**Es geht auch mal einen Tag ohne Sie**

**Bei Erkältung besser nicht zur Arbeit**

**(März/April 2018) Wer trotz heftigen Hustens und Triefnase zur Arbeit geht, tut seinen Kollegen, seinem Arbeitgeber und nicht zuletzt sich selbst nichts Gutes. Gerade in Deutschland ist dieser sogenannte Präsentismus aber weit verbreitet. Dazu hat die SIGNAL IDUNA ein paar Informationen zusammengestellt.**

Umfragen bringen es immer wieder ans Licht: Rund zwei Drittel der deutschen Arbeitnehmer bleiben nicht zuhause, selbst wenn sie sich krank fühlen. Die Begründungen sind vielfältig. Sie reichen von der sonst liegenbleibenden Arbeit über Kollegen, die man nicht hängen lassen kann, bis hin zur Angst um den Arbeitsplatz. Der am häufigsten genannte Grund ist aber, dass man selbst die Krankheit als Bagatelle einschätzt, die ein Fernbleiben vom Arbeitsplatz nicht rechtfertigt.

Ist es draußen noch kälter, ist die Ansteckungsgefahr jedoch sehr hoch. Heizungsluft beispielsweise trocknet die Schleimhäute aus, die damit ihre natürliche Barrierefunktion nicht mehr ausüben können. Die Folge: Krankheitserreger haben leichtes Spiel. Wer jetzt etwa erkältet im Großraumbüro sitzt oder Kunden bedient, gibt seine Viren also besonders leicht weiter.

Auch für den Arbeitgeber rechnet sich ein solches falsches Pflichtbewusstsein nicht. Durch die Ansteckung weiterer Arbeitnehmer oder auch Fehler aufgrund krankheitsbedingt herabgesetzter Konzentration entstehen ihm zusätzliche Kosten. Diese sind verschiedenen Statistiken zufolge sogar deutlich höher, als wenn sich der kranke Arbeitnehmer zuhause auskuriert hätte.

Nicht zuletzt erweist man sich selbst einen Bärendienst, geht man zur Arbeit, obwohl man eigentlich ins Bett gehörte. Nicht nur ist man letztlich sogar häufiger krank, als diejenigen, die sich auskurieren. Präsentismus erhöht statistisch auch das Risiko schwerer Folgeerkrankungen.

Um möglichst ohne Erkältung oder gar Grippe durch den Winter zu kommen, selbst wenn der Kollege schnieft und hustet, können ein paar einfache Maßnahmen helfen, so die SIGNAL IDUNA. Regelmäßiges Händewaschen und der Verzicht auf den gebräuchlichen Handschlag stehen dabei an oberster Stelle. Das Ansteckungsrisiko senkt auch, wer Türgriffe oder Wasserhähne mit einem Papierhandtuch anfasst. Werden im Büro Telefone oder Computerequipment zusammen genutzt, empfiehlt es sich, diese vor und nach Gebrauch zu desinfizieren.

Wenn es einen richtig erwischt hat, helfen Ruhe und oft bereits altbewährte natürliche Hausmittel weiter. Die Palette reicht dabei von Holunderblüten über Zwiebelsaft und Thymiankraut bis zu Efeublättern und Salbei. Zur Sicherheit sollte man auf fertige Tees, Lösungen und Präparate zurückgreifen, die es in Apotheke und Reformhaus gibt.

Die SIGNAL IDUNA gibt aber zu bedenken: Sind die Beschwerden nicht nach wenigen Tagen abgeklungen, ist ein Arztbesuch angezeigt. Tritt sofort hohes Fieber auf, könnte es sich um eine „echte“ Grippe handeln, die immer in die Hände eines Arztes gehört.