



Der *Tempo* NASEN-Knigge

*für Verkühlte, Schniefende & Schnaufende
... und für alle, die rinnenden Nasen erfolgreich entrinnen wollen*

*Irgendwann erwischt es jeden von uns:
Eine Erkältung, ein Heuschnupfen –
Entweder man erkrankt selbst oder ist indirekt betroffen...*

Hier ein paar Tipps, wie Sie Schnupfenattacken stilvoll überstehen.

Weitere Informationen: www.tempo-web.at

Niesen – der Orkan in der Nase

Niesen ist ein Schutzreflex, um Fremdkörper aus der Nase zu schleudern. Das passiert automatisch, mit hohem Druck und in einer Orkanstärke von etwa 150 km/h. So kann der Körper das überschüssige Sekret aus den Atemwegen effizient herauskatapultieren. Das Niesen sollte daher aus medizinischen Gründen nicht unterdrückt werden.

Wer im Büro, in Bus oder Bahn plötzlich von einem heftigen Niesreiz gequält wird, sollte ...

- ... blitzschnell dafür sorgen, dass er in ein Taschentuch hineinniest. Das neue Tempo mit einer 25% gesteigerten Nass-Reißfestigkeit wird mit diesen Sturmattacken problemlos fertig und schützt Ihre Umwelt vor einem „Sprühregen“.
- ... wenn kein Taschentuch zur Hand ist, in die linke Hand niesen. Das ist für Ihren Gesprächspartner angenehmer, der Ihnen anschließend die Hand gibt ...
- ... auf jeden Fall beim Niesen seinen Kopf vom Nachbarn abwenden.

Tupfen, nicht schnäuzen

Trompeten ist ungesund. Neuesten Erkenntnissen zufolge sollten Sie die tropfende Nase nur abtupfen. Das ist nicht nur für Ihre Mitmenschen wesentlich angenehmer, sondern hat auch handfeste medizinische Gründe: Mit der „Tupf-Technik“ bleiben die Nasennebenhöhlen frei, und man verhindert erfolgreich, dass beim Schnäuzen durch den Druck Schleim und damit jede Menge Viren in die Nebenhöhlen eindringen.

Mit Computertomographie, feinen Druckmess-Sonden und künstlichem Schleim haben die US-Wissenschaftler Jack Gwaltney und Birgit Winther den Weg des Nasensekrets bei 14 Nase putzenden Testpersonen verfolgt. Das Studienergebnis war eindeutig. Schnäuzer erzeugen einen Druck von etwa 8.800 Pascal, der den Schleim tief in die Nebenhöhlen treibt. (Quelle: *New Scientist* 22.07.1999, 25)

Schnäuzen bei Kindern

Babys den Schleim mit einem weichen Tempo sanft aus der Nase entfernen. Bei kleinen Kindern sollte man jede Nasenseite einzeln ausschnäuzen lassen. Die Nase in die Mitte eines Tempos legen, ein Nasenloch zuhalten und mit geschlossenem Mund schnäuzen lassen, damit kein Schleim in das Mittelohr gepresst wird.

„Gesundheit!“

*Haben Sie gewusst, dass man dem Nieser eigentlich nicht „Gesundheit“ wünscht?
Das Niesen sollte höflich übergangen werden! Mit dem Wunsch „Gesundheit“ würde die Aufmerksamkeit auf das Niesen gelenkt werden, was dem Verursacher womöglich peinlich ist.*

*Sie finden es unhöflich, wenn man nicht „Gesundheit“ wünscht? Dann tun Sie das einfach.
Schön ist es, den Wunsch „Gesundheit“ dann ehrlich und ernst gemeint zu formulieren:
Den Niesenden anschauen, Blickkontakt halten und mit einem Lächeln „Gesundheit“ sagen.
Oder Sie überlegen sich eine persönliche Formulierung wie: „Oh je, Sie Arme. Hoffentlich haben Sie sich nicht erkältet.“
Was Sie auf keinen Fall verwenden sollten: „Zum Wohlsein“.*

Das Taschentuch

Stofftaschentücher sind bei Schnupfen völlig ungeeignet, da die Erkältungsviren bis zu 2 Tage aktiv sein können. Besonders empfehlenswert ist das neue Tempo, dessen Nass-Reißfestigkeit um 25% gesteigert wurde. Flauschiger und glatter als je zuvor, verbindet es die Vorteile eines Stofftaschentuches mit jenen eines hygienischen Papiertaschentuches.

Wohin mit dem benutzten Tempo?

Ihren Mitmenschen zuliebe: Bitte Tempo nur einmal benutzen, wegstecken und bei Gelegenheit selbst in einen geschlossenen Mülleimer oder in die Toilette werfen.

Wenn es Sie erwischt hat ...

„Ein Schnupfen dauert mit Behandlung 1 Woche und ohne 7 Tage“, besagt eine Volksweisheit.

Hier einige Tipps, wie man dieses Leiden besser in den Griff bekommt:

- Ausreichend Tempos bereit halten – nichts ist lästiger als eine rinnende Nase.
- Viel trinken, um den Schleim zu verflüssigen.
- Die Raumluft anfeuchten, damit die Schleimhäute nicht austrocknen.
- Inhalieren

Damit es gar nicht so weit kommt ...

- Viel Trinken – bewahrt die Nasen-Schleimhäute vor dem Austrocknen.
- Ansteckungsgefahr minimieren – Erkältungsviren können bis zu 2 Tage aktiv sein und werden meistens durch die Hände übertragen. Deshalb: Händewaschen, wenn Sie mit infizierten Menschen zu tun gehabt haben.
- Körpereigenes Immunsystem stärken – mit einer vitaminreichen, ausgewogenen Ernährung, genügend Flüssigkeit, viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf.
- Räume häufig lüften – frische Luft lässt die Luftfeuchtigkeit im Raum ansteigen und verhindert damit ein schnelles Austrocknen der Schleimhäute.

Wie schütze ich mich vor rücksichtslosen Niesern?

- Gehen Sie auf www.tempo-web.at, laden Sie den Nies-Knigge herunter, kopieren Sie ihn und verteilen Sie ihn an alle Mitmenschen, die Nachhilfe beim Niesen brauchen.
- Stecken Sie ausreichend Tempo ein, damit Sie undisziplinierten Niesern eines in die Hand drücken können – denn das nächste „Hatschi“ kommt bestimmt.