

Kurz abwischen reicht nicht: Wer Nasenspray mit anderen teilt, kann damit Krankheitserreger weitergeben. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Warum Sie Ihr Nasenspray besser nicht mit anderen teilen

Ein Nasenspray-Fläschchen für die ganze Familie? Keine gute Idee, wenn es nach dem Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte geht. Und zwar nicht nur, weil Kinder Nasensprays nutzen sollten, die niedriger dosiert sind als die Erwachsenen-Varianten.

Teilen sich nämlich mehrere Menschen ein Nasenspray, besteht Gefahr, dass Krankheitserreger auf diesem Wege weitergegeben werden, wie das Portal „Das HNO-Wartezimmer" warnt. Denn beim Sprühen kommt die Spitze des Fläschchens mit der Nasenschleimhaut in Kontakt, wo sich Bakterien und Viren tummeln. Sie können den Weg in das Fläschchen finden und sich dort vermehren. Benutzt die nächste Person das Nasenspray, sprüht sie sich im schlechtesten Fall eine Ladung Keime in die Nase.

SPITZE REINIGEN? REICHT NICHT AUS

Die Sprühspitze einfach abzuwischen oder abzuspülen, reicht übrigens nicht aus, um Infektionen zu unterbinden. Am besten besitzt jeder sein eigenes Nasenspray. Beschriftet man die Fläschchen mit Namen, besteht keine Verwechslungsgefahr.

Übrigens: Die HNO-Ärzte raten sogar dazu, angebrochene Nasensprays nach jedem Infekt vorsichtshalber zu entsorgen - sie also nicht für die nächste Erkältung in der Medikamentenschublade zu parken. So kann vermieden werden, dass man sich Erreger der letzten Erkältung erneut in die Nase sprüht.

NASENSPRAY-RESTE NICHT IN WASCHBECKEN ODER KLO KIPPEN

Bei der Entsorgung sollte man allerdings einen großen Fehler vermeiden: Nasenspray-Reste gehören weder ins Waschbecken noch ins Klo. Auf diesem Wege können die Wirkstoffe über das Abwasser in die Umwelt gelangen und dort Schaden anrichten.

Besser: Reste von Medikamenten - und daher auch von Nasenspray - mitsamt Behältnis im Restmüll entsorgen, wie das Umweltbundesamt rät. Allerdings dürfen Medikamentenreste nicht überall in den Hausmüll. In Berlin etwa müssen sie über Schadstoffmobile, Recyclinghöfe oder Apotheken entsorgt werden. Was genau vor Ort gilt, kann man über die Webseite «www.arzneimittelentsorgung.de» herausfinden. (dpa)

Raucher und Atembeschwerden? Auf COPD checken lassen

Häufiger Husten oder Atemnot beim Treppensteigen können auf eine chronische Lungenerkrankung hindeuten. Wer solche Beschwerden bemerkt, sollte sie ärztlich abklären lassen, rät Johannes Nießen, kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Denn eine COPD bleibe oft lange unbemerkt.

Die Abkürzung COPD steht für „chronisch obstruktive Lungenerkrankung". Rauchen ist laut BIÖG und dem Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Hendrik Streeck der größte Risikofaktor: Schätzungsweise 80 bis 90 Prozent der Erkrankungen seien darauf zurückzuführen.

2023 starben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Deutschland 36.716 Menschen an COPD. Laut Streeck handle es sich dabei nicht um einen harmlosen Raucherhusten: „Zerstörtes Lungengewebe wächst nicht nach."

Tabakrauch löst Entzündungen aus und schädigt unter anderem die Flimmerhärchen, die Schleim und Fremdstoffe aus der Lunge abtransportieren. Auch Lungenbläschen können zerstört werden. Verengte Atemwege und geschädigtes Lungengewebe erschweren das Atmen.



Die chronische Lungenerkrankung COPD ist nicht heilbar. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Ein Rauchstopp könne das Risiko einer Erkrankung senken. Auch bei bereits diagnostizierter COPD lohne er sich: Er könne den weiteren Verlust an Lungenfunktion verlangsamen und die Lebenserwartung verbessern, so Nießen.

Wer mit dem Rauchen aufhört, kann auch sein Risiko für andere Erkrankungen minimieren - nach Angaben der Deutschen Krebshilfe sinkt das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, fünf Jahre nach dem Rauchstopp um 60 Prozent.

Das BIÖG bietet eine kostenlose telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung unter 0800 8313131 an. Sie ist montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr sowie freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr erreichbar. Weitere Informationen gibt es auf rauchfrei-info.de. (dpa)

Autobahnpanne: Wie Sie sich und andere nicht gefährden

Im Radio spielt ein cooler Song, die Autobahn ist nicht zu voll und es dauert gar nicht mehr lang zum Ziel. Doch plötzlich bockt das Auto - eine Panne bahnt sich an. Wie man sich nun verhält, um sich und andere möglichst wenig zu gefährden, zeigen diese Tipps vom Auto Club Europa (ACE).



Unfall oder Panne auf der Autobahn? Warnblinker an, sicher anhalten und alle Insassen hinter die Leitplanke bringen. Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa/dpa-mag

WARNBLINKANLAGE AN, GESCHWINDIGKEIT RAUSNEHMEN

▶ Tauchen Probleme auf, sollte man einen kühlen Kopf bewahren, aber schnellstmöglich die Warnblinker anstellen.

▶ Dann nimmt man Tempo raus, aber ohne die Nachfolgenden zu gefährden.

▶ Idealerweise bringt man das Auto sicher und ohne hektische Lenk- und gefährliche Bremsmanöver zum Stehen.

▶ Am besten ist es, wenn man noch einen Park- oder Rastplatz ansteuern kann. Ist das nicht mehr möglich, ist vielleicht noch eine Nothaltebucht erreichbar.

▶ Klappt das alles nicht mehr, ist auf dem Standstreifen oder am rechten Fahrbahnrand anzuhalten – die gefährlichste Variante. Dann sind die nächsten Schritte extrem wichtig.

AUTO ABSTELLEN UND WARNWESTEN ANZIEHEN

▶ Steht das Auto am Rand oder Pannenstreifen, sollten bestenfalls noch die Räder nach rechts eingeschlagen werden. Das soll laut ACE bei einem Auffahrunfall verhindern helfen, dass das Auto in Richtung Fahrbahn geschoben wird.

▶ Alle Insassen ziehen nun die Warnwesten über. Bei Dunkelheit, schlechter Sicht oder Regen neben der Warnblinkanlage auch das Standlicht einschalten. So ist das Auto für andere sichtbarer.

SCHNELL RAUS AUS DEM AUTO – ABER SICHER

▶ Niemals im Auto sitzen bleiben. Auch schlechtes Wetter oder Ähnliches dürfen nicht dazu führen, im Inneren des Fahrzeugs auf Hilfe zu warten. Denn bei Auffahrunfällen kann das schlimmstenfalls tödlich enden.

▶ Warnwesten an und schnellstmöglich raus aus dem Auto, dabei aber nicht hektisch werden. Wichtige Dinge wie Handy, etwas zum Trinken und Kleidung mitnehmen.

▶ Nur zur von der Fahrbahn abgewendeten Seite aussteigen, auch wenn das im Einzelfall etwas Akrobatik erfordern sollte. Ansonsten steigt die Gefahr, von nachfolgenden Fahrzeugen erfasst zu werden.

▶ Sobald man aus dem Auto ausgestiegen ist, gehen alle so schnell wie möglich hinter die Leitplanke. Aber nicht direkt hinter die Planke, sondern man hält – sofern es die Umstände vor Ort erlauben – ausreichend Abstand.

▶ Sollte keine Leitplanke vorhanden sein, platzieren sich die Insassen in einem Abstand von mindestens 200 Metern zum Pannenauto entgegen der Fahrtrichtung und in ausreichendem Abstand zur Fahrbahn.

ANDERE WARNEN - SICH SELBST NICHT GEFÄHRDEN

▶ Nicht vergessen, das Warndreieck korrekt aufzustellen. In geschlossenen Ortschaften reicht ein Abstand von etwa 50 Metern, auf Landstraßen sollten es mindestens 100 Meter sein, so der ACE.

▶ Ist es vor Ort unübersichtlich, etwa wegen Kurven oder Kuppen, dann mehr Abstand nehmen.

▶ Auf Autobahnen gelte ein Richtwert von 150 bis 400 Metern, je nach Sicht.

▶ Wichtig dabei: Immer den Verkehr im Blick halten und den Weg zum Aufstellort und zurück nach Möglichkeit immer hinter der Leitplanke zurücklegen, um sich selbst nicht zu gefährden. Wer das aufgebaute Warnschild vor sich herträgt, ist bereits dann schon besser sichtbar.

▶ Beim Abschätzen der Entfernung können die Leitpfosten helfen, die im Abstand von 50 Metern stehen.

▶ Nicht vergessen, vor der Weiterfahrt oder dem Abschleppen das Schild wieder einzusammeln.

HILFE RUFEN - ABER NIEMALS DIE FAHRBAHN BETRETEN

▶ Ist das Warndreieck platziert und alle stehen im sicheren Abstand, kann die Pannenhilfe gerufen werden.

▶ Wurde zuvor etwa Ladung verloren oder sind Fahrzeugteile abgefallen: Niemals selbst auf die Fahrbahn treten und versuchen, diese zu bergen – es besteht Lebensgefahr. In solchen Fällen in Deutschland die Polizei unter 110 anrufen.

▶ Achtung: In den europäischen Nachbarländern gelten teils andere Polizei-Rufnummern. Wer sich nicht sicher ist, wählt am besten den Hilfe-Notruf 112. (dpa)

Inwiefern Eltern Schulgeld absetzen können

Geht Ihr Kind auf eine Privatschule? Dann können Sie das Schulgeld zumindest teilweise steuerlich geltend machen. Denn 30 Prozent der Aufwendungen können als Sonderausgaben in der Steuererklärung angegeben werden - bis zum Höchstbetrag von 5.000 Euro je Kind. Was nicht berücksichtigt werden darf: Kosten für Beherbergung, Betreuung und Verpflegung. Seit Juni 2026 gilt für Betroffene eine verbraucherfreundliche Neuerung.

Der Bundesfinanzhof (BFH, Az. X R 27/23) hat nämlich entschieden, dass das Schulgeld auch dann steuerlich abgesetzt werden darf, wenn es nicht direkt an die Schule, sondern an den Förderverein der Einrichtung gezahlt wurde. Bislang war das nicht der Fall, teilt der Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) mit. Solche Zahlungen an den Förderverein der Privatschule sind allerdings üblich.

Voraussetzung für die steuerliche Berücksichtigung ist lediglich, dass der Förderverein die Mittel an den Schulträger weitergeleitet hat und diese ausschließlich zur Finanzierung des normalen Schulbetriebs verwendet werden. „Ergibt sich diese Zweckbindung nicht bereits aus der Vereinssatzung, liegt die Nachweispflicht beim Steuerpflichtigen", erklärt BVL-Geschäftsführerin Jana Bauer. Dann sollten Eltern beim jeweiligen Förderverein der Schule eine Bescheinigung anfordern, aus der hervorgeht, dass die Zahlungen dem Schulträger für dessen Eigenanteil sowie für laufende Betriebskosten zugeflossen sind.

Der BFH entschied, dass eine solche Bescheinigung für den Sonderausgabenabzug ausreichend ist. „Eltern sollten die Steuerersparnis nicht verschenken und den Sonderausgabenabzug mit der Einkommensteuererklärung geltend machen", empfiehlt Bauer. Der Sonderausgabenabzug ist in der Anlage Kind in der Zeile 56 der Einkommensteuerformulare zu beantragen. Eine Berücksichtigung solcher Zahlungen als Spenden ist jedoch weiterhin ausgeschlossen. (dpa)

Jetzt zwei Wochen gratis testen:
PAZ Digital mit neuer E-Paper-App.
Rätsel wie im Web: Mit Tipps, Hinweisen und Zurücksetzen
PAZ E-Paper
KI-modifiziert
E-Paper-App mit neuen Funktionen
Mehr Informationen auf abo.PAZ-online.de/zweiwochen
Oder telefonisch unter 0800 1234-912 (kostenfrei)
Peiner Allgemeine Zeitung PAZ
rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland
29790401_002426