

Handschlag und Küsschen sind tabu: So schützen Sie sich vor dem Coronavirus

Prof. C. Diehm

Covid-19 ist eine Viruserkrankung. Um ihr vorzubeugen, helfen wie bei anderen Viren zwei Dinge: strenge Hygiene und Abstand zu den Mitmenschen.

Das Coronavirus hält die Welt in Atem, nicht nur Menschen, [auch die Weltwirtschaft hat sich inzwischen infiziert](#). Die Unsicherheit wird von Tag zu Tag größer. Wir wissen bislang nur wenig über die initiale Infektionskette bei der sogenannten Covid-19-Erkrankung, möglicherweise war ein Tiermarkt in Wuhan Ausgangspunkt der Epidemie.

Der neue Erreger macht uns dabei mehr Angst als bekannte Viruserkrankungen, etwa die Influenza. Auch weil die Ausbreitungsgeschwindigkeit bei Covid-19 so hoch ist. [Laut den aktuellen Zahlen des Bundesgesundheitsministeriums](#) wurden weltweit über 79.000 Fälle gemeldet, mehr als 2.600 Menschen weltweit sind an der neuartigen Erkrankung gestorben. Damit übersteigt sie bei Weitem die Sars-Pandemie von vor 17 Jahren. Damals wurden 8.096 Fälle registriert.

Die Zahl der Infektionen in Asien und [nun auch in Italien und im restlichen Europa](#) wird weiter sprunghaft steigen. Mit dem Test eines ersten Impfstoffs ist jedoch frühestens im April zu rechnen. Die hauptsächlichen Symptome der neuen Lungenerkrankung sind Fieber, Husten, Atemnot und Muskelschmerzen. Beim Röntgen

beziehungsweise bei einer Computertomografie sieht man die typischen Zeichen einer Lungenentzündung. Das Problem: Unter einer konventionellen antibiotischen und antibakteriellen Therapie tritt keine Besserung ein.

Es besteht kein Zweifel mehr, dass diese Pandemie auch Auswirkungen auf uns haben wird. Und zwar auf vielfältige Weise. So sind die Lieferketten für bestimmte Medikamente und Antibiotika bedroht. Weit über die Hälfte der Hauptbestandteile von Medikamenten werden heute in China und Indien gefertigt. Auch wenn es diesbezüglich noch keinen Grund zur Panik gibt, empfehle ich Patienten, sich mit Heilmitteln, die sie regelmäßig einnehmen müssen, vorsorglich einzudecken.

Beim Mundschutz gibt es schon seit Wochen Engpässe. Die Schutzmasken sind erstmals in Deutschland Mangelware und werden teilweise für zehn Euro pro Stück seit Ausbruch des Virus gehandelt. Wer also beruflich auf einen Mundschutz angewiesen ist, muss ebenfalls Wege finden, sich ausreichend zu versorgen.

Die Schlüsselfrage lautet derzeit: Wenn es in Deutschland zur Ausbreitung des Virus kommen sollte, wie kann sich der Einzelne am besten vor einer Ansteckung mit diesem Erreger schützen?

Hierzu sollte man wissen, dass die Übertragung des Virus über die Sekrete des Atmungstrakts erfolgt. Eine Übertragung über importierte Waren, Postsendungen, Gepäckstücke ist deshalb nahezu ausgeschlossen. Mitarbeiter in Logistikzentren beispielsweise brauchen also vor derartigen Infektionswegen keine Sorgen zu haben. Die Übertragung beschränkt sich auf den Kontakt zwischen Menschen.

Vor Covid-19 schützt man sich also wie vor jeder anderen Viruserkrankung. Hygiene, insbesondere der Hände, spielt dabei eine zentrale Rolle. Wir schätzen, dass neun von zehn Infektionen über die Hände weitergereicht werden. Im Verdachtsfall sollte man also auf den Handschlag, Umarmungen und das Küsschen auf die Wange zur Begrüßung verzichten.

Regelmäßiges Händewaschen ist auch vorbeugend äußerst sinnvoll, gerade vor dem Essen oder dem Rauchen einer Zigarette, nach dem Streicheln von Tieren oder nach einem engeren Kontakt zu Menschen. Das Verwenden von flüssiger Seife ist hygienischer als das Benutzen von herumliegenden Seifenstücken. Im Krankheitsfall sind die Hände generell vom Gesicht fernzuhalten. Also Finger weg von Lippen, Mund, Nase und Augen!

Wer einen Virusinfekt hat, sollte keine Stofftaschentücher verwenden. Viel besser sind Papiertaschentücher, die nach der Benutzung sofort im Mülleimer oder in der Toilette entsorgt werden sollten. Es gibt auch so etwas wie eine Husten- und Niesetikette: Wer kein Taschentuch zur Hand hat, nutzt die Armbeuge als Schutz.

Überträger von Viren können auch Treppengeländer und Türklinken sein, die man am besten nicht anfassen sollte. Bei Türklinken hilft ein Papiertaschentuch oder ein Stück Stoff, wenn der Verdacht auf eine Ansteckung besteht. Empfehlenswert ist ein grundsätzlicher Abstand zu Erkrankten von mindestens zwei Metern.

Am besten zu Hause bleiben

Ein Patient mit Viruserkrankung, egal welcher, bleibt grundsätzlich am besten zu Hause. Das ist der einzige Ort, an dem kein Kollege oder Kunde angesteckt werden kann. Prophylaktisch sollten Räume in Büros oder öffentlichen Gebäuden regelmäßig gelüftet werden. Am besten mehrmals täglich für zehn Minuten stoßlüften.

Ein eigenes Thema ist das Reisen. Die Infektionsverbreitung in Flugzeugen ist wissenschaftlich gut untersucht. Gefährdet ist immer die Reihe vor und hinter einem Viruserkrankten sowie die beiden Sitze links und rechts von ihm. Dies haben Forscher der Emory University in Atlanta herausgefunden. Einen wichtigen Einfluss auf die Ansteckungsgefahr hat die Fluglänge.

Auch Wartezonen in Flughäfen können gefährliche Infektionsschleudern sein. Viren werden häufig von erkrankten Crew-Mitgliedern übertragen. Auf Flugreisen nach China und inzwischen wohl auch nach Korea sollte man verzichten, sofern sie nicht wirklich notwendig sind.

Es gibt bereits erste Konsequenzen für Einreisen: In die USA, nach Singapur, nach Israel sowie nach Taiwan darf zum Beispiel niemand mehr einreisen, der in den vorangegangenen 14 Tagen in China war. Airlines wie die Lufthansa, Air France-KLM und British Airways haben bekanntlich sämtliche Flüge von und nach China gestrichen. Vorsicht geht hier richtigerweise vor.

Was könnte noch auf uns zukommen?

Genau wissen wir das natürlich nicht. Ärzte und Experten in Deutschland glauben nach wie vor, dass sich der Ausbruch der Krankheit bei uns eindämmen und unter Kontrolle halten lasse. Es bleibt aber vage, ob dies gelingt.

Noch wissen wir viel zu wenig über die Covid-19-Krankheit, etwa darüber, wie viele Menschen ein Infizierter im Durchschnitt ansteckt und wann ein Infizierter so viele Viren ausscheidet, dass er andere anstecken kann. Auch die Frage, ob Covid-19 zukünftig je wieder komplett verschwinden wird, ist derzeit völlig offen.

Der deutsche Gesundheitssektor steht möglicherweise vor einer großen Bewährungsprobe. Für den Notfall müssen zusätzliche Kapazitäten zur Quarantäne schnell aufgebaut werden. Auch die Methoden zur raschen und eindeutigen Diagnose gilt es zu optimieren. Die Messung der Temperatur allein reicht nicht aus. Wir müssen zudem Sorge tragen, dass optimale Behandlungsmöglichkeiten, etwa Beatmungsgeräte, in Krankenhäusern und Praxen zur Verfügung stehen. Es könnte noch viel zu tun geben.