

Bringt das was?

Was in Asien üblich ist, ist hier ein ungewohnter Anblick: Menschen, die in der Erkältungszeit mit einem **Mundschutz** vor die Tür gehen. Kann man sich so wirklich vor einer Ansteckung schützen?

Richtig angewandt könnte man wahrscheinlich die Zahl der Grippe- und Erkältungsfälle reduzieren. Einen Schutz vor Ansteckung bietet ein einfacher Mundschutz für Gesunde aber nicht, er müsste schon vom Erkrankten getragen werden.

Sprechen, Husten, Niesen

Bei diesen Gelegenheiten wird ein sogenanntes Bioaerosol ausgestoßen, das bei erkälteten Personen jede Menge Krankheitserreger – in der Regel Viren – enthält. Wer sich in der Nähe eines Infizierten befindet, kann sich leicht anstecken. Was der Erkrankte ausstößt, sind

genau genommen feine Tröpfchen, die die Erreger enthalten. Sie verlieren in der Luft ihre Flüssigkeit und werden zu mehr oder weniger trockenen, infektiösen Kernen, die viel kleiner als die Tröpfchen sind und problemlos durch einen einfachen Papiermundschutz dringen. Man müsste schon eine mehrlagige Maske über Nase und Mund stülpen, um zumindest einen geringen Schutz zu erzielen. Diese sind aber teuer und unangenehm zu tragen. Noch dazu ist dies bislang nur in der Krankenbetreuung untersucht worden. Zur Schutzwirkung im täglichen Leben gibt es keine Studien. Empfehlen kann man das Tragen von Mundschutz

oder Maske zum eigenen Schutz also nicht.

Zum Schutz anderer

Der Ansatz ist jedoch richtig, denn es ist schließlich eine Tröpfcheninfektion, durch die Grippe und Schnupfen übertragen werden. Während die infektiösen Kerne den Mundschutz einfach so durchdringen, können das die Tröpfchen selbst nicht. Trägt der Infizierte einen Mundschutz, kann dies durchaus etwas bringen, denn die Tröpfchen sind so groß, dass zumindest ein Teil im Mundschutz hängen bleibt. Aber auch wenn jeder Erkältete oder Grippekranke in der Öffentlichkeit einen Mundschutz tragen wür-

de, wäre dies kein sicherer Schutz. Denn bereits einige Tage, bevor die Erkältung ausbricht, also während der Inkubationszeit, kann der Erkrankte die Viren an seine Umwelt weitergeben, er weiß es nur noch nicht. Und wer wirklich an der echten Grippe erkrankt ist, sollte sowieso besser zuhause im Bett bleiben.

Persönliche Hygienemaßnahmen

Sehr viel effektiver sind nach Meinung des Robert-Koch-Instituts (RKI) Maßnahmen, mit denen man verhindert, dass die Erreger auf die Hände geraten. Denn von dort gelangen sie schnell auf Türklinken, Tastaturen, Besteck oder Geldscheine und -münzen, wo andere Menschen sie ihrerseits abholen. Erkrankte sollen also nicht in die Hand husten, sondern besser in die Ellenbeuge. Generell sollte man die Hände vom Gesicht fernhalten, da Erreger leicht auf die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase übertragen werden. Sinnvoll ist es auch, sich in der Erkältungszeit oder während einer Grippewelle häufig die Hände zu waschen, nicht nur vor dem Essen. ■



© Creativeye99 / iStock / Thinkstock

Sabine Breuer,
Apothekerin/Redaktion

TROCKENE AUGEN?

Einzigartige
Kombination:
HP-Guar +
Hyaluronsäure



Zur Regeneration der Augenoberfläche

- Verbessert die **Feuchtigkeitsspeicherung**¹
- Erhöht den **Schutz** vor Austrocknung¹
- Unterstützt den **Heilungsprozess**¹

¹ Vs. Hyaluronsäure alleine. Ketelson H, Rangarajan R, Kraybill B. Effects of a dual polymer artificial tear solution on prolonged protection, recovery, and lubricity in an in vitro human corneal epithelial cell model. The Association for Research in Vision and Ophthalmology Annual Meeting; 2014; E-Abstract #3695/A0209.

Systane[®]
HYDRATION

Alcon Novartis
Pharmaceuticals