

aus dem



Zu Schulbeginn wird ein Anstieg der H1N1-Fälle erwartet. Ein Experte erklärt, welche Hygienemaßnahmen sinnvoll sind.

| **Gesundheit** | **03.09.2009 - 23:20:40**

Milliarden an Grippeviren werden von Erkrankten - anhaftend an Atemwegssekret-Tröpfchen - beim Niesen in die Luft geschleudert. Angesichts einer möglichen zweiten Welle an Infektionen mit der Neuen Grippe beantwortet Prim. Univ.-Prof. Helmut Mittermayer, Leiter des Hygiene-Instituts im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz, Fragen zum persönlichen Grippe-Schutz.

Was sind die häufigsten Infektionsquellen?

"In erster Linie die Tröpfchen und kontaminierte Hände. Mund-, Rachen- und Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut sind Eintrittspforten der Viren in den Körper. Deshalb sollte man sich mit den Händen so wenig wie möglich ins Gesicht fahren - und auch das Händeschütteln reduzieren." Von Hand zu Hand werden mehr Viren weitergegeben als durch Wangenbüsserln.

Welche Hygiene-Maßnahmen sind die wichtigsten?

"Regelmäßiges Händewaschen und Husten bzw. Niesen in den Ärmel", so Mittermayer: "Seife genügt beim Waschen. Desinfektionsmittel empfehle ich für zu Hause nicht." Gründliches Händereinigen reduziere die Zahl der Fremdkeime auf der Haut ums Hundertfache: "Studien zeigten, dass die Teilnehmer damit die Zahl ihrer Grippe-Infektionen deutlich reduzieren konnten."

Welches Risiko geht von Schnallen und Griffen aus?

"Grundsätzlich bieten Türschnallen keine optimalen Lebensbedingungen für Viren, ich sehe da nur ein begrenztes Risiko. Wer ein höheres Sicherheitsbedürfnis hat und ganz sicher gehen will,

kann sie aber mit Taschentüchern angreifen. Auch unter günstigen Bedingungen bleiben Influenza-Viren außerhalb des Körpers in der Regel nicht länger als 24 bis 48 Stunden infektionstüchtig", sagt Mittermayer.

Wie groß ist die Gefahr bei (Aufzug-)Druckknöpfen?

"Hier wäre ich vorsichtig", sagt Mittermayer: "Krankheitserreger verteilen sich nicht gleichmäßig über die Hände, sondern konzentrieren sich neben den Handflächen auf den Fingern und Fingerkuppen." Deshalb sollte man viel benützte (Aufzug-) Druckknöpfe mit den Fingerknöcheln betätigen: "Damit fährt man sich nicht so oft ins Gesicht."

Laut Schweizer Studie überleben Grippeviren auf Geldscheinen bis zu zwei Wochen.

"Darin sehe ich aber kein großes Problem", betont der Mediziner: "Denn das heißt noch lange nicht, dass die Virenmenge dann noch für eine Infektion ausreicht. Da bin ich sehr skeptisch. Über so lange Zeiträume ist der Verdünnungseffekt groß." Münzen wiederum enthalten oft Metalle, die keimtötende Wirkung haben.

Warum wird Lüften als Schutz empfohlen?

"Kurzes Stoßlüften - ca. zehn Minuten - ist eine wirksame Maßnahme zur Virusreduktion in Innenräumen", so Mittermayer: "Die Partikelmenge wird stark verdünnt."

Soll man Schutzmasken oder Handschuhe tragen?

"Wenn man zu Hause einen Kranken betreut, kann das sinnvoll sein. In einem öffentlichen Verkehrsmittel halte ich eine Maske derzeit für übertrieben."

Artikel vom 03.09.2009 16:58 | KURIER | Ernst Mauritz