

Neue Grippe Infektionsrisiko: Wie man es senken kann

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

VON ERNST MAURITZ

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 Wangenbusserln.

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 um 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 Influenzaviren außerhalb des Körpers in der Regel nicht länger als 24 bis 48 Stunden infektiös“, 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 keimtörende Wirkung haben.

Warum wird Lüften als Schutz empfohlen?
„Kurzes Stoßlüften – ca. zehn Minuten – ist eine wirksame Maßnahme zur Virusreduktion in Innenräumen“, so Mittermayer.

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 aber für übertrieben.“

► Impfung

„Die Wirkung sollte nicht überschätzt werden“

Die Wirkung des – voraussichtlich ab Oktober – zur Verfügung stehenden Impfstoffes gegen die Neue Grippe sollte „nicht überschätzt“ werden, heißt es in einem Bericht des Ludwig-Boltzmann-Institutes für Health Technology Assessment. „Es ist nur eine Verflachung und Verlangsamung der Erkrankungswelle, keinesfalls eine Verhinderung der

epidemiologischen Ausbreitung der Influenza in Österreich realistisch erwartbar.“ Ob durch das H1N1-Virus die Grippe-Welle heuer heftiger ausfallen werde als üblich, lasse sich nicht vorhersehen, so der Bericht: In Australien war sie schwächer, in Mexiko stärker. Das deutsche Robert-Koch-Institut hat dazu aufgerufen, sich jetzt schon gegen die saisonale Wintergrippe imp-

fen zu lassen. Dies sei wichtig, damit sich bei einer möglichen Doppelinfektion mit beiden Viren keine gefährlichen Mutationen bilden können.

Das Gesundheitsministerium startet Montag eine Info-Offensive: Merkblätter sollen über Hygienemaßnahmen aufklären. In den Schulen sollen Lehrer und Schulärzte den Schülern die Hygiene-Grundregeln näher bringen – ein Erlass des Unterrichtsministeriums regelt die Aufgaben von Direktoren, Lehrern und Ärzten.



H1N1-Impfstoff: „Verflachung der Erkrankungswelle“
APA / ERIK S. LESSER

Einfache Schutzmaßnahmen im Alltag

FALSCH		RICHTIG
	Weniger oft Händeschütteln Die Hände sind nach den Tröpfchen der wichtigste Übertragungsweg für Influenzaviren – möglicherweise sogar gleichbedeutend wie die Tröpfchen	
	In den Ärmel husten und niesen „Hand vor den Mund“ ist zwar gut gemeint, aber ungesund: Die Viren bleiben an den Händen kleben und werden weiterverbreitet	
	(Aufzug-)Knöpfe mit den Fingerknöcheln drücken	
	Tastenfelder mit einem Kugelschreiber bedienen (z.B. Bankomat, Zigarettenautomat)	
	Haltestangen nicht direkt angreifen Hände mit einem Ärmel oder Taschentuch abdecken	
	Schnallen und Griffe mit einem Papiertaschentuch anfassen	
	Hände mindestens 30 Sekunden mit Seife waschen Besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang oder wenn man nach Hause bzw. an den Arbeitsplatz kommt	
Tipps zum Händewaschen: Fingerkuppen im Handteller reinigen. Mit verschränkten Fingern die Handinnenflächen gegeneinander reiben		

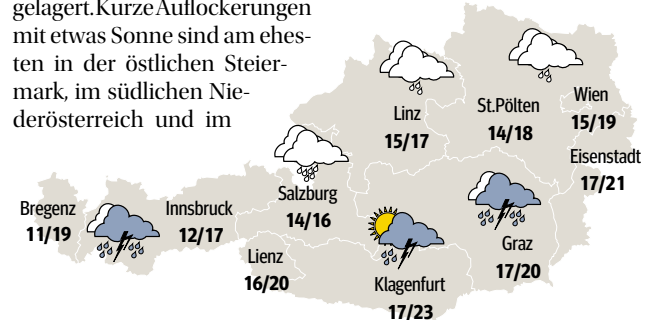
KURIER Grafik: Schimper Bilder: Martin Gnecht

W E T T E R

Kräftiger Regen und auch deutlich kälter

Wetterlage: Ausgehend von einem mächtigen Tief über Nordeuropa werden sehr feuchte und deutlich kältere Luftmassen in den Ostalpenraum gesteuert.
Aussichten: Meist überwiegt von Tagesbeginn an starke Bewölkung, häufig fällt Regen, gebietsweise regnet es kräftig. Stellenweise sind Gewitter eingelagert. Kurze Auflockerungen mit etwas Sonne sind am ehesten in der östlichen Steiermark, im südlichen Niederösterreich und im

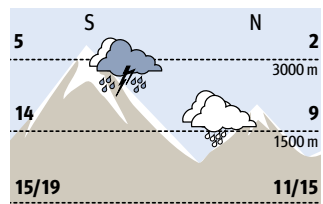
Burgenland möglich, dort muss allerdings gegen Abend mit kräftigen Regengüssen und Gewittern gerechnet werden. Die Temperaturen folgen vielerorts einem Abwärtstrend.
Vorschau auf Samstag: Am Vormittag lockern die Wolken auf, Schauer sind noch möglich. Am Nachmittag ist es sonnig.



Biowetter

Mit einer Störungszone fließen kalte Luftmassen in den Alpenraum, dies belastet Wetterfähige im ganzen Land. Besonders Menschen mit hohem Blutdruck sind betroffen und sollten sich schonen. Aber auch Rheumatischer leiden unter der feuchtkalten Witterung, heftige Schmerzen belasten den Organismus.

Bergwetter



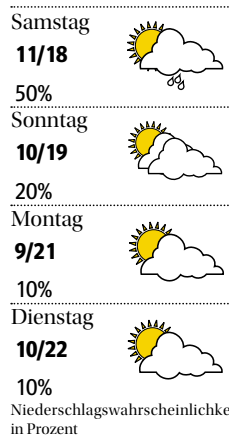
Es bleibt in allen Regionen von der Früh weg bedeckt. Kräftige Schauer gehen nieder.

Sonne / Mond

Bezugsort Wien (Salzburg ca. +14, Bregenz ca. +28 Minuten)



Vorschau



Europa

