

Es ist alle Jahre wieder das gleiche: Rollt die Welle der grippalen Infekte erstmal, kann man sich kaum schützen vorm Großangriff des mannigfaltigen Virentableaus. Besonders gern nutzen die kleinen Überlebenskünstler, die unsere Zellen mit einem Trick dazu bringen, nur noch Viren-DNA zu produzieren, den Weg über die Na-

Geschwindigkeiten wie bei einem Orkan Damit sie möglichst weit kommen, haben die Viren sich einen Verbreitungsweg ausgedacht, der einen Reflex ausnutzt, den wir nur schlecht unterdrücken können: den Niesreflex. Um die Atemwege zu reinigen und das viele Sekret loszuwerden, gibt es eine explosionsartige Entladung: Mit unglaublichen 160 Stundenkilometern schleudern

Der Mann, der Ihnen im Bus gegenüber sitzt, hat eine rote Nase und er hustet und niest vor sich hin. Ob er weiß, dass er gerade seine **Rhinoviren** im Umkreis von zwei Metern an seine Mitreisenden schickt?

Virus im Anflug!

senschleimhaut. Denn die ist in der kühleren Jahreszeit schön kalt und meist ausgetrocknet von der heizungsgeschwängerten Raumluft. Kalte Nasen sind weniger durchblutet und haben deshalb auch weniger Abwehrzellen zur Verfügung. Außerdem funktionieren die Zilien im Innern der Nase nicht mehr richtig und Eidringlinge haben leichtes Spiel. Denn die feinen Flimmerhärchen sollten diese eigentlich in Richtung Magen transportieren, wo sie im sauren Milieu sofort vernichtet würden. Andersherum versucht der Körper alles, um sie loszuwerden. Er produziert Unmengen von Nasensekret, um sie wieder herausfließen zu lassen.

wir die virenhaltige, hochinfektiöse Flüssigkeit in die Umgebung – und zwar in Form eines hochfeinen Aerosols. In jedem Tröpfchen befinden sich Millionen von Viren. Und diese machen sich sofort auf den Weg zu neuen Opfern. Gerade in den ersten Tagen einer Erkältung sind wir hochansteckend. Dann nämlich entlassen unsere fremdgesteuerten Zellen Unmengen von neuen Viren und die körpereigene Abwehr ist noch dabei, die passenden Antikörper zu produzieren. Die werden die Eindringlinge dann in Ketten legen, abtransportieren und unschädlich machen – aber das dauert noch ein paar Tage.

Küssen verboten? Was die wenigsten wissen: Wer seine Liebste während einer Erkältung küsst, vererbt ihr nicht automatisch seine Krankheit. Der pH-Wert des Speichels killt den Virus nämlich meist schon im Mund. Und sollte er es in den Magen schaffen, hat er dort keine Chance mehr. Nein, Rhinoviren mögen am liebsten die ausgetrockneten Bahnen der Nasenschleimhaut.

Übertragung und Ansteckung vermeiden Es gibt ein paar einfache Tricks, wie man einer Ansteckung durch Viren aus dem Weg gehen kann. Die sollten Sie auch Ihren Kunden mit auf den Weg geben. Niesen Sie bitte in ein Papierta-





TRÖPFCHEN IN ZAHLEN

Es sind ungefähr 40 000 Tröpfchen, die nach einem Nieser losfliegen. Sie verbreiten sich in Orkanstärke, nämlich mit 160 bis 180 Kilometer pro Stunde. Und da so ein Rhinovirus nur 50 Nanometer misst, haben in diesen winzig kleinen Biotopen jede Menge davon Platz! Innerhalb der Tropfen gibt es noch einmal Größenunterschiede. Die, die als „Tröpfchen“ bezeichnet werden, haben einen Durchmesser von mehr als fünf Mikrometer und sind teilweise mit dem bloßen Auge erkennbar. Sie können eine Distanz von einem Meter überwinden. Bestandteile des sehr viel kleineren Aerosols (kleiner als fünf Mikrometer) können sehr lange in der Luft schweben und sich über Distanzen bis zu drei Metern verteilen.

schentuch, das hinterher vernichtet wird! Und falls Sie in der vollgestopften U-Bahn gerade mal keins aus der Tasche ziehen können, bitte in die Ellenbeuge! Wer die Nase zuhält, presst die Viren dadurch nur in die Nasennebenhöhlen und Ohrengänge und kann dadurch schlimme Entzündungen verursachen. Wer in die hohle Hand niest und dann die Stange mit dem Haltegriff anfasst, kann eine Schmierinfektion verursachen. Viren überleben prima an Gegenständen (bis zu drei Stunden). In einer schönen warmen, feuchten Hand fühlen sich die Viren erst richtig wohl. Die Hand hat auch den Vorteil, dass der Weg der Viren zum nächsten Opfer beim nächsten Händeschütteln wenig Umstände macht. Ein Griff des Gegenübers ans eigene Gesicht reicht danach schon – und er hat ihn, den Schnupfen. Ganz wichtig ist auch Händewaschen! Experten

weisen unermüdlich darauf hin, dass eine der gelungensten Prophylaxen überhaupt am Handwaschbecken stattfindet. Wenn um Sie herum alles schnieft und schnupft, waschen Sie sich bitte einmal pro Stunde

Übrigens Wer seine Kollegen mag, der spielt nicht den Helden der Arbeit. So ein Großraumbüro ist schnell angesteckt und eine Apothekenbesetzung auch! Es ist außerdem erwiesen, dass eine Klimaanlage mit der

»Wer ganz sicher gehen will, dem empfehlen Sie ein Händedesinfektionsmittel im handlichen Taschenfläschchen.«

die Hände. Wer ganz sicher gehen will, dem empfehlen Sie ein Händedesinfektionsmittel im handlichen Taschenfläschchen. Nach dem Händewaschen wird die Flüssigkeit gründlich in den Händen verrieben, auch zwischen den Fingern!

Tröpfcheninfektion Hand in Hand arbeitet und die Erreger auch in andere Stockwerke transportieren kann. Also: Wer erkältet ist, der soll zuhause bleiben und sich auskurieren! ■

*Alexandra Regner,
PTA und Journalistin*