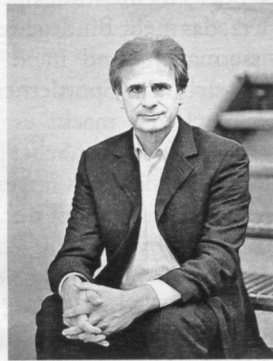


**DIE ZWEITE MEINUNG** In der Medizin sind die Dinge selten so eindeutig, wie sie scheinen. **ALEXANDER KEKULÉ** beleuchtet Erkenntnisse aus neuer Perspektive. Diesmal: Wie kommen wir sicher durch die Corona-Pandemie?



**N**ur vier Wochen dauerte es, bis aus 400 Infizierten und neun Toten im chinesischen Wuhan eine Epidemie wurde, die alle Kriterien einer Pandemie erfüllt. Davon ungerührt versicherte das Robert Koch-Institut noch bis vor Kurzem, das neue Coronavirus sei harmloser als die Grippe und ein Übergreifen der Epidemie nach Deutschland nicht zu erwarten. Meine Empfehlungen, Kontrollen für Einreisende aus Risikogebieten durchzuführen, alle Patienten mit schweren Grippe-symptomen auf das Coronavirus zu testen, Großveranstaltungen auszusetzen und Schulen und Kitas vorübergehend zu schließen, wurden bis Redaktionsschluss nicht umgesetzt. Im Gegensatz zur Vorhersage der Behörden gehe ich davon aus, dass es zu einer massiven Zunahme der Infektionen kommen wird. Für diesen Fall soll dieser Text eine Hilfe zum Selbstschutz geben.

Wie bei jeder Epidemie stellt sich die Frage, wie groß die Gefahr ist und wie sehr wir unser Leben verändern müssen, um angemessen zu reagieren. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt die Letalität bei Infektionen mit dem neuen Coronavirus für China auf 0,7 Prozent. Für Deutschland kann, als Grundlage für die Risikobewertung, von 0,5 Prozent ausgegangen werden – das entspricht einem Todesfall pro 200 Infizierten. Damit ist die Covid-19 genannte Erkrankung etwa zehnmal gefährlicher als die normale saisonale Grippe, aber wesentlich harmloser als die 2003 aufgetretene Lungenkrankheit Sars oder gar Ebola, wo die Letalität bei 10 beziehungsweise 70 Prozent lag. Da das neue Coronavirus weniger ansteckend ist als Influenza oder Masern, könnte ein

Fatalist sich durchaus dafür entscheiden, auf persönliche Schutzmaßnahmen zu verzichten und es darauf ankommen zu lassen. Das statistische Sterberisiko für einen ansonsten gesunden Menschen wäre, sofern die aktuellen Schätzungen stimmen, ähnlich hoch wie bei einem Fallschirmsprung pro Tag. Wer allerdings an einer chronischen Krankheit leidet, über 65 Jahre alt ist oder das Risiko seiner Familie und weiteren Umwelt im Blick haben muss, der kommt nicht umhin, sich an die Spielregeln der Pandemie zu halten.

Im Gegensatz zu den offiziellen Ratschlägen »Händegeben vermeiden«, »in die Ellenbeugen husten« und »häufig Hände waschen« berücksichtigen die folgenden Empfehlungen die konkrete, situative Gefährdung und verlangen erhebliche Selbstdisziplin. Wer die Regeln konsequent befolgt, kann dafür die Flut gut gemeinter Tipps getrost ignorieren. Wenn wir den Gegner kennen und uns auf das Wesentliche fokussieren, wird auch ein potenziell tödliches Virus zu einer Gefahr wie jede andere.

### 1. Komm anderen Gesichtern nicht zu nahe

Das Coronavirus hat es auf die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase abgesehen. Nur durch diese kann es in den Körper eindringen. Über die Atemluft (aerogen) findet, nach derzeitigem Kenntnisstand, keine Übertragung statt. Gefährlich wird es nur, wenn beim Sprechen, Husten oder Niesen Tröpfchen ins Gesicht des Gegenübers spritzen. Die Sekrete fliegen beim Sprechen maximal einen, beim Husten oder Niesen zwei Meter weit. Zusätzlichen Schutz vor der Tröpfcheninfektion bieten eine normale Brille und eine einfache OP-Maske (Mund-Nasen-Schutz) oder ein über Mund und Nase gebundenes Stofftuch. Wer einem Huster oder Nieser nicht rechtzeitig ausweichen konnte, sollte die Maske sofort wechseln und das Gesicht desinfizieren oder mit Seife waschen. Ein Stofftuch ist nach einer Wäsche bei 60 Grad wieder einsatzbereit. Virushaltiges Sekret auf Haut, Haaren oder Kleidung ist ungefährlich, solange es nicht auf die Schleimhäute gerät.

### 2. Wasch die Hände, bevor du dir ins Gesicht fasst oder etwas isst

Coronaviren können auf Kleidung, Haut, Haaren und anderen Oberflächen mehrere Stunden lang (ausnahmsweise sogar tagelang) überleben. Wer im Bus einen Griff anfasst, auf dem sich frisches Sekret eines Kranken befindet, und danach die Augen reibt oder sein Essen mit den Händen berührt, kann sich per Schmierinfektion anstecken. Außerhalb der eigenen vier Wände sollte man deshalb niemals Augen, Nasenlöcher oder Lippen mit ungewaschenen Händen berühren. Das ist leichter ge-

**Alexander Kekulé ist Professor für Medizinische Mikrobiologie und Virologie an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg sowie Direktor des Instituts für Biologische Sicherheitsforschung in Halle. Er informiert auf Twitter @AlexanderKekule und unter [www.kekule.com](http://www.kekule.com) zu neuen Erkenntnissen**

sagt als getan. Menschen fassen sich etwa zehn- bis zwanzigmal pro Stunde unbewusst ins Gesicht. Neuropsychologen glauben, dass diese – in allen Kulturkreisen und auch bei Affen vorkommenden – spontanen Selbstberührungen der Gedächtnisfunktion und der emotionalen Stabilisierung dienen. Coronaviren machen sich diesen Reflex zunutze. Ihn konsequent zu unterdrücken ist keine leichte Übung. Wer das nicht schafft, kann sich zur Erinnerung einen Mund-Nasen-Schutz aufsetzen.

### **3. Umarme nur Menschen, mit denen du Viren austauschen willst**

Wenn bei einer Umarmung Haut oder Haare eines Infizierten mit Augen, Mund oder Nase eines (noch) Gesunden in Kontakt kommen, ist das ein Fest für Krankheitserreger aller Art. Die Nächstenliebe in Zeiten des Coronavirus verlangt deshalb strikte Abstinenz von Wangenküssen und Umarmungen aus gesellschaftlichem Anlass. Unter Partnern und mit den eigenen Kindern sind Küsse dagegen erlaubt, weil sich in einem Haushalt lebende Familienmitglieder sowieso früher oder später gegenseitig anstecken. (Das gilt natürlich nur, wenn kein konkreter Verdacht auf eine Covid-19-Infektion besteht.) Beim Besuch der Großeltern sollte man sich dagegen gut überlegen, ob diesen eine lebensbedrohliche Krankheit zugemutet werden soll.

### **4. Betrachte öffentliche Innenbereiche als kontaminiert**

In öffentlichen Verkehrsmitteln, Gaststätten, Geschäften und anderen allgemein zugänglichen Innenbereichen können Coronaviren auf jeder Oberfläche sitzen. Wer von dort in seine eigenen vier Wände zurückkehrt, sollte äußere Kleidung und Hände als virusbelastet (kontaminiert) ansehen, also gleich den Mantel an die Garderobe hängen und die Hände waschen. Wenn auch die Haare kontaminiert sein könnten (etwa durch die Kopfstütze in der Bahn), sollten sie spätestens vor dem Zubettgehen gewaschen werden. Im Freien ist die Virusbelastung von Oberflächen geringer, weil die Erreger durch Umwelteinflüsse verdünnt und inaktiviert werden.

### **5. Vermeide Kontakt zu anderen, wenn du Husten oder Fieber hast**

In der Coronavirus-Pandemie sollte niemand zur Arbeit, Schule oder Kita gehen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder Bereiche mit vielen Menschen aufsuchen, wenn er hustet oder Fieber hat (Schnupfen gehört, entgegen anderslautenden Aussagen, nicht zu den typischen Covid-19-Symptomen). Insbesondere Kindertagesstätten müssen diese Regel streng beachten, weil Kinder – nach derzeitigem

Kenntnisstand – öfter nur leicht erkranken, aber das Virus ausscheiden können. Wer mit Fieber oder Husten einkaufen oder öffentliche Verkehrsmittel benutzen muss, sollte sich vorher die Hände waschen und eine OP-Maske oder ein Stofftuch über Mund und Nase tragen. Beides muss trocken sein, sonst entstehen beim Ausatmen virushaltige Tröpfchen.

### **6. Bleib gelassen!**

Wer sich an diese Spielregeln hält, kann eine Bekanntschaft mit dem neuen Coronavirus mit hoher Wahrscheinlichkeit vermeiden. Mehr Aufwand bringt kaum zusätzlichen Schutz und macht das Leben unnötig kompliziert – schließlich haben wir es nicht mit Ebola und Co. zu tun. Im Alltag braucht man weder die für medizinisches Personal gedachten Infektionsschutzmasken (FFP2-Respiratoren) noch größere Desinfektionsmittelvorräte. Wer dieser Tage krank wird, sollte daran denken, dass gewöhnliche Erkältungen und Grippe nach wie vor viel häufiger sind als Covid-19. Und wer sich trotz allem infiziert, hat eine über 99-prozentige Überlebenschance. Bei allen bisher bekannten Coronaviren nehmen die Infektionen in der warmen Jahreszeit deutlich ab. Es besteht also Grund zu der Hoffnung, dass bis zum Sommer das Größte überstanden sein wird. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass sich auch das Coronavirus an die Spielregeln hält. —

**Wissenschaftler gehen derzeit davon aus, dass das Coronavirus Sars-CoV-2 (im Bild unter dem Elektronenmikroskop) von Fledermäusen stammt**

