



Virenfaller Alltag: So schützen Sie sich vor Infekten

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 26 Nov 2015 - 14:51

Sie sind überall, lauern auf Türklinken, Tastaturen und Telefonen und nutzen jede Schwachstelle unseres Immunsystems gnadenlos aus: Die Rede ist von Erkältungsviren. Gerade jetzt in der nasskalten Jahreszeit haben grippale Infekte Hochsaison. Da lohnt es sich zu wissen, was die häufigsten Ansteckungsgefahren sind, wie sich die Erreger verbreiten – und wie man einer Erkältung vorbeugen kann.

Dass Erkältungen vor allem im Herbst und Winter so häufig vorkommen, ist kein Zufall und hat mehrere Gründe. Zum einen schwächen Kälte und Nässe unsere Abwehrkräfte und der Körper hat den Erregern wenig entgegensetzen, wenn sie in die von Heizungsluft ausgetrockneten Schleimhäute gelangen. Zum anderen sind die Erreger – in 95 Prozent der Fälle handelt es sich um Viren – hochansteckend und können auf vielfältige Art und Weise übertragen werden. Manchmal kann man es jedoch tatsächlich vermeiden, sich mit einem Infekt anzustecken. Dafür muss man zunächst wissen, wo das Risiko dafür besonders groß ist.

Grundsätzlich kann die Ansteckung direkt oder indirekt erfolgen. Bei einer Tröpfcheninfektion übertragen sich die Viren zum Beispiel direkt von Mensch zu Mensch, bei der Schmierinfektion hingegen kommt es über kontaminierte Gegenstände indirekt zur Ansteckung.

Tröpfcheninfektion

Man kann sich mit einer Erkältung anstecken, wenn man angehustet oder angeniest wird. Aber auch bei einer Unterhaltung können Viren in die Atemwege des Gegenübers gelangen. Die Tröpfcheninfektion ist darüber hinaus über Umwege möglich. Im Flugzeug beispielsweise haben oft nicht nur die direkten Sitznachbarn einer erkrankten Person ein hohes Ansteckungsrisiko, sondern durch die Belüftungsanlage in der Flugzeugkabine auch alle anderen.(1) Zur Tröpfcheninfektion kommt es naturgemäß besonders häufig, wenn viele Menschen auf engem Raum zusammenkommen, etwa im vollen Fahrstuhl, in Schulklassen oder Großraumbüros.

Schmierinfektion

Die meisten tun es unbewusst: Wir fassen uns mit den Händen in das Gesicht, vor allem, wenn wir gestresst sind oder uns konzentrieren – bis zu 400-mal am Tag. Bei einer Erkältung gelangen die Viren so leicht von Nase und Mund auf die Hände und werden dann auf Gegenstände übertragen, die die erkrankte Person berührt. Der Nächste, der mit diesen in Kontakt kommt, läuft dann Gefahr, sich mit dem grippalen Infekt anzustecken. Ein besonders hohes Ansteckungsrisiko besteht bei Gegenständen, die von sehr vielen verschiedenen Personen angefasst werden. Je mehr Menschen mit den Objekten in Berührung kommen, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass einer davon Viren darauf hinterlässt. Typische Beispiele dafür sind:

- Handläufe von Rolltreppen oder Treppengeländern
- Griffe von Einkaufswagen oder -körben
- Türklinken, Lichtschalter oder Fernbedienungen
- Halteschlaufen, -stangen oder -griffe in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Computertastaturen an Schulen oder in Internetcafés



Das Problem: Das Wissen um die Ansteckungsgefahr allein hilft oft nicht viel weiter, denn in den meisten Fällen lässt es sich nicht vermeiden, die entsprechenden Gegenstände anzufassen. Die richtige Handhygiene ist die wichtigste Maßnahme, um eine Ansteckung zu vermeiden.

Keine Chance den Erkältungsviren: die wichtigsten Hygienetipps

Damit die Erkältungserreger nicht von den Händen auf die Schleimhäute gelangen und dort Atemwegsinfekte auslösen, ist Händewaschen das oberste Gebot. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt: mindestens 30 Sekunden lang mit warmem Wasser und Seife.

Außerdem kann es sinnvoll sein, Gebrauchsgegenstände, die man häufig anfasst, ab und zu mit einem Desinfektionsmittel zu reinigen. Dazu gehören vor allem das Smartphone und die Computertastatur.

Wer niesen oder husten muss, sollte dies in die Armbeuge tun und sich dabei von Mitmenschen abwenden. Die Hand vor Mund und Nase zu halten verhindert zwar, dass Erreger sofort in einem weiten Radius verteilt werden, doch die Viren werden von der Handfläche leicht auf andere Gegenstände oder beim Händeschütteln auf die Mitmenschen übertragen.

Das hilft im Akutfall: der Erkältung den Kampf ansagen

Aller Hygiene zum Trotz: Nicht jede Erkältung lässt sich verhindern. Oft genug sind wir umgeben von verschnupften Mitmenschen und es ist nur eine Frage der Zeit, bis es uns auch erwischt.

Doch tatenlos abwarten, bis der Infekt voll ausbricht, muss man deswegen nicht. Das pflanzliche Präparat Esberitox® COMPACT kann, insbesondere bei frühzeitiger Einnahme, den Verlauf einer Erkältung positiv beeinflussen und ihre Dauer um zwei bis drei Tage verkürzen.(2) In Esberitox® COMPACT werden dafür die Heilpflanzen Sonnenhut, Färberhülse und Lebensbaum miteinander kombiniert. Die Besonderheit: Die kombinierten Substanzen ergänzen sich in ihrer Wirkung gegenseitig, und lindern nicht nur die typischen Erkältungssymptome(2,3), sondern bekämpfen durch ihre antivirale Wirkung auch direkt die Ursache des Infekts: die Erkältungsviren. Zudem stimulieren die pflanzlichen Wirkstoffe das körpereigene Immunsystem, das seinerseits die Erreger bekämpft. Durch diese Mehrfachwirkung von Esberitox® COMPACT werden die Symptome der Erkältung also abgeschwächt und die Dauer der Erkrankung deutlich verkürzt.(2,3)

(1) Popular Science Magazine; <http://www.popsci.com/article/science/how-sneeze-particles-travel-inside...> [1], abgerufen am 19.10.2015.

(2) Studie mit wirkstoffgleichem Produkt durchgeführt; Quelle: Henneicke-von Zepelin, H.-H., et al., Current Medical Research and Opinion, Vol. 15 (1999): 214-227.

(3) Naser B., et al., Phytomedicine 12(10) (2005): 715-722.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:54): <http://www.medkom24.eu/node/20919>

Links:

[1] <http://www.popsci.com/article/science/how-sneeze-particles-travel-inside-airplane>



Virenfaller Alltag: So schützen Sie sich vor Infekten

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)
