# Viren – so schützen Sie sich

Niesen und husten muss jeder einmal – nicht nur in der Grippezeit. Schon bisher war klar, dass dabei Händehygiene wichtig ist. Doch in Zeiten von Corona ist man viel sensibilisierter für das Thema, und überall in den Medien gibt es Tipps, wie man sich zu verhalten habe.

Um eine grippale Infektion auszulösen, müssen Viren in Kontakt zur Rachenschleimhaut kommen. Das passiert hauptsächlich über Tröpfcheninfektion, also wenn etwa ohne Schutz in die Luft gehustet wird. Aber auch eine Übertragung durch Hautkontakt oder Oberflächen ist möglich.

**Dr. Margarete Heibl ist Mitglied im Vorstand des Hausärzteverbands Braunschweig**

## Hygieneregeln beachten

Um sich nicht anzustecken, müssen deshalb bestimmte Hygienemaßnahmen eingehalten werden, wie beispielsweise in ein Taschentuch husten und dieses anschließend entsorgen oder in die Ellenbeuge niesen. Regelmäßiges Händewaschen, Desinfektion und das Vermeiden von Händeschütteln sind somit unerlässlich, um eine Ansteckung zu verhindern.

Das Besondere an Viren ist, dass sie keinen eigenen Stoffwechsel besitzen und deshalb zum Überleben eine Wirtszelle benötigen, in die sie ihr Erbgut einbringen. Es gibt verschiedene Virustypen mit unterschiedlichen Eigenschaften. Daher erfolgt die Übertragung nicht nur durch Tröpfcheninfektion. Auch eine Ansteckung durch Schmierinfektion, Bluttransfusion oder ungeschützten Geschlechtsverkehr ist möglich.

Das Erregerreservoir muss nicht immer der Mensch sein. So ist etwa das FSME-Virus hauptsächlich in Nagetieren vorzufinden und wird durch Zecken übertragen. Die Viren vermehren sich in der Speicheldrüse der Zecke und gelangen durch einen Stich in den menschlichen Körper.

Gegen Erkrankungen mit den Influenzaviren gibt es einen Impfstoff. Die Immunisierung erfolgt durch einen *Totimpfstoff* (mit abgetöteten Erregern). Da diese Viren saisonal wechseln, muss jährlich aufgefrischt werden, um einen bestmöglichen Schutz zu gewährleisten.

Es gibt auch *Lebendimpfstoffe,* wie zum Beispiel den Kombinationsimpfstoff gegen Mumps-, Masern- und Rötelnviren. Hier werden abgeschwächte Krankheitserreger verabreicht, die sich zwar noch vermehren, aber keine Infektion mehr verursachen können.

## Fehlender Impfstoff

Im Fall von SARS-CoV-2, dem Coronavirus, gibt es noch keinen Impfstoff. Unser Immunsystem „kennt" dieses Virus nicht genau und kann in seinem immunologischen Gedächtnis auf nichts zurückgreifen. Aus diesem Grund sind vor allem ältere Menschen und Personen mit geschwächter Abwehr größeren Risiken ausgesetzt. Deshalb gelten hier besonders strenge Hygienemaßnahmen.

Im Alltag kann jeder Mensch durch die Einhaltung der Hygieneregeln und eine regelmäßige Kontrolle des Impfstatus beim Hausarzt die Ausbreitung von Viruserkrankungen verringern. Damit schützt man nicht nur sich selbst, sondern auch diejenigen, die ein geschwächtes Immunsystem haben.

Bleiben Sie gesund!
*Margarete Heibl*

*Deutscher Hausärzteverband*
*Landesverband Braunschweig e. V.*
*Ermlandweg 3, 38518 Gifhorn*

*Telefon: 0 53 71/9 36 68 10, Fax: 0 53 71/9 36 68 08*
*Internet: www.hausaerzteverband-braunschweig.de*
*Mail: hausaerzteverband.braunschweig@t-online.de*

*Farbfotos: W&B/Fotolia (2); W&B/Stockbyte; W&B/Marcel Weber; Schwarz-Weiß-Foto: Privat*