

## Küssen ist bei Grippe nicht verboten

Wie kommt der "Wasser Peter" dazu Empfehlungen zur Grippeprävention zu geben? Nun, meine Ausbildung in klinischer Hygiene und Mikrobiologie umfasste auch die Raumluft- und Oberflächenhygiene. Daran möchte ich Sie teilhaben lassen, damit Sie mit gezielten Präventionsmaßnahmen den Grippeerregern aus dem Weg gehen und hoffentlich gesund bleiben. Wenn Sie dennoch krank werden sollten, dann gehen Sie bitte bei den ersten Anzeichen zu Ihrem Hausarzt, mit der Grippe ist nicht zu spaßen. Passen Sie deshalb auf sich auf und bleiben Sie gesund!

**Damit Bakterien und Viren in unserem Körper und um uns herum keinen Schaden anrichten können dürfen wir sie erst gar nicht aufnehmen.**

Die Aufnahme erfolgt entweder über eine Tröpfchen- oder Schmierinfektion. Für eine Tröpfcheninfektion reicht es, wenn uns ein Gegenüber anhustet oder anniest. Einer Schmierinfektion fallen wir zum Opfer, wenn wir eine mit Bakterien und Viren kontaminierte Hand oder Oberfläche berühren. Das kommt häufiger vor als eine Tröpfcheninfektion.

**Zu Zeiten einer Grippeepidemie sind nahezu alle für Menschen erreichbaren Oberflächen kontaminiert.**

Unsere eigenen Hände oder die der Anderen sind dafür die Ursache weil wir so vieles anfassen. Dabei sind manche Gesten doch gut gemeint? Wir halten die Hand rücksichtsvoll vor den Mund wenn wir niesen oder husten und schon nimmt das Verhängnis seinen Lauf. Wenn diese Hand dann ungewaschen einem anderen Menschen freundlich entgegen gestreckt wird, ist dessen Hand nach dem Kontakt unfreundlich kontaminiert.

**Daraus muss aber nicht gleich eine Grippe werden.**

Die Krankheitserreger müssen erst einmal in unseren Körper gelangen und das ist nicht so einfach. Wenn wir eine intakte Haut haben, können uns selbst Ebola-Viren nichts anhaben. Das Problem sind unsere Körperöffnungen. Das sind nicht nur Mund und Nase, sondern auch die Augen. Die sind wie ein offenes Tor für die Krankheitserreger. Sie finden hier eine häufigere Zugangsmöglichkeit als über Mund und Nase. Wir fassen uns bis zu 16 Mal pro Stunde ins Gesicht, waschen uns aber vielleicht nur 4 - 6 mal am Tag die Hände.

**Wenn Sie keine Abwehrmaßnahmen ergreifen, können Sie sich vor ansteckenden Krankheiten nicht schützen.**

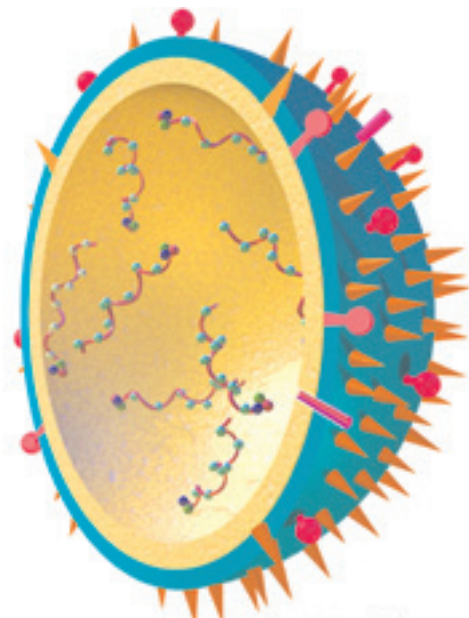
Nur wenn Sie sich regelmäßig die Hände mit warmem Wasser und Seife waschen und sich dafür eine halbe Minute Zeit lassen, bewirken Sie mehr als mit einer Händedesinfektion. Auch diese Mittel sollen für ca. 30 Sekunden einwirken.

Andere Empfehlungen wie die Einhaltung eines Sicherheitsabstandes sind ja wohl eher ein Witz als praktisch durchführbar. Bei einem veritablen Nieser fliegen die Grippeviren bis zu 12 Meter weit, (Massachusetts Institute of Technology (MIT)). Dieser Abstand ist wohl nur in Direktionsetagen vorhanden? Selbst die empfohlenen 2 Meter Abstand sind einem vertraulichen Gespräch mit dem Chef höchst abträglich - oder wollen Sie das Gehaltsgespräch auf einen Termin nach der Grippewelle vertagen?

**Halten Sie Abstand wo es geht und vermeiden Sie Kontakt mit kontaminierten Oberflächen. Diese sind allgegenwärtig wie auch die vielen Menschen, die sie berührt haben.**

**Die gute Nachricht: Küssen ist bei Grippe fast ungefährlich.**

Der Kontakt beim Küssen führt in der Praxis viel seltener zu einer Infektion als beim Händeschütteln. Das Sputum inaktiviert die Krankheitserreger und bei einer intakten Mundschleimhaut können sie kaum Schaden anrichten. Zudem werden sie sofort in den Magen weitergeleitet, wo sie gegen die Magensäure keine Überlebenschance haben.



**Influenza Virus**  
Credit: NIAID

„Influenza virus“. Lizenziert unter Gemeinfrei über Wikimedia Commons:[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Influenza\\_virus.jpg#mediaviewer/File:Influenza\\_virus.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Influenza_virus.jpg#mediaviewer/File:Influenza_virus.jpg)

**Nun wissen Sie, wie es zu einer Übertragung der Krankheitserreger kommen kann. Wo Sie sich im Kontakt mit den Krankheitserregern infizieren und wie Sie eine solche Infektion mit einfachen Mitteln vermeiden können, zeige ich Ihnen im folgenden Text in diesem ExpertTipp.**

Wahrscheinlich wissen sie ja schon alles, aber vielleicht ist Ihnen der eine oder andere Tipp Anlass, ihr Verhalten zu hinterfragen und sensibel für dieses Thema zu werden.

**Generell gilt: Je mehr Menschen sich an einem Ort zusammenfinden, um so mehr erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Infektion.** Deshalb müssen Sie nicht gleich einen Mundschutz tragen oder sich ein Ganzkörperkondom überstreifen.

**Wichtig ist Ihre individuelle Risikoabschätzung und die Befolgung der folgenden für Sie umsetzbaren Empfehlungen zur Grippe-Prävention.**

# Wasser Peter's Expert Tipp Nr.23

**1. Kommunikationsgeräte** wie Ihr eigenes Handy / Smart-Phone / Tablet sind üble Bakterienschleudern. Darauf befinden sich wahrscheinlich mehr Keime als auf einer Toilettenbrille. Wenn Sie mit dem "Bakterienrasen" in Berührung kommen wandern die Bakterien auf dem Gerät über jede offene Stelle der Haut in Ihren Körper. **Infektionsvermeidung:** Geräte mit OfficeClean täglich reinigen. Hände häufig waschen.

**2. Bürogeräte** sind Multiplikatoren für eine starke Ausbreitung und Vermischung aller vom Personal übertragenen Keime. Sie versammeln sich auf den Geräten und gelangen über Ihre Hände auf die Tastatur Ihres Computers und Telefons. Dort sorgen sie für stetige Präsenz und Infektionsgefahr.



**Infektionsvermeidung:** Geräte mit OfficeClean täglich reinigen. Hände häufig waschen und gegen trockene Haut eincremen.

**3. Räume mit schlechter Lüftung** und hoher Luftfeuchtigkeit erlauben den Krankheitserregern eine erhöhte Vermehrungsrate. Die Keimzahl wird noch erhöht durch jene Keime, die Ihre kranken Mitstreiter verbreiten weil Sie sich für unentbehrlich halten und sich trotz Grippe ins Büro schleppen. Die hoch belastete Luft wird durch Klimaanlage umgewälzt und im ganzen Gebäude verteilt. Besonders wenn sie schlecht konstruiert wurden oder schlecht gewartet werden sind Klimaanlage ausgesprochene Bakterienbrutstätten. **Infektionsvermeidung:** Stündlich lüften, kranke Kolleg/en/innen nach Hause schicken Hände häufig waschen.

**4. Türklinken und Geländer** sind bestens geeignet um die Krankheitserreger zu sammeln und weiterzubreiten. Einer Studie der University of Arizona zufolge kann von einer belasteten Türklinke an zentraler Stelle in nur wenigen Stunden ein ganzes Gebäude kontaminiert werden. **Infektionsvermeidung:** Mit Ellenbogen betätigen oder nur mit einem Papiertaschentuch anfassen. Tägliche Desinfektion durch die Putzkolonne

**5. Tram, Bus, U-, S-Bahn und Zug** haben alle das gleiche Gefährdungspotenzial: Viele Menschen und Klimaanlage, die für eine Verbreitung sorgen. **Infektionsvermeidung:** Hier können Sie tatsächlich in Erwägung ziehen, einen Mundschutz zu tragen. Haltegriffe und -Stangen nur mit Handschuhen anzufassen oder die Hände nach Verlassen des Transportmittels baldigst waschen oder falls nicht möglich, mit Spray oder Lösung desinfizieren.

**6. Flugzeuge** gehören zur den sichersten Infektionsquellen. Im Gegensatz zu Zug und Fahrstuhl kann lange keiner aussteigen, alle sind wie Legehennen in Käfighaltung zusammengepfercht, Türen und Fenster können nicht geöffnet werden. Dafür ist die Klimaanlage besonders effektiv im Transport und der Durchmischung der Keime. Jeder Passagier kriegt sein „Fett weg“ - auch die Passagiere in der 1. Klasse haben Ihre Chance auf eine Grippe. **Infektionsvermeidung:** Mundschutz mitnehmen für den Fall, dass der Nachbar erkältet ist. Armlehne und Tablett am Besten mit einem Desinfektionstuch abwischen. Fest daran glauben, dass es Sie nicht erwischt. Energie folgt den Gedanken!!

**7. Fahrstühle** sind Orte, in denen sich täglich viele Menschen treffen. Die Bedienungselemente auf denen alle ihre Spuren hinterlassen sind stark kontaminiert. Schon mit einem Nieser im Erdgeschoss kann pro Fahrstuhlfahrt eine infizierte Person alle anderen anstecken und so das ganze Gebäude entvölkern.

**Infektionsvermeidung:** Papiertaschentuch verwenden um die Knöpfe zu drücken. Im Aufzug möglichst zur Wand drehen. Tägliche Desinfektion des Aufzugs vom Hausservice.

**8. Beheizte Räume** führen zu trockenen, rissigen Schleimhäuten. Nicht nur in der Nase sondern auch im Mundbereich sind sie eine Eingangstüre für die Krankheitserreger in Ihren Körper.

**Infektionsvermeidung:** Austrocknung der Nase mit ölhaltigem Nasenspray vermeiden. Lippen mit fetthaltiger Creme geschmeidig halten, Hände eincremen. Keine Chemie verwenden

**9. Fitnessstudios** sind Orte, wo viel geschwitzt und tief geatmet wird. Jeder Krankheitserreger wird aus den Tiefen der Lunge heraus und wieder eingeatmet. Mit den Griffen der Geräte verhält es sich wie mit den Türklinken - gute Fitnessstudios halten Desinfektionsmittel und Wischtücher bereit. **Infektionsvermeidung:** Für die Zeit der Infektionsgefahr lieber im Freien sporteln. Sonst: Gerätegriffe desinfizieren. Häufig die Hände waschen, nicht im Studio duschen. Dort ist es warm und feucht - hohe Infektionsgefahr.

**10. Automaten** sind eine nicht zu unterschätzende Infektionsquelle und sollen nicht unerwähnt bleiben. Bank- und Zigarettenautomaten werden oft in kurzen Taktzeiten benutzt und sorgen für eine schnelle Verbreitung der Krankheitserreger in allen Schichten der Bevölkerung. Ob Sie ein Ticket lösen oder sich Kaugummis kaufen - Sie haben keine Chance den Krankheitserregern zu entgehen! **Infektionsvermeidung:** Papiertaschentuch verwenden um den Automaten zu bedienen.

**Ich weiß, das hört sich alles sehr überzogen an, aber Prävention ist nun einmal die Basis aller Hygienemaßnahmen.**

Sie können alles ignorieren und der Grippe trotzen mit Jagertee oder getreu dem hiesigen Motto: "Oan Guaden schads nix und um oan Schlechten is ned schad"! Die Tipps - wie auch eine Gripeschutzimpfung - sind keine Gewähr dafür, dass Sie von der Grippe verschont werden - aber dazu beitragen können Sie schon!

Damit ich hier nicht in den Verdacht gerate, den „Gutenberg“ zu machen, sollen Sie wissen, dass mir die Idee zu dem Expert Tipp beim Lesen einer Informationsschrift von PraxisVita (<http://www.praxisvita.de>) gekommen ist. Ich hätte diese gerne mit meinen eigenen Anmerkungen und Ergänzungen versehen wie mit den Tipps zur Infektionsvermeidung, aber die Nutzerbedingungen gestatten nur die unveränderte Wiedergabe. So habe ich den Expert Tipp mit meinen eigenen Worten und etwas humoriger geschrieben, das Leben ist eh schon schwer genug.

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut über die Runden!

Herzlichst

Ihr

*Wasser Peter*

Peter Gelzhäuser

**P.S. Wenn Sie Fragen haben, bitte rufen Sie mich an oder senden Sie mir ein E-Mail. MultiMan OfficeClean erhalten Sie nur unter: [www.multiman.de/produkte/multiman.html](http://www.multiman.de/produkte/multiman.html)**