



# „Wie kann ich mich im Restaurant vor Viren schützen, Herr Doktor?“

**M**eine 48-jährige Patientin war am Wochenende mit ihrer Familie im Restaurant. „Herr Doktor, das war total gemütlich!“ Dann schaut sie ernst. „Aber es gab doch mehrere Corona-Ansteckungen in Restaurants. Nun hat mein Mann plötzlich Halsschmerzen! Und ich merke auch schon, dass mein Hals kratzt.“ Meine Patientin ist in Sorge. „Tatsächlich scheint der Aufenthalt in geschlossenen Räumen eine Übertragung zu begünstigen. Aus den USA wissen wir das schon länger. Besorgniserregend ist, dass eine Übertragung offenbar trotz aller geltenden Hygienevorschriften stattfinden kann.“

## Warum Innenräume so gefährlich sind

Meine Patientin rückt sich ihre Maske zurecht. „Wie soll man denn essen gehen, ohne sich anschließend tagelang Sorgen zu machen?“, fragt sie. „Nach allem, was wir wissen, kann das Corona-Virus in stehender Luft, also in Innenräumen, in kleinsten Flüssigkeitströpfchen stundenlang nachgewiesen werden. Nur größere Tröpfchen

sinken schnell zu Boden oder werden von den Schutzmasken aufgehalten“, erkläre ich. „Die Tröpfchen gelangen übrigens nicht nur beim Niesen und Husten, sondern auch beim Atmen und Sprechen in die Luft. So sammeln sich die virushaltigen Tröpfchen an, bis die Konzentration für eine Infektion ausreicht. Eine Mund-Nasen-Maske würde die Zahl der Partikel zwar verringern, aber die muss man zum Essen natürlich abnehmen. Deshalb setze ich mich grundsätzlich eher draußen hin.“ Meine Patientin guckt mich erstaunt an. „Ist das nicht übertrieben, Herr Doktor?“ Ich verstehe die Frage. Ich habe sie mir selbst häufig gestellt. „Ehrlich gesagt, hoffe ich das. Es wäre schön, sich in diesem Punkt zu irren! Doch ich bin lieber vorsichtig. Wir wissen noch so wenig. Jeden Tag lernen wir mehr über das Virus. Und nur selten sind beruhigende Studienergebnisse dabei.“

## Besondere Vorsichtsmaßnahmen

„Kann ich mich denn auch am Essen oder am Glas anstecken?“ Ich lächle sie an. „Das ist eine der guten Nachrichten. Darüber wohl eher sel-

ten. Wenn Sie Bedenken haben, können Sie sich nur durcherhitzte Speisen bestellen und gekochtes Gemüse anstatt Salat. Wenn das Personal – wie vorgeschrieben – regelmäßig die Hände desinfiziert, einen Mundschutz trägt und Geschirr und Besteck gut reinigt, sollte auch bei Gläsern und Flaschen nichts passieren. Und wenn Sie auch hier mehr tun möchten: Nehmen Sie etwas alkoholisches Flächendesinfektionsmittel mit und wischen sie mit einem Tuch Gläser, Flaschen und Besteck nach. Dauert nur Sekunden. Ich gebe aber zu: Das mag übertrieben wirken.“ Dann greife ich nach einem neuen Holzmundspatel und sage: „So, und nun schauen wir einmal, warum Ihr Hals kratzt...“ Ich sehe eine leichte Rötung. Über Fieber, Husten, Atemnot oder Müdigkeit klagt meine Patientin nicht – sonst hätten wir sie schon bei ihrem Anruf in der Praxis ans Gesundheitsamt verwiesen. „Alles sieht nach einem normalen Infekt aus“, sage ich. Meine Patientin lächelt. „Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, Herr Doktor!“ Ich finde: Vorsorge ist mindestens so wichtig wie die Akut-Behandlung.

## Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. [www.ihr-hausarzt-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-mainz.de)



TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

# Hämorrhoiden?

## Hametum® – Die pflanzliche Therapie!\*

- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Lindert so Juckreiz
- ▶ Heilt kleinere Wunden

\*Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.



und  
**Zäpfchen**  
für die Nacht

