



„Gibt es Tricks, um mich vor einer Ansteckung zu schützen, Herr Doktor?“



**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-in-mainz.de

Ich gebe es zu: Auch ich kann das Thema Corona langsam nicht mehr hören. Doch noch sind nicht alle meine Patienten geimpft, und die DELTA-Variante breitet sich immer weiter aus. Ihr Anteil unter den Neuinfizierten steigt stetig. Ein junger Verkäufer sucht deshalb meinen Rat. „Herr Doktor, die Ansteckungszahlen sind bei uns so niedrig. Muss ich mir trotzdem Sorgen machen?“ Er hat bislang erst eine Impfung erhalten. „Berichte zeigen, dass die sogenannte DELTA-Variante und einige weitere Mutanten viel anstecken und schwere Verläufe erzeugen. Selbst bei Menschen in Ihrem Alter“, sage ich. „Es reicht, in einem geschlossenen Raum ohne Schutzmaske an einem Infizierten vorbeizugehen, also nur wenige Augenblicke in der Nähe zu sein – schon kann man sich anstecken.“ Er schluckt. „Ist das bewiesen?“ „Es gab Hinweise mithilfe von Überwachungskameras in Australien. Im vergangenen Jahr waren es 15 Minuten, bis eine Ansteckung wahrscheinlich wurde. Jetzt sind es wohl eher 15 Sekunden.

Doch leider wie so häufig während dieser Pandemie: Beweisen können wir das noch nicht. Die Hinweise sollten wir aber ernst nehmen.“

Welche Vorsichtsmaßnahmen?

„Und was kann ich jetzt tun?“, fragt er. „Ich möchte doch auch mal wieder ausgehen oder Freunde zu mir einladen!“ Ich stimme ihm zu. „Das sollten Sie unbedingt tun! Doch bis etwa 14 Tage nach Ihrer zweiten Impfung haben Sie leider noch nicht den bestmöglichen Schutz. Und selbst dann können Sie sich infizieren. Wir laufen hier in der Praxis auch mit Masken rum und nutzen Virenfilter, obwohl das ganze Team seit Monaten durchgeimpft ist.“ Er schaut mich an. „Und was kann ich machen, um mich zu schützen?“ Ich lächle.

Was das Gurgeln bewirkt

„Vergessen Sie diese chirurgische Maske, die Sie gerade tragen, und wechseln Sie zu einem FFP2-Schutz. Wenn Sie sich mit Freunden treffen wollen, machen Sie das draußen und lassen Sie alle Personen gurgeln.“ „Gurgeln?“, mein

Patient schaut mich überrascht an. Ich nicke. „Ende vergangenen Jahres gab es erste Berichte, dass einfaches Gurgeln die Virusmenge im Rachen drastisch verringert. Über Stunden. Leider sind diese Berichte irgendwie in Vergessenheit geraten.

Ich lasse hier alle meine Patienten gurgeln. Sie haben das eben ja auch erlebt. Gerade bei der DELTA-Variante finden sich viel mehr Viren im Nasen-Rachen-Raum. Gurgeln mit einem desinfizierenden Mundwasser aus der Drogerie hilft, bei einer unbemerkten Infektion andere nicht anzustecken. Gerade, wenn alle etwas essen oder trinken, ist das sinnvoll. Dann ist die Maske ja ab. Und noch was: Mehr Viren im Rachen bedeuten, dass Schnelltests auch verlässlicher etwas finden. Das ist mal eine gute Nachricht... Lassen Sie vor dem Gurgeln deshalb unbedingt alle Gäste einen Selbsttest machen. Die kosten ja inzwischen weniger als einen Euro. Ich weiß: Es nervt. Mich auch. Doch die letzten Monate der Pandemie sollten wir durchhalten. Bilder mit vielen Menschen, eng beieinander, finde ich jetzt echt beängstigend.“

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

Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!*

► Hemmt Entzündungen ► Lindert so Juckreiz und Brennen



* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen. Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

H2/01/07/20/04

