

Corona-Virus: So können sich ältere Menschen schützen oder „Kein Küsschen für Oma“

Die Corona-Virus-Welle rollt durch Deutschland und Senioren und Hochbetagte sind Risikogruppe Nummer eins, wenn es um Infektionen, insbesondere auch akute Atemwegsinfekte, geht. „Es gibt dennoch keinen Grund zur Panik“, beruhigt Professor Hans Jürgen Heppner (im Foto links), Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) sowie Chefarzt der Klinik für Geriatrie am HELIOS Klinikum Schwelm und Inhaber des Lehrstuhls für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke. Gerüchte und Empfehlungen, alte Menschen sollten sich am besten zu Hause isolieren, sind unbegründet. „Oma und Opa dürfen und sollen weiter besucht werden“, so der erfahrene Altersmediziner. Aber er mahnt zu Besonnenheit und erhöhten Hygienemaßnahmen. Auch der Kirchgang zu Ostern oder die größere Familienfeier sind derzeit keine gute Idee.

Mit dem Menschen altert auch sein Immunsystem (Immunseneszenz). Die Infektabwehr funktioniert langsamer und schwächer als die bei jüngeren Patienten. Grundsätzlich sind Senioren also anfälliger für Infektionen, insbesondere auch akute Atemwegsinfekte, wie häufig bei einer regulären Influenza-Grippe und auch jetzt beim Corona-Virus (SARS-CoV-2) zu beobachten. „Zudem liegen bei Hochbetagten häufig viele Vor- und chronische Begleiterkrankungen vor“, erklärt DGG-Präsident Heppner. „Treffen höheres Alter und chronische Erkrankungen zusammen oder sogar mehrere chronische Erkrankungen (Multimorbidität), erhöht sich das Infektions- und Sterberisiko.“ Das erleben Geriater jedes Jahr im Laufe der Grippesaison: In den vergangenen Jahren betrafen etwa 90 Prozent der Todesfälle aufgrund von Influenza die Altersgruppe 60+. Entsprechend ziehen Altersmediziner mit Blick auf den noch unbekanntem Corona-Virus gleiche Schlüsse: Die Gruppe der Senioren und geriatrischen Patienten hat das höchste Risiko, schwer zu erkranken oder auch an dem Virus zu versterben. Der Chef-Virologe der Charité, Prof. Dr. Christian Drosten, prognostiziert sogar eine mögliche Sterberate von bis zu 25 Prozent.

Soziale Isolation ist keinesfalls die Lösung - Händewaschen ist besser

„Jenseits des Rentenalters müssen wir die Bevölkerung wirklich schützen“, so Heppner, „aber bitte alles jenseits der Panik! Es wird niemand für Monate weggesperrt, es wird kein Kontaktverbot geben und eine soziale Isolation ist keinesfalls die Lösung.“ Im Gegenteil: Auch soziale Isolation kann krank machen. Allerdings mahnt der Altersmediziner auch Angehörige, etwaige Familienarrangements derzeit zu überdenken. „Die nächsten Monate sind die Großeltern nicht der Ersatz für die KiTa oder Ganztagschule, so schmerzlich das ist. Aber vielmehr sollten Kinder und Enkel, wenn möglich, für die Großeltern einkaufen gehen, damit diese nicht in den Supermarkt müssen und sich einer Ansteckungsgefahr aussetzen.“

Die 10 wichtigsten Tipps für den Alltag:

1. Häufig Händewaschen mit Wasser und Seife für ca. 20 Sekunden (desinfizierende Zusätze sind in der Regel nicht notwendig)
2. Nach dem Waschen die Hände gründlich abtrocknen (Handtuch dabei täglich wechseln)
3. Auf's Händeschütteln oder auch engen Körperkontakt wie Umarmungen zur Begrüßung verzichten

4. Abstand halten zu Menschen, die niesen oder husten
5. Einwegtaschentücher benutzen
6. Nach dem Husten, Niesen und Naseputzen wieder die Hände waschen
7. Große Menschenansammlungen und engen körperlichen Kontakt meiden (Kirchgang zu Ostern lieber vor den Fernseher verlegen und Familienfeierlichkeiten auf Einzelbesuche reduzieren)
8. Gruppenreisen absagen (lieber mit wenigen Menschen ins Museum gehen)
9. Spazieren an der frischen Luft, um die Immunabwehr zu trainieren
10. Pneumokokken-Impfung nachholen, wenn noch nicht erfolgt

Pneumokokken-Impfung wird dringend empfohlen

Die DGG appelliert zudem an alle Senioren, eine Pneumokokken-Impfung nachzuholen bzw. sich impfen zu lassen: „Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und komplettieren Sie Ihren Impfschutz gegen die saisonale Grippe und Pneumokokken, wie von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen“, rät Dr. Anja Kwetkat (im Foto links), Direktorin der Klinik für Geriatrie am Universitätsklinikum Jena und Sprecherin der AG-Impfen innerhalb der DGG. „Eine Pneumokokken-Impfung ist extrem wichtig, da bei geimpften Patienten eine Lungenentzündung mit deutlich milderem Symptomen verläuft als bei nicht-geimpften Patienten.“ Denn: Ähnlich wie bei der Influenza, ist auch beim Corona-Virus gar nicht das Virus an sich, sondern die sich daraus entwickelnde Lungenentzündung am Ende, fatal. So stellt die Pneumokokken-Impfung in jeglicher Hinsicht eine gute Prophylaxe dar.