

COVID-19, wie können sich ältere Menschen zu Hause schützen?

„Inzwischen ist klar, dass sich COVID-19 trotz aller drastischen Maßnahmen weltweit verbreiten wird. Kein Epidemiologe glaubt noch daran, dass es gelingen kann, das Virus durch Isolierung und Quarantäne vollständig zu eliminieren.“¹

Das bedeutet, es ist unvermeidlich, dass sich in den nächsten Jahren nahezu die gesamte Bevölkerung mit den neuen Coronavirus infiziert.

Kein „soziales“ sondern „körperliches Distanzieren“

Hohes Alter ohne schwere Begleiterkrankungen gilt als geringe Risikoerhöhung. Diabetiker und Patienten mit Lungen- und Herzerkrankungen gelten als besonders gefährdet für schwere Verläufe. Diesen Menschen müssen Distanzierungsmaßnahmen länger empfohlen werden.

Ein Grundprinzip wird sein, persönliche Kontakte auf wenige Personen zu reduzieren. Dieser Kreis soll konstant und überschaubar sein, und alle müssen sich an dieses Prinzip halten. Im Erkrankungsfall können sofort alle Kontaktpersonen getestet werden.

Maßnahmen zur Distanzierung müssen jetzt so geplant werden, dass sie sich auch über Monate durchhalten lassen, also kein „soziales“ sondern „körperliches Distanzieren“. Daher erachten die Autoren des Robert-Koch-Institutes im März-RKI Bulletin „COVID-19: Jetzt Handeln, vorausschauend Planen“ es für sinnvoll, dass Menschen sich weiterhin zu Ausflügen verabreden, wenn sie dabei auf die Einhaltung des Mindestabstands achten. Ebenso erlaubt das RKI Fahrgemeinschaften, aber mit immer denselben Leuten. Falls Sie mir nicht glauben können, lesen Sie selbst:

Epidemiologisches Bulletin | 12 | 2020 | online vorab 13. März 2020 | 3

COVID-19: Jetzt Handeln, vorausschauend Planen

Strategie-Ergänzung zu empfohlenen Infektionsschutzmaßnahmen und Zielen (2. Update)

- ▶ **Vorausschauend planen, d.h. jeder kann sich (zusammen mit der Familie/Haushaltsmitgliedern/Freunden) ein persönliches Konzept von Maßnahmen zusammenstellen, das sich auch über mehrere Wochen oder Monate durchhalten lässt, z. B. Weitergabe von Tipps zu Online-Fitness, Verabredung von gemeinsamen Spaziergängen „mit Abstand“, Meidung von engem Kontakt in öffentlichen Verkehrsmitteln z. B. zu Hauptverkehrszeiten, die Organisation von festen Fahrgemeinschaften etc.**

2

¹ Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e.V. COVID-19: Wo ist die Evidenz?; 2020 [Stand: 22.03.2020]. Verfügbar unter: <https://www.ebm-netzwerk.de/de/veroeffentlichungen/covid-19>.

² Robert Koch-Institut: COVID-19: Jetzt Handeln, vorausschauend Planen. Epid Bull 2020;12:3 – 6 | DOI 10.25646/6540 https://www.sulz.de/fileadmin/Dateien/pdf_Dateien/Aktuelles/RKI_Empfehlungen_12_20.pdf

In Tschechien wurden für Senioren die Morgenstunden zum Einkaufen reserviert, kommunal organisierte Zustelldienste von Dingen des täglichen Bedarfs können Kontakte und Infektrisiken verringern und den dringend benötigten Gemeinschaftssinn stärken.

Wie lange soll das dauern? - die „Gangelt-Studie“

Für Österreich gibt es aktuell keine repräsentative Antikörpermessungen. Am 09.04.2020 wurde ein Zwischenergebnis der Gangelt-Studie veröffentlicht. Die Gemeinde Gangelt ist einer der am stärksten von COVID19 betroffenen Orte Deutschlands. Es wird angenommen, dass das Infektionsgeschehen dort auf eine Karnevalssitzung am 15. Februar 2020 zurückzuführen ist. 8 Wochen nach Ausbruch der Epidemie konnte in Gangelt eine Immunisierung von 15% der Einwohner durch Antikörpermessung nachgewiesen werden. Wie rasch die Herdenimmunität von 70% erreicht würde ist schwer vorauszusagen und hängt vom weiteren Vorgehen ab. In den ersten Wochen bis die Seuche entdeckt wurde, kam es zu einer sehr raschen Ausbreitung. Die Quarantäne dürfte den Prozess dann stark verlangsamt haben. Allein die Immunisierung von 15% der Einwohner würde jetzt schon eine Verlangsamung der Ausbreitung bewirken. Wird gleichzeitig die strikte Quarantäne beibehalten, so könnte es wohl noch sehr viele Monate dauern, bis sich 70% infiziert hätten. Wenn man die Quarantäne jetzt schon lockert, so fürchten viele, steigt die Sterblichkeit wieder. Bei 1500 Stichproben in Österreich, wurden nur 5 positive Abstriche gefunden, die Quarantäne wirkt, von einer Herdenimmunität sind wir aber vermutlich weit weg.³ Nach Berechnung des Gesundheitsökonomern Ernest Pichlbauer würde der österreichische Weg 11 Jahre dauern.⁴ Gibt's einen Mittelweg vielleicht „ein bisschen steril“?

Ein bisschen steril!

Ein bisschen steril gab es in der Medizin bisher genauso wenig wie ein bisschen schwanger – doch das war noch bevor wir COVID-19 kennen gelernt haben! Die Autoren der „Gangelt-Studie“ stellen folgende vielversprechende Hypothese auf:

- **„Durch Einhalten von Hygienemaßnahmen ist zu erwarten,**
- **dass die sich Viruskonzentration bei einer Infektion so weit reduziert,**
- **dass es zu einem geringeren Schweregrad der Erkrankung kommt.**
- **So kann sich eine Immunität entwickeln,**
- **und ist eine Senkung der Gesamtsterblichkeit zu erwarten.“⁵**

Das bedeutet die Hygienemaßnahmen Händewaschen, Schutzmaske, Abstand halten und den möglichst kleinen Kreis der engen Kontaktpersonen werden wir noch sehr lange brauchen

Aber keine Sorge, wenn in den Zeitungen mal steht, Masken nützen nichts, dann wieder sie nützen fast nichts – eine Verringerung der Keimzahl kann auch sinnvoll sein!

³ Andreas Sönnichsen, CoViD-19 – Einschätzung von Bedrohung und Verhältnismäßigkeit der ergriffenen Maßnahmen zur Eindämmung der Epidemie in Österreich 8.4.2020

⁴ <https://www.rezeptblog.at/>

⁵ https://www.land.nrw/sites/default/files/asset/document/zwischenenergebnis_covid19_case_study_gangelt_0.pdf