

## Kurz und knapp für ältere Menschen

# Informationen zum Coronavirus

### Wie lautet die genaue Bezeichnung für das neuartige Coronavirus?

Das neuartige Coronavirus trägt den medizinischen Namen SARS-CoV-2. Ins Deutsche übersetzt heißt SARS schweres akutes Atemwegssyndrom. Es löst die Krankheit COVID-19 aus.

In den Medien werden auch folgende Bezeichnungen benutzt:

- ▶ Neuartiges Coronavirus
- ▶ Neuartige Coronaerkrankung
- ▶ COVID
- ▶ Coviderkrankung

### Wie steckt man sich mit dem Coronavirus an?

Das Coronavirus wird hauptsächlich in kleinen Tröpfchen von Mensch zu Mensch übertragen:

- ▶ Es gelangen virushaltige Tröpfchen an die Schleimhäute in Nase, Mund und Auge.
- ▶ Eine Übertragung durch in der Luft schwebende kleinste Teilchen (Aerosole) ist ebenfalls möglich.
- ▶ Eine Übertragung durch Oberflächen ist ebenfalls nicht gänzlich ausgeschlossen, insbesondere in der unmittelbaren Nähe einer infizierten Person.

### Wie gelangen die virushaltigen Tröpfchen auf die Schleimhäute?

- ▶ Beim zu wenig Abstand halten: Wenn Sie weniger als mindestens 1,5 Meter Abstand zu einer infizierten Person halten, kann diese das Virus z. B. durch Sprechen, Husten oder Niesen auf Sie übertragen.
- ▶ Beim Händeschütteln: Wenn die Hände Ihres Gegenübers beim Husten oder Niesen vor das Gesicht gehalten wurden und Sie sich anschließend selbst mit der Hand ins Gesicht fassen.
- ▶ In geschlossenen Räumen: Beim längeren Aufhalten in kleinen, schlecht oder nicht belüfteten Räumen, auch über eine größere Distanz als 1,5 Meter (zum Beispiel beim Singen oder laut Sprechen).

### Welche Rolle spielt unser Immunsystem?

Nicht alle Viren, die den Menschen befallen, machen uns tatsächlich krank. Denn oft reagiert unser **Immunsystem** schnell und bekämpft die Eindringlinge mit Erfolg. Das Immunsystem älterer Menschen kann jedoch anders und oftmals langsamer als das Immunsystem jüngerer Menschen reagieren:

- ▶ Ältere Menschen sind deshalb anfälliger für Infektionskrankheiten und erkranken häufig schwerer als jüngere Menschen.
- ▶ Ältere Menschen bilden bei Infektionen seltener hohes Fieber aus als jüngere Erwachsene. Dadurch werden Infektionskrankheiten oftmals später erkannt.

### **Woran erkenne ich, dass ich mich angesteckt habe?**

Wenn ein Mensch sich ansteckt, dauert es durchschnittlich 5–6 Tage (die Spannweite liegt bei 1–14 Tagen), bis Krankheitszeichen auftreten.

- ▶ Häufige erste Anzeichen: Husten und Fieber
- ▶ Weitere Anzeichen: Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, allgemeine Schwäche
- ▶ In seltenen Fällen: Übelkeit und Durchfall

Bei diesen Krankheitsanzeichen wenden Sie sich bitte telefonisch an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Oder rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der **116 117** an. Gehen Sie bitte nicht ohne Rücksprache mit der jeweiligen Ärztin oder dem jeweiligen Arzt in eine Arztpraxis!

### **Wie wird eine Infektion nachgewiesen?**

Der Nachweis einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 erfolgt über einen Test.

- ▶ Medizinisches Personal gewinnt eine Probe, indem aus dem Rachenraum Sekret entnommen wird (Abstrich).

- ▶ Die entnommene Probe wird in einem Schutzhörnchen in ein Labor gebracht.
- ▶ Im Labor findet die Auswertung statt.
- ▶ Der vollständige Name des Tests lautet „Reverse Transkriptase Polymerase-Kettenreaktion“, gebräuchlich ist die Abkürzung RT-PCR.

### **Wie verläuft die Erkrankung?**

Der Verlauf der Erkrankung unterscheidet sich von Mensch zu Mensch.

- ▶ Etwa 80 Prozent der Menschen erkranken nur leicht.
- ▶ Es gibt aber auch Menschen, die lebensbedrohlich erkranken und an einer schweren Lungenentzündung, Schlaganfall oder Embolie sterben.

### **Welche Personen sind besonders gefährdet?**

#### ▶ **Ältere Menschen**

Ab dem Alter von etwa 50 bis 60 Jahren nimmt das Risiko, nach einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 schwer zu erkranken, stark und stetig zu.

Dies ist einerseits durch das veränderte Immunsystem bedingt.

Teilweise holen ältere Menschen auch erst später ärztlichen Rat ein, weil z. B. Fieber bei Infektionen seltener auftritt oder völlig fehlt. Vor allem leiden ältere Menschen aber häufiger an Vorerkrankungen, die das Risiko eines schwereren Verlaufs erhöhen.

▶ **Personen mit bestimmten Vorerkrankungen**

Chronische Erkrankungen wie Diabetes, starke Adipositas (Fettleibigkeit), Erkrankungen der Atemwege, der Leber und der Niere, des Immunsystems, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen stellen Risikofaktoren dar. Je mehr Vorerkrankungen vorliegen, desto höher ist das Risiko.

**Warum sollten gerade jetzt ältere Menschen ihre Kontakte auf ein Minimum beschränken?**

Das Coronavirus wird vor allem durch persönlichen Kontakt zwischen Menschen übertragen. Durch die Beschränkung soll die Ausbreitung des Coronavirus verlangsamt werden. Gründe hierfür sind:

- ▶ Viele Menschen haben keine oder nur sehr milde Krankheitszeichen. Deshalb verbreiten sie das Coronavirus unbemerkt.
- ▶ Ältere Menschen erkranken häufiger schwer. Sie müssen dann im Krankenhaus, oftmals auf der Intensivstation, behandelt werden.

Die Reduzierung von Kontakten ist entscheidend. Dabei kommt es auf jede und jeden Einzelnen an. Mit dem richtigen Verhalten und Hygienemaßnahmen können wir alle dazu beitragen, einer Corona-Infektion vorzubeugen.

**Gibt es einen Impfstoff?**

Bei vielen Viruserkrankungen schützt uns eine Impfung vor einem schweren Krankheitsverlauf. Aber:

- ▶ Gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 ist aktuell noch kein Impfstoff zugelassen.

**Gibt es Impfungen, die aktuell empfohlen werden?**

Besprechen Sie die für Sie empfohlenen Impfungen mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin. Menschen über 60 Jahren wird aktuell geraten:

1. Eine Pneumokokken-Impfung durchzuführen
  - ▶ Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Lungenentzündungen und Blutvergiftungen auslösen können.
2. Eine Grippe-Impfung durchzuführen
  - ▶ Grippeviren treten meist von Herbst an bis Ende März auf. Eine Grippeimpfung empfiehlt sich daher im Herbst.

Diese Impfungen bieten keinen Schutz vor einer COVID-19-Erkrankung, können jedoch eine Doppelbelastung durch mehrere Infektionen verhindern.

## Wo erhalte ich **weitere Informationen?**

Achten Sie bei Informationen sehr genau auf die Quelle und überprüfen Sie diese. Verlässliche Informationen und Empfehlungen finden Sie im Internet unter:

Bundesministerium für Gesundheit:

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Robert Koch-Institut:

[www.rki.de](http://www.rki.de)

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Bundesregierung:

[www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Für Personen mit Hörbehinderungen:

<https://gebaerdentelefon.de/bmg/>

**GESUNDAKTIV**  
*älter werden*



[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

