



Die Pandemie prägt den Alltag weiterhin. In diesem Erfurter Puppentheater tragen sogar die Figuren schon Masken.

DPA/MARTIN SCHÜTT

## Vierte Welle – und noch immer viele Fragen

Wann sollten sich Geimpfte testen lassen? Wie können sich Familien auf Weihnachten vorbereiten? Antworten für den Pandemie-Alltag

MIRAY CALISKAN

**D**er Freund lässt die Nase aus der Maske hängen – wie soll man darauf reagieren? Die Mutter wartet auf die Zulassung eines Totimpfstoffes – was kann man ihr raten? Eine kleiner Leitfaden für den Corona-Alltag in der vierten Welle.

### Darf ich, wenn ich spazieren gehe, die Maske zu Hause lassen?

An der frischen Luft ist eine Maske meist überflüssig, sofern man zu anderen Abstand hält und große Menschenmengen vermeidet. Die infektiösen Tröpfchen oder Aerosole verfliegen an der frischen Luft. Gefährlich wird es, wenn man sich länger mit einer infizierten Person von Angesicht zu Angesicht unterhält.

### Und wo soll ich die Maske tragen?

An Orten, an denen viele Menschen sind und es schwierig werden kann, den Mindestabstand einzuhalten: im öffentlichen Nahverkehr, in Supermärkten und Geschäften, Gaststätten, Bahnhöfen, Taxen, Arztpraxen und Pflegeeinrichtungen, bei Demos oder (Groß-)Veranstaltungen zum Beispiel. Wer kann, sollte stets die Kombination umsetzen, um das Ansteckungsrisiko zu reduzieren: Maske tragen (möglichst dicht an Nase und Mund anliegend) und Abstand halten.

### Der beste Freund zieht im Bus seine Maske immer wieder hoch und runter. Wie am besten reagieren?

Wahrscheinlich macht er das, um besser Luft zu bekommen. Man kann ihm erklären, dass das Virus auch die Nasenschleimhäute befallen kann und er so einem Infektionsrisiko ausgesetzt ist. Wenn er seine Maske mit den Fingern ständig herumschiebt, erhöht er außerdem das Risiko, das Coronavirus über eine Schmierinfektion einzufangen.

### Die Maske ist durch die Kälte draußen und den warmen Atem komplett durchfeuchtet. Wegschmeißen oder wechseln?

Durch die Atemluft, Schnee oder Regen können FFP2-Masken feucht werden, dadurch nimmt auch ihre Barrierefunktion gegenüber dem Coronavirus ab. In so einer Situation sollte die FFP2 also gewechselt werden. Die feuchte Maske kann dann zu Hause zum Trocknen auf-

gehängt werden, allerdings nicht auf oder über die Heizung legen. Laut der Münster School of Health sind 30 bis 40 Grad Celsius für viele Keime in feuchten Masken optimale Wachstumsbedingungen. Lieber bei Raumtemperatur trocknen lassen und frühestens ab dem siebten Tag wieder tragen.

### Hände desinfizieren, bevor man das belegte Brötchen isst?

Ja, wenn man vorher im öffentlichen Raum Oberflächen berührt hat, zum Beispiel sich in der U-Bahn festgehalten hat, oder man einkaufen war. Saubere Hände schützen nicht nur vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus, sondern auch vor anderen Keimen.

### Am Wochenende steht eine 2G-Party an. Ich bin geimpft – lasse ich mich trotzdem testen?

Bei den aktuellen Inzidenzen und mit dem Wissen, dass es im Club keine Maskenpflicht geben wird und die Abstände beim Tanzen nicht eingehalten werden können, ist es auf jeden Fall empfehlenswert, sich am Tag der Party testen zu lassen. Generell raten Experten auch Geimpften und Genesenen dazu, sich regelmäßig testen zu lassen. Damit wirkt man der Gefahr entgegen, dass Infektionen unentdeckt bleiben, etwa bei asymptomatischen Verläufen. Routiniertes Testen (zum Beispiel mit einem Selbsttest) kann also helfen, Ausbrüche, wie kürzlich in einem Club, zu vermeiden. Vor allem wer etwa Großeltern im Pflegeheim besucht oder sich mit einer immungeschwächten Person trifft, sollte sich unbedingt testen lassen, auch wenn er geimpft ist (und: Abstand halten sowie Maske tragen). Der Immunologe Carsten Watzl erklärte in diesem Zusammenhang, dass die kostenpflichtigen Tests infektiologisch und epidemiologisch überhaupt keinen Sinn machen, „denn man möchte natürlich, dass sich möglichst viele Menschen testen lassen. Nur so kann ich möglichst viele Infektionen frühzeitig aufdecken“.

### Ich bin geimpft, habe aber seit einigen Tagen ein komisches Kratzen im Hals und fühle mich angeschlagen. Wie muss ich mich verhalten?

Seit Delta das Infektionsgeschehen dominiert, sind die häufigsten genannten Symptome: Kopfschmerzen, Schnupfen, eine laufende Nase, rauer Hals und Husten.

Die Symptome ähneln damit den Beschwerden einer herkömmlichen Erkältung. Auch Fieber tritt noch häufig auf, nicht so oft dagegen die bislang klassischen Corona-Symptome wie der Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns, Kurzatmigkeit oder Gelenkschmerzen. Deshalb sollte man sicherheits halber zu Hause bleiben und sich isolieren. Man sollte herausfinden, ob man möglicherweise Kontakt zu einer Person hatte, die positiv auf Corona getestet wurde, gegebenenfalls in der Corona-Warn-App nachschauen. Ansonsten sollte man sich telefonisch bei dem Hausarzt mel-

Wenn man mit Astrazeneca oder Johnson & Johnson geimpft wurde. Bei Johnson & Johnson verzeichnet man aktuell die meisten Durchbruchinfektionen. Generell können nach der Empfehlung der Ständigen Impfkommission (Stiko) alle Personen ab 70 Jahren eine Auffrischimpfung bekommen, und zwar frühestens sechs Monate nach der Grundimmunisierung. Die Stiko rät außerdem Bewohnerinnen und Betreuten in Pflegeeinrichtungen zu einer Booster-Impfung. Auch Pflegepersonal und anderen Beschäftigten, die direkten Kontakt mit mehreren zu pflegenden Perso-

wahrscheinlich. Allenfalls können Nebenwirkungen kurz nach einer Impfung, also wenige Tage oder Wochen später, auftreten. Carsten Watzl sagte: „Der große Vorteil bei den Covid-19-Impfungen ist ja, dass wir diesen Impfstoff in kurzer Zeit bei vielen Menschen angewendet haben.“ Allein in Deutschland seien es mehr als 100 Millionen Dosen, weltweit viele Milliarden. „Daher kennen wir die seltenen Nebenwirkungen wie Sinusvenenthrombosen, Myokarditis und andere bereits.“ Die Corona-Impfstoffe seien in Bezug auf seltene Nebenwirkungen somit besser erforscht als andere Vakzine.

### Die Mama will beim Thema Impfung lieber warten, bis ein sogenannter Totimpfstoff zugelassen wird. Was rate ich ihr?

Totimpfstoffe – auch inaktivierte Impfstoffe genannt – enthalten abgetötete Krankheitserreger oder Bestandteile der Erreger, die sich nicht mehr vermehren. Totimpfstoffe sind schon lange bekannt und werden beispielsweise bei Keuchhusten oder Hepatitis B eingesetzt. Speziell gegen Corona sind die Vakzine in einigen asiatischen Ländern im Einsatz. Aktuell arbeitet unter anderem der französisch-österreichische Konzern Valneva an einer Zulassung in Großbritannien und der EU. Es wird also noch einige Monate dauern, bis ein solcher Impfstoff in Deutschland verfügbar sein wird. In dieser Zeit ist die Wahrscheinlichkeit höher, sich und andere mit Delta anzustecken. Deshalb kann man der Mutter raten, nochmals abzuwägen und sich mit einem der vier bereits zugelassenen Mittel impfen zu lassen, die alle wirksam und sicher sind. Mögliche Bedenken vor der neuartigen mRNA-Technologie könnten verstärkt aufgeklärt werden.

### Ich habe Kollegen, die Impfdurchbrüche als Grund anführen, weshalb sie sich nicht impfen lassen. Was sage ich ihnen?

Vollständig gegen Corona geimpft und trotzdem infiziert oder mit Symptomen erkrankt: Das kommt vor und könnte in den nächsten Monaten häufiger passieren. Sogenannte Durchbruchinfektionen sind aber kein Zeichen dafür, dass die Impfstoffe nicht wirken. Bei keinem der bislang zugelassenen Vakzine war jemals die Rede von einer 100-prozentigen

Wirksamkeit. Selbst in den Zulassungsstudien hatten sich vollständig Geimpfte infiziert. Je mehr Menschen gegen Corona geimpft werden, desto mehr Durchbruchinfektionen werden verzeichnet – das ist keine Überraschung für die Forschenden. Generell kommen sogenannte Impfdurchbrüche auch bei Impfungen gegen andere Krankheiten vor. Auch weiß man, dass die Impfstoffe einen nachlassenden Effekt haben, Geimpfte also nach einigen Monaten wieder zur Weitergabe des Virus beitragen können. Deshalb ruft man vor allem ältere und immungeschwächte Menschen nun dazu auf, sich eine Auffrischimpfung zu holen, um ihre Immunität zu verbessern. Carsten Watzl sagte in diesem Zusammenhang, dass der Booster die Weitergabe des Virus und damit die Ausbreitung verhindere. „Das hat man in Israel gesehen, wo man sich per Booster-Impfung für alle aus der letzten Welle rausgeimpft hat“, sagte er. Generell gilt: Geimpfte, die sich mit Corona anstecken, sind mit großer Wahrscheinlichkeit vor schweren Verläufen geschützt. Wer sich trotz Impfung infiziert, dürfte die Regel mild erkranken oder nichts bemerken.

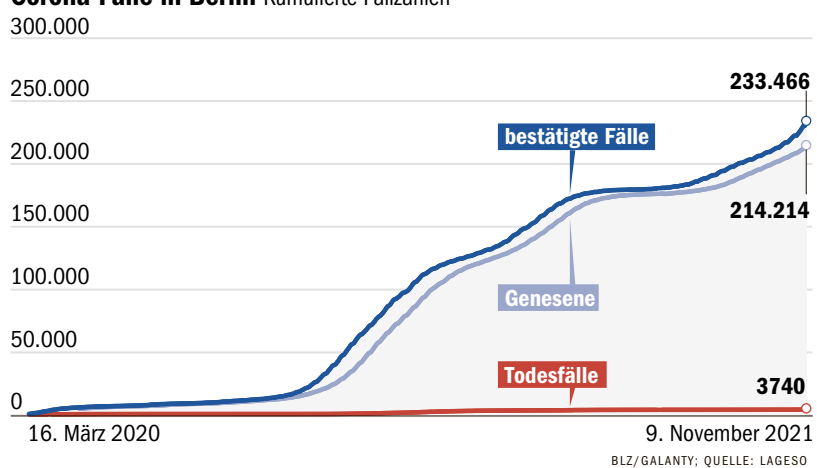
### Kann das Virus über Lebensmittel im Supermarkt auf mich übertragen werden?

Zumindest gibt es bis heute keine nachgewiesenen Fälle, dass sich Menschen durch den Verzehr kontaminierter Lebensmittel mit Sars-CoV-2 infiziert haben. Aber es macht Sinn, dass Menschen weiterhin mit einer medizinischen Maske einkaufen, weil damit verhindert wird, dass Äpfel und Tomaten angehustet oder angekniffen werden.

### Zur Begrüßung wieder die Hand geben – eine gute Idee?

Lieber auf das klassische Händeschütteln und auch auf Umarmungen oder Wangenküsse verzichten und stattdessen mit Ellenbogen- oder Faustschlag begrüßen. Weitere alternative Begrüßungsformeln: winken, mit dem Kopf nicken, Hand aufs Herz, Foot-Shake, verbeugen, Namaste-Geste. Wer nicht in die Verlegenheit geraten will, eine ausgestreckte Hand zurückzuweisen, sollte selbst den Maßstab setzen und eine kontaktlose Begrüßung anbieten. Ansonsten hilft es auch, sich zu erklären: „Ich bin noch sehr vorsichtig, nicht falsch verstehen.“

Corona-Fälle in Berlin Kumulierte Fallzahlen



den oder beim ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der 116 117 anrufen. Dann werden weitere Schritte besprochen, zum Beispiel wo ein (PCR-) Test auf das Coronavirus erfolgen soll oder ob ein Selbsttest zu Hause ausreicht.

### Die große Weihnachtsfeier steht an – diesmal mit den Großeltern. Wie bereitet man sich als Familie darauf vor?

In einer perfekten Welt sind bis dahin alle zweimal gegen Corona geimpft, die Großeltern mit der Booster-Impfung ein drittes Mal. Wenn jemand in der Familie eine Autoimmunerkrankung hat oder zum Beispiel in Chemo-Therapie ist, sollte er sich ebenfalls eine Auffrischimpfung holen. Außerdem sollten sich alle – ob geimpft oder ungeimpft, alt oder jung – vor dem Familienfest testen lassen. Findet die Feier zu Hause statt, sollte regelmäßig gelüftet werden.

### Wann sollte ich mich für eine Booster-Impfung melden?

### Die beste Freundin hat große Angst vor Langzeitfolgen nach der Impfung. Wie beruhige ich sie?

Dass ich heute geimpft werde und in einem Jahr oder zwei Jahren unter Nebenwirkungen des Impfstoffs leiden werde, ist extrem un-