

*Info-Blatt  
Seniorenbeirat  
05/2020*



*Veränderung wagen:*

*„Wenn Sie alles so machen, wie Sie es schon immer gemacht haben, wird alles so bleiben, wie es immer schon war.“*

*unbekannt*

**Unsere Termine für Dezember 2020**

Infolge der Corona-Maßnahmen kann es sein, dass die geplanten Termine nicht stattfinden. Bitte orientieren Sie sich an den jeweiligen Informationsmails

**Vorstandssitzung:** 01.12.2020

Die öffentliche Sitzung findet in der Heidenstraße 6, Raum B 219 statt.

**Sprechstunden des Vorstandes des SBNB**

An der Hochstraße 1, Block B, Raum 1.02  
jeweils 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr,  
03.12.2020 und 17.12.2020

**Beiratssitzung:** 15.12.2020, 14.00 Uhr

**Ort:** wird je nach Corona-Situation bekannt gegeben

# Corona-Virus-Information für Senioren

Von Prof. Dr. Dr. Helmut Pratzel

Das Corona-Virus, welches zurzeit um die Welt geht und nach bisherigen Kenntnissen nur durch Menschen verbreitet werden kann, ist für die ältere Generation nur dann gefährlich, wenn man die möglichen Schutzmöglichkeiten nicht kennt oder nicht nutzen kann. Das Virus würde aussterben, wenn es keinen Menschen findet, bei dem es sich vermehren kann. Wenn das Virus austrocknet „stirbt“ es! Wenn es auf die menschliche Schleimhaut trifft findet das Virus einen neuen Überlebensraum und vermehrt sich.

Auf Plastikgegenständen beträgt die Überlebenszeit, bis das Virus austrocknet höchstens 2 Tage (Halbwertszeit 7-8 Stunden). Auf Edelstahl ist die Halbwertszeit 4-6 Std, auf Kupfer 1-2 Std, auf Papier etwa 4 Std. Räume, die von infizierten Personen bewohnt waren, sind nach etwa 1 Woche wieder frei von aktiven Viren auf Gegenständen.

Das Virus wird von infizierten Menschen über die Ausatemluft übertragen. Die Reichweite ist von der Luftbewegung abhängig. Das Virus wird mit der Luft transportiert etwa wie die Weite, mit der man die Ausatemluft eines Rauchers oder den Geruch von Parfüms wahrnehmen kann. Aber je weiter man von der Quelle entfernt ist, wird die infektionsgefährdende Konzentration immer geringer. Sind in einem Raum mehrere Quellen vorhanden, kann die Konzentration in der Luft soweit ansteigen, dass alle Personen im Raum infiziert werden. Nicht jede infizierte Person wird krank, wird aber Überlebensquelle zur Vermehrung des Virus. Um infiziert zu werden muss die Viruskonzentration auf der Schleimhaut höher sein als bei der Übertragung von Windpocken, Masern oder Schnupfen.

Wie kann man sich vor der Infektion schützen?

- Der beste Schutz ist andere Menschen meiden und Geduld haben, bis das Virus verschwunden ist oder Schutzimpfungen möglich sind
- Nicht unnötig einkaufen gehen

Wie kann man das Infektionsrisiko einschränken:

- Abstand halten 2-3m
- Hände waschen
- Nicht im Gesicht „rumfingern“
- Griffe, Geländer, Dinge, die angefasst werden, meiden
- Hände desinfizieren oder waschen bei Benutzung von Gegenständen, die von vielen Menschen angefasst werden.
- Lüften

Wie erkennt man eine Infektion:

- Schnelles Ansteigen von hohem Fieber innerhalb einer Stunde
- Atemwegsinfektion mit Husten
- Kopfschmerzen

Das besondere Risiko in der kalten Jahreszeit und wie erfolgt eine Infektion durch sog. Erkältung

In unserem Mund befindet sich ein Zugang zum Atmungsorgan und ein Zugang zur Speiseröhre. Beim Schlucken schließt sich ein Kehledeckel zum Atmungsorgan. Trifft kalte Luft auf den Kehledeckel verhindert ein Reflex den vollständigen Verschluss. Dadurch kann infizierter Nasenschleim in die Bronchien eindringen. Man merkt das durch einen plötzlichen Hustenreiz. Das passiert beim schnellen Wechsel von der warmen Wohnung auf dem Weg in extreme Kälte, z.B. zum Briefkasten.

Angst ist beim Corona-Virus schlechtester „Ratgeber“ führt zur Panik und zu Fehlverhalten. Angst schränkt die Kognition ein und veranlasst zu unkritischen und unüberlegten Handlungen. Angst aktiviert das sympathische Nervensystem und wirkt ähnlich wie die Amphetamine, endogene Opiate und Endorphine. Angst ist ein Evolutionsfaktor des Menschen, um seine Verhaltensweise bei Notsituationen zu verändern. Damit ein solcher Urinstinkt nicht zu falschen Reaktionen beiträgt hat der Mensch auch die Fähigkeit durch Wissen sein Verhalten zu kontrollieren. Dieser Beitrag soll unserer besonders betroffenen Gesellschaft helfen, durch Wissen die Pandemie-Krise besser zu überstehen.

Wenn Sie weitere Information finden wollen, empfehle ich Prof. Dr. med. Christian Mang vom Zentrum für Medizin-Fortbildung auf [www.mang-md.de](http://www.mang-md.de)

Bleiben Sie gesund

Helmut Pratzel

**Herzlichen Glückwunsch  
zum  
Geburtstag ...**

**07. 11.**

**Kathleen Kleist**

**15. 11.**

**Ottomar Blum**

**08. 12.**

**Helmut Wärmeling**

**13. 12.**

**Gabriele Starke**

**27. 12.**

**Susanne Jeske**



**... verbunden mit den Wünschen  
auf beste Gesundheit**

Impressum:

Herausgeber: Vorstand des Seniorenbeirates

Herstellung: AG Öffentlichkeitsarbeit

Mail: [seniorenbeirat@neubrandenburg.de](mailto:seniorenbeirat@neubrandenburg.de)