

# Besser küssen als anfassen

**Die Fasnacht ist für Erkältungsviren ein Paradies. Wer küsst, statt nur Händchen zu halten, bleibt aber eher gesund.**

VON MAGNUS HEIER

Fasnachtszeit ist Erkältungszeit. Denn Viren lieben es, wenn Menschen sich in engen Räumen treffen, wenn sie tanzen und sich berühren. Und wenn anschliessend auf dem Heimweg die Füsse kalt werden, dann ist der Schnupfen fast unvermeidlich. Denn Viren lieben die Kälte. Und sie lieben es, wenn ihre Opfer frieren: Das ist aber noch der unwichtigste Grund dafür, dass Rhinoviren – das gemeine Schnupfenvirus – und die anderen Erkältungsviren im Winter so erfolgreich sind. Der Hauptgrund ist die Schwäche seines Wirts, des Menschen, und dessen Verhalten.

Der sicherste Übertragungsweg für Viren sind die menschlichen Hände. Gefährlich beim Tanzen. Oder beim Begrüssen. Küssen ist dagegen eher weniger riskant. Denn Viren können warten – etwa auf Biergläsern, Geldnoten oder Beizentüren. Natürlich geht es auch direkt von Hand zu Hand. Und dann von der Hand in den Mund oder in die Nase. Denn unwillkürlich fingert man ständig im Gesicht und an der Nase herum – und dann sind die Viren am Ziel. Ihre Eintrittspforte ist die Nasenschleimhaut.

## Freiwillige Tester

Was man über die Infektionswege weiss, weiss man durch heroische Freiwillige. Schon vor über 50 Jahren haben Wissenschaftler Testpersonen gequält: Minutenlanges Küssen verschnupfter Personen gehörte ebenso zum Folterwerkzeug der

Forscher wie nasse Socken, Pokerspiele mit infizierten Karten und zugige Räume. Eines der überraschenden Ergebnisse: Auch minutenlanges Küssen eines Infizierten kann die Viren nicht zuverlässig übertragen. Oder sie gelangen über den Speichel in den Magen und werden dort zersetzt.

Aber warum erkälten wir uns vor allem im Winter? Für Professor Ron Eccles, Chef des britischen Common Cold Centers, der weltweit einzigen Schnupfen-Forschungsanstalt, tauchten 90 Studenten ihre Füsse 20 Minuten lang in kaltes Wasser. Der Versuch war ausgesprochen erfolgreich. Wenige Tage später litten 13 der gequälten Studenten unter einer Erkältung. In einer gleich grossen Kontrollgruppe ohne kalte Füsse waren es nur fünf.

## Kälte hat Einfluss

Kommen die Erkältungsviren also über das kalte Wasser? Natürlich nicht. Aber die Kälte hat offenbar einen erheblichen Einfluss auf die Infektionswahrscheinlichkeit – eine Erkenntnis, die so alt ist wie die Menschheit, aber bisher nicht bewiesen werden konnte. Dabei ist die Theorie ganz einfach: Ist der Körper unterkühlt, ziehen sich Blutgefässe zusammen, um

nicht zu viel Wärme nach aussen abzugeben. Das passiert auch in der Nasenschleimhaut – und sorgt dort für eine vorübergehende Schwächung der körpereigenen Abwehr. Und dann dringen die in der Luft umherschwebenden Viren in die Nasenschleimhaut ein. Es kann aber auch sein, dass die Kälte eine Stressempfindung auslöst, die wiederum das ohnehin stressanfällige Immunsystem kurzfristig schwächt.

Trotzdem ist man nicht machtlos: Die Tipps des Schnupfenexperten aus Cardiff zur Vorbeugung sind ebenso einfach wie logisch. Da eine ausreichend feuchte

Nasenschleimhaut der beste Infektionsschutz ist: Achten Sie darauf, genug zu trinken. Da die Fingerspitzen der Hände das häufigste Infektionsreservoir sind: Waschen Sie ihre Hände häufiger. Da man in öffentlichen Räumen fast nicht vermeiden kann, Viren an die Hände zu bekommen: Versuchen Sie, Augen und Nase möglichst nicht mit den Fingerspitzen zu berühren. Und schliesslich: Wenn Sie nach Hause kommen, waschen Sie sich einmal gründlich die Hände. Die einzig vollkommen sichere Vorbeugung gegen Infektionen wäre allerdings das Eremitendasein ohne Kon-

takt zu Menschen, denn Tiere und Pflanzen scheiden als Überträger aus.

Alle Nicht-Eremiten wird es immer wieder treffen. Und dann wird gerne zu Antibiotika gegriffen – entweder, weil der Arzt keine Ahnung hat, weil er auf Nummer sicher gehen will oder weil der Patient es einfach fordert. Diese Behandlung ist allerdings schon im Ansatz falsch: Antibiotika wirken sehr gut gegen Bakterien, aber Erkältungen werden durch Viren ausgelöst, und denen machen die Antibiotika nichts aus. Dem Körper selbst aber schon: Vor allem Durchfall ist die häufige Folge. Und durch häufige Ein-

**Antibiotika wirken gut gegen Bakterien – aber Erkältungen werden durch Viren ausgelöst.**

nahme von Antibiotika werden Bakterien gegen diese Waffe unempfindlich – ein Risiko für spätere, ernste Erkrankungen. Hilft Vitamin C? Studien besagen, dass im besten Fall die Erkrankung ein wenig verkürzt werden kann. Ein wenig. Und nur vielleicht ...

Ein wenig. Und nur vielleicht ...

## Tückische Nasentropfen

Schliesslich warnen die Experten vor Nasentropfen. Zwar wirken sie schon nach wenigen Minuten. Die Blutgefässe ziehen sich zusammen, die Durchblutung wird gedrosselt und die Nase ist wieder frei. Aber die Wirkung hält nur etwa vier Stunden an. Danach gibt es einen Rebound-Effekt: Die Durchblutung der Nasenschleimhaut wird sogar noch gesteigert, um den Nährstoffmangel auszugleichen. Und damit ist die Nase wieder zu. Also wieder Tropfen. Wer aber über mehr als zwei Wochen Nasentropfen nimmt, der riskiert eine Nekrose, einen Zelltod in der Nasenschleimhaut.

Zur Vorbeugung deshalb noch ein besserer Tipp: Bei Saunagängern scheinen die T-Zellen – ein zentraler Teil der Immunabwehr – besser stimulierbar zu sein. Also scheint doch etwas dran zu sein an der These, dass Sauna eine gute Vorbeugung gegen Erkältung ist. Konkret also: Während der Fasnacht kann eine Auszeit in der Sauna hilfreich sein. Aus rein medizinischen Gründen, versteht sich.

So soll es sein: Wer erkältet ist, steckt mit Küssen allein kaum jemanden an.

BILD MANUELA JANS



## KALEIDOSKOP

### Lungenliga lanciert Rauchstopp-Wette

Wer als Raucher gewillt ist, bis zum 31. Mai 2009 sein Laster aufzugeben, kann dabei Geld verdienen: In Form einer Wette lanciert die Lungenliga ein Rauchstopp-Programm. Die Mitglieder der Wettgruppe werden von einer Trainerin begleitet und per Telefon individuell gecoach. Die Gruppe trifft sich an mehreren fixen Daten, tauscht Erfahrungen aus und kann selber Themen festlegen. Die Rauchstopp-Wette beginnt am 21. März und endet am 28. Mai 2009. Jede teilnehmende Person bezahlt 500 Franken in den Wettepot. Davon gehen 135 Franken an die Lungenliga für Organisation und Leitung. Das restliche Geld wird unter jenen aufgeteilt, die Ende Mai 2009 rauchfrei sein werden. **pd**

#### HINWEIS

► Mehr Infos: [www.rauchstoppwette.ch](http://www.rauchstoppwette.ch). Anmeldung: Lungenliga Luzern-Zug, Telefon 041 429 31 10 oder [info@lungenliga-lu-zg.ch](mailto:info@lungenliga-lu-zg.ch). Anmeldeschluss: 16. März. ◀

### Auf der Spur von Panikattacken

Panikattacken werden möglicherweise von CO<sub>2</sub>-Veränderungen im Gehirn ausgelöst. Entsprechenden Hinweisen gehen derzeit Wissenschaftler des Universitätsklinikums Erlangen nach. Etwa ein bis vier Prozent der Bevölkerung erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Panikstörung, die sich durch urplötzliche Attacken mit intensiver Angst und körperlichen Symptomen wie Atemnot, Herzrasen und Schweißausbruch auszeichnet. Aus Angst vor neuen Attacken entsteht in der Folge oft ein schwer zu durchbrechender Teufelskreis. Nach Angaben der Forscher gibt es Hinweise, dass die Patienten eine besonders starke Empfindlichkeit für CO<sub>2</sub>-Veränderungen im Gehirn haben. Solche Veränderungen liessen sich durch gezielte Atemmanöver wie Luftanhalten und Hyperventilation hervorrufen, erklären die Wissenschaftler. Sie wollen nun diese Atemmanöver im Kernspintomographen an betroffenen Frauen zwischen 20 und 55 Jahren genauer untersuchen. **ap**

### Spenderniere durch die Vagina

Weniger Schmerzen und eine schnellere Genesung: Die Entnahme von Spendernieren könnte in Zukunft für weibliche Organspender wesentlich unkomplizierter sein als bisher. Chirurgen in den USA gelang es zum vermutlich ersten Mal weltweit, eine Spenderniere durch die Scheide zu entnehmen. Die Ärzte der Johns-Hopkins-Universitätsklinik hoffen nun, dass damit die Hemmschwelle für Nierenspenden sinken wird, da der Eingriff wesentlich schmerzärmer ist als die bisher üblichen Entnahmeformen über Laparoskopie oder Flankenschnitte. **ap**

Fortsetzung von Seite 49

## Sag mir, wo die Lesben sind

anne Dahinden aus eigener Erfahrung. Die ehemalige Friedensrichterin arbeitete einmal zehn Jahre lang in einem konservativen Zürcher Stadtkreis. «Wäre damals in der Zeitung gestanden, dass ich lesbisch bin, ich wäre wohl nicht gewählt worden.»

## Glasdach-Effekt

Heute hätten sich zwar diverse Firmen Toleranz und Diversität auf die Fahne geschrieben. Vielerorts würden aber Lesben immer noch mit dem so genannten Glasdacheffekt konfrontiert: Sobald sie sich outen, können sie sich die Beförderung abschminken oder werden gar Opfer von subtilem Mobbing. Marianne Dahinden kennt einen Fall, wo einer Lesbe vom Chef nahe gelegt wurde, sich vor ihrer Beförderung bei den Kollegen zu outen. Die Angestellte fand jedoch, ihre sexuelle Orientierung habe nichts mit der Beförderung zu tun.

Mit ihrem Verein will Marianne Dahinden nun seit Januar auch in der Innerschweiz beruflich engagierte Lesben eine Plattform bieten, um sich über Karrierefragen auszutauschen, Geschäftsbeziehungen aufzubauen und soziale Kontakte zu knüpfen. Denn, so findet sie: «Es soll möglich werden, dass sich Lesben nicht mehr verrenken müssen, wenn sie im Büro gefragt werden, wo sie am Wochenende waren.» Und die Resonanz ist gut: Bereits 37 Interessentinnen hat sie für die neu gegründete Regionalgruppe Innerschweiz gewonnen – und zwar aus allen sechs Kantonen.

## Stadt ist anonym

In ländlichen Gebieten, wie die Zentralschweiz nun mal eines ist, ist das

Bedürfnis von Lesben, unerkannt zu bleiben, nach wie vor grösser. Dies, obwohl die Urkantone, wenn auch knapper als die Zürcher, das Partnerschaftsgesetz vor zwei Jahren abgesehen haben. In Einsiedeln, wo Marianne Dahinden seit kurzem lebt, seien die jungen Lesben sehr stark nach Zürich ausgerichtet.



«Man erkennt die heutige Lesbe längst nicht mehr an ihrem Aussehen.»

MARIANNE DAHINDEN, PRÄSIDENTIN WYBERNET

## Soziale Kontrolle

Eugenia Binz von Lilaphon bestätigt: «Betroffene zieht es für ein Coming-out in die Stadt. Die Stadt ist anonym – auf dem Land ist die soziale Kontrolle noch viel grösser.»

Auch Franciska Keller von der Internet-Beratung rainbowgirls.ch stellt fest, dass sie am allermeisten Anfragen aus Zürich erreichen, und innerhalb der Zentralschweiz kommen auch die meis-

ten Anrufe aus den Städten. «Das bestätigt meine Hypothese», so Keller, «dass es für Jugendliche in einem sensibilisierten Umfeld einfacher ist, überhaupt zu merken, dass sie lesbisch sind.» Und das sei sozusagen schon der erste Schritt in Richtung eines späteren Coming-outs. Das unmittelbare Umfeld spiele bei dieser Sensibilisierung eine viel grössere Rolle als zum Beispiel TV-Sendungen, findet Keller.

## Krise im Elternhaus

In der Stadt Luzern ist die Schwulen- und Lesbenszene relativ gut organisiert mit mehreren Vereinen und Treffpunkten. Während es auch in Zug und Schwyz, zumindest in der Stadt, lesbisch-schwule Jugendtreffs und Organisationen gibt, sucht man in Uri, Nidwalden und Obwalden vergebens danach. Laut Fritz Lehre vom Verein fels (für Angehörige von Homosexuellen) ist das besonders für Jugendliche ein Problem. Heute löse das Coming-out einer lesbischen Tochter oder eines schwulen Sohnes in einem Drittel der Fälle nämlich immer noch eine massive Krise im Elternhaus aus – die nicht selten mit einem Bruch zwischen Eltern und Kind endet.

## INFOS

### Adressen

- Der Verein WyberNet vernetzt lesbische Berufsfrauen zum Aufbau von Geschäftsbeziehungen und sozialen Kontakten. [www.wybernet.ch](http://www.wybernet.ch)
- Die Homosexuellen Arbeitsgruppen Luzern (Halu) führen unter anderem einen Kalender mit Events für Homosexuelle in der Zentralschweiz. [www.halu-luzern.ch](http://www.halu-luzern.ch)
- Der Verein Mona Lila veranstaltet eine monatliche Disco für Frauen in Luzern. [www.mona-lila.net](http://www.mona-lila.net)
- Das Lilaphon Luzern bietet Beratung für lesbische und bisexuelle Frauen. Tel. 041 360 30 26 (dienstags 18 bis 20 Uhr). [www.lilaphon.ch](http://www.lilaphon.ch)
- Der Verein fels (Freundinnen, Freunde und Eltern von Lesben und Schwulen) fördert den Dialog zwischen Homosexuellen und ihren Angehörigen. [www.fels-eltern.ch](http://www.fels-eltern.ch)
- Information und Beratung für junge lesbische und bisexuelle Frauen gibt es über die Homepage [www.rainbowgirls.ch](http://www.rainbowgirls.ch). **wia**