

Weihnachten feiern im Corona-Jahr

Von Prof. Dr. med. Gratiana Steinkamp



CORONA
FORSCHUNG
AKTUELL

Weihnachten – da denkt man an Familientreffen mit Eltern, Großeltern und Enkeln, die gemütlich beisammen sitzen, Geschenke auspacken, Weihnachtslieder singen und lecker und ausgedehnt miteinander essen. In diesem Corona-Winter fühlt sich Weihnachten ganz anders an. Die Regierung hat die Zahl der Personen und Haushalte beschränkt, mit denen man gemeinsam feiern darf. In Schwerin hat sich das Infektionsgeschehen in den letzten drei Wochen so rasant entwickelt, dass etliche Bürgerinnen bereits jemanden kennen, der selbst an Covid-19 erkrankt ist. Corona rückt näher. Und so überlegt vermutlich jede Familie, wie die Festtage in diesem Jahr geplant werden sollen.

Manche gehen den sichersten Weg und feiern nur mit ihrer Kernfamilie aus dem eigenen Haushalt. Sie verschieben das Treffen mit Angehörigen und Freunden auf das nächste Jahr. Vielleicht nutzen sie stattdessen die Möglichkeit, sich per Videokonferenz zu sehen und zu sprechen. Andere Menschen dagegen möchten die Corona-Pandemie am liebsten für ein paar Tage ausklammern und so feiern wie jedes Jahr, nach dem Motto „es wird schon gutgehen.“

Mit lieben Menschen an einem Ort zusammen zu sein und sich persönlich zu begegnen, ist ein elementares menschliches Bedürfnis. Es tut einfach gut. Zwischen den beiden Extremen „keine“ oder „normale Weihnachten“ liegen viele Möglichkeiten für diejenigen, die verantwortungsvoll mit der Infektionsgefahr umgehen und das Feiern so risikoarm wie möglich gestalten möchten. Dabei schwingt im Hintergrund mit, dass man nicht weiß, wer gerade infektiös ist oder nicht, und dass eine Person die anderen anstecken könnte.

Der Infektiologe Paul Sax und die Epidemiologin Julia Marcus von der Harvard Universität geben konkrete Hinweise, wie man das Anste-



KARIKATUR: MARIO LARS

ckungsrisiko reduzieren kann. Neben Abstand halten, Masken tragen und viel Lüften regen sie an:

- in der Woche vor dem Fest möglichst wenig Leute zu treffen (damit man sich nicht ansteckt),
- mit so wenig Personen zu feiern wie möglich,
- sich viel draußen statt drinnen aufzuhalten (draußen steckt man sich nur selten an),
- die Dauer der Mahlzeit kurz zu halten (währenddessen kann man keine Maske tragen),
- alten Menschen zu ermöglichen, zu einem persönlichen Treffen Nein zu sagen (80-Jährige haben ein 500mal größeres Risiko, an Covid-19 zu sterben, als 20-Jährige).

Forscher aus Mainz haben berechnet, wie groß das Ansteckungsrisiko ist, wenn sich mehrere Personen in einem geschlossenen Raum treffen. „Zeit online“ hat daraus einen anschaulichen Rechner entwickelt. Dort gibt man ein, wie viele Perso-

nen sich wie lange treffen und wie sie sprechen, ob sie Masken tragen und wenn ja welche, wie groß der Raum ist und wie gelüftet wird. Dann wird die Wahrscheinlichkeit angezeigt, sich in diesem Raum durch Aerosole anzustecken, sofern eine infektiöse Person dabei ist.

Angenommen, es treffen sich 7 Personen von 16 bis 22 Uhr drinnen zum Feiern. Das Zimmer ist 25 Quadratmeter groß. Zwar halten alle die ganze Zeit 1,5 Meter Abstand voneinander ein (!), ansonsten treffen sie jedoch keine weiteren Vorkehrungen und sie lüften nicht. Wäre nun eine Person infiziert, die außerdem viel redet, läge die Wahrscheinlichkeit, sich in diesem Raum durch Aerosole anzustecken, bei 37 Prozent. Nach der Modellrechnung würden sich drei Personen mit dem Coronavirus infizieren, wohlgerne unter der Voraussetzung, dass eine infektiöse Person im Raum ist.

Ändert man im Rechner einige Bedingungen, verringern sich diese Risikowerte:

- trifft man sich nur 3 anstatt 6 Stunden, ist das Risiko nur 20 statt 37 Prozent

• hält man die Fenster nicht geschlossen, sondern lässt sie die ganze Zeit gekippt, sinkt das Risiko geringfügig auf 32 Prozent. Wenn man jede Stunde für 10 Minuten stoßlüftet, beträgt das Risiko nur noch 15 Prozent.

• tragen alle Anwesenden Alltags-Masken, liegt das Risiko bei 11 Prozent, mit OP-Masken nur bei 4 und mit den besonders wirksamen FFP2-Masken aus der Apotheke unter 1 Prozent.

Während des Essens, wenn man keine Masken tragen kann, könnte man zum Ausgleich besonders viel lüften, um virushaltige Aerosole aus dem Raum zu befördern. Oder man kombiniert mehrere Maßnahmen miteinander und reduziert so das Risiko noch weiter.

Gerade jetzt, wo in wenigen Tagen auch in Deutschland wirksame Impfungen für viele Risikogruppen verfügbar sein werden, sollte man sich gegenseitig besonders gut schützen. Und sich vergegenwärtigen, dass Weihnachten im nächsten Jahr mit großer Wahrscheinlichkeit wieder so wird wie wir es kennen.



PERSÖNLICH Die Autorin

Prof. Dr. med. **Gratiana Steinkamp** schreibt für unsere Redaktion regelmäßig zu aktuellen Entwicklungen und Forschungen zum Coronavirus und der Covid-19-Erkrankung. Sie ist freie berufliche medizinisch-wissenschaftliche Publizistin mit dem Schwerpunkt Lungenerkrankungen. Die Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin gehört als außerplanmäßige Professorin zum Lehrkörper der Medizinischen Hochschule Hannover. Seit einigen Monaten bloggt sie zu Themen aus der Corona-Forschung. Aufgewachsen ist sie in Hamburg, seit 2005 ist ihre Heimat Schwerin. Ihren Corona-Blog findet man unter: www.med-wiss.blog Diesen Betrag unter: www.svz.de/corona