

WHITEPAPER Corona-Virus für Arbeitgeber – Stand Ende Februar 2020

Dienstleistung in den Zeiten des Coronavirus (COVID 19) – oder – KEINE PANIK!

Dienstleister wirtschaften in aller Regel sehr personalintensiv. Moderne Großraumbüros verkürzen die Wege, erleichtern die Kommunikation und sorgen für Wirtschaftlichkeit.

In den Zeiten des Coronavirus (aber auch bei einer ganz gewöhnlichen Grippewelle und im Winter generell) kann sich dieser Vor- in einen Nachteil verkehren, da kürzere Wege auch die Ansteckungsgefahr erhöhen.

Allerdings bei weitem nicht so sehr, wie derzeit manchmal der Eindruck erweckt wird. Im Folgenden ein paar Regeln, wie man zunächst versucht, dem Virus den Zugang zu verwehren, und, sollte es doch eingedrungen sein, es eingrenzt und dabei möglichst den worst case vermeidet, dass nämlich der Betrieb vorübergehend eingestellt werden muss, weil alle Mitarbeiter unter Quarantäne stehen.

Wenn Sie auf dem Laufenden bleiben wollen: die Fäden laufen in Deutschland im Robert-Koch-Institut (RKI, www.rki.de) zusammen, auch das örtliche Gesundheitsamt ist eine mögliche Quelle.

1. **Mitarbeiteraufklärung**

Sprechen Sie mit Ihren Mitarbeitern. Zeigen Sie, dass Sie sich informieren, dass Sie das Wohl Ihrer Mitarbeiter und auch das ihrer Arbeitsplätze im Auge haben. Denn natürlich hat diese Pandemie globale und lokale volkswirtschaftliche und betriebswirtschaftliche Auswirkungen: auch wenn Ihre Firma von Krankheitsfällen verschont bleiben sollte. Nehmen Sie Ihren Mitarbeitern Ängste und ersetzen sie durch eine vernünftige Vorsicht, beides geht nur im Gespräch.

2. **Wie geschieht die Ansteckung?**

Derzeit ist die Verunsicherung allenthalben groß. Viele Menschen haben Angst, sie könnten sich bereits angesteckt haben. Die Medien erwecken oft den Eindruck, es reichte, an einer bestimmten Fasnachts-/Karnevalsveranstaltung teilgenommen oder in Italien Urlaub gemacht zu haben. Das Virus ist aber ein empfindlicher Genosse. Im Trockenen stirbt es schnell. Es wird durch Tröpfcheninfektion übertragen (das gilt übrigens auch für Grippeviren). Ein Mensch muss den anderen anhusten, anniesen etc. Und natürlich ist die Ansteckung über Kuss am wahrscheinlichsten.

Grundsätzlich ist eine Ansteckung wohl auch möglich, nachdem jemand in die Hand geniest oder gehustet hat und den anderen mit einem feuchten Händedruck begrüßt hat (sog. Schmierinfektion) – allerdings nur dann wenn der so Begrüßte unmittelbar im Anschluss seine Hand an seine eigenen Schleimhäute bringt (also Mund oder Nase). Es ist wahrscheinlicher, dass er nach einem solchen Händedruck seine eigenen Hände erst einmal mehr oder weniger unauffällig an der Hose abwischt.

Noch einmal anders: Wenn Sie mit einer infizierten Person mit nur einigen Metern Abstand im selben Raum (oder gar in einiger Entfernung im Freien auf einer gemeinsamen Veranstaltung) gewesen sind, ist die Ansteckung zwar nicht gänzlich ausgeschlossen (vor allem wenn der Infizierte geniest hat, ohne Mund und Nase zu bedecken, die Tröpfchen breiten sich jedoch bei weitem nicht so schnell und so weit aus, wie manche das behaupten.

Umgekehrt gehen Forscher wie Christian Drosten, der in Deutschland wohl führende Virologe zum Thema SARS/Corona, davon aus, dass zunehmend auch Gesunde das Virus übertragen werden (genauer: dass Menschen, die sich bereits angesteckt haben, aber kein Krankheitsgefühl haben oder es nie entwickeln werden, das Virus weitergeben können).

3. Vermeidung von Ansteckung (Mögliche Arbeitgeber-Maßnahmen)

Erhöhen Sie, soweit möglich die Abstände zwischen Mitarbeitern, besetzen Sie z.B. vorübergehend nur jeden zweiten Platz. Oder stellen Sie um: Was mehr Schallschutz bietet, bietet in der Regel auch mehr Virenschutz. Achten Sie auf Hygiene in Feuchträumen (ausreichend Papierhandtücher, berührungsfreie Handtrockner, Flächendesinfektion etc.). Flächendesinfektion auch in Büro-Räumen. Das ist besonders wichtig, wenn sich Mitarbeiter mehrerer Schichten einen Arbeitsplatz teilen. Gerade jetzt gilt außerdem, was im Großraumbüro ohnehin sinnvoll ist: Halten Sie die Temperatur bei 21 Grad und vor allem die Luftfeuchtigkeit bei 50-60%. Das ist gerade bei Sprechberufen im Customer Service Voraussetzung für ein gesundes Raumklima, damit die Schleimhäute der Mitarbeiter nicht austrocknen, andernfalls steigt das Infektions- und Krankheitsrisiko (übrigens für alle Infektionen)!

4. Passive Vermeidung von Ansteckung durch jeden Einzelnen

Verzichten Sie auf Handschlag und mehr noch auf „Küsschen/Küsschen“, halten Sie Abstand, grüßen Sie stattdessen mit einem breiten Lächeln. Dieses Lächeln muss in aller Regel nicht hinter einem Mundschutz verschwinden (vor allem draußen ergibt ein Mundschutz wenig Sinn, wenn Sie nicht zur Hauptverkehrszeit am Münchner Ring joggen, da hat der Virus zwar keine Chance, die Abgase aber, die Sie dort einatmen, sind giftig). Trinken Sie nicht mit anderen aus demselben Gefäß, teilen Sie sich keine Zigaretten. Verwenden Sie kein fremdes headset, keine fremde Tastatur oder Maus ohne Flächendesinfektion, auch wenn die Übertragung – mindestens über trockene Oberflächen – unwahrscheinlich ist. Sprayen Sie aber nicht, das ist für die Lunge schlechter als Rauchen, für die Tastatur übrigens auch, nehmen Sie einen sauberen Lappen.

Sollten Sie erkältet sein, und die Jahreszeit ist danach, und Sie müssen husten oder niesen – nie in die Hand, immer in die Ellenbeuge (das ist das, was das Robert-Koch-Institut als „Hust- und Nies-Etikette“ bezeichnet). Haben Sie ein frisches Taschentuch rechtzeitig aus der Verpackung genestelt, dürfen Sie es natürlich auch mit den Händen benutzen. Schmeißen Sie anschließend das Taschentuch in den Mülleimer und waschen Sie sich die Hände. Wer selbst erkältet ist, kann seinen Mitmenschen tatsächlich einen Gefallen tun, wenn er in geschlossenen Räumen Mundschutz trägt (wird dann aber noch schlechter Luft kriegen).

Regelmäßiges Händewaschen mit einer nicht zu aggressiven Seife ist generell sinnvoll, Handdesinfektion außerhalb medizinischer Einrichtungen dagegen eher nicht, schlimmstenfalls töten Sie dabei schützende Bakterien auf Ihren Händen (und das ist die Mehrheit) und geben resistenten mehr oder weniger gefährlichen Keimen eine große leere Spielwiese, sich auszubreiten.

Was aber, wenn Sie beruflich nicht umhin können, sich in unkontrollierbare Menschmassen zu begeben (manchmal hat man ja den Eindruck, der andere **wolle** einem seine Erkältung weitergeben, wenn man erlebt, wie häufig die oben genannten und eigentlich schon zur

Kinderstube gehörenden Anweisungen missachtet werden). Da fühlt man sich im vollbesetzten Zug, auf einer Messe, im Flieger, auf einer Party oftmals zu Recht unwohl. Hier kann die Maske tatsächlich (kurzfristige) Dienste leisten. Vergessen Sie nur nicht, sie abzunehmen, bevor Sie eine Bank betreten, dass könnte andernfalls zu unangenehmen Missverständnissen führen.

Last but not least eine vielleicht etwas eklig klingende Empfehlung, die aber den Kern unserer ersten Abwehr gegen unliebsame Pathogene bildet: wenn man angegriffen worden ist, sollte die erste Reaktion – Schlucken sein. Ein gesunder Magen ist unter anderem deshalb mit einer so scharfen Säure ausgestattet, weil er eine Barriere gegen Erreger bildet. (Gut, wenn Wasser in der Nähe ist und ein Becken: Mund ausspülen, ausspucken, einen Schluck nachtrinken.)

5. Vom Umgang mit Infektionen

Wenn es doch passiert ist, Sie fühlen sich schwach, es kratzt im Hals, Sie müssen niesen, husten, die Nase läuft, die Stirn fühlt sich warm an etc. Zunächst noch einmal: Keine Panik. Die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um einen gewöhnlichen grippalen Infekt handelt, der mit Medikamenten in zwei Wochen wieder weg ist und ohne voraussichtlich ungefähr 14 Tage dauert, davon jeweils maximal drei bis fünf Tage arbeitsunfähig, ist im Augenblick noch viel, viel größer, als dass das Corona-Virus Sie erwischt hat. Das sieht natürlich anders aus, wenn Sie in den Tagen davor mit jemandem in engeren Kontakt gekommen wären, der erwiesenermaßen an Corona erkrankt ist. Corona verläuft übrigens in der Mehrheit aller Fälle wie jede andere Erkältung...

Was also machen Sie? Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste. Das gilt besonders, wenn Sie durch Ansteckung eine ganze Firma lahmlegen könnten.

- a) NICHT gleich zum Arzt oder gar in eine Klinik rennen! DOCH, Sie lesen richtig!
- b) Rufen Sie zunächst bei Ihrem Hausarzt oder, wenn er nicht da ist, in der Klinik an. Dort erklärt man Ihnen, wie die Abläufe derzeit sind.
- c) In der Regel wird der Arzt Sie für einen bestimmten Termin einbestellen, sich schützen (ja, auch Ärzte können sich anstecken), Sie in einem eigenen Raum isolieren, an dem Tag will er Sie nicht in seinem Wartezimmer haben.
- d) Anschließend macht er einen Abstrich (tut nicht weh!). Tut auch dem Geldbeutel nicht weh, weil man beschlossen hat, lieber auf Kosten der Versicherung bzw. der Allgemeinheit einmal zu viel zu testen, als jemanden zu übersehen.
- e) Normalerweise dauert es sieben Stunden, bis das Ergebnis des Abstrichs feststeht – handelt es sich um das Corona-Virus oder nicht. Derzeit (1.3.2020) werden aber noch alle Proben zentral gesteuert über das Robert-Koch-Institut in Berlin untersucht. Da man die Probe auch in den Zeiten der Digitalisierung noch immer nicht online übertragen kann, dauert das erfahrungsgemäß 3 Arbeitstage, also zum Beispiel von Montag bis Donnerstag oder von Donnerstag bis Dienstag. Solange wird Ihr Arzt Sie krankschreiben.
- f) Bleiben Sie solange zuhause. Sollten die Symptome schlimmer werden, als was Sie sonst von Erkältungen kennen (hohes Fieber, starker Husten etc.), rufen Sie unbedingt erneut in der Praxis an, oder tun Sie das, was Ihr Arzt bei Ihrem Erstkontakt für einen solchen Fall festgelegt hat.

- g) Wenn eine Entwarnung kommt, gehen Sie wieder zur Arbeit, sobald die Erkältung soweit abgeklungen ist, dass Sie wieder vernünftig arbeiten können.
- h) Bestätigt sich der Verdacht: ruhig bleiben, vier von fünf Fällen verlaufen nicht viel anders als eine „normale“ Erkältung, bei jüngeren Leuten sind es noch deutlich mehr. Ihr Arzt und/oder Ihr Gesundheitsamt (alle Fälle werden auch dahin gemeldet) sagen Ihnen, wie es weitergeht. Risikogruppen, also zum Beispiel Menschen mit einem geschädigten Immunsystem, werden gezielt versorgt.
- i) Sie bekommen ganz normal Entgeltfortzahlung.

6. Was tun, wenn mein Mitarbeiter „Corona“ hat oder auf Verdacht in Quarantäne gesteckt wurde? Und was, wenn sie mir die Firma zumachen wollen?

Das ist bis jetzt schon ein paarmal vorgekommen, es hat auch zur Quarantäne bzw. der vorübergehenden Schließung der ganzen Firma geführt. Natürlich könnte es auch in Zukunft sein, dass zum Beispiel die Mitarbeiter eines Call Centers, in dem diese Mitarbeiter relativ nah beieinandersitzen, alle prophylaktisch in Quarantäne gesteckt werden. Der oben bereits erwähnte Virologe Drosten geht jedoch davon aus, dass es nicht nötig ist, Mensch nach Abklingen der Symptome länger in Quarantäne zu halten: Selbst wenn das Virus noch nachweisbar ist, ist es wohl nicht mehr ansteckend. Mit steigender Verbreitung (und dabei auch steigendem Risiko als Firma betroffen zu sein) wird sehr schnell der Druck auf die Krankenhausbetten für schwere Verläufe wachsen (das sind derzeit weniger als 20%, betroffen sind vor allem über 50jährige, was weniger mit dem Alter selbst als vielmehr mit dem nachlassenden Immunsystem zu tun hat). Das heißt im Umkehrschluss, dass man nicht mehr jeden, der zwar positiv getestet wurde, aber symptomfrei oder nahezu symptomfrei ist, für drei Wochen ins Krankenhaus zwingen wird. Ihr Mitarbeiter muss Sie zwar grundsätzlich nicht darüber informieren, welche Krankheit er hat, das gilt auch bei einer Ansteckung an Corona. Allerdings wird er Sie vermutlich aufgrund seiner Treuepflicht gegenüber dem Arbeitgeber doch informieren müssen – und vor allem gibt es keinen Grund, eine solche Erkrankung zu verheimlichen.

Eine Schließung der Firma sollte man jedenfalls rechtlich prüfen lassen (evtl. wäre eine Quarantäne ALLER Mitarbeiter auch so zu organisieren, dass Mitarbeiter, die nicht krank sind, zuhause abgeholt und auch wieder nachhause gebracht werden, so dass sie sich nur zuhause und in der Firma aufhalten). Im Übrigen wird Quarantäne zwar im Einzelfall oder generell durch das Gesundheitsamt angesetzt. Macht der Betroffene aber nicht freiwillig mit, braucht es eine richterliche Entscheidung. Für Arbeitgeber und Selbständige lohnt sich zudem ein Blick ins Infektionsschutzgesetz § 56 (auch für betroffene Selbständige), hier sind Unternehmen für den Fall abgesichert, dass nicht erkrankte Teile der Belegschaft vorsorglich in Quarantäne gesteckt werden. Das Entgelt wird in diesem Fall erstattet (nicht jedoch die Umsatzausfälle, problematisch für Dienstleister, die eine Leistung wie Kundenservice nicht „nacherbringen“ können.)

Bei absehbaren Auftragsausfällen infolge der Pandemie und notwendig werdender Kurzarbeit wenden Sie sich rechtzeitig an die Arbeitsagentur.

7. Aktive Reduzierung der Risiken (Prävention)

Das Coronavirus macht erneut bewusst, dass der Mensch Infektionen ausgesetzt ist. Er ist dabei aber nicht wehrlos. Zum einen gibt es die bereits erwähnten passiven Möglichkeiten, die in erster Linie darauf zielen, das Virus nicht an sich heranzulassen. Sie sind notwendigerweise beschränkt, weil sie uns in unserem normalen kommunikativen Verhalten einschränken (und uns gleichzeitig auch vom Verhalten unserer Mitmenschen abhängig machen), sie können also nur als letztes Mittel und zusätzliche Vorsichtsmaßnahme verstanden werden.

Viel wichtiger sind die Maßnahmen, die jeder ergreifen kann, sein Immunsystem jederzeit so stark zu halten, dass das Virus (jedes Virus, also auch Grippe oder andere), sich schwer tut, im Körper Fuß zu fassen und dass das Virus, wenn es doch Eingang gefunden hat (jeder von uns ist im Übrigen ständig von den unterschiedlichsten Viren besiedelt), möglichst wenig Schaden anrichten kann. Banal formuliert: Was wäre, wenn mein Immunsystem so stark wäre, dass das Corona-Virus nur ein Unwohlsein auslöst? Wie gut mir das gelingt, wird von Vorschädigungen abhängen, ein wenig auch von meinem Alter, aber letztlich kann wirklich jeder sein Immunsystem boosten. Das ist auch deshalb sinnvoll, weil wir damit rechnen müssen, dass die Globalisierung uns auch in den kommenden Jahren immer wieder Pandemien bescheren wird.

Am wichtigsten ist ein vernünftiger Lebensstil, darunter vor allem:

- echte, nicht-industrialisierte Lebensmittel essen,
- Schlafhygiene (es ist über 4mal wahrscheinlicher, sich einen viralen Infekt einzufangen, wenn man täglich nur 6 Stunden schläft),
- Bewegung (nicht Sport, sondern mindestens alle 20 Minuten vom Stuhl aufstehen)
- und Stresshygiene – ja, da kann auch der Arbeitgeber mitwirken...

Darüber hinaus gibt es eine Reihe gezielter Maßnahmen und Nahrungsergänzungsmittel, die sich als immunstärkend erwiesen haben:

1. (Möglichst viel) vermeiden, was das Immunsystem schwächt: Rauchen, Alkohol, Zucker.
2. Sauna (am besten Infrarotsauna) und kaltes Wasser (im Zusammenhang mit der Sauna oder einfach durch kaltes Duschen)
3. Probiotika, im Alltag am einfachsten zu bekommen durch fermentierte Lebensmittel (nicht pasteurisiertes Sauerkraut, Kombucha ohne Zucker etc.), ersatzweise oder ergänzend kann man gezielt immununterstützende Probiotika supplementieren, wissenschaftlich relativ gut untersucht ist die positive Wirkung auf das Immunsystem von *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium longum* und *Bifidobacterium lactis*.
4. Vitamin D3 (mit Vitamin K2). Die meisten Menschen in unseren Breiten haben schon im Sommer einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel (wer den ganzen Tag in geschlossenen Räumen arbeitet, bekommt kein Vitamin D über die Sonne), im Winter ist das ohne Nahrungsergänzungsmittel nie zu vermeiden.

Anmerkung für Arbeitgeber: Nichts gegen Maßnahmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement, aber bevor Sie aufwändige Gesundheitstage starten, sollten Sie Ihren Mitarbeitern anbieten, zweimal im Jahr (Frühjahr und Herbst) beim Arzt ihren Vitamin D-Spiegel messen zu lassen (das funktioniert über eine Blutabnahme die knapp 30 Euro

kostet, von der Kasse aber immer noch nicht ersetzt wird). Er sollte bei mindestens 40ng/ml bzw. 100 nmol/ml liegen (beide Größen sagen dasselbe, einige Fachleute empfehlen im Übrigen noch deutlich höhere Werte) – bei über 90% der Untersuchten liegt er darunter. Bieten Sie zusätzlich an, die ebenfalls überschaubaren Kosten für eine angemessene Supplementierung zu übernehmen. Wenn Sie sonst keine andere Maßnahme einleiten, haben Sie damit vermutlich schon den größten Hebel für eine gesündere und leistungsfähigere Belegschaft betätigt und ein weiteres Bollwerk gegen Grippe, Corona und andere Infektionskrankheiten aufgerichtet.

Denken Sie daran: Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung sind bis zu 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr steuerfrei (die Maßnahme sollte unter Primärprävention nach § 20 a/b/c SGB V, fallen). Bei dieser Maßnahme ist der ROI schon gegeben, wenn Sie pro Mitarbeiter den Krankenstand nur um einen halben Tag im Jahr senken.

5. Vitamin C ist ein weiteres Mangelvitamin. Dazu muss man wissen, dass große Mengen Vitamin C durch Rauchen oder Stress verbraucht werden und dass eine zuckerlastige Ernährung die Aufnahme und Verstoffwechslung von Vitamin C erschwert. Die Chinesen bekämpfen Corona derzeit unter anderem mit sehr hoch dosierten Vitamin-C-Infusionen (6 bis 12 Gramm täglich). Oral kann man Vitamin C nicht in diesen Mengen aufnehmen, ohne Durchfall zu riskieren, dennoch verträgt und braucht der Mensch deutlich mehr als derzeit von der DGE empfohlen.
6. NAC (N-Acetylcystein) ist ein weiteres hochpotentes Mittel, um das Immunsystem zu boosten, es ist ein Vorläufer des Antioxidans Glutathion und hat unter anderem schleimlösende Eigenschaften.
7. Weitere Stoffe, die konkret die Immunabwehr stärken, sind L-Glutamin, Vitamin A und Zink. Auch hier gilt: die offizielle RDA (recommended daily allowance, empfohlene tägliche Einnahmemenge) ist keineswegs optimal und sollte vor allem bei den Vitaminen deutlich höher liegen.

Man muss sich allerdings darüber klar sein, dass alle diese Mittel nicht viel helfen, wenn der Mitarbeiter die oben angesprochenen „Allgemeinen Empfehlungen“ nicht umsetzt oder der Arbeitgeber die Bedingungen in der Firma nicht schafft: Schlechte Führung, Stress am Arbeitsplatz, 24-Stunden-Erreichbarkeit verursachen bisher und werden auch zukünftig deutlich mehr Ausfälle verursachen, als es das Corona-Virus kann.

Ein letztes: Auch die optimale Umsetzung aller genannten Maßnahmen wird eine Ansteckung nicht unbedingt verhindern können, jede dieser Maßnahmen kann jedoch dazu beitragen, den Verlauf einer möglichen Erkrankung (nicht nur an Covid19, dem Corona-Virus) deutlich leichter zu machen.

Disclaimer (Haftungsausschluss)

Alle Informationen, die ernährungsbezogene und/oder gesundheitliche Fragestellungen betreffen, dienen ausschließlich diesem Zweck: der Information. Sie beruht auf der jeweils aktuellen Studienlage, stellt aber keinen Ersatz für Diagnose und Therapie durch Ihren Arzt oder andere Therapeuten dar. Informationen oder Feststellungen Nahrungsergänzungsmittel betreffend sind nicht durch öffentliche Stellen evaluiert, es sei denn, dass dies im jeweiligen Text ausdrücklich festgestellt wird. Sie sollten durch den jeweiligen Hersteller mitgelieferte Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln vor Gebrauch sorgfältig lesen.