

CORONAVIRUS

Informationen und Wissenswertes zur Coronavirus Pandemie

Dies ist ein rein informativ zu verstehender Artikel, der in keinster Weise Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Das Lesen dieser Informationen ersetzt nicht den Besuch beim oder das Gespräch mit ihrem Arzt.

Verbreitung des Coronavirus (update: 05.04. 2020)

Das neue Coronavirus wurde erstmals Ende 2019 in der chinesischen Stadt Wuhan nachgewiesen und hat sich von dort relativ rasch weltweit ausgebreitet.

Mittlerweile haben sich weltweit über 1 Million Menschen mit dem Virus angesteckt, über 60'000 Menschen sind weltweit gestorben.

Wichtig anzumerken ist hier, dass Statistiken immer hochgerechnete Zahlen sind und über vieles nicht genauere Auskunft geben können, z.B. fehlen bislang Studien dazu, ob es sich bei den Todesfällen darum handelt, dass die Menschen am neuartigen Coronavirus gestorben sind oder mit dem Virus (also eher an anderen Grunderkrankungen) gestorben sind.

Was ist das Coronavirus?

Der Name Coronavirus leitet sich ab von ihrer gezackten Oberflächenstruktur (Corona = Kranz, Krone).

Coronaviren sind eine riesige Gruppe von Viren, die meist harmlose Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes oder der oberen Atemwege auslösen.

Die verschiedenen Coronaviren sind weltweit verbreitet und jährlich für ca. 15 % der Erkältungskrankheiten (Zahl gilt für Deutschland) verantwortlich.

Andere Arten von Coronaviren können auch schwerwiegende Erkrankungen auslösen, dazu zählen z.B. das SARS Virus oder eben das neuartige Coronavirus. Dieses Coronavirus wird auch Covid-19 (Covid-19 steht für Coronavirus disease 2019) oder SARS-CoV-2 (SARS-assoziiertes Coronavirus) genannt.

Gesundheitsnotstand:

Die WHO hat im Januar 2020 den internationalen Gesundheitsnotstand ausgerufen.

Dies ist innerhalb der letzten 15 Jahre sechs mal vorgekommen. Ein internationaler Gesundheitsnotstand (PHEIC – Public Health Emergency of International Concern) wird dann ausgerufen, wenn ein Krankheitsausbruch mehrere Länder betrifft und international koordinierte Handlungen erfordert (2009 Schweinegrippe, 2014 Polio, 2016 Ebola, 2016 Zika Virus, 2020 das Coronavirus).

Krankheitszeichen:

Die meisten Erkrankungen mit Coronavirus verlaufen harmlos, also entweder asymptomatisch oder mit milden Symptomen (Schnupfen, Halsschmerzen, etc.)

Typische Symptome, welche das neue Coronavirus hervorrufen kann: Husten, Fieber, allgemeines Krankheitsgefühl, Atembeschwerden.

In seltenen Fällen kommt es zu gravierenden Erkrankungen wie Bronchitis oder Lungenentzündung. Schwerwiegende Symptome / Erkrankungen kommen v.a. bei alten Menschen und Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder schweren Vorerkrankungen vor.

Ansteckungsweg:

Die Krankheitserreger verbreiten sich über die Luft (Niesen, Husten, Atmen in geschlossenen Räumen oder engem Kontakt mit Menschen) oder über Hautkontakt (z.B. Händeschütteln) oder Berührung eines kontaminierten Gegenstandes (z.B. Türklinke).

Schutzmassnahmen:

Die beste Prävention sind die gewöhnlichen Hygienemassnahmen, die bei jeder Erkältungssaison getroffen werden sollten und ein Infektionsrisiko vermindern (jedoch nicht verhindern) können:

- regelmässiges Händewaschen mit Seife
- regelmässig Hände desinfizieren (dies gilt v.a. wenn man viel mit Menschen oder potenziell kontaminierten Gegenständen / Oberflächen zu tun hat und/ oder nicht häufig Händewaschen kann)
- mit ungewaschenen Händen nicht ins Gesicht fassen
- Husten und Niesen in Einwegtaschentücher oder in die Armbeuge

Impfung:

Es gibt bis jetzt keine Impfung, die gegen Covid-19 schützt.

Weltweit wird an Impfstoffen für das neue Coronavirus geforscht, erste Studien sind am laufen. Ziemlich sicher wird vor 2021 kein Impfstoff auf den Markt kommen. Inwiefern eine solche Impfung dann schützen wird, ist auch nicht völlig klar, da die saisonalen Virenstämme sich bekanntlich dauernd verändern (mutieren), deswegen gibt es z.B. jährlich neue Impfstoffe gegen die saisonale Grippe (Influenza) und auch die wirkt immer nur gegen den Virenstamm des letzten Jahres. Dies nur nebenbei. Über diese Thema liesse sich stundenlang debattieren und es wird bestimmt in Zukunft viel darüber geforscht und diskutiert werden.

„Social Distancing“:

Das soziale Distanzieren ist seit Wochen in aller Munde. Weltweit sind Länder und die Bevölkerung in einem mehr oder weniger rigorosen Zustand des „lockdown“.

Auch in der Schweiz gelten seit Mitte März die vom Bund verordneten Massnahmen, wie homeoffice, social distancing, möglichst zuhause bleiben, wer Symptome entwickelt, soll sich in Selbstquarantäne begeben, etc. Social distancing ist für die einen besser und für viele andere schlechter machbar und verkräftbar. Welche Folgen dies mittel- und langfristig für die psychische und emotionale Gesundheit der Bevölkerung haben wird, ist im Moment unabsehbar.

Bitte zögern sie nicht und wenden sie sich über die uns zur Verfügung stehenden Kanäle (Telefon, social media, email, etc.) an Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, Ärzte und Therapeuten, sollten sie sich in einer psychisch oder emotional belastenden Situation befinden!

Therapie:

Es gibt keine kausale schulmedizinische Therapie! Das bedeutet, es werden lediglich Medikamente zur symptomatischen Linderung verabreicht (dies sind v.a. fiebersenkende und schmerzstillende Medikamente).

Wann ist ein Arztbesuch sinnvoll?

- Wenn sie starke Erkältungssymptome haben, bitte telefonisch bei ihrem Hausarzt melden, welcher das weitere Vorgehen mit ihnen besprechen wird.
- Wenn sie grippale Symptome mit Husten, hohem Fieber und Atembeschwerden haben, bitte sofort telefonisch bei ihrem Hausarzt melden, welcher das weitere Vorgehen mit ihnen besprechen wird.
- Treten schlimme Symptome (hohes Fieber, starke Atemnot) am Wochenende oder nachts auf, dann wenden sie sich telefonisch an die Notfallstation, welche mit ihnen das weitere Vorgehen besprechen wird.
- Leiden sie unter Vorkerkrankungen, haben sie ein schwaches Immunsystem oder sind immunsupprimiert, und leiden an starken Erkältungssymptomen, bitte sofort telefonisch bei ihrem Hausarzt melden, welcher das weitere Vorgehen mit ihnen besprechen wird.

→Bitte bleiben sie mit „normalen“ Erkältungssymptome (Laufende Nase, Husten, leicht erhöhte Temperatur, allgemeines Krankheitsgefühl) zuhause und kurieren sich aus.

→Bitte gehen sie nicht ohne vorherigen Telefonkontakt zum Arzt oder auf die Notfallstation. Die Notfallstationen sind überfüllt, das Personal tut, was es kann und es handelt sich dort um überfüllte Räume

mit potenziell an Covid-19 erkrankten Menschen, die Ansteckungsgefahr ist also genau dort relativ gross.

Alternativmedizin:

Die Alternativmedizin leistet v.a. auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge wichtige Arbeit. Auch wenn es keinerlei wissenschaftlich erwiesene Therapie oder Pflanze etc. gibt, die sich gezielt heilend auf das neuartige Virus auswirkt, ist es dennoch nicht verkehrt, präventiv mit all den zur Verfügung stehenden natürlichen Mitteln unser Immunsystem zu stärken. Dazu gehören eine gesunde, ausgewogene Ernährung, der Einsatz von unspezifisch immunstärkenden Gewürzen und Heilpflanzen und viele andere Methoden, wie Yoga, Meditation, viel Bewegung an der frischen Luft (das geht auch in Zeiten des Social Distancing), etc.

Seit dem 17. März 2020 sind auf Anordnung des Bundes zwar landesweit die alternativmedizinischen Praxen zu, dennoch dürfen sie sich telefonisch oder per Mail mit ihrer Naturärztin, ihrer Akupunkteurin, ihrem Homöopathen etc. in Verbindung setzen. Wir sind auch in diesen Zeiten aus der Ferne für sie da und besprechen mit ihnen das individuell beste Vorgehen, um möglichst gestärkt und positiv durch diese aussergewöhnliche Krisenzeit hindurchzugehen.

Praxis Tipp:

Antimikrobieller Raumspray selbst herstellen:

10-20 Tropfen ätherisches Rosmarinöl

10-20 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Etwas Aloe Vera Gel (beugt der Austrocknung der Hände durch den Alkohol vor)

In eine Sprayflasche gefüllt mit 100 ml Wasser und 10 ml hochprozentigem Alkohol geben.

Diese antimikrobielle Raumspray wirkt reinigend, desinfizierend, antimikrobiell und ist wohlriechend.

Der Spray ist gut für die Desinfektion von Krankenzimmern, man kann auch Kopfkissen und Bettdecke leicht einsprühen, oder auch unterwegs ein Taschentuch damit besprühen und immer wieder daran riechen, wenn man z.B. im ÖV unterwegs ist, oder Toilettensitze und Türklinken desinfizieren, etc.

Diese Mischung wurde übrigens früher in französischen Spitälern zur Raumdesinfektion verwendet!

Quellenangabe:

www.bag.admin.ch (informiert laufend zum Thema Coronavirus)

www.onmeda.de