



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

## Erkrankung mit Covid19 (Coronavirus)

Seit Januar 2020 zirkuliert ein neues Virus auf der Welt. Bei vier von fünf Menschen führt es zu wenig Symptomen, vielleicht etwas Gliederschmerzen, ein wenig Schlappeheit, oft wird die Infektion gar nicht gemerkt. Der einzelne Mensch muss sich also vor der Infektion nicht sonderlich fürchten.

Bei etwa jedem fünften kommt es durch das Virus zu einer schweren Erkrankung. Diese äußert sich in Form einer Lungenentzündung mit tief sitzendem Husten, im Verlauf der Erkrankung können weitere Organe gestört werden. Bei 1-4 Prozent der Menschen kommt es zum Tod.

Da viele Patienten gleichzeitig nicht mehr gut behandelt werden können ist es unabdingbar, die Infektionsraten so klein wie möglich zu halten. Deshalb sollte jeder versuchen, Ansteckungen zu vermeiden. Für die Gesellschaft kann es ein großes Problem sein, wenn viele Menschen gleichzeitig nicht mehr arbeiten können. Die Gesellschaft muss also auch drastische Maßnahmen ergreifen, die vielleicht vom Einzelnen nicht so leicht nachvollziehbar sind. In der V.R. China konnte das Virus durch einen Hausarrest für alle fast vollständig besiegt werden.

Aufgrund der Symptome können wir einen banalen Infekt nicht von Covid19 unterscheiden, deshalb gilt: Meiden Sie auch bei geringen Infekten (leichtes Krankheitsgefühl, Kopf und Gliederschmerzen) andere Menschen und tragen zum Schutz der anderen einen Mundschutz.

Wenn eine Infektion mit Covid 19 nachgewiesen ist gelten die jeweiligen Anordnungen des Gesundheitsamtes. Bei geringen Symptomen bleiben Sie zuhause und pflegen sich gut. Gehen Sie nur bei hohem Fieber, Atemnot oder schwerer Erkrankung ins Krankenhaus.

Beginnen Sie die Behandlung so früh wie möglich. Kochen Sie sich ein heißes Getränk (Salbeitee, Holundersaft) oder eine Hühner-Reissuppe. Mit dem Getränk oder der Suppe legen Sie sich ins Bett und essen bzw. trinken solange davon, bis Sie anfangen zu schwitzen (bis die Haut leicht feucht wird). Danach warm eingepackt schlafen. Durch das Schwitzen wird die Krankheit ausgeleitet und der Schlaf gibt Ihnen Zeit, sich zu erholen.

Nehmen Sie von Anfang an ein Mittel um den Schleim desinfiziert zu halten und eine bakterielle zusätzliche Infektion zu verhindern (z.B. Gelomyrtol forte 3 x 1 oder Bronchipret Thymianpastillen wenn Gelomyrtol nicht vertragen wird)

Wenn Sie geschwitzt und geschlafen haben, sind Sie entweder wiederhergestellt oder wirklich krank. Wenn das Fieber höher gestiegen ist, bleiben Sie im Bett und sagen alle Termine für die nächsten drei Tage ab. Machen Sie kalte Wadenwickel bei Fieber mit heißen Gliedmaßen, sind Sie dazu nicht in der Lage nehmen Sie Ibuprofen 200-400 mg oder Paracetamol 500 mg um das Fieber unter 39 Grad zu senken. Trinken Sie viel, am besten heißes Wasser, wenig Fruchtsäfte, essen Sie wenig, am besten Hühnersuppe, notfalls aufgewärmte aus der Dose.

Wenn sich die Symptome trotz dieser Maßnahmen verschlimmern sollten, und sich die Krankheit länger als 3-4 Tage hinzieht, so handelt es sich um eine ernsthaftere Erkrankung. Sie sollten telefonisch mit mir Kontakt aufnehmen oder sich sonst in ärztliche Behandlung begeben.

### **Ansteigendes Fußbad** (kann man auch ohne Badewanne machen)

In eine große Schüssel oder einen Eimer wird immer wieder heißes Wasser zugefügt, solange bis es Ihnen zu heiß wird. Dauer etwa 15 min. Auch danach am besten ins Bett legen.

### **Kalte Wadenwickel** (bei Fieber mit warmen Gliedmaßen besser als eine Arznei)

Ein Frotteehandtuch wird in lauwarmes bis kühles Wasser getaucht, dann ausgedrückt, bis es nicht mehr tropft. Das nasse Handtuch wird über eine Wade gelegt, darüber ein anderes Handtuch. Im Bett etwa 20 min wirken lassen. Der Wickel kann am anderen Bein wiederholt werden.



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

**Inhalationen mit Gelomyrtol (Kapsel aufschneiden und in heißem Wasser auflösen oder Kamillen- oder Thymiantee** bei Husten 3-5 x täglich

**Salbeitee**

10 g getrockneten Salbeitee mit kochendem Wasser übergießen, 5 min ziehen lassen, mit Honig trinken

**Gurgeln mit Salzwasser, Quarkwickel** bei Halsentzündung

**Hausapotheke**

Es empfiehlt sich ein Fieberthermometer und folgende Medikamente in der Hausapotheke vorrätig zu haben:

Paracetamol 500mg

Bei nachgewiesener Infektion mit Corona verwenden Sie nach aktuellem Wissen keine NSAIR (Diclofenac, Ibuprofen, Aspirin usw.) sondern Paracetamol 500mg zum Fieber senken.

Gelomyrtol oder Sinolplan oder Soledum zur Desinfektion des Schleims um bakterielle Zusatzinfekte zu verhindern

Bronchipret Thymianpastillen (wenn Gelomyrtol und ähnliches nicht vertragen wird)

GeloRevoice (oder andere Hustenstiller mit Hyaluronsäure) gegen trockenen Hustenreiz

Einige Dosen Fertigsuppe sind nützlich, wenn man keine Kraft zum Kochen hat.

**Impfung:**

Es gibt bisher keine Impfung gegen das Coronavirus. Allerdings sollte man sich unbedingt gegen Grippe und Pneumokokken impfen lassen, um zeitgleiche Erkrankungen mit den verschiedenen Erregern zu verhindern.

**Allgemeine Hygieneregeln:**

Bitte drehen Sie sich von anderen Menschen weg, wenn Sie husten oder niesen müssen! Mindestens ein Meter Abstand sollte zwischen Ihnen und anderen Personen sein.

Ein Papiertaschentuch bitte nur einmal benutzen! Entsorgen Sie es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.

Bitte halten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase, wenn gerade kein Taschentuch zur Hand ist.

Wichtig: Waschen Sie sich nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Wenn das nicht möglich ist verwenden Sie ein Desinfektionsmittel

Wegen der allgemeinen Infektionsgefahr sollten Sie bis auf weiteres niemandem die Hände schütteln.