

Merkblatt zur Erkrankung mit dem Coronavirus (SARS-Covid 19) für Patienten der Praxis Acumedita

ÄNDERUNGEN in unserem Praxisablauf infolge Covid-19

Wichtig: bitte erscheinen Sie nicht krank zur Therapie sondern bleiben Sie zuhause und melden Sie den Termin telefonisch ab.

Bitte befolgen Sie in jedem Fall die Anweisungen der Kantonsärzte und des BAG zur Hygiene:
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>

Auch wenn Sie nicht krank sind, entscheiden Sie sich möglicherweise dafür, den Termin bei uns abzusagen. Dafür haben wir volles Verständnis und es ist problemlos möglich. Wie bitten Sie allerdings, dies frühzeitig zu tun (so früh als möglich, aber mind. 48h vor dem Termin) ansonsten wir die reservierte Zeit in Rechnung stellen müssen.

Im Falle einer akuten Erkrankung mit den für das Corona-Virus typischen Symptomen Fieber (über 38.5°C), Husten, Verlust des Geschmacks- oder des Geruchsinns und milden Symptomen, können Sie selber die unten genannten Mittel unterstützend einsetzen. Gehen Schnupfen und Halsschmerzen voraus, handelt es sich wahrscheinlich eher um einen harmloseren grippalen Infekt durch eines der vielen anderen Viren, die grippale Symptome hervorrufen können und im Winter in der Bevölkerung zirkulieren. **Bei Atemnot und Verschlimmerung der Symptome oder Unsicherheit kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, ihre designierte Kontaktstelle oder uns.**

Hier eine tabellarische Übersicht zu den wichtigsten Unterschieden zwischen Covid-19, Erkältung und Grippe

Symptome	Covid-19	Erkältung	Grippe
Fieber	häufig	selten	häufig
Müdigkeit	manchmal	manchmal	häufig
Husten	häufig (trocken)	wenig	häufig (trocken)
Niesen	nein	häufig	nein
Gliederschmerzen	manchmal	häufig	häufig
Schnupfen	selten	häufig	manchmal
Halsschmerzen	manchmal	häufig	manchmal
Durchfall	selten	nein	manchmal (Kinder)
Kopfweh	manchmal	selten	häufig
Kurzatmigkeit	manchmal	nein	nein

Um auch den zuhause isolierten Patienten die Möglichkeit zu geben, Behandlungsmöglichkeiten, Fragen und Unsicherheiten mit uns zu klären, gibt es auch die Möglichkeit einer telefonischen Konsultation durch Frau Dr. Schmid. Am besten vereinbaren Sie dazu einen Termin via Email.

Am Montag und Mittwoch wird Herr Dr. Englert und am Donnerstag Frau Dr. Sell während ihrer normalen Sprechstundenzeit das Telefon ebenfalls bedienen. Die Telefonkonsultationen werden gemäss Tarmed verrechnet.

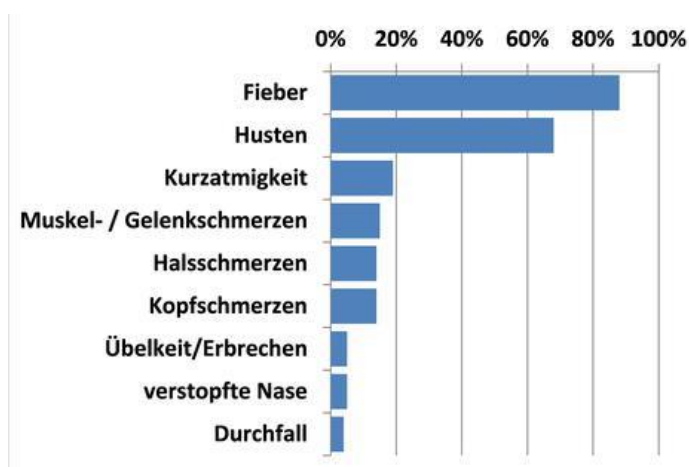
Steckbrief von SARS-Covid 19

1. Übertragungswege

- Hauptübertragungsweg scheint die Tröpfcheninfektion zu sein (Niessen, Husten, Hautkontakt, kontaminierte Oberflächen)
- Theoretisch möglich sind auch Schmierinfektion und eine Ansteckung über die Bindehaut der Augen
- Für eine Ansteckung über Stuhl müssen Viren vermehrungsfähig sein. Ein Nachweis vermehrungsfähiger Viren im Stuhl wurde bisher lediglich in einer kleinen Studie berichtet

2. Krankheitsverlauf und demografische Einflüsse

Die Krankheitsverläufe sind unspezifisch, vielfältig und variieren stark, von symptomlosen Verläufen bis zu schweren Lungenentzündungen mit Lungenversagen und Tod. Daher lassen sich keine allgemeingültigen Aussagen zum „typischen“ Krankheitsverlauf machen. Aus den kumulierten in China erfassten Fällen werden als *häufigste Symptome Fieber und Husten* berichtet.



Quelle: Robert-Koch-Institut, Berlin

Die folgenden Personengruppen weisen ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe auf:

- Raucher
- ältere Personen (mit stetig steigendem Risiko für schweren Verlauf ab etwa 50-60 Jahren)
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen: des Herzens (z.B. koronare Herzerkrankung), der Lunge (z.B. Asthma, chronische Bronchitis), Patienten mit chronischen Lebererkrankungen, Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Patienten mit einer Krebserkrankung, Patienten mit geschwächtem Immunsystem (z.B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder durch Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr schwächen, wie z.B. Cortison).

3. Inkubationszeit

Die Inkubationszeit gibt die Zeit von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung an. Sie liegt im Mittel (Median) bei 5–6 Tagen (Spannweite 1 bis 14 Tage).

4. Dauer der Infektiosität (Ansteckungsfähigkeit)

Es liegen bislang keine publizierten Daten dazu vor, bis zu welchem Zeitpunkt nach Erkrankungsbeginn vermehrungsfähige Viren im oberen Atemwegstrakt gefunden werden. Je nach Studie schwanken die Angaben zwischen 7-18 Tagen ab Erkrankungsbeginn (= erste Symptome).

5. Zeit von Erkrankungsbeginn bis Lungenentzündung

In einer Veröffentlichung einer chinesische Fallserie mit 1099 Patienten betrug diese Zeitspanne 2–7 Tage, im Mittel vier Tage. (*Sprich*: hat man die erste Erkrankungswoche unbeschadet überstanden, ist das Risiko für einen schwerwiegenden Verlauf deutlich geringer!)

Quelle: Robert-Koch-Institut, Berlin

Prophylaxe & Therapie aus ganzheitsmedizinischer Sicht

1. Phytotherapie

Hilfreich bei Virusinfekten wie grippalen Infekten und der saisonalen Grippe sind antiviral wirksame Phytotherapeutika, Vitamine und Spurenelemente. Ob diese in Bezug auf das Corona-Virus eine Wirksamkeit haben, ist nicht klar, aber darf vermutet werden. Kombinationen davon sind sinnvoll, da sich die Wirkungen gegenseitig verstärken können.

Substanz	Präparate-Bsp.	Dosis prophylaktisch* (täglich)	Dosis therapeutisch* (täglich, in 24 Stunden)
Echinacea purpurea	VOGEL Echinamed forte Resistenz-Tbl.	2 x 1 Tbl.	2 x 2 oder 4 x 1 Tbl.
	Oder: Echinacea Ceres	3x3 Tropfen	3x5 oder 4x4 Tropfen
Vitamin C	Burgerstein Vitamin C retard 500 mg Kps.	1-2 x1 Kps.	2-4 x 1 Kps. (kann Durchfall verursachen)
Zink	Burgerstein Zinkvital 15 mg	<i>Wirkt am besten in den ersten 24 Stunden der Infektion: 5-6 Tbl. über den Tag verteilt (z.B. 3 x 2 Tbl.), mindestens 75 mg pro Tag, für 5 Tage, dann auf 50 mg pro Tag reduzieren</i>	
Ingwer	Ingwerwurzeln roh	<i>Tee mit 3-4 dünnen Scheiben Ingwer/1L Wasser oder ein Stück Ingwer im Mund lutschen bei Aufenthalt im öffentlichen Raum</i>	
Thymian	Thymian-Tee von Sidroga oder Demopectol Hustensirup	1-2 Tassen pro Tag	3-4 Tassen pro Tag oder Demopectol Hustensirup 3-4x täglich 10-15 ml
Sambucus nigra (Holunder)	Holunder-Tee von Sidroga Oder: Sambu Holundersaft Oder: Sambucus nigra Ceres	1-2 Tassen pro Tag 1-2 Tassen mit 30 ml Saft 3x3 Tropfen	3-4 Tassen pro Tag oder Sinupret forte Drg. 3 x 1 3-4 Tassen mit 30 ml Saft 3x5 Tropfen
Hedera helix	Hedera helix Ceres		3x5 Tropfen bei Husten
Schleimhautpflege	Nase: Rinomer Nasenspray Weleda Nasensalbe Rachen: Dr. Vogel Halswehspray	3x täglich 2 Sprühstöße 2-3 Mal 3x täglich bei Bedarf	3-6x täglich 2 Sprühstöße 2-3 Mal 3-6 Mal
Pellargonium	Kaloba oder Umckaloabo Tropfen (besser als Tbl.!))		3 x 30 Trp auch bei Husten wirksam (kann Durchfall verursachen)
Ribes nigrum (Schw. Johannisbeere)	Spagyros Gemmo Ribes nigrum		3-6 x je 3 Sprühstöße
Rosa canina (Hagebutte)	Spagyros Gemmo Rosa canina		3-6 x je 3 Sprühstöße bei Husten
Anmerkungen: *Dosierungen für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre! <i>kursiv</i> gedruckt = besonders zur Prophylaxe (Vorsorge) geeignet, fett gedruckt: besonders wirksam!			

Im Erkrankungsfall kombinieren Sie also Echinamed forte (Echinacea), Kaloba Trp., Vitamin C und Zink hochdosiert, Demopectol Sirup, alles andere nach Belieben dazu.

Fieber sollte möglichst nicht gesenkt werden, ausser es steigt über 39.5°C an oder es belastet vorher schon sehr stark. Eine Studie zeigte kürzlich, dass eine Fiebersenkung bei Kindern mit grippalen Infekten die Krankheitsdauer verlängert (und möglicherweise den Verlauf verkompliziert). Zur Fiebersenkung kann Paracetamol 500 mg verwendet werden.

2. Vorbeugende und allgemeine Massnahmen

Wenn Sie rauchen, reduzieren oder pausieren sie den Nikotin-Konsum! Raucher zählen zu den Risikogruppen.

Beugen Sie möglichst einem Kalt-Werden des Körpers vor, achten Sie auf warme Füsse ggf. schnellstmöglich ein warmes Bad oder Fussbad nehmen. Achten Sie auf einen ausgeglichenen, gesunden Lebensrhythmus, sorgen Sie für ausreichend Schlaf, Ruhe- und Erholungsphasen, das hilft das Immunsystem zu stärken. Sorgen Sie für ein gutes Raumklima indem Sie gut lüften und zu trockene Luft befeuchten. Befeuchten Sie regelmässig die Schleimhäute durch Trinken und Nasenduschen.

Sagen Sie bei den geringsten Symptomen alle nicht dringlichen Termine ab und gönnen Sie sich viel Schlaf, Ruhe und Schonung. Bei den geringsten Anzeichen ein ansteigendes Fussbad machen, um dadurch die Immunabwehr frühzeitig zu steigern.

3. TCM (Chinesische Kräutertherapie und Akupunktur)

Die chinesischen Nationalen Gesundheitsbehörden haben am 03.03.2020 ein Dokument mit den offiziellen Richtlinien und Empfehlungen zur TCM-Behandlung von Covid-19 herausgegeben. Alle medizinischen Einrichtungen wurden gebeten, die Empfehlungen zu lesen und umzusetzen sowie aktiv die Rolle der TCM in der medizinischen Behandlung miteinzubeziehen und damit die Erfolgsrate der konventionellen Therapie zu verbessern.

Die dazu jeweils eingesetzte Kräuterezeptur wird den Symptomen der Patienten und dem Stadium der Erkrankung angepasst. Das bedingt eine Verschreibung durch Fachpersonen, welche in chinesischer Kräuterheilkunde ausgebildet sind.

Neben der Kräutertherapie kann man natürlich auch mit Akupunktur das Immunsystem gezielt stimulieren. Allerdings ist dazu ein Behandlungstermin in der Praxis notwendig.

4. Vitalpilze

Obwohl es aktuell keine Studien gibt, die mit Vitalpilzen in der Therapie des Coronavirus gemacht wurden, können diese unserer Meinung nach sinnvoll eingesetzt werden. Dies aufgrund der Tatsache, dass bestimmte Vitalpilze über allgemein antivirale Eigenschaften und immunmodulierende Wirkungen verfügen. Je nach Vorerkrankungen kommen hier Pilze wie Coriolus, Enoki, Reishi, ABM, Shiitake u.a. zur Anwendung.

5. Klassische Homöopathie

Die klassische Homöopathie kennt eigentlich den Gedanken der Prophylaxe (vorsorgliche Behandlung) nicht. Das beste Prophylaktikum in diesem Sinne ist eine längerdauernde gut geführte Konstitutionsbehandlung, die das Immunsystem langfristig stärkt.

Trotzdem hat sich gezeigt, dass es einige homöopathische Mittel gibt, die bei der Covid-19 Infektion gute Dienste leisten. In der Homöopathie gilt aber ebenso wie in der TCM, dass die Verschreibung nach der *Gesamtheit der vorhandenen Symptome* durch einem homöopathisch erfahrenen Arzt oder Therapeuten erfolgen sollte.

Wie Sie sehen, gibt es ein breites Spektrum an naturheilkundlichen Ansätzen und Mitteln, die bestens geeignet sind, das Immunsystem zu unterstützen um mit einer Covid-19 Infektion gut fertig zu werden. Wir werden Sie nach Kräften darin unterstützen und Sie beraten.

Gerade für Patienten, welche einer gefährdeten Gruppe zuzurechnen sind, ergibt sich hier die Möglichkeit, das Risiko für einen schwereren Verlauf zu senken und damit auch Hospitalisationen zu vermeiden. Das entlastet Sie persönlich aber auch das gesamte Gesundheitswesen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen gute Gesundheit und Optimismus für die kommende Zeit!

Ihr Team der Praxis Acumedica
Dres. med. C. Schmid/ St. Englert / K. Sell
Haus Beo
Kantonsspital Frauenfeld
8501 Frauenfeld
Tel: 052 720 87 55
Email: acumedica@hin.ch