



Patienteninfo Corona-Infektion

M62

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Schnupfensymptome, Fieber, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, manchmal auch ein Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns: Mit diesen Symptomen erkranken derzeit jeden Tag zahlreiche Menschen an Covid. Auch wer vollständig geimpft und sogar geboostert ist, hat ein Risiko, sich zu infizieren - insbesondere mit der sehr ansteckenden Omikron-Variante. Wer an sich die typischen Symptome beobachtet, sollte daher einen PCR-Test machen lassen, weil die Schnelltests - gerade bei Geimpften - oft falsch negativ sind. Hinweise dazu finden Sie auf der Praxishomepage und beim Gesundheitsamt.

Fällt der Test positiv aus, ist das vor allem bei Geimpften zunächst kein Grund zu größerer Sorge, denn die Krankheit verläuft bei ihnen meist mild. Den Großteil der Covid-Erkrankungen können Betroffene zu Hause behandeln. Damit wir nicht aneinander vorbeireden, zunächst einmal eine kurze Übersicht, was man unter den verschiedenen Schweregraden der Covid-Erkrankungen versteht.

Eine gute Nachricht vorweg: Nach einigen Tagen sind die allermeisten über den Berg. In unserer Praxis habe ich keine zuvor geimpften Patienten, die so schwer erkranken, dass sie ins Krankenhaus müssen.

Insbesondere Geimpfte und junge Menschen erkranken in der Regel nur mit einem leichten oder milden Verlauf. Der kann zwar auch „ganz schön schlauchen“, lässt sich jedoch in aller Regel gut zuhause behandeln. Hierzu habe ich Ihnen Informationen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, ohne Sorge rasch gesund zu werden. Mit dieser Patienteninformation möchten wir als Praxisteam Ihnen Tipps und Antworten auf die häufigsten Fragen geben und Ihnen so durch diese Zeit helfen. Natürlich ersetzt diese Information keinen Arztkontakt und besonders bei Beschwerden wie Luftnot oder Beklemmung im Brustbereich ist Vorsicht geboten.

Wichtig: Sollten Sie Luftnot, Druck im Brustkorb oder andere bedrohliche Beschwerden bekommen, wählen Sie die 112 und weisen Sie auf Ihre Corona-Infektion hin.

Glücklicherweise sind diese Beschwerden die Ausnahme. Das ganze Praxisteam wünscht Ihnen gute Genesung und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wenn Sie Fragen oder Sorgen haben, melden Sie sich!

Das steckt hinter den verschiedenen Verläufen:

VERLAUF	MERKMALE
Asymptomatisch	Keine Krankheitszeichen
Leichter oder milder Verlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Grippeähnliche Symptome, insbesondere Husten und Fieber • Muskel- oder Kopfschmerzen • Halsschmerzen • Schnupfen • Allgemeine Abgeschlagenheit oder Müdigkeit • Evtl. Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns • Evtl. Appetitlosigkeit • Evtl. nächtliches Schwitzen
Mittlerer oder moderater Verlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Lungenentzündung infolge der SARS-CoV-2-Infektion • Kein Krankenhausaufenthalt nötig
Schwerer Verlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Behandlung im Krankenhaus notwendig • Oftmals schwere Lungenentzündung • Luftnot • Verminderte Sauerstoffsättigung
Kritischer Verlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Menschen, die auf Intensivstation maschinell beatmet werden und im künstlichen Koma liegen • Menschen, die mit oder an Corona versterben

Ruhe ist gut – ständiges Liegen bitte vermeiden!

Für weniger schwer verlaufende Covid-Infektionen gilt wie auch für die meisten anderen Erkältungskrankheiten: Der Körper kann selbst gut damit fertigwerden, wenn man ihn in Ruhe machen lässt. Sie sollten Ihren Körper durch Schonung und Ruhe dabei unterstützen. Aus diesem Grund bitte auf meinen Rat hören und eine ausreichend lange Krankmeldung akzeptieren. Und bitte auch kein Homeoffice und auch nicht nur die wichtigsten 100 Emails checken!

Fieber ist manchmal wichtig

Fieber ist eine Erhöhung der Körpertemperatur und dient dazu, die für die Abwehr wichtigen Stoffwechselprozesse schneller ablaufen zu lassen. Dass kostet Kraft und eine ausgeprägte Erschöpfung ist Anzeichen dafür, dass sich unser Immunsystem mit einem Erreger auseinandersetzt. Daher: Bei Fieber einfach im Bett bleiben! Schonung und Stressvermeidung sind wichtig für die Genesung.

Wenn die Beschwerden nachlassen, können Sie das Bett wieder öfter verlassen. Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie das Gefühl haben, sie gehören noch ins Bett, nehmen Sie das ernst. Allgemein sollte bei Atemwegserkrankungen ständiges Liegen vermieden werden, denn die Lunge wird dabei schlechter belüftet und es kann dann eher zu einer Lungenentzündung kommen. Daher sind etwas Bewegung und regelmäßiges Lüften wichtig. Wenn die Quarantänezeit vorbei ist, werden Ihnen kurze Spaziergänge guttun. Bei allen Viruserkrankungen gilt in der Genesungsphase: Anstrengungen gilt es aber vorerst noch zu vermeiden.

Vitaminreich essen, viel trinken

Nicht erst bei einem Infekt ist es klug, sich gut zu ernähren. Doch besonders jetzt ist es wichtig, die Immunabwehr des Körpers durch eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse unterstützen. Das Problem: Wer krank ist, hat meist kaum Appetit. Auch hier gilt: Hören Sie auf Ihren Körper und zwingen Sie sich nicht zum Essen. Achten Sie möglichst auf eine ausreichende Trinkmenge, sofern andere Krankheiten nicht zu einer Flüssigkeitsbegrenzung führen. Als Faustregel gilt: Bei jedem Grad Körpertemperatur über 37 Grad sollten Erwachsene einen halben bis einen Liter Flüssigkeit zusätzlich pro Tag trinken (der Normalbedarf liegt bei etwa 1,5 Liter).

Einige Patienten haben bei Corona auch Magenprobleme. Allgemein empfehlen wir im Krankheitsfall Schonkost mit leicht verdaulichen Nahrungsmitteln (Zwieback, Reis oder Haferbrei und Gemüse). Auf fettige und schwere Kost oder scharfes Würzen werden Sie wahrscheinlich von selbst verzichten.

Symptomatische Behandlung: frei verkäufliche Medikamente lindern Beschwerden, aber nicht die Heilung Beschleunigen

Es gibt keine Medikamente für zuhause, die eine Covid-Erkrankung schneller beenden könnten. Die -wie ich finde- gute Nachricht: Mit Naturheilverfahren lassen sich wie bei Erkältungskrankheiten die Beschwerden durch Tee mit Honig oder Inhalationen gut behandeln.

Auch Hierzu haben wir eine Patienteninformation, die Sie auf der Homepage finden und kostenlos herunterladen können. Ergänzend können verschreibungsfreie Medikamente wie Nasentropfen oder Hustensaft zum Einsatz kommen. Wenn Sie unter Beschwerden der

Nasennebenhöhlen mit verstopfter Nase und Schmerzen etc. leiden, können Sie auch diesbezügliche Hilfe in einer Patienteninformation der Praxis finden. Auch diese ist für Sie kostenlos auf der Praxishomepage verfügbar.

Schmerz- und fiebersenkende Mittel wie Paracetamol oder Ibuprofen helfen bei Kopf- und Gliederschmerzen sicher und zuverlässig. Auch wenn Sie sich durch die Einnahme kurzzeitig besser fühlen, ist Schonung weiter wichtig!

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

„...helfen nicht!“ – heißt es oft. Leider ist die Fragestellung komplexer, als die Antwort klingt. Zunächst einmal sind die Angaben zu Vitamin- und Mikronährstoffen oft nur daraus berechnet, was ein durchschnittlicher gesunder Mensch so zu sich nimmt. Das wird dann als normal deklariert. Nun geht es konkret um Kranke, bei denen wir wissen, dass eben ein erhöhter Bedarf vorliegt und gleichzeitig oft die Ernährung eingeschränkt ist. Dazu kommt, dass Erkrankungen die Aufnahme von Vitaminen und Mikronährstoffen einschränken können. – Und mal ehrlich: wer schafft wirklich „five-a-day“: jeden Tag fünf Portionen Obst & Gemüse? Das klingt toll, ist jedoch bei der Mehrzahl der Menschen nicht realistisch.

Eine ungezielte Gabe von Mikronährstoffen finde ich auch problematisch. Wer ein Präparat mit 40 Inhaltsstoffen zu sich nimmt, wird kaum für jeden Bestandteil die richtige Dosierung haben. Die frei verkäuflichen Präparate sind -aus Sorge vor Überdosierungen- sehr niedrig dosiert. Daher bringen sie oft nichts, was sich dann in den kritischen Studien abbildet. Wer es schafft, sich viel zu bewegen, keinen Stress hat und gesund isst und ist, braucht wahrscheinlich wirklich kaum Nahrungsergänzungsmittel. Leider sind diese Menschen selten!

Messen ist klug

Wer bei Covid-Patienten misst, findet oft erschreckend niedrige Vitamin C und Vitamin D Spiegel. Auch die StIKo rät inzwischen bei fehlender Antikörperbildung auf den Vitamin D Spiegel zu achten. In der Praxis beobachten wir ein paar Interessante Fakten: Patienten mit sonst guten Vitamin D Spiegeln haben oft relativ harmlose Verläufe, fallen jedoch in der Infektion massiv mit Ihrem Vitamin D und Vitamin C Spiegeln ab. Auch Messungen der Vitamin C Spiegel zeigen nach der Infektion niedrige, bisweilen kaum messbare Spiegel. Die betroffenen Patienten profitieren von der zügigen Normalisierung der Spiegel oft sehr.

Leider schimpfen die Ärzte am lautesten, die noch nie einen Vitamin C Wert gemessen haben.

In der Quarantäne ist eine Bestimmung der Blutspiegel natürlich nicht möglich. Ich habe bei Erwachsenen mit der folgenden „orthomolekularen Ersten-Hilfe“ in der ersten Akutphase der Infektion gute Erfahrungen gemacht:

- **Vitamin C: 2 x täglich ca. 500 mg über 7 – 14 Tage.**
- **Vitamin D: 20.000 IE täglich über 7 Tage.**
- **Zink: einmal täglich, am besten sind Lutschtabletten, über 7 Tage.**

Nach der Quarantäne ist eine Messung sinnvoll, in der Regel sind die Spiegel trotz dieser Dosierungen sehr niedrig und können dann gezielt normalisiert werden. Nach meiner Erfahrung lässt sich so die Erholungsphase verkürzen.

Gurgeln & spülen

Aus meiner Sicht sollten Sie regelmäßig gurgeln und den Mund- und Rachenraum spülen. Nutzen Sie dazu naturheilkundlich einen Salbeisud oder ein nicht zu scharfes Mundwasser. In den ersten fünf Tagen der Infektion würde ich das (so lange Sie wach sind) einmal stündlich raten. Um die Viruslast zu senken ist ebenfalls auch sehr häufiges Naseputzen zu empfehlen, auch wenn Sie nicht das Gefühl haben, dass die Nase voll ist. Nasenduschen können diesbezüglich auch hilfreich sein, sind nur nicht jedermanns Sache...

Bei Beschwerden der Nasennebenhöhlen ist zunächst morgens und abends der Einsatz von Nasentropfen sinnvoll, da diese auch in verklebte Spalten kommen.

Dann bitte 5 Minuten warten.

Nun Mometason Spray (frei verkäuflich) morgens und abends in jedes Nasenloch zwei Hub sprühen und hoch ziehen.

Pflanzliche Mittel wie Sinupret etc. sind hilfreich.

Ibuprofen oder Paracetamol helfen auch.

Was können Sie für Ihre Nasennebenhöhlen tun?

Sie können eine Menge zu Ihrer Genesung beitragen:

- Inhalationen mit 42-47 Grad warmem Dampf (mit und ohne ätherische Öle) lindern die Beschwerden. Versuchen Sie dies mehrfach täglich. Haben Sie etwas Geduld mit der „sanften Medizin“; sie hilft erwiesenermaßen gut, benötigt aber etwas Zeit!
- Bei Schmerzen oder „verstopfter Nase“: beim Schlafen das Kopfteiles um ca. 20 Grad an Ihrem Bett erhöhen, das hilft!
- Als Kapsel geschluckt oder als Inhalat sind ätherische Öle wirksam (z.B. Gelomytrol oder Soledum, jeweils 4 x täglich 2 Kapseln, mind. Eine Stunde vor dem Essen einnehmen). Einige Präparate vertragen sich schlecht mit der Nasenschleimhaut, wenn sie lokal aufgetragen werden.
- Eine Befeuchtung der Nasenräume mit salzhaltigen Sprays oder Spülungen mit einer warmen Salzlösung (sogen. „Nasendusche“) sind nur bei chronischen Be-

schwerden hilfreich. Bei akuten Infekten sollten Spülungen unterbleiben, damit Keime nicht verteilt werden!

- Nehmen Sie, insbesondere bei Fieber und Verschleimung, ausreichend Flüssigkeit zu sich (der Urin sollte dann hell, aber nicht wasserklar erscheinen).
- Wenn Sie Schmerzen haben, können Sie sich in der Apotheke rezeptfrei Paracetamol (500 mg für Erwachsene) oder Ibuprofen (400 mg für Erwachsene) kaufen. Diese Wirkstoffe sind auch abschwellend wirksam, Ibuprofen mehr als Paracetamol. Für Kinder gibt es beides in flüssiger Form oder als Zäpfchen; die Einnahmemenge richtet sich bei Kindern nach dem Gewicht. Mehr als viermalige Einnahme pro Tag nur auf ärztlichen Rat!
- Zur Abschwellung empfehlen wir handelsübliche Nasentropfen mit niedriger (= Kinder-) Dosierung von 0,05% Xylometazolin oder Oxymetazolin ohne das Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid. Die Inhaltsstoffe sind hochwirksam! Daher helfen die Tropfen gut, die Anwendung sollte aber auf 5-7 Tage begrenzt bleiben. Im Wechsel mit salzhaltigen Nasensprays benutzt, reizen sie die Schleimhäute weniger. Nasentropfen machen den Infekt besser erträglich, verkürzen aber nicht die Krankheitsdauer.
- Vermeiden Sie zu heftiges Schneuzen, weil dadurch Sekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden kann. Dadurch kann die Entzündung zunehmen.
- Wenn Sie immer wieder oder dauernd unter Nasennebenhöhlenentzündungen leiden, ist eine Therapie mit antiallergischem Nasenspray bzw. eine weitere Abklärung sinnvoll.
- Rauchen schädigt die Schleimhäute. Es ist vielleicht jetzt der richtige Zeitpunkt, damit aufzuhören...

Wichtig: Bitte KEIN Aspirin einnehmen!

Auch wenn es gebetsmühlenartig in fast jeder Apotheke und der Fernsehwerbung angepriesen wird: Aspirin senkt als Nebenwirkung den ohnehin niedrigen Vitamin C-Spiegel. Das wirft Sie bei einem Infekt zusätzlich zurück!

Medikamenteneinnahmenvorschlag bei Entzündung der Nasennebenhöhlen (ersetzt keine ärztliche Beratung!):

Präparat	Morgens	Mittags	Abends
Nasentropfen (z.B. von AL)	X		X
danach fünf Minuten warten!	↘		↘
Momethason-Nasenspray	2 x 2 Hub		2 x 2 Hub

Weitergehende Informationen zu den Einsatzmöglichkeiten von Naturheilverfahren finden Sie in der [Patienteninformation Naturheilverfahren bei Atemwegserkrankungen](#), die Sie ebenfalls auf der Homepage finden.

Ab wann müssen Sie zum Arzt?

Wenn Sie nicht zu einer Risikogruppe gehören, entwickeln Sie sehr wahrscheinlich keinen schweren Verlauf. Gerade für Menschen im jüngeren Alter und für Geimpfte ist das Risiko für gefährliche Komplikationen in der Regel eher gering. Für (ungeimpfte) Menschen im fortgeschrittenen Alter oder mit Vorerkrankungen steigt das Risiko, medizinische Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Wenn Sie unter einer deutlichen Verschlimmerung der Symptome mit Atembeschwerden leiden, sollten Sie uns anrufen – egal, ob jung oder alt, mit Vorerkrankungen oder ohne. Außerhalb der Öffnungszeiten erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 11 6 117.

Bei bedrohlichen Beschwerden wie Luftnot oder Druck im Brustkorb wählen Sie bitte immer die 112. Unser Rettungsdienst ist gut organisiert.

Erfreulicherweise ist dies eine exotische Ausnahme. Die allermeisten, gerade die Geimpften, kommen mit den beschriebenen Maßnahmen und Tipps gut hin! Tun Sie also bitte etwas für Ihre Gesundheit und melden Sie sich, wenn wir Ihnen helfen können!

Noch ein paar Worte zur Quarantäne

Isolationszeit und Quarantäne dienen dazu, andere vor einer Ansteckung zu schützen. Quarantäneende bedeutet nicht automatisch, dass Sie wieder gesund sind! Bei den meisten leichten Verläufen verschwinden die Symptome innerhalb weniger Tage oder Wochen. Wenn Sie sich noch nicht wieder richtig gesund fühlen, sollten Sie sich darüber hinaus schonen und das weitere Vorgehen mit dem Praxisteam besprechen. Wer zu früh an seine Leistungsgrenzen geht, erhöhe das Risiko für Langzeitfolgen.

Personen im selben Haushalt schützen

Wer erkrankt ist, sollte sich nach Möglichkeit in einem anderen Zimmer aufhalten und bei Kontakten Abstands- und Hygieneregeln einhalten. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich die Familienmitglieder gegenseitig anstecken. Falls noch nicht geschehen, sollten Sie sich in Haus oder Wohnung weitestgehend aus dem Weg gehen. Am besten wäre es, wenn die infizierte Person sich in separaten Räumen bewegt und keinen direkten Kontakt mehr zu Familienangehörigen hat. Toilette und Bad sollten nur zeitlich getrennt genutzt werden, das heißt niemand sollte sich gleichzeitig mit dem Infizierten in dem Raum

aufhalten. Anschließend lüften. Ideal wäre ein eigenes Bad.

Halten Sie auch im Haus oder in der Wohnung einen Abstand von 1,5 bis 2 Metern ein und tragen Sie nach Möglichkeit einen Mund-Nasen-Schutz, wenn sich ein Kontakt zur Familie nicht vollständig vermeiden lässt.

Das Robert-Koch-Institut (RKI) empfiehlt außerdem folgende Maßnahmen:

Kontakte zu Personen außerhalb des Haushaltes sollten vermieden werden. Lassen Sie Lieferungen vor der Haustür abstellen, bezahlen Sie soweit möglich, per Überweisung oder auf Rechnung.

Nach jedem Kontakt zur infizierten oder erkrankten Person werden die Hände mindestens 30 Sekunden mit Seife gründlich gewaschen. Die intensive Handreinigung belastet die sensible Haut. Nutzen Sie so oft wie möglich eine schnell einziehende pflegende Handcreme.

Achten Sie darauf, niemanden anzuhusten und anzuniesen. Husten oder niesen Sie immer in ein Papiertaschentuch, das Sie anschließend sofort entsorgen. Haben Sie keines zur Hand, husten oder niesen Sie in die Ellenbeuge.

Stellen Sie einen ausgekleideten Mülleimer für Papiertaschentücher und andere Abfälle des Erkrankten im Krankenzimmer auf. Dieser Müll wird dann über den Hausmüll entsorgt. Danach sofort Hände gründlich waschen.

Dabei sind Papierhandtücher normalen Handtüchern vorzuziehen.

Nutzen Sie auf keinen Fall gemeinsame Handtücher!

Waschen Sie Bettwäsche, Handtücher, Waschlappen und Unterwäsche des Erkrankten regelmäßig bei 60 Grad (Kleidung gemäß den Waschhinweisen) mit einem Vollwaschmittel und lassen Sie die Sachen gut trocknen. Sammeln Sie diese Wäsche in einem getrennten Wäschesack.

Achten Sie darauf, dass Ihre Haut und Ihre Kleidung nicht direkt in Kontakt mit der Wäsche des Patienten kommen. Schütteln Sie die Wäsche nicht aus und waschen Sie sich im Anschluss gründlich die Hände.

Freitesten: Sie dürfen sich erst frei testen, wenn das Gesundheitsamt es erlaubt. Wichtig ist dabei, dass Sie 2 komplette Tage beschwerdefrei sein müssen, bevor der Test erfolgen kann. Bürgertests sind häufig falsch negativ, so dass Sie Ihre Umgebung gefährden, wenn Sie sich trotz Beschwerden frei testen!

Wie immer gilt natürlich auch bei Covid: Bei Fragen und Sorgen sprechen Sie uns bitte an.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und vor allem eine schnelle Genesung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Praxis Drususallee