



STAND: 16.03.2020

## Liebe Patientinnen und Patienten,

nachfolgend möchte ich Ihnen einige Informationen rund um das Coronavirus = SARS-CoV-2 mitgeben:

### WAS IST DAS CORONA-VIRUS?

Das Coronavirus SARS-CoV-2 **KANN** die schwere **Lungenkrankheit COVID-19** auslösen; **MUSS ABER NICHT**, denn in **80 % der Fälle verläuft die Infektion relativ harmlos!**

In ca. 15 % kann sie zu der schwerwiegenden Komplikation einer Lungenentzündung führen, dies ist abhängig von der allgemeinen Immunabwehr und den Vorerkrankungen, insbesondere wenn die Lunge vorgeschädigt ist.

### WELCHE SYMPTOME SIND VERDÄCHTIG FÜR EINE INFektion MIT DEM CORONA-VIRUS?

Verdächtig sind Symptome, wie **Schnupfen** und **Abgeschlagenheit, trockener Husten, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber** und **Schüttelfrost, Atemprobleme**. Einige Betroffene leiden an **Übelkeit** und **Durchfall**.

Die Krankheitsverläufe variieren stark, von **symptomlosen Verläufen** bis hin zu schweren **Lungenentzündungen** mit **Lungenversagen** und **Tod**.

### WIE INFIZIERT MAN SICH?

Der Übertragungsweg von SARS-CoV-2 erfolgt über **Tröpfchen** beim **Niesen** und **Husten**, nach derzeitigem Kenntnisstand aber auch durch sogenannte **Schmierinfektion** über den **Kontakt**, z.B. mit **Körpersekreten** und **Ausscheidungen**, auch über **verschmutzte Hände**.

Nach dem Aushusten oder Ausniesen stehen die Tröpfchen als sogenanntes Aerosol in der Luft und fallen dann kurz danach zu Boden. Von einer Verteilung dieses „infektiösen“ Aerosols, also einer „Tröpfchenwolke“ in verschiedene Räume innerhalb eines Gebäudes ist daher nicht auszugehen.

**Die meisten Erreger werden über kontaminierte Hände weitergegeben und gelangen durch Berühren der Schleimhäute (Augen, Nase, Mund) in den Körper.**



## ICH BIN VERUNSICHERT – WO KANN ICH MICH INFORMIEREN?

Wenden Sie sich an die zentrale Corona-Hotline: täglich von 8 bis 20 Uhr unter **030/90282828**

## ICH HABE EINE LEICHTE ERKÄLTUNG, HATTE IN DEN LETTEN 14 TAGEN KEINEN KONTAKT ZU JEMANDEM, DER AN DER CORONA-VIRUSINFEKTION ERKRANKT IST UND ICH WAR AUCH NICHT IN EINEM RISIKOGEBIET:

Bis zu 7 Tage können wir Sie krankschreiben und Ihnen diese Krankmeldung per Post zusenden. Diese Regelung gilt vorerst bis 05. April 2020

## WAS IST ZU TUN, WENN ICH GLAUBE, MICH INFIZIERT ZU HABEN?

**Nicht einfach in die Klinik gehen!**

### HOTLINE ANRUFEN:

**Charité**, beide **Vivantes**-Kliniken, Klinikum **Herzberge**, Klinikum **Westend**

**030/90282828** (08:00 bis 20:00 Uhr)

Krankenhaus **Havelhöhe**: 030/36501-7222 (dauerhaft)

## ANSCHLIESSEND NACH DEM ANRUF EINE DER 6 ANLAUFSTELLEN AUFZUSUCHEN:

- Charité-Standort **Virchow** in **Wedding**:  
Mittelallee 1; täglich 8-16 Uhr
- Gemeinschaftskrankenhaus **Havelhöhe** in **Spandau**:  
Haus 16, Kladower Damm 221, Mo-Fr 9-20 Uhr
- **Vivantes**-Klinikum in **Prenzlauer Berg**:  
Diesterwegstraße, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
- **Vivantes**-Wenckebach-Klinikum in **Tempelhof**:  
Albrechtstraße, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
- Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth **Herzberge** in **Lichtenberg**:  
Haus 19, Herzbergstraße 79, Mo-Fr: 10-19 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
- DRK-Klinikum **Westend** in **Charlottenburg-Wilmersdorf**:  
Haus 10, Spandauer Damm 130, Mo-Fr: 9-15 Uhr

## WAS IST SO BESONDERS AM CORONA-VIRUS?

Eigentlich sind Corona-Viren nichts Ungewöhnliches, bei jeder Grippewelle haben wir rund 5 bis 15% positiv getestete Corona-Viren anderer Form als jetzt das SARS-CoV-2.

Dieses Virus bindet an sogenannte **ACE2-Rezeptoren** und diese sitzen auf den Lungenzellen. Durch diese Bindung wird ein Eiweiß-spaltendes Enzym (Protease TMPRSS2) freigesetzt, durch das das Virus in die oberflächlichen **Lungenzellen eindringen** kann. Daher sind insbesondere



Menschen mit vorgeschädigter Lunge besonders gefährdet, weil es die schwere **Lungenerkrankung COVID-19** auslösen kann. Durch die Entzündung der Lungenbläschen verringert sich die Möglichkeit der **Sauerstoff-Aufnahme** aus der Atemluft und es kommt von **Kurzatmigkeit** bis zum Lungenversagen mit der Notwendigkeit einer intensivmedizinischen Beatmung.

Es gibt hüllenlose und behüllte Viren. Das Corona-Virus SARS-CoV-2 ist ein „**behülltes**“ Virus, d.h. es ist auf seine Hülle angewiesen und damit sehr empfindlich gegenüber Seife – **also 20 (besser 30) Sekunden gründliches Händewaschen inkl. Daumen und Nagelfalz wirkt effektiv gegen das Virus !**

### WIE LANGE DAUERT ES, BIS MAN NACH DER ANSTECKUNG ETWAS VON DER ERKRANKUNG MERKT?

Die Inkubationszeit beträgt **4 bis 14 Tage** – hierzu weichen die Angaben stark ab. Man kann sich also infiziert haben und zunächst einige Tage das Virus verbreiten. Schützen Sie daher auch die Menschen um sich, insbesondere, wenn Sie sich bereits nicht ganz gesund fühlen

### KANN ICH VORBEUGEND ETWAS TUN?

Ja, durch besondere Achtsamkeit aller bekannten Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems, wie

- ausgewogene, gesunde Ernährung (ggf. Einnahme von Probiotika)
- gute Mikronährstoffversorgung (insbesondere Vitamin D, Zink, Vitamin C, s.u.)
- tägliche Bewegung an der frischen Luft
- ausreichend Ruhe und Schlaf

### UND NACHFOLGENDE HYGIENEMASSNAHMEN BEFOLGEN

**Zink-Pastillen / -Lutschtabletten** können die Vermehrung von Coronaviren (und den meisten anderen Viren) in Hals- und Nasen-/ Rachenraum verhindern. Verwenden Sie sie mehrmals täglich wie auf der Packung je nach Dosierung angegeben, sobald Sie irgendwelche "Erkältungs-ähnliche" Symptome spüren. Am besten legen Sie sich ins Bett und lassen die Pastille im Nasen-/Rachenraum auflösen. Vorbeugend Zink auch ohne Symptome einzunehmen (25 mg / Tag), stärkt die Immunkompetenz.

Es gibt auch Studien, die zeigen, dass eine „Überladung“ von **Vitamin C** bei jeder Grippe sehr effektiv sein kann, hierbei wurde auch auf COVID-19 getestet. Für Erwachsene bedeutet dies im Allgemeinen **500 mg pro Stunde**, bis die Grippesymptome verschwunden sind.

Frühere medizinische Studien wurden durchgeführt, bei denen Patienten **24 Stunden lang bis zu 1000 mg pro Stunde** erhalten.

Besonders effektiv soll auch bei bereits bestehender Infektion die **intravenöse Gabe** von Vitamin C sein.

**Übermäßige Vitamin-C-Einnahme führt zu Durchfall.** Reduzieren Sie in diesem Fall die Dosierung pro Stunde. Wiederholen Sie diesen Zyklus nicht für weitere 24 Stunden. Reduzieren Sie die Dosierung mindestens 24-48 Stunden lang auf eine gut verträgliche Dosierung ohne Durchfall, bevor Sie erneut einen Hyperladezyklus durchführen.



## IST ES SINNVOLL, EINEN MUNDSCHUTZ ZU TRAGEN?

Eigentlich nur, **um andere Personen zu schützen**. Eine Ansteckung kann durch den Mundschutz laut Robert-Koch-Institut (RKI) nicht verhindert werden. Insbesondere wenn der Mundschutz durchfeuchtet ist, kann er sogar ein zusätzliches Risiko darstellen.

Ein Mundschutz kann **verhindern**, dass Sie sich mit Ihren kontaminierten Händen selbst anstecken, wenn Sie versehentlich Ihr **Gesicht berühren**.

## GIBT ES BESONDERE GESUNDHEITLICHE RISIKEN, DIE VERMIEDEN WERDEN KÖNNEN ?

Nachfolgende Kriterien können für ein vermeidbares, erhöhtes Risiko verantwortlich sein:

- Bei **Einnahme von ACE-Hemmern als Blutdrucksenker**, wird die Anzahl von ACE-Rezeptoren auf der Zelle hochreguliert.

Patienten, die schwerere Verläufe der Corona-Virus Infektion zeigten, hatten meist Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Gefäßverkalkung oder Bluthochdruck sowie Diabetes Mellitus und nahmen ACE-Hemmer ein.

Diese Patienten sollten besonders vorsichtig sein!

- **Rauchen** erhöht die Zahl der ACE-Rezeptoren in der Lunge. Es ist unzweifelhaft, dass Rauchen einen chronischen Reiz in der Lunge ausübt. Insbesondere aber ist die Anzahl der ACE-Rezeptoren in der Lunge bei Rauchern erhöht.

Ein guter Grund mehr, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören!

## ICH HABE MICH TESTEN LASSEN UND MEIN TEST WAR UNAUFFÄLLIG / NEGATIV. WAS MUSS ICH NUN BEACHTEN?

Zitat des Robert-Koch-Instituts:

*„Ein negatives PCR-Ergebnis schließt die Möglichkeit einer Infektion mit SARS-CoV-2 nicht vollständig aus. Falsch-negative Ergebnisse können z.B. aufgrund schlechter Probenqualität, unsachgemäßem Transport oder ungünstigem Zeitpunkt (bezogen auf den Krankheitsverlauf) der Probenentnahme nicht ausgeschlossen werden.*

*Wenn ein Patient mit begründetem Verdacht auf SARS-CoV-2-Infektion in der initialen PCR negativ getestet wird, sollte mit dem Labor eine erneute Probenentnahme und -untersuchung abgesprochen werden. Die alleinige Testung von Probenmaterial aus dem Oro- und Nasopharynx ist zum Ausschluss einer Infektion nicht geeignet. Je nach Phase der Erkrankung kann ggf. nur Material aus dem unteren Respirationstrakt oder Stuhl in der PCR positiv sein.“*



## WICHTIGSTE HYGIENEMASSNAHMEN:

### 1) KEIN HÄNDESCHÜTTELN !

Die Händedesinfektion ist auch bei SARS-CoV-2 die wichtigste Einzelmaßnahme, Infektionsketten zu unterbrechen.

### 2) DAS BERÜHREN VON GEGENSTÄNDEN MIT DEN FINGERN VERMEIDEN, DIE VON VIELEN MENSCHEN BERÜHRT WERDEN:

Eine Infektion mit SARS-CoV-2 **über Oberflächen**, die nicht zur direkten Umgebung eines symptomatischen Patienten gehören, **erscheint laut RKI unwahrscheinlich**.

Da es **aber nicht auszuschließen** ist, dass sich Viren auch Tage auf Oberflächen halten, empfehle ich folgendes Verhalten:

- Öffnen Sie **Türen** mit geschlossener Hand/Faust, Hüfte oder schieben Sie sie die Tür mit dem Fuß auf, wenn sie bereits leicht geöffnet ist. Fassen Sie den Griff nicht mit der Hand, es sei denn, es gibt keine andere Möglichkeit, die Tür zu öffnen. Dies ist besonders wichtig bei **Toiletten, Geschäften** oder z.B. dem **Postamt**.

- z.B. **Lichtschalter, Aufzugsknöpfe** usw. wenn möglich NUR mit Ihrem Ellbogen oder Fingerknöchel drücken.

- Wenn Sie **tanken**, heben Sie die **Zapfpistole / den Zapfhahn** mit einem Papiertuch an oder verwenden Sie einen Einweghandschuh. Bewahren Sie zu diesem Zweck eine Rolle Papierhandtücher in Ihrem Auto auf.

- Denken Sie auch an den **Griff Ihres Einkaufswagens**, besonders, wenn Ihr Kind im Kindersitz sitzt und sich am Griff festhält.

- Alle **Waren in öffentlichen Geschäften** könnten leider potentiell kontaminiert sein! Berühren Sie also am Besten nur die Dinge, die Sie unbedingt benötigen.

### HEREINBRINGEN VON GEGENSTÄNDEN IN IHRE WOHNUNG / IHR HAUS:

Auch wenn es nicht sicher ist, wie lange sich Viren auf Oberflächen halten, folgende Maßnahmen beachten:

- wenn Sie Ihre **Einkäufe** auspacken, denken Sie daran, dass jedes Teil, auch loses Obst und Gemüse von anderen Menschen angefasst worden ist. Waschen Sie alles gründlich. Wenn Sie am Tisch vor einer Mahlzeit z.B. eine Packung Käse öffnen, dann haben Sie damit bereits wieder die Gefahr einer Infektion, wenn den Käse mit den Fingern auf das Brot legen.

- Halten Sie Ihre **Post und Pakete** von Ihrer Küchentheke fern. Bewahren Sie die Post in einem Karton neben Ihrem Eingang auf, ggf. sprühen Sie die Post zuerst leicht mit Alkohol ein, bevor Sie sie öffnen.

- Bedenken Sie, was für eine Keim-Quelle Ihr **Mobil-Telefon** sein kann!  
Man hat es ständig in der Hand und bedenkt nicht, dass man es eigentlich nie desinfiziert!



### WELCHE DESINFEKTION IST SINNVOLL?

- Waschen Sie Ihre Hände (gründlich) **20 (besser 30) Sekunden lang mit Seife und / oder verwenden Sie ein Händedesinfektionsmittel** z.B. Sagrotan oder auf **Alkoholbasis mit mehr als 60%**.

- Halten Sie Desinfektionsmittel oder Alkohollösung an jedem **Eingang Ihres Hauses** UND in Ihrem **Auto** bereit, damit Sie es verwenden können, nachdem Sie ggf. kontaminierte Gegenstände berührt haben, wenn Sie Ihre Hände nicht sofort waschen können.

### SCHUTZ ANDERER MENSCHEN:

- Wenn möglich, **husten oder niesen Sie in ein Einweggewebe und entsorgen Sie es**. Wenn Sie keines zur Hand haben, niesen Sie notfalls in Ihren Ellbogen. Legen Sie hierbei Ihr Gesicht ganz in die Ellbogenfalte.

Sollten Sie das Virus dabei ausniesen, enthält Ihre Kleidung dort infektiöse Viren, die angeblich bis zu einer Woche oder länger übertragen werden können!

Halten Sie daher schmutzige Kleidung von sauberen Bereichen fern und waschen Sie die schmutzige / infizierte Kleidung.

Wir wünschen uns allen, dass wir diese für uns alle belastende Situation gemeinsam gut meistern,

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ursula Ehrhorn'.

und das Team der Arztpraxis für Integrative Medizin