

Was Sie über das Coronavirus SARS-CoV-2 wissen sollten

Die Nachrichten über das Coronavirus reissen nicht ab. Sie nisten sich in unser Gehirn ein und sorgen nicht selten für Angst und Schrecken. Erfahren Sie bei uns, was das SARS-CoV-2 eigentlich ist und wie Sie sich vor einer Ansteckung schützen können.

Autor: Sybille Müller

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 28. Februar 2020

Stand: 29. Februar 2020

Aggressive Berichterstattung über Coronavirus macht Angst

Es gibt zurzeit kaum ein anderes Thema, das die Medienlandschaft derart beherrscht wie ein im Jahr 2019 erstmals aufgetretenes Coronavirus. Anfangs wurde es als 2019-nCoV bezeichnet, am 11. Februar 2020 einigte man sich auf den Begriff SARS-CoV-2.

Die Berichterstattung erscheint – wir sind es von SARS, der Schweinegrippe etc. schon gewöhnt – sehr aggressiv und schürt weltweit die Ängste von zahllosen Menschen. Die Folge sind Verschwörungstheorien aller Art, die insbesondere im Netz kursieren und weiter für Verunsicherung sorgen. Dabei wäre es gerade in Krisensituationen viel hilfreicher, Ruhe zu bewahren und aufzuklären, anstatt Panik zu verbreiten.

DAS Coronavirus gibt es nicht!

DAS EINE Coronavirus gibt es nicht. Denn es gibt gleich viele verschiedene Coronaviren, die allesamt zur grossen Familie der Coronaviridae gehören. Ihr Name ist darauf zurückzuführen, dass ihre stachelige Hülle an eine Krone (lat. corona) erinnert. (6)

Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass sie schon längst einmal mit Corona infiziert waren. Denn kaum jemand hatte im Laufe seines Lebens noch keinen Coronavirus-Kontakt. Der Coronavirus HCoV-229E etwa ist ein beliebter Erkältungsvirus.

Ja, Coronaviren belegen – nach den Rhinoviren – Platz 2 all jener Viren, die Erkältungskrankheiten auslösen. Bis zu 25 Prozent aller grippalen Infekte sind auf Coronaviren zurückzuführen.

Laut Angaben der *Universität des Saarlandes* gehen Virologen davon aus, dass jede fünfte Erkältung dieser Viren-Familie zuzuschreiben ist. Meist führen Infektionen zu harmlosen Erkältungssymptomen wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Im Falle von Coronaviren wie dem SARS-CoV-2 kann es aber durchaus auch zu einem schweren akuten Atemwegssyndrom kommen. (1)

Das Coronavirus SARS im Jahr 2002

In den Jahren 2002 und 2003 sorgte ein Coronavirus erstmals für mediale Aufmerksamkeit. Es war das sog. SARS-assoziierte Coronavirus (SARS-CoV), der Verursacher der SARS-Pandemie 2002/2003. Das Kürzel SARS steht für Severe Acute Respiratory Syndrome, zu Deutsch: schweres akutes Atemwegssyndrom. Das SARS-CoV trat erstmals in Südchina auf und verbreitete sich binnen weniger Wochen über nahezu alle Kontinente.

Zwischen dem 1. November 2002 und dem 31. Juli 2003 wurden mehr als 8.000 Infektionen registriert, 5.327 davon in der Volksrepublik China. 774 Menschen starben. Im Mai 2004 erklärte die *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* das Ende der Pandemie.

Im Jahr 2012 sorgte erneut ein Coronavirus für Aufsehen. Es wurde als Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) – zu Deutsch: Nahost-Atemwegssyndrom-Coronavirus – bezeichnet, da es seinen Ursprung auf der Arabischen Halbinsel hatte. Ende Oktober 2018 waren der *WHO* insgesamt 2.266 Erkrankungen bekannt, von denen 804 zum Tode führten.

Wie sich das neue Coronavirus SARS-CoV-2 ausbreitet

Das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 nun liess zunächst im chinesischen Wuhan die ersten Menschen erkranken. Die *WHO* wurde am 31. Dezember 2019 offiziell von den chinesischen Behörden darüber informiert, dass in der Stadt Wuhan seit Anfang Dezember 2019 mehrere Fälle von schwerer Lungenentzündung mit unbekanntem Erreger aufgetreten waren. Am 7. Januar 2020 wurde bekanntgegeben, dass es sich um ein bis dahin unbekanntes Coronavirus handle. (7, 9)

Sorge bereitet den Behörden insbesondere die Ausbreitung des SARS-CoV-2. Laut Angaben der *WHO* verlief die Verbreitung in China folgendermassen:

- am 21. Januar 2020: 278 bestätigte Infektionsfälle und 6 Todesfälle
- am 3. Februar 2020: 17.225 bestätigte Infektionsfälle und 361 Todesfälle
- am 24. Februar 2020: 77.234 Infektionsfälle und 2.594 Tote

Neben China sollen bislang 16 Länder in Asien, 9 in Europa, 2 in Nordamerika sowie Australien betroffen sein. Ausserhalb von China sind inzwischen 2.079 Infektionen und 24 Todesfälle zu verzeichnen. (Stand: 24. Februar 2020). Weltweit sind die meisten Betroffenen in der chinesischen Provinz Hubei verstorben.

Die aktuellen Zahlen aller Länder finden Sie [auf dieser Karte](#).

Wie gefährlich das SARS-CoV-2 wirklich ist

Lassen Sie sich von diesen Zahlen nicht einschüchtern. Denn an der Echten Grippe erkranken jährlich bis zu 20 Prozent der Bevölkerung – allein in Deutschland wären das 16 Millionen Menschen, wovon rund 20.000 sterben. (16) Trotzdem gerät kaum ein Mensch in Panik, wenn wieder einmal eine Grippewelle durchs Land zieht. Dieser Vergleich soll die Ausbreitung des SARS-CoV-2 keinesfalls bagatellisieren, aber verdeutlichen, dass übertriebene Ängste nicht gerechtfertigt sind.

Laut Chefarzt Clemens Wendtner von der *Klinik für Infektiologie* in München, wo einige der 16 Infizierten in Deutschland behandelt wurden, werde die Gefährlichkeit des Coronavirus überschätzt. Er gab an, dass die Sterblichkeit in China zwar mit 2 bis 3 Prozent angegeben werde, nach seinen Einschätzungen liege sie jedoch viel eher im Promillebereich und sei somit nicht höher als bei der Grippe. (22)

Er führt die Überbewertung darauf zurück, dass in China aufgrund der Kapazitätsengpässe nur die ganz schweren Fälle in Krankenhäuser aufgenommen würden. Das bedeutet im Klartext, dass die Zahl der Infizierten viel höher und in Folge die Sterblichkeitsrate viel geringer angesiedelt werden müsste.

Was im Kampf gegen das Coronavirus getan wird

Ausserhalb von China ist die Zahl der Infektionen nach wie vor gering. Damit dies auch so bleibt, werden unterschiedliche Vorkehrungen getroffen:

- In der am meisten betroffenen Provinz Hubei in China wurden rund 15 Städte - darunter Wuhan - unter Quarantäne gestellt: Die dort lebenden Menschen wurden angewiesen, die Stadt nicht zu verlassen und zu Hause zu bleiben.
- Einige Unternehmen wie Ikea sowie H&M haben ihre Filialen in China bis auf weiteres geschlossen und Reisen von Mitarbeitern nach China und innerhalb des Landes gestoppt.
- Bestimmte Landesgrenzen zur Volksrepublik China wurden geschlossen.
- Von nicht unbedingt notwendigen Reisen nach China - insbesondere in die Provinz Hubei - wird von den Aussenministerien abgeraten.
- Diverse Fluggesellschaften wie Lufthansa, Austrian und Swiss haben China-Flüge eingestellt oder reduziert. (15)
- Länder wie die USA, die Mongolei und Singapur lassen keine Reisenden aus China mehr ins Land.
- Menschen, die aus China in ihr Heimatland zurückgeholt werden, bleiben für 2 Wochen in Quarantäne. Erkrankte werden erst entlassen, wenn sie - so heisst es - virenfrei sind und können dann niemanden mehr anstecken.
- Die *WHO* rief am 30. Januar 2020 eine internationale Gesundheitsnotlage aus. Dies ist aber auf die Sorge zurückzuführen, dass sich das Virus in Ländern mit einem schwach entwickelten Gesundheitssystem ausbreitet, etwa in Subsahara-Afrika. Ausserdem bietet diese Erklärung den Vorteil, dass mehr finanzielle und andere Ressourcen freigegeben werden. (17)

Woher das neuartige Coronavirus stammt

Im Web kursieren zahlreiche Gerüchte - wie immer, wenn ein neues Virus entdeckt wird - woher das neue Coronavirus plötzlich kommt und warum und wie es jetzt die Menschheit bedroht. Sie haben nun zwei Möglichkeiten: Lassen Sie sich erschüttern, ängstigen und deprimieren oder aber Sie betrachten derartige Theorien wie die nachfolgend vorgestellte als spannende Unterhaltung für zwischendurch - wenn Sie gerade nichts Besseres zu tun haben.

Wurde das neue Coronavirus im Labor gezüchtet?

So wird etwa spekuliert, dass das Virus aus dem *Wuhan Institute of Virology* stammen könnte, wo sich ein Sicherheitslabor der Schutzstufe BSL-4 befindet und mit hochansteckenden Viren wie z. B. Ebola gearbeitet werden kann. Es bestehe die Vermutung, dass das neue Coronavirus SARS-CoV-2 bewusst gezüchtet wurde, um als biologische Waffe eingesetzt zu werden.

Zwar zeigt sich die internationale Wissenschaftscommunity tatsächlich besorgt im Hinblick auf die chinesische Forschung, da diese untransparent sei und Zulassungsverfahren nicht eingehalten würden. (18) Dennoch spricht vieles gegen die Labor-These.

Laut einem Artikel in der *Washington Post* (13) halten Experten diese aus diversen Gründen für sehr unwahrscheinlich, auch da eine solche Schutzstufe für die Arbeit an einem Coronavirus gar nicht nötig sei. Richard Ebright von der *Rutgers University* gab an, dass es aufgrund des Genoms und der Eigenschaften des Virus keinerlei Anhaltspunkte dafür gibt, dass es sich um ein gentechnisch verändertes Virus handelt. Dazu komme, dass sich Coronaviren als Waffe gar nicht eignen würden, da sie nicht in der Lage wären, genügend Menschen zu töten.

Auch hätten die meisten Länder ihre Biowaffenforschung längst aufgegeben, da sich diese als unrentabel erwiesen habe. Überdies handle es sich hier um ein Labor, das im Vergleich zu anderen chinesischen Instituten sehr bekannt sei und eng mit Forschern aus dem Ausland wie von der *Texas University* verbunden sei. Hätte man in China tatsächlich Biowaffen herstellen wollen, dann wohl in einem unbekanntem Labor, das nicht mit ausländischen Wissenschaftlern zusammenarbeite.

Natürlich kann die These, dass SARS-CoV-2 im Labor entstand, nicht zu 100 Prozent widerlegt werden, aber eben auch nicht annähernd bestätigt werden.

Wildtiermärkte als Übertragungsort von Viren

Offiziell geht man von dieser Variante aus: Das SARS-CoV-2 sei von Wildtieren auf den Menschen übergegangen. Denn in Wuhan, wo das Virus erstmals in Erscheinung trat, befindet sich der *Huanan Seafood-Grosshandelsmarkt*, welcher inzwischen geschlossen wurde. Hier wurden auch lebende und vor Ort geschlachtete Wildtiere wie z. B. Schlangen illegal verkauft. (19)

Laut neuestem Stand der Wissenschaft soll das SARS-CoV-2 von Fledermäusen auf ein noch nicht identifiziertes Wildtier übertragen worden sein und von diesem auf den Menschen gehüpft sein. Dies erinnert stark an das SARS-assoziierte Coronavirus, denn hierbei soll der Ursprungsort ebenfalls ein chinesischer Markt gewesen sein. Als Überträger galt damals eine Schleichkatzenart, die in China als Delikatesse gehandelt wird. Das MERS-CoV wurde hingegen von Fledermäusen auf Dromedare und von diesen auf den Menschen übertragen. (12)

Forscher der *Columbia University* geben an, dass rund 70 Prozent aller neuen Viruserkrankungen – so auch die Grippe, HIV, das Westnilfieber und Ebola – ursprünglich aus dem Tierreich stammten und dann auf den Menschen überggesprungen seien. (11) In der Regel stecken sich Menschen an, weil sie in direktem Kontakt mit den Wildtieren stehen oder ihr Fleisch essen.

Wildtierhandel gefährdet also nicht nur die betroffenen Tierarten, sondern auch den Menschen. Dem *WWF* zufolge könnten durch die Schliessung der Wildtiermärkte viele derartige Ausbrüche verhindert werden. (14)

Wie Viren von Tieren auf Menschen übergehen

Ursprünglich können tierische Viren nicht in die Körperzellen von Menschen eindringen, so heisst es. Wie es dennoch zu einer Übertragung kommen kann, wird folgendermassen erklärt: Wenn sich Viren von Tieren und Menschen vermischen, wofür auf Märkten wie dem in Wuhan ideale Bedingungen herrschen, tauschen sie ihr Erbgut untereinander aus und in Folge entstehen immer wieder neue Mischviren. Irgendwann mutiert eines davon und springt auf den nächstbesten Menschen über.

Gelingt Viren der Weg in menschliche Körperzellen, können sie sich in dessen Organismus vermehren und Schaden anrichten. Damit es aber zu einem weltweiten Ausbruch kommen kann, muss es einem Virus durch weitere Veränderungen des Erbgutes gelingen, von Mensch zu Mensch übertragbar zu werden. Viren wie das SARS-CoV-2 sind dafür prädestiniert, da sie genetisch hochvariabel sind und dadurch leichter die Artenbarriere überwinden können. (8)

Wie bei anderen Coronaviren oder der Grippe erfolgt die Übertragung von Mensch zu Mensch laut *Robert Koch-Institut* auch beim SARS-CoV-2 primär über Sekrete des Respirationstraktes. Eine Tröpfchen- oder Schmierinfektion kann über Händekontakt, Anhusten oder Schnupfen erfolgen. (2)

Können völlig gesunde Menschen das Coronavirus übertragen?

Dr. Clemens Wendtner vom Klinikum der *Universität München* geht wie seine Kollegen von der *Charité* in Berlin und dem *Institut für Mikrobiologie* der Bundeswehr davon aus, dass das neue Coronavirus ähnlich ansteckend wie das Grippevirus ist. Wird nun aber bedacht, wie klein die Anzahl der infizierten Menschen in Europa ist, ist die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung zurzeit sehr gering. (22)

Es wurde über einzelne Fälle berichtet, wobei Menschen das Virus übertragen haben sollen, obwohl sie noch keine Symptome gezeigt hatten. In Bezug auf eine Chinesin, die einen Mitarbeiter der Firma Webasto in Deutschland angesteckt haben soll, konnte dies inzwischen widerlegt werden.

Denn eine telefonische Befragung der Frau hat nachträglich ergeben, dass sie während ihres Aufenthalts in Bayern doch schon leichte Symptome wie Müdigkeit und leichtes Fieber verspürt hatte, die auf dem Rückflug nach China dann stärker geworden sind.

Daraus wird nun geschlussfolgert, dass das SARS-CoV-2 auch bei sehr schwachen Symptomen ansteckend sein könnte. Bei einigen Menschen, die nur harmlose Symptome hatten, wurden offenbar ansteckende Viren in grösserer Zahl im Nasen-Rachen-Raum nachgewiesen. Die Inkubationszeit wird zurzeit auf 2 bis 11 Tage geschätzt. (21)

Die Ansteckung über Lebensmittel und Gegenstände aus China

Dem *Bundesinstitut für Risikobewertung* zufolge ist für eine Infektion ein relativ enger Kontakt mit einem den Virus tragenden Tier oder einer infizierten Person vonnöten. Demzufolge wird eine Übertragung des Virus über Lebensmittel und Gegenstände (z. B. Pakete aus China) auf den Menschen nach dem derzeitigen wissenschaftlichem Kenntnisstand als unwahrscheinlich eingestuft. (5)

Menschen fallen auf offener Strasse um

Im Netz kursieren seit einiger Zeit Videos, die bereits vielfach für Angst und Schrecken gesorgt haben. Zu sehen sind Chinesen, die sich angeblich mit dem neuen Coronavirus infiziert hatten und auf offener Strasse oder in Supermärkten plötzlich zusammenbrechen. Die Videos wurden anonym veröffentlicht. Ihre Herkunft sowie das Datum der Aufnahmen wurden nicht publik gemacht. (10)

Ein auf Facebook tausendfach angesehenes Video soll beispielsweise angeblich den Fischmarkt in der Stadt Wuhan zeigen. Laut *Ärztezeitung* habe ein Faktencheck der Nachrichtenagentur *AFP* aber gezeigt, dass die Aufnahmen aus dem Jahr 2019 stammen und sich der Markt in Indonesien befindet. (20)

Die Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus

Ohnmachtsanfälle zählen laut der *WHO* im Übrigen nicht zu den Symptomen einer Infektion mit SARS-CoV-2, sondern:

- Erkältung
- trockener Husten
- Atemnot
- Fieber
- schwere Infektionen der unteren Atemwege
- Lungenentzündung
- Selten: Durchfall

Die durch das neue Coronavirus verursachten Symptome sind in den allermeisten Fällen harmlos und leicht mit einer Erkältung oder einem grippalen Infekt zu verwechseln. In seltenen Fällen kann es zu Komplikationen kommen, nämlich zu einer schweren Lungenerkrankung, die man Covid-19 nannte.

Der Verlauf einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2

Meist verläuft eine SARS-CoV-2-Infektion unkompliziert und ist ungefähr in 10 Tagen bis 2 Wochen überstanden. So sind bisher alle Patienten in Deutschland in einem stabilen Zustand oder bereits genesen, nur 2 von ihnen litten an leichtem Fieber. Inzwischen konnten auch die ersten Quarantänen wieder aufgehoben werden, wie das Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit am 9. Februar mitteilte. (23)

Todesfälle traten bisher vor allem bei Patienten auf, die bereits zuvor an schweren Grunderkrankungen litten und/oder älter waren. Ausschlaggebend waren eine geschwächte Abwehrkraft oder eine übersteigerte Immunreaktion. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischen Atemwegserkrankungen sind - wie bei jeder Grippe - am meisten gefährdet.

Was Sie bei einem Infektionsverdacht tun sollten

Wie gewöhnlich in der Winterzeit leiden zurzeit viele Menschen an einer Erkältung oder Grippe. Viele fragen sich, ob sie sich womöglich mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 infiziert haben. Entscheidend sind zum gegenwärtigen Zeitpunkt (Februar 2020) nicht die Symptome, sondern ob ein Kontakt mit dem neuen Coronavirus überhaupt möglich gewesen sein kann.

Nur wenn Sie im Risikogebiet der chinesischen Provinz Hubei unterwegs waren oder eventuell Kontakt mit einer erkrankten Person hatten und danach innerhalb von 14 Tagen Symptome wie Fieber oder Atemwegsprobleme entwickeln sollten, ist es wichtig, dass Sie sich an einen Arzt wenden. Denn bislang sind alle Erkrankungen, darunter die in Europa festgestellten, mit China-Reisen in Verbindung zu bringen.

Gehen Sie aber nicht einfach in eine Praxis oder ein Krankenhaus, sondern rufen Sie zuvor dort an und schildern Sie Ihren Verdacht. Denn auf diese Weise kann sichergestellt werden, dass entsprechende Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden - etwa dass Sie nicht im vollen Wartezimmer sitzen - um weitere Ansteckungen zu verhindern, was übrigens auch bei einer „normalen“ Grippe im Grunde sinnvoll wäre oder bei einer starken Erkältung, denn wie schnell hat man sich angesteckt - auch wenn man nur mal eben Blut abnehmen lassen wollte.

Die Diagnose einer Infektion mit dem Coronavirus

Bei Infektionsverdacht findet dann zunächst unter Einhaltung der Hygienebestimmungen (z. B. Mund-Nase-Schutz) eine körperliche Untersuchung statt. Anschliessend erfolgt eine Laboruntersuchung, wobei z. B. ein Abstrich aus dem Rachenraum genommen wird. Daraufhin wird getestet, ob eine Infektion mit dem SARS-CoV-2 oder anderen Viren vorliegt. Liegt in puncto SARS-CoV-2 ein Verdachtsfall vor, wird das zuständige Gesundheitsamt darüber informiert, um eine Quarantäne einzuleiten. (4)

Gibt es gegen das Coronavirus eine Impfung?

Unmittelbar nach der Entdeckung des neuen Coronavirus SARS-CoV-2 wurde weltweit bereits in mehreren Laboren mit der Entwicklung eines Impfstoffes begonnen. Forscher setzen hierbei vor allem auf sogenannte biotechnologische Verfahren, wobei zur Herstellung nicht die Viren selbst, sondern nur deren genetische Information benötigt wird. Der Vorteil liegt darin, dass ein Impfstoff schnellstmöglich auf den Markt geworfen werden kann. Denn gewöhnlich werden für die Entwicklung von Impfstoffen ungefähr 15 Jahre veranschlagt.

Ein Impfstoff ist immer nun dann eine gute Investition für Pharmaunternehmen, wenn sich das jeweilige Virus etablieren kann, also in regelmässigen Abständen auftritt. In Hinblick auf die SARS-Pandemie 2002/2003 wurde anfangs auch fieberhaft an einem Impfstoff gearbeitet. Als aber die Erkrankungswelle im Mai 2004 ihr Ende fand, begann das Interesse zu sinken und es gibt bis heute noch immer keinen Impfstoff.

Auch in Sachen Coronavirus SARS-CoV-2 wird es noch lange dauern, bis ein Impfstoff auf den Markt kommt. Laut dem Virologen Stephan Becker von der *Universität Marburg* rechnet man damit frühestens in 18 Monaten. (28)

Wie sinnvoll das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist

Seit das neue Coronavirus im Umlauf ist, sind vielerorts die Mund-Nasen-Schutzmasken in Apotheken ausverkauft. Dabei ist es bislang nicht wissenschaftlich belegt, dass das Tragen solcher Atemmasken in der Öffentlichkeit das eigene Risiko einer Ansteckung deutlich verringert (Eigenschutz).

Empfohlen wird ein Mund-Nasen-Schutz nur bei der Pflege von erkrankten Personen, etwa in Krankenhäusern, um das Infektionsrisiko der Pflegenden zu reduzieren. Auch Menschen, die selbst an einer akuten Atemwegsinfektion leiden, wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz empfohlen, wenn sie sich im öffentlichen Raum bewegen. Denn dadurch kann das Risiko verringert werden, andere Personen durch Tröpfchen anzustecken (Fremdschutz).

Professor Clemens Wendtner, Chefarzt der Infektiologie und Tropenmedizin an der *München Klinik Schwabing*, hat u. a. den ersten Corona-Fall in Deutschland behandelt. Er hält nichts davon, in Europa mit Atemmasken herumzulaufen. Der Schutz sei nämlich nur bei einer hohen Durchsetzung in der Bevölkerung sinnvoll. Vor Ort in China möge dies der Fall sein, nicht aber hierzulande. (24)

Wer dennoch eine Atemmaske verwenden möchte, sollte wissen, dass nur solche der Kategorien FFP2 und FFP3 wirklichen Schutz bieten. Zudem müsste die Maske alle paar Stunden ausgetauscht werden, da sie feucht wird und dann der Filter nicht mehr funktioniert. Auch müsste der Mund-Nasen-Schutz eng anliegend getragen werden, korrekt sitzen und auch nicht unabsichtlich verschoben werden.

Wie man sich selbst und andere vor einer Ansteckung effektiv schützen kann

Egal, ob Erkältungssymptome durch das SARS-CoV-2 oder durch Grippeviren verursacht werden: Laut der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung* gelten dieselben Empfehlungen, um sich selbst oder andere Menschen vor einer Ansteckung zu bewahren: (3)

- **Händewaschen:** Zahlreiche Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. Wenn Sie Ihre Hände gründlich und regelmässig waschen, können Sie die Anzahl der Keime auf bis zu ein Tausendstel senken. Sie reduzieren dadurch das Risiko, dass Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen. Halten Sie Ihre Hände unter fließendes, lauwarmes Wasser, seifen Sie die Handinnenflächen, den Handrücken, die Finger, die Fingerzwischenräume und Fingernägel für 20 bis 30 Sekunden gründlich ein. Spülen Sie die Hände dann unter fließendem Wasser und trocknen Sie sie gründlich ab.
- **Korrekte Husten- und Nies-Etikette:** Um zu verhindern, dass beim Husten oder Niesen Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden, sollten Sie mindestens einen Meter Abstand von anderen bzw. kranken Personen nehmen und sich weg drehen. Am besten ist es, Sie niesen oder husten in ein Einwegtaschentuch, das Sie dann sofort entsorgen. Wenn kein Taschentuch in Reichweite ist, halten Sie sich nicht die Hände, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase.

Stärken Sie Ihr Immunsystem gegen das Coronavirus (und andere Erreger)

Ob nach einer Infektion tatsächlich eine Erkrankung auftritt, hängt – abgesehen von der Menge des Erregers – vordergründig vom Zustand des Immunsystems ab. Ist das Immunsystem intakt und die Erregerdosis gering, kann die Erkrankung einen weniger schweren Verlauf nehmen oder überhaupt nicht ausbrechen.

Im Falle des neuen Coronavirus hat sich bereits gezeigt, dass insbesondere Menschen mit einem geschwächten Immunsystem und schweren Vorerkrankungen gefährdet sind. Denn dann kann – wie bei jeder Grippe oder Infektion – der Krankheitsverlauf schwere Züge annehmen und die Infektion bis hin zum Tode führen. Folglich ist es wichtig, Massnahmen zu ergreifen, die das Immunsystem, ja, die den gesamten Organismus stärken.

*** Einen Vitalstoffkomplex, der das Immunsystem fit hält, finden Sie hier: [ImmuFit Complex](#)**

1. Ernähren Sie sich gesund

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung (Gemüse, Früchte, Salate, Frischkost, keine Fertigprodukte, Wasser als Getränk, keinen Zucker, keinen Alkohol) trägt unweigerlich dazu bei, das Immunsystem anzukurbeln und in Folge vor Viruserkrankungen wie Covid-19 zu schützen. Im Falle einer Infektion helfen vitalstoffreiche Lebensmittel immerhin, die Symptome zu lindern und die Dauer der Erkrankung zu verkürzen.

2. Achten Sie auf ausreichend Beta-Carotin

Vitamin A ist für das Immunsystem wichtig, da es für die Entwicklung bestimmter Immunzellen wie z. B. der T-Zellen benötigt wird. Die T-Zellen mobilisieren die sogenannten Killerzellen, die nun wiederum bedrohliche Eindringlinge wie z. B. Viren abwehren. (26) Lebensmittel wie Grünkohl und Süsskartoffeln enthalten sehr viel Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird.

*** Mit zu den besten Betacarotin-Quellen zählt ausserdem die Chlorella-Alge, die sehr einfach über Tabs eingenommen werden kann.**

3. Nehmen Sie Vitamin C ein

Zahlreiche Studien haben – auch in Hinblick auf das SARS-assoziierte Coronavirus – gezeigt, dass der Vitamin-C-Spiegel in Bezug auf virale Atemwegserkrankungen eine entscheidende Rolle spielt. Eine Therapie mit Vitamin C in Form von Nahrungsergänzungsmitteln kann zudem die Dauer und den Schweregrad von Erkältungskrankheiten positiv beeinflussen und das Risiko für eine Lungenentzündung senken. (25)

Vitamin C soll gar in der Lage sein, die Replikation von Viren (Vervielfältigung deren DNA oder RNA) zu verringern oder gar vollständig zu verhindern. Dr. Matthias Rath verweist darauf, dass Tiere selten von Viruserkrankungen heimgesucht werden, obgleich sie das jeweilige Virus in sich tragen. Der Grund sei, dass die meisten von ihnen – im Gegensatz zum Menschen – selbst grosse Mengen an Vitamin C herstellen können. (35)

Zu den Vitamin-C-reichsten Lebensmitteln zählen die Acerolakirsche, Hagebutten, Sanddornbeeren und rote Paprika.

*** Natürliches Vitamin-C-Pulver aus der Acerola-Kirsche erhalten Sie hier: Acerola-Vitamin C**

*** Höher dosiertes Vitamin C erhalten Sie hier: Vitamin C hochdosiert**

4. Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-D-Spiegel

Vitamin D: Diverse Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer erhöhten Infektionsgefahr – etwa in puncto Grippe, Erkältungskrankheiten und Lungenentzündung – zusammenhängt, worüber wir hier schon für Sie berichtet haben: [Vitamin D schützt vor Grippe](#).

Eine Untersuchung zwischen 1980 und 2000 hat ergeben, dass die Todesfälle durch Influenza und Lungenentzündung in Norwegen mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln in Verbindung standen. Die Forscher gaben an, dass die Zufuhr von Vitamin D das Erkrankungsrisiko senken kann. (27)

*** Ein leicht und individuell dosierbares Vitamin-D-Präparat erhalten Sie hier: [Vitamin D3 mit Vitamin K2](#) oder hier: [Vitamin D3 ohne Vitamin K2](#)**

5. Stellen Sie Ihr eigenes natürliches Antibiotikum her

Neben Carotinoiden wie Betacarotin spielen viele weitere sekundäre Pflanzenstoffe bei der Stärkung des Immunsystems eine bedeutsame Rolle. Dazu zählen etwa die Senfölglycoside, die in Kohllarten – z. B. Kohlgemüse, Rettich, Kresse sowie Senf – enthalten sind. Diese werden in den Pflanzen als Abwehrstoffe gegen Krankheitserreger gebildet und üben in Form von Senfölen auch im menschlichen Körper eine Schutzfunktion aus.

Senfölglycoside aus Pflanzen wie der Kapuzinerkresse und der Meerrettichwurzel werden in der Pflanzenheilkunde seit Jahrhunderten sowohl zur Behandlung als auch zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten aller Art eingesetzt. Aus u. a. diesen traditionell stark wirksamen Naturheilmitteln lässt sich ein natürliches Antibiotikum herstellen, das vorbeugend eingenommen werden kann. Die Anleitung zur Herstellung des natürlichen Antibiotikums finden Sie inkl. Video hier: [Natürliches Antibiotikum selbst herstellen](#)

6. Probiotika senken das Risiko für Atemwegserkrankungen

Die Darmgesundheit ist extrem wichtig für ein leistungsfähiges Immunsystem ist. Wird die Darmflora gestärkt, wird gleichzeitig die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Viren verbessert. So hat eine im Jahr 2016 durchgeführtes Review mit mehr als 6.000 Probanden (Kindern) gezeigt, dass Probiotika das Risiko für Atemwegserkrankungen signifikant senken. (29) Weitere interessante Infos finden Sie hier: [Probiotika schützen vor einer Grippe](#).

*** Ein hochwertiges Probiotikum finden Sie hier: [Combi Flora - Das Probiotikum in Kapseln](#)**

Seit vielen Jahren weiss man ausserdem, dass ein bestimmtes Probiotikum – der Bakterienstamm *L. fermentum* – den Körper so stärkt, dass er weniger anfällig für die Grippe wird. Wir haben hier berichtet: [Dieses Probiotikum erhöht Ihre Abwehrkraft gegen Grippe](#)

*** *L. fermentum* erhalten Sie hier: [L. fermentum als Tropfen](#)**

7. Nutzen Sie die Wirkung antiviraler Naturheilmittel

Es gibt eine Vielzahl an Arzneipflanzen und Heilmitteln, die antiviral wirken und Viren daran hindern können, sich auf den Schleimhäuten einzunisten. Dazu zählen z. B. die Zistrose, Propolis, Thymian und Ingwer.

Süssholz

Der Alternativmediziner Dr. Dietrich Klinghardt verweist im Zusammenhang mit Corona auf das Echte Süssholz (*Glycyrrhiza glabra*), also Lakritze und Glycyrrhizinsäure. (33)

Er empfiehlt, 2- bis 3-mal täglich 2 Pipetten einer Süssholz-Tinktur einzunehmen, die sowohl eine solide Prophylaxe darstelle, als auch im Krankheitsfall hilfreich sein könne. Diverse Studien haben bereits gezeigt, dass das Echte Süssholz bei viralen Erkrankungen wie Herpes, HIV und auch SARS Wirkung zeigt. Konkret zur Wirkung beim neuen Coronavirus gibt es natürlich noch keine Studien.

Wie man Tinkturen selbst herstellen kann, lesen Sie hier: [Tinkturen selber herstellen](#)

*** Eine Süssholz-Tinktur finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Zistrose

Die Zistrose ist reich an sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Polyphenole), welche antivirale, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften haben. In der Volksmedizin werden Extrakte der Zistrose angewandt, um die Abwehrkraft des Körpers zur Verhütung viraler Erkältungskrankheiten zu steigern.

Studien an deutschen Universitäten haben gezeigt, dass durch den Zistrosen-Extrakt Cystus 052 krankmachende Viren komplett umhüllt werden und somit die Bindung an die Schleimhautzellen verhindert wird. Falls es bereits zu einer Ansteckung gekommen ist, verläuft die Erkältung schwächer, weil die körpereigene Viren-Ausbreitung gehemmt werde. Die Dosierung reicht von wenigen Tabletten täglich zur Prophylaxe bis hin zu 6-mal täglich 2 Tabletten und mehr bei einer bereits bestehenden Krankheit. (36)

*** Zistrosenkapseln erhalten Sie z. B. hier: [Zistrosenkapseln](#)**

*** Die Zistrose kann auch als Tee eingesetzt werden. Das benötigte Zistrosenkraut gibt es z. B. hier: [Zistrosentee](#)**

Thymian

In der Naturheilkunde kommt Thymian u. a. bei Viruserkrankungen zum Einsatz. Das ätherische Thymianöl wurde durch die Kommission E (Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel) bereits gegen Katarrhe der oberen Luftwege, bei Bronchitis und Keuchhusten anerkannt.

In Hinblick auf die Prävention von Covid-19 kann das ätherische Öl wunderbar inhaliert werden: Geben Sie hierzu einfach 2 bis 3 Tropfen des Öls in eine Schüssel mit einem Liter kochendem Wasser und lassen Sie das Gemisch etwas abkühlen. Beugen Sie dann Ihren Kopf über die Schüssel, legen Sie sich ein grosses Handtuch über den Kopf und atmen Sie die wohltuenden Dämpfe tief ein.

*** Ätherisches Thymianöl erhalten Sie z. B. hier: [Ätherisches Bio-Thymianöl](#)**

8. Schützen Sie sich – bei Bedarf – mit Hypochloriger Säure und Inhalationen

Dr. Klinghardt empfiehlt überdies die Anwendung eines HOCL-Sprays, um den Gesichtsbereich zu schützen und somit eine Ansteckung mit dem SARS-CoV-2 zu verhindern. Es handelt sich hierbei um die Hypochlorige Säure, welche u. a. als Desinfektionsmittel zum Einsatz kommt. Das HOCL-Spray könne laut Klinghardt mehrfach am Tag auf das Gesicht, den Mund, die Hände und auch Oberflächen gesprüht werden.

Darüber hinaus rät der Alternativmediziner im privaten Umfeld und am Arbeitsplatz zu einem Luftbefeuchter, womit alle paar Tage in jedem Raum mindestens 15 Minuten lang HOCL verdampft werden kann. Auch die Lungenärzte der *Deutschen Lungenstiftung* haben darauf aufmerksam gemacht, dass eine Sole-Rauminhalation wesentlich dazu beitragen kann, Atemwegsinfekten vorzubeugen.

Gerade im Winter stellt die trockene Luft in den überheizten Räumen einen grossen Stressfaktor für die Atemwege dar. Studien haben gezeigt, dass durch Inhalationen die Atemwegschleimhaut besser befeuchtet und durchblutet wird. Auf diese Weise werden die natürlichen Selbstreinigungsmechanismen der Atemwege gefördert. In Folge können Fremdstoffe und Krankheitserreger viel effektiver aus den Atemwegen hinausbefördert werden. (34) Mehr dazu erfahren Sie hier: [Die Salzsole-Trinkkur und andere Anwendungen der Sole.](#)

*** Ein HOCL-Spray finden Sie [hier unter diesem Link.](#)**

9. Schlafen Sie ausreichend

Ein altes Sprichwort lautet: Schlaf ist gesund. Dies trifft auch auf die Prävention von Infektionskrankheiten wie Covid-19 zu. So hat im Jahr 2015 eine Studie (31) an der *University of California* mit 164 Probanden gezeigt, dass selbst ein geringfügiger Schlafmangel das Immunsystem schwächt und dadurch Viren den Weg in den Körper ebnet.

Achten Sie daher auf ausreichend Schlaf, gehen Sie früh zu Bett und schlafen Sie am besten 7 Stunden. In obiger Studie erkälteten sich jene Probanden, die pro Nacht 6 Stunden oder weniger schliefen – ganz unabhängig von anderen gesundheitlichen Parametern wie dem individuellen Stresslevel und dem Alter – mehr als viermal so häufig als die Langschläfer.

10. Bewegung schützt Sie vor Krankheitserregern

Studien haben diesbezüglich gezeigt, dass körperliche Bewegung die Zahl unserer Killerzellen und der B-Lymphozyten signifikant ansteigen lässt. Je aktiver wir sind, desto aktiver sind auch jene Körperzellen, die uns Viren und damit Krankheiten vom Leib halten.

Zu viel Sport aber kann das Immunsystem auch schwächen. In diesem Sinne wird 3- bis 5-mal pro Woche ein 30- bis 60-minütiges Training empfohlen. Entscheidend ist, dass der Sport nicht selbst zum Stress wird und Spass macht! (32)

11. Meiden Sie Stress

Man hat festgestellt, dass Erkältungssymptome oft 2 bis 3 Tage nach stressigen, also stark belastenden Ereignissen auftreten. Dabei war die Anfälligkeit auch dann erhöht, wenn die Betroffenen nicht einmal in engem Kontakt mit anderen Erkrankten standen. (30) Vermeiden Sie daher gerade in Grippezeiten Stress so gut wie möglich.

Das neue Coronavirus: Wählen Sie Ihre Informationsquellen mit Bedacht

Begebenheiten wie das Auftreten von neuen Viren lösen immer auch eine unsachgemäße Welle der Berichterstattung aus. Entscheiden sie sich für vertrauenswürdige Quellen und informieren Sie sich gezielt über einzelne Sendungen oder Artikel, aber konsumieren Sie nicht stundenlang Nachrichten, Blogs, Videos usw., die meist nur Angst einflößen und beunruhigen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Leben, Ihre Familie, Ihre Ziele, Ihre Träume und lassen Sie sich von den Medien nicht in irgendwelche Tragödien im fernen China oder in anderen Ländern ziehen, Tragödien, die nichts mit Ihnen zu tun haben und die Sie auch nicht ändern können, die jetzt aber Ihre Gegenwart beeinflussen, weil die entsprechenden Nachrichten Ihre Gedankenwelt vergiften. Bleiben Sie positiv und zuversichtlich. Bleiben Sie bei sich und dem, was im Augenblick in Ihrem Leben geschieht.

Sie sind an weiteren Infos in Bezug auf die Prävention von Infektionen interessiert? Wir empfehlen Ihnen die folgenden Links:

- [Grippe vorbeugen - 9 natürliche Massnahmen](#)
- [Machen Sie Ihr Immunsystem fit](#)
- [Ätherische Öle zur Prävention von Lungenkrankheiten](#)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

1. Universität des Saarlandes, Welche Erkältungsviren gibt es?
2. Robert Koch-Institut, Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Coronavirus (2019-nCoV), Stand: 1. Februar 2020
3. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Coronavirus, Stand: 31. Januar 2020
4. Bundesministerium für Gesundheit, Aktuelle Informationen zum Coronavirus, Stand: 1. Februar 2020
5. Bundesinstitut für Risikobewertung, Atemwegserkrankungen durch neuartiges Coronavirus (2019-nCoV): Virusübertragung durch den Verzehr von Lebensmitteln oder den Kontakt mit Bedarfsgegenständen ist unwahrscheinlich, Mitteilung Nr. 008/2020 des BfR vom 29. Januar 2020
6. Van der Hoek L, Human coronaviruses: what do they cause? Antivir Ther. 2007
7. Yun Zhu et al, A novel human coronavirus OC43 genotype detected in mainland China, Emerg Microbes Infect, Juli 2018
8. Dewald Schoeman et al, Coronavirus envelope protein: current knowledge, Virol J, 2019
9. Chan JF et al, Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan, Emerg Microbes Infect, 2020
10. Katherine Rydlink und Nina Weber, Coronavirus-Verschwörungstheorien - Die Gerüchte-Pandemie, Spiegel, Januar 2020
11. Eine Gefahr für den Menschen? - 320.000 Viren existieren in Säugetieren, ntv, September

2013

12. Viren haben auch gute Seiten, Interview: Carolin Binder, Focus, März 2019
13. Adam Taylor, Experts debunk fringe theory linking China's coronavirus to weapons research, The Washington Post, Januar 2020
14. May Hokan, Coronavirus: Ursprung Wildtiere, WWF, Februar 2020
15. Wie Airlines auf das Corona-Virus reagieren, Flug Revue, Februar 2020
16. Robert Koch-Institut, Häufig gestellte Fragen und Antworten zur Grippe, Stand: 30.1.2019
17. Coronavirus: WHO erklärt internationalen Gesundheitsnotstand, Zeit Online, Januar 2020
18. Die Angst der Forscher vor China, Handelsblatt, Dezember 2019
19. Linda Fischer, Coronavirus: Wildtierhandel muss aufhören, Zeit Online, Februar 2020
20. Spahn warnt vor Fakenews wegen Coronavirus, Ärzteblatt, Januar 2020
21. Joachim Müller-Jung, Das Coronavirus im Faktencheck, Frankfurter Allgemeine Zeitung, Februar 2020
22. Schwabinger Chefarzt: Corona nicht gefährlicher als Influenza, Februar 2020, BR
23. Coronavirus: Erste Quarantänen aufgehoben, Süddeutsche Zeitung, Februar 2020
24. Nach Coronafall in Starnberg - Top-Infektiologe behandelt ersten Patienten: "Keine Panik, auch nicht in Bayern, Online Focus, Januar 2020
25. Hemilä H, Vitamin C and SARS coronavirus, J Antimicrob Chemother. Dezember 2003
26. J. Rodrigo Mora et al, Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage, Nat Rev Immunol, September 2008
27. Beata M. Gruber-Bzura, Vitamin D and Influenza—Prevention or Therapy?, Int J Mol, August 2018
28. Anja Garms, Lungenkrankheit Covid-19 - Wie schnell ist ein Impfstoff einsetzbar?, medinlive, Februar 2019
29. Wang Y et al, Probiotics for prevention and treatment of respiratory tract infections in children: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, Medicine (Baltimore), August 2016
30. Sheldon Cohen et al, Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold, N Engl J Med, 1991
31. Jan Osterkamp, Immunsystem: Zu wenig Schlaf macht wirklich krank, Spektrum, August 2015
32. Anja Speitel, Abwehrkräfte stärken mit Sport, Minimed, Juli 2016
33. Dr. Klinghardt, Sonder-Newsletter zum Corona-Virus. Januar 2020
34. Deutsche Lungenstiftung, Zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten Sole inhalieren, September 2013
35. Dr. Rath Health Foundation, Vitamin C gegen SARS, April 2003
36. Infektblockade durch Zistrosenextrakt Cystus 052, Deutsche Apotheker Zeitung, Januar 2009

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/artikel/coronavirus-sars-cov-2>