



Coronavirus - wie weiter?

Dr. Jana Groß, Hausärztin in Eichwalde

Prof. Alf Hamann, Immunologe, ehemals Charité



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Coronakrise hat unser aller Leben verändert. Das disziplinierte und solidarische Verhalten fast aller Mitbürger, die umfassende Testung und die Quarantäne von Erkrankten und Kontakten haben zu einem Nachlassen der Virusausbreitung geführt und die Intensivstationen vor Notsituationen bewahrt. **Danke dafür!**

Allerdings zeigen Beispiele, wie der unkontrollierte Corona-Ausbruch im E.v.Bergmann-Klinikum in Potsdam, welche schnelle Ausbreitung bei Nichteinhaltung wichtiger Regeln möglich ist.

In Deutschland ist bisher die Entwicklung relativ verträglich verlaufen. Vor allem wohl, weil früh und umfassend getestet wurde (die Virologen der Charité hatten übrigens wichtigen Anteil an der Entwicklung der Tests für CoV-19). Wir können uns aber noch lange nicht in Sicherheit wiegen.

Insbesondere stellt sich die Frage, was uns schützen kann, wenn wir schrittweise zu einem „normaleren“ Zustand zurückkehren wollen. Und was nötig ist, damit die beschlossenen oder geplanten weiteren Lockerungen nicht wieder zu einem Aufflammen der Pandemie führen.

Als Wegweiser durch die vielfältigen Berichte möchten wir hier noch einmal die wichtigsten Fakten darstellen und Hinweise geben, was in Zukunft wichtig sein wird.

A) Wissenswertes

Was wissen wir über das Virus und die Erkrankung?

Das Coronavirus (korrekt: SARS CoV-19) befällt, wie das oft unterschätzte Grippevirus (Influenza) die Atemwege und kann zu lebensbedrohlicher, nach derzeitigem Stand kaum behandelbarer Lungenentzündung führen, die anscheinend auf einer Überreaktion des Immunsystems beruht. Darüber hinaus kann das Herz angegriffen werden.



Das Virus wird hauptsächlich durch Einatmen kleinster Tröpfchen übertragen, die vom Infizierten beim Sprechen, Husten, Niesen abgegeben werden; vielleicht noch durch direkten Körperkontakt, aber offensichtlich kaum durch berührte Gegenstände. Das Coronavirus ist relativ empfindlich: von Seifenlösung (wirkt am besten) oder 70% Alkohol wird es schnell zerstört.



Wer vom Virus infiziert wurde, verbreitet selbst bereits nach wenigen Tagen große Mengen Virus. Erst Tage später können Krankheitssymptome wie trockener Husten, Kratzen im Hals, Fieber, oder plötzlicher Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn auftreten. Viele, besonderes jüngere Menschen, bleiben völlig symptomlos. In schweren Fällen folgen jedoch bei 10-20% der Erkrankten Schwächegefühle und eine sich schnell verschlimmernde Atemnot. Dann ist eine ärztliche Überwachung oder Krankenhauseinweisung dringend erforderlich!

2. Wie lässt sich Ansteckung vermeiden?

Die wichtigsten Regeln: soweit möglich zu Hause bleiben, Nähe zu anderen Menschen, besonders in Innenräumen, vermeiden, immer Abstand halten, Schutzmasken tragen!

Da man tückischerweise schon Virus verbreitet, wenn man noch gar nichts von der Erkrankung bemerkt, ist derzeit die einzige Möglichkeit zur Eingrenzung der Pandemie: Verhalten Sie sich bei allen Kontakten so, als ob Sie infiziert wären - auch wenn die Wahrscheinlichkeit dafür derzeit in Brandenburg nicht sehr groß ist! Als Gesamtbevölkerung profitieren wir alle von der Umsicht.

3. Helfen denn Schutzmasken?

Einfache käufliche (OP-) Schutzmasken oder selbstgebastelte Behelfsmasken können die Verbreitung des Virus vermindern, da sie einen erheblichen Teil der Tröpfchen beim Sprechen oder Husten zurückhalten und dadurch andere Menschen schützen. Wahrscheinlich haben sie sogar einen kleinen Schutzeffekt für die Träger.



Bild: freepik.com

Wenn die Maske bei Kontakt mit Anderen selbstverständlich wird, z.B. beim Einkaufen, in öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Arztbesuch o.ä., kann dies deutlich zu einem verminderten Infektionsrisiko beitragen. Also: **Maske auf**, auch wenn's vermeintlich uncool aussieht oder lästig ist! Nur wenn dies Standard wird, können wir uns mehr öffentliches Leben leisten. Inzwischen haben alle Bundesländer eine Maskenpflicht im öffentlichen Nahverkehr und z.T. beim Einkauf erlassen.

Übrigens: Profi-Schutzmasken (FFP2/3) sollten dem medizinischen Personal vorbehalten bleiben; auch Schutzmasken mit einem Ausatemventil (runde Scheibe auf Maske) sind für den Schutz der Öffentlichkeit nicht geeignet.

4. Kann man das eigene Immunsystem stärken, um besser mit Corona fertig zu werden?

Wenn man Dauerstress vermeidet, genug schläft und sich regelmäßig bewegt, hat man alles getan, um das Immunsystem in Schuss zu halten. Man sollte aber Lunge und Herz nicht unnötig belasten: zB. mit dem Rauchen aufhören. Keinesfalls bewährte Medikamente absetzen. Für die Wirksamkeit sonstiger Geheimtipps hinsichtlich Ernährung, Vitaminen oder Sonstigem fehlt jeglicher Nachweis.

Im Übrigen: Leider muss das Immunsystem das Virus erst kennenlernen- durch Erkrankung, oder durch Impfung. Frühestens Anfang 2021 werden Impfstoffe erwartet, erst danach wird die Mehrzahl immun sein und wieder ein normales Leben führen können.

B) Wie kann es weitergehen?

Wir begrüßen zwar die ersten Lockerungen der Kontaktsperrungen, wenn wir jedoch nicht ein Wiederaufflammen der Epidemie riskieren wollen, **müssen andere Maßnahmen die Weitergabe des Virus mindern.**

Nötig ist:

- Eine Ausweitung der Tests von virusinfizierten und bereits genesenen Menschen.

Die Kapazitäten zum Virusnachweis sind bereits ausgeweitet (aktuell bis max. 700.000/Woche), allerdings gibt es nun Lieferengpässe bei Reagenzien.

Daher werden weiterhin hauptsächlich sichtbar Erkrankte getestet, nun vor allem Menschen mit chronischen Erkrankungen, die als gefährdet gelten. Vorrangig ist auch die Testung des Personals in Kliniken, in den besonders gefährdeten Einrichtungen der Altenpflege und in weiteren Arbeitsstellen mit viel Publikumskontakt.

Zunehmend werden auch Tests zum Nachweis von Antikörpern zur Verfügung stehen. Damit könnten die gefunden werden, die die Erkrankung überstanden haben und vermutlich immun sind. Außerdem lassen sich dadurch die Ausbreitungswege des Virus besser nachvollziehen.

- Eine viel stärkere Nutzung von (einfachen) Masken, um die Verbreitung des Virus zu mindern.

Inzwischen ist anerkannt, dass Mund/Nase-Masken wesentlich sind um die Ausbreitung des Virus einzudämmen. Sie bedeuten zwar für die Träger keinen sicheren Schutz, jedoch für alle anderen in der Umgebung.

Die erfolgreiche Eindämmung der Pandemie in China, Singapur, Südkorea könnte nämlich auch auf der Selbstverständlichkeit beruhen, mit der dort durchgängig Masken in der Öffentlichkeit getragen werden. In Jena hat die erlassene Maskenpflicht dazu beigetragen, dass es in den vergangenen 11 Tagen (Stand 20.4.) keine Neuinfektionen gegeben hat.

Solange der Masken-Nachschub knapp ist, heißt daher die Devise: ran an die Nähmaschine, selber Masken herstellen. G e h t sogar ohne Nähmaschine. Jede Maske ist besser als keine Maske, schreibt Prof. Feldmann, Charité-Mikrobiologe (Tagesspiegel v. 14.4.20). Praktische Tipps dazu im Anhang. Vielleicht können Sie dazu auch Freunde, Familienangehörige oder Gruppen in den sozialen Medien motivieren.

- Verfahren zur gezielten Minderung der Weiterverbreitung des Virus.

In China / Südkorea wurde durch eine umfassende Aufenthaltskontrolle von Infizierten durchgeführt: mit Videoüberwachung, Fieberdetektoren und Smartphone-Apps plus Maskenpflicht. So wurde eine Eindämmung erzielt. Für die Machthaber in China und anderswo war das gleichzeitig eine willkommene Gelegenheit für politische Kontrolle. Das will hier glücklicherweise keiner. Neue Konzepte versprechen aber:

Smartphone-Apps können helfen, die Verbreitung zu verringern - ohne Datenschutzprobleme.

Europäische Entwickler und auch Apple plus Google arbeiten an technischen Möglichkeiten, mit Smartphone-Apps eine potentielle Gefährdung durch Kontakt mit Infizierten anzuzeigen und dadurch gezielten Schutz zu ermöglichen.

Das Prinzip: Smartphonebesitzer laden eine App, die über Bluetooth aufzeichnet, welche anderen Handys für eine

gewisse Zeit in der Nähe waren. Die Daten werden für wenige Wochen anonym auf den Handys gespeichert. Sollte in dieser Zeit eine Person positiv auf Virus getestet werden, verschickt das Handy Infos an die potentiellen Kontaktpersonen und fordert sie auf, das Haus für einige Tage nicht zu verlassen (eine Krankmeldung für den Arbeitgeber könnte auch damit ausgestellt werden). Wenn keiner krank wird, werden die Daten anschließend automatisch gelöscht.

Die Benutzung der App soll freiwillig sein, die Teilnehmer bleiben anonym, zu keiner Zeit werden irgendwelche Bewegungsdaten gespeichert, keine Behörde soll darauf Zugriff haben. Der große Vorteil: das Verfahren funktioniert viel schneller als die Meldung über Gesundheitsämter und deren manuelle Nachfrage nach möglichen Kontakten. Damit kann die Ausbreitungskette frühzeitig unterbrochen werden. Voraussetzung: ein großer Teil der Handybesitzer macht mit. Die Apps könnten schon in wenigen Wochen zur Verfügung stehen.



Eine ausführliche Diskussion der Chancen von Apps ist in den Interviews (Podcasts) mit dem Charité-Virologen Christian Drosten, Nr. 27 und 30, zu finden: ([ndr.de/nachrichten/info/Coronavirus-Update](http://www.ndr.de/nachrichten/info/Coronavirus-Update)).

Die regelmäßigen Sendungen sind für alle mit Interesse an wissenschaftlichen Hintergründen und neuesten Studien-erkenntnissen sehr zu empfehlen.

Wir wünschen allen Mitbürgern Gesundheit, Durchhaltevermögen, und weiterhin so viel Solidarität miteinander.

Praktische Hinweise für Eichwalde

An wen wenden, wenn verdächtige Krankheitssymptome auftreten?

Telefonische (!) Kontaktaufnahme mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt. Man kann auch selber schon mal die Fragebogen-Webseite der Charité (covapp.charite) als Entscheidungshilfe nutzen. Ob eine Testung erfolgen sollte, wird ärztlicherseits entschieden; die Probenahme wird durchgeführt z.B. durch unsere (J.G.) Hausarztpraxis beim „drive in“ außerhalb der Praxisräume. Auch das Achenbach-Krankenhaus Königs Wusterhausen testet nach Prüfung der Indikation.

Bezugsquellen für Masken in Eichwalde:

- Die Apotheke hat derzeit Masken - für wie lange und ob Nachschub kommt ist unsicher.

Fertige Behelfsmasken aus Stoff (auswaschbar und wiederverwendbar) werden in Eichwalde angeboten von:

- NähKreativShop: <http://www.etsy.com/de/shop/Naeh-kreativShop>

- Tatjana-Design, Bahnhofstr. 8 (<http://www.tatjana-design.jimdo.com/aktuelles>). Bitte per E-Mail bestellen (atelier@tatjana-design.de) und Telefonnummer angeben.

Zubehör zum Selberrichten: Gummiband, Garn, Nähanleitung, Nasenbügel-Blechstreifen gibt es im Wäscheladen A. Klatt, Bahnhofstr. 87

Nähanleitung: eine einfach herzustellende Variante finden Sie unter www.wie-eichwalde.de/aktuelles/, viele andere im Internet.

Hinweis: Eine gekürzte Version dieses Artikels ist am 20.4. im Eichwalder Boten erschienen.