

## Empfohlenes Verhalten bei Infekten mit dem Coronavirus

- **Die Mehrzahl der Infekte verläuft leicht oder harmlos.**
- Bei einem Infekt sollte darauf geachtet werden, dass für das Immunsystem genug Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zur Verfügung stehen.  
( Unizink 50 1 x tgl., Vitamin C Pulver 3 x tgl. 1g., eventuell Doppelherz® aktiv Selen 100 1xtgl. und ggf. Vitamin B).
- Suppen (besonders gut gewürzte) geben Kraft und helfen ausgeschwitzte Salze wieder „aufzufüllen“, Tee ist gut, um dem Körper Flüssigkeit und Elektrolyte zurückzugeben und Wärme zuzuführen.
- Schwitzen und Temperatur/Fieber wirkt sich üblicherweise günstig auf den Krankheitsverlauf aus. Fieber bis 39 Grad muss nicht gesenkt werden (es sei denn bei einer bekannten Epilepsie o.ä.).
- Zum Anschwellen kann Sinolpan, Soledum oder Gelomyrtol forte® 3 x tgl., bei empfindlichem Magen bei Nebenhöhlenbefall Sinupret extract® und Bronchitis Bronchipret Saft® 3 x tgl. eingenommen werden
- Zur Fieber- und Schmerzbehandlung Paracetamol (bis 4 x 2 Tbl), ggf. Ibuprofen bis 1200 mg tgl., ASS 500 bis 3 Tbl., Diclofenac bis 150 mg tgl. (Nicht bei Lebererkrankungen, Ibu, Diclo und ASS nicht bei empfindlichem Magen oder Nierenschwäche, Vorsicht bei Bluthochdruck, Infarktisiko)
- Die Zeit von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung liegt im Mittel bei 3–6 Tagen (Spannweite 1 bis 14 Tage). Eine Ansteckung ist bereits möglich, bevor Beschwerden auftreten (1-2 Tage vorher).
- Die Gefahr der Ansteckung ist besonders hoch bei Abstand unter 1,5 - 2 m und Gesicht zu Gesicht-Kontakt für mind. 15 Minuten, bei der Omicron Variante auch weniger.
- **Dauer der Infektiosität** (nur kleine Gruppe untersuchter Personen)  
Nasen/Rachensekret 4 Tage, Bronchialschleim bis 8 Tage. Weder im Stuhl noch im Urin konnten vermehrungsfähige Viren nachgewiesen werden.
- Die gefürchtete Komplikation beim Infekt ist eine schwere Lungenbeteiligung. Typisch ist ein stark erhöhter Puls (i.d.R. über 100 pro Minute) und Atemnot, auch ist die Anzahl der Atemzüge deutlich erhöht (über 20 pro Minute). Die Sauerstoffsättigung ist meist unter 93%. Ob es einen schweren Verlauf gibt, entscheidet sich meist zwischen dem 5.-7. Tag.

