



Fatigatio e.V.

Bundesverband
Chronisches Erschöpfungssyndrom
(CFS/CFIDS/ME)

Fatigatio e.V.
Albrechtstrasse 15
10117 Berlin
Tel.: 030 310 188 90
Fax: 030 310 188 920
Mail: info@fatigatio.de
Web: www.fatigatio.de

Bankverbindung: Commerzbank Bonn
BLZ: 3804 0007
Kto: 222 222 200
IBAN: DE17 3804 0007 0222 2222 00
BIC: COBADEFF380

Zusammenfassung von Informationen zur Conorana-Infektion

Auf der Seite der Charité Universitätsmedizin Berlin findet man ausführliche und aktuelle Informationen zur Atemwegserkrankung COVID-19 (Coronavirus disease 2019), die durch den neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) ausgelöst wird.

Hier werden z. B. die häufigsten Fragen und Antworten aufgeführt und man bekommt Hilfestellung bei der Suche nach Experten und Kliniken.

Der tägliche Podcast von NDR Info mit Prof. Dr. med. Christian Drosten, dem Leiter der Virologie an der Berliner Charité und einer der führenden Virus-Forscher Deutschlands, informiert wissenschaftlich und aktuell.

https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/

In einem Artikel vom 10.03.2020 in der Berliner Zeitung erklärt Frau Prof. Carmen Scheibenbogen, wie man sich vor Virusinfektionen schützen kann.

An aller erster Stelle stehen die bekannten Hygienemaßnahmen und das eingeschränkte Maß an sozialen Kontakten. Durch Prävention zum Vorbeugen von allgemeinen Erkältungskrankheiten und mit einem gesunden Lebensstil hat man bessere Chancen die Corona-Infektion zu vermeiden, bzw. gut zu überstehen.

Bewegung an der frischen Luft aktiviert das Immunsystem und zugleich tut man den Atemwegen etwas Gutes. Für diejenigen, die sich viel in Innenräumen aufhalten ist regelmäßiges Lüften unerlässlich, um ein Ansteckungsrisiko zu minimieren. Besonders vorsichtig sollten Allergiker (Heuschnupfen) sein, denn zur Abwehr von Krankheitserregern ist eine intakte Schleimhaut wichtig.

Die Behebung eines möglichen Eisenmangels und die Einnahme von Vitamin C und einem Zinkpräparat können Ihr Immunsystem unterstützen. Eine weitere wichtige Rolle spielen hier das tägliche „Sonne-Tanken“ oder die tägliche Zufuhr von Vitamin D in Tablettenform, gesunde, abwechslungsreiche Ernährung (Flavonoide durch sekundäre Pflanzenstoffe, Tees, Echinacea-Präparate) sowie sich ausreichend Ruhe und Schlaf zu gönnen.

<https://www.berliner-zeitung.de/gesundheit-oekologie/charite-immunologin-berlin-mit-starken-abwehrkraefte-durch-die-corona-zeit-li.78166>

Auch auf der Seite des Robert Koch Institutes gibt es jetzt Empfehlungen für Risikogruppen:

Das Risiko einer schweren Erkrankung steigt ab 50 bis 60 Jahren, aber auch verschiedene Grunderkrankungen scheinen unabhängig vom Alter das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu erhöhen. Wenn beide Faktoren gleichzeitig zutreffen, ist das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf höher. Ebenso besteht ein höheres Risiko für Patienten mit einem unterdrückten bzw. geschwächten Immunsystem, sei es aufgrund einer vorliegenden Erkrankung oder durch Medikamenteneinnahme.

Allgemeine Verhaltensregeln sollen helfen das Risiko einer Infektion so gering wie nur möglich zu halten, wie es unter *Optionen für Maßnahmen vom 03.03.2020* nachzulesen ist.

Das RKI weist auch darauf hin, dass eine „aktive Information über das Krankheitsbild“ zum frühzeitigen Erkennen der Symptome durchaus hilfreich sein kann.

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html

Dr. Michael Stingl, Facharzt für Neurologie, gibt auf seiner Homepage kurze Informationen über einige Risikogruppen und macht noch einmal darauf aufmerksam, dass es wichtig sei nun diese Menschen zu schützen.

Menschen mit neurologischen Erkrankungen sind durch eine Infektion einem größeren Risiko ausgesetzt. Hoher Blutdruck, Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes sind zusätzliche Risikofaktoren bei älteren Menschen sowie Schlaganfallpatienten. Besonders bei hausgebundenen oder bettlägerigen Patienten, besteht ein höheres Risiko für Atemwegsinfektionen, da die Lunge schlechter mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Ebenso seien neuromuskuläre Erkrankungen ein Risikofaktor, da sie zusätzlich die Atemmuskulatur schwächen können.

Man kann sich schützen und eine Infektion verhindern, indem man die Sozialkontakte reduziert, besonders, wenn bereits Symptome bei anderen Personen erkennbar sind. Händehygiene ist sehr wichtig!

Zum Sonderfall Chronic Fatigue Syndrome äußert sich Dr. Stingl etwas bedeckt, da es bekanntlich zu wenig Forschung zu diesem Gebiet gibt und wir immer wieder nur auf Erfahrungsberichte Betroffener zurückgreifen können. Zahlreichen Berichten zufolge können Infekte den Zustand von ME/CFS Patienten kurz- oder längerfristig verschlechtern, was mit der generellen Infektanfälligkeit oder einem Immundefekt zusammenhängen kann.

Deshalb rät er Menschen mit CFS, dass sie besonders aufpassen sollten, um eine Infektion zu vermeiden.

<http://www.neurostingl.at/2020/03/14/coronavirus-und-neurologische-erkrankungen/#corona>

Prof. Michael Stark rät seinen Nutzer des Selbsthilfeprogramms für ME/CFS während der Corona Krise aufzupassen und den sozialen Abstand zu wahren. Viele Arztpraxen kann man telefonisch um Rat fragen und um Ausstellung von Rezepten oder Krankschreibungen bitten. Auch er rät durch die Einnahme von Vitamin C, Zink, Q10 und Omega 3 die eigenen Immunabwehr zu stärken.

<https://prof-stark.de/was-macht-mich-krank/chronic-fatigue-syndrom/>

In einem 14-minütigen Video gibt Dr. Nancy Klimas neben den allgemeinen Hygienevorschriften und Verhaltensregeln hilfreiche Tipps, um einen Virusinfekt zu vermeiden und um das Immunsystem zu unterstützen.

Für Hände und Oberflächen, verwendet man Wasser und Seife oder reinen Alkohol, da bei MCS auf die Unverträglichkeit von Chemikalien geachtet werden muss. Desinfektionsmitteln können zudem heftige Störungen auslösen, wenn sie in Kontakt mit den Augen kommen!

Das Tragen von Gesichtsmasken kann diejenigen etwas schützen, die bereits krank sind und eine Risikogruppe darstellen, wichtiger ist es jedoch, dass besonders die Menschen, die niesen und husten eine Maske tragen um die Tröpfcheninfektion zu vermeiden.

Praktische Tipps:

Durch das Benutzen physiologischer Kochsalz-Nasentropfen wird der Bereiche der vorderen Naseneingänge gereinigt. Hier heften sich die Viren an und können sich dann aufwärts weiter in die Atemwege ausbreiten.

Man kann Nasentropfen mit Zellulose, welche die Nasenschleimhaut schützen und ebenfalls das Anheften der Viren vermindern sollen, probieren. Diese Sprays sind unter den Rubriken Erkältungen/Grippe und Allergien zu finden.

Falls man Asthma hat: Unbedingt die Asthma-Medikamente einnehmen, um Schleimhautentzündungen, welche den Viren das Eindringen erleichtern würden, so gering wie möglich zu halten.

Hygiene vor dem Zubettgehen:

Hände gründlich waschen.

Danach das Gesicht gründlich waschen, was verhindert, dass Viruspartikel von Nase und Mund während des Schlafes in die Lunge gelangen.

Durch das Spülen der unteren Nasengänge, des Mundes und des Rachens („Gurgeln“) mit Wasser, vermindert sich eventuelle die Virenzahl.

Naturheilkundliche Ideen zur Unterstützung des Immunsystems:

Stärkung des Immunsystems durch Auffüllung der Energievorräte und der Reduzierung von oxidativem Stress mittels

CoQ10 (Ubiquinol 200 mg/Tag in Zeiten mit erhöhtem Stress)

NAC (600 mg 1-2 mal pro Tag (nicht vor dem Schlafengehen, weil es aufputschend wirken kann))

Glutathion (liposomal)

Vitamin C

Carnitin

Methyl-B12 oder Hydroxy-B12
Methylfolat

https://www.youtube.com/watch?v=pkGXil1jM14&list=PL1XHTSotCM3q_VIKCCpAYoi4xWJCZpvQO