



KLINISCHE PRAXEN DRES. LANGE-MANCHOT & PARTNER

ALLGEMEINMEDIZIN · INTERNISTISCHE DIAGNOSTIK · GESUNDHEITSVORSORGE

Hamburg, 28. Februar 2020

PRÄVENTION-NEWSLETTER **„CORONA-VIRUS“**

Das Corona Virus breitet sich nunmehr auch in Europa aus. Die einen verbreiten Panik, die anderen bagatellisieren. Beides ist aus unserer Sicht nicht angebracht. Daher für Sie ein paar wichtige Fakten:

WAS IST DAS FÜR EIN ERREGER

Das SARS-CoV-2 oder wie im Folgenden Corona Virus genannt ist dem SARS Virus von 2003/2004 verwandt. SARS bedeutet (Severe Acute Respiratory Syndrome) es befällt also insbesondere die Lunge. SARS wurde damals schnell eingegrenzt, da man nur ansteckend war wenn man Symptome hatte. Es verschwand dann im Sommer ganz. Es führte zu keiner Pandemie. Das Corona Virus unterscheidet sich aber in einem erheblich: es ist bereits ansteckend, auch wenn der Betroffene noch keine Symptome zeigt. Das macht es so gefährlich. Es ist deutlich schwieriger einzudämmen.

WIE IST DER ÜBERTRAGUNGSWEG

Es ist durch Tröpfchen- bzw. Schmierinfektion von einem Menschen zum anderen übertragbar. Übertragung erfolgt überwiegend über die Schleimhäute Nase, Rachen, Lunge. Der Erreger wurde aber auch im Stuhl nachgewiesen auch wenn dieser Übertragungsweg noch nicht bewiesen wurde. Es wurde bei einem Neugeborenen 36 Stunden nach der Geburt nachgewiesen. Es ist daher nicht auszuschließen, dass es von der Mutter in der Gebärmutter übertragen wird. Das Virus ist schwerer als Luft, fällt also innerhalb von 1-2 m zu Boden. Allerdings wird in Räumen mit Aircondition die Luft verwirbelt. Es hält sich mehrere Tage auf Flächen wie Türklinken. Im Flugzeug ist der direkte Kontakt der gefährliche, durch die Luftströmung wird die Luft eher nach unten gedrückt. Aber zumindest eine Reihe vor und hinter einem ist potentiell ansteckend. Angeblich wird die Luft gefiltert. Dies haben wir nicht überprüfen können. Wer dazu nähere Informationen hat, gerne mitteilen.

WIE LANG IST DIE INKUBATIONSZEIT (DIE ZEIT VON DER ANSTECKUNG BIS ZU DEN ERSTEN SYMPTOMEN)

Sie beträgt bis zu 14 Tage, aber es ist nicht geklärt wie lange man bereits vorher ansteckend ist.

WELCHE SYMPTOME KANN ICH ERWARTEN

Häufig zeigen sich leichte grippeähnliche Symptome wie Kratzen im Hals, Husten, Schnupfen, Fieber. Allerdings kann dies auch zu einer Lungenentzündung führen, die dann in seltenen Fällen zum Tode führen kann.



KLINISCHE PRAXEN DRES. LANGE-MANCHOT & PARTNER

ALLGEMEINMEDIZIN · INTERNISTISCHE DIAGNOSTIK · GESUNDHEITSVORSORGE

WIE GROß IST DIE STERBLICHKEIT (MORTALITÄT)

Die Mortalität ist sehr unterschiedlich je nach Alter:

80-jährige 14,8 %, 70-jährige 8%, 60-jährige 3,6%, unter 60-jährige 0,4%

Es ist besonders gefährlich für Menschen mit Vorerkrankungen des Immunsystems, der Lunge und des Herzens. 80 % der Erkrankten zeigen leichte bis milde Symptome. Das Robert Koch Institut (RKI) hat heute offiziell bekannt gegeben, dass das Corona Virus gefährlicher sei als die Influenza.

EPIDEMIE - PANDEMIE WAS IST DER UNTERSCHIED

Wir sind auf dem Weg in eine Epidemie. Dies bezweifelt jetzt nicht einmal mehr Herr Spahn. Der Definition nach ist die Epidemie das regional begrenzte Neuauftreten einer Erkrankung. Bei einer Pandemie ist das Auftreten nicht mehr regional begrenzt. Bei Auftreten auf allen Kontinenten und der raschen Zunahme ergibt sich allerdings die Frage, wann die WHO die Erkrankung als eine Pandemie einstuft. Aber ein Grund zu einer Panik besteht dennoch nicht. Es gibt Notfallpläne wie mit einer Pandemie umzugehen ist. Und in einem Land wie Deutschland verfügen wir über ein hervorragendes medizinisches Equipment und Personal.

ZAHLEN PER HEUTE

Wenn man die heutigen Zahlen nimmt (82541 Betroffene und 2810 Tote) entspricht das einer durchschnittlichen Mortalität von 3,4%. Dies sollte man also ernst nehmen. An dem Ehepaar aus Heinsberg haben sich mindestens 14 Menschen angesteckt. Alleine heute sind 20 Menschen neu in Deutschland erkrankt, keiner davon gestorben, aber einer zumindest schwer erkrankt. Nach Hessen ist der erste bestätigte Fall in Hamburg am Morgen des 28. Februar bekannt geworden. In Italien gibt es 452 Fälle und 12 Todesfälle. Betroffen ist bis auf den Süden fast ganz Italien, auch Sizilien. Italien gilt für viele Deutsche als ein Reiseland. Wir haben in Hamburg Schulferien und die Hamburger fahren gerne zum Skifahren, auch in die Dolomiten. Ich halte es daher für möglich, dass es auch weitere Fälle von Corona Virus in Hamburg geben wird.

Über den **aktuellem Stand in Hamburg** können Sie sich auch auf der **Internetseite der Gesundheitsbehörde** www.hamburg.de/bgv informieren.

SOLLTEN MAN SICH VORRÄTE ANLEGEN

Viele Grundstoffe für Ihre Medikamente werden in der betroffenen Region in China (Wuang) produziert. Man erwartet, dass es vermutlich in 3-6 Monaten zu deutlichen Lieferengpässen kommen kann im Bereich Antibiotika, Schmerzmittel, Antidepressiva und bei Mitteln gegen Bluthochdruck. Es mag im Einzelfall sinnvoll sein, sich einen entsprechenden Vorrat an Medikamente anzulegen. Wir erklären Ihnen gerne persönlich ob auch Ihre Medikamente betroffen sein können. Sollten Sie in häusliche Quarantäne gehen müssen, ist es sinnvoll einen gewissen Vorrat an Lebensmitteln für 10-14 Tage zu Hause zu haben. Hamsterkäufe sind nicht sinnvoll.

Welche Schutzmaßnahmen sind sinnvoll

Ein Schutz vor den Viren ist nur begrenzt möglich. Dennoch sollten Sie Folgendes tun: **Waschen Sie sich regelmäßig die Hände 20-30 Sekunden lang und desinfizieren Sie diese ggf. Säubern Sie die Türklinken und die Toiletten, wenn Sie Besuch hatten. Vermeiden Sie Menschenmengen,**



KLINISCHE PRAXEN DRES. LANGE-MANCHOT & PARTNER

ALLGEMEINMEDIZIN · INTERNISTISCHE DIAGNOSTIK · GESUNDHEITSVORSORGE

wie Konzerte und Massenveranstaltungen. Wenn Sie nicht reisen müssen, bleiben sie eher zu Hause. Das Tragen von Mundschutz schützt vor allem die anderen. Um sich sicher selbst zu schützen, müsste man spezielle Atemschutzmasken (FFP3) tragen. Diese sind bereits überall im Fachhandel vergriffen. Versuchen Sie es im Baumarkt. Es handelt sich um Masken die auch gegen Feinstaubbelastung eingesetzt werden. Also kann es sein, dass dort noch Vorräte sind. Die Masken werden überwiegend in China und da überwiegend in Wuang produziert. Auch die Hersteller erhalten wenige Lieferungen mehr. Die im Fernsehen gezeigten Masken, die die Menschen beim Interview in China tragen, helfen nicht gegen die Ansteckung.

SOLLTE ICH IN DEN URLAUB FAHREN?

Um ganz ehrlich zu sein: Nach Italien würden wir zurzeit nicht reisen, besonders, weil man anschließend bei leichten Symptomen sofort in Quarantäne kommt. Es ist nicht wahrscheinlich, dass Sie sich im Ausland eher anstecken (ausgenommen China), aber eine Rückreise kann unter Umständen wie gerade in Teneriffa gesehen schwierig werden. Wenn Sie eine Reise planen, nehmen Sie eher das eigene Auto. Gehen Sie eher in einen Bungalow als in ein großes von Touristen überlaufenes Hotel. Aber wenn Sie eine Reise bereits gebucht haben, lassen Sie sich von Ihrem Reiseveranstalter beraten.

WAS TUN, WENN ICH AUS EINER REGION KOMME, IN DER DAS VIRUS NACHGEWIESEN WURDE?

Im Zweifel bleiben Sie für zwei Wochen in häuslicher Quarantäne. Einige große Unternehmen in München schicken alle Mitarbeiter, die aus entsprechenden Regionen aus dem Urlaub oder von der Geschäftsreise zurückkommen für 14 Tage ins Homeoffice. Viele Geschäftsreisen wurden bereits abgesagt.

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN NOCH EINMAL KURZ ZUSAMMENGEFASST:

1. Gehen Sie bei Symptomen nicht in eine Praxis, rufen Sie in Ihrer Praxis und fragen Sie nach dem Vorgehen. Für alle Hamburgern und Hamburgern hält die Stadt Hamburg folgende Informationswege vor:
 - **Hotline der Stadt Hamburg für Hamburg: 040 / 428 284 000 (täglich 7-19 Uhr)**
 - **Arztruf der kassenärztlichen Vereinigung: 116117.** Er berät bei einem konkreten Infektionsverdacht telefonisch und vermittelt ggf. in die Versorgung.
2. Die Gefährdungslage in Deutschland ist zurzeit angespannt, aber es besteht kein Grund zu einer Panik. Hamsterkäufe halte ich für übertrieben, aber man eine maßvolle Bevorratung für 10 Tage wird sicherlich nicht schaden. Denken Sie insbesondere an Ihre Medikamente. Es wird nicht angenehm sein in die Apotheke zu gehen, wenn alle um Sie herum husten.
3. Die Ansteckungsgefahr mit der Influenza ist im Moment immer noch deutlich höher, hier lohnt sich auch jetzt noch die Impfung, gerade weil ein Zusammentreffen beider Infektionen die Sterblichkeit insbesondere bei Menschen über 60 erhöht.
4. Das Virus fällt schnell nach unten, daher ist es sinnvoll einen Abstand von circa 1,5 m von anderen potentiell infektiösen Menschen zu halten.
5. Das Virus vermag mehrere Tage auf Flächen wie Türlinken zu verbleiben, hier wäre es sinnvoll, diese öfter zu säubern und zu desinfizieren. Versuchen Sie nicht mit den Händen ins Gesicht zu fassen.



KLINISCHE PRAXEN DRES. LANGE-MANCHOT & PARTNER

ALLGEMEINMEDIZIN · INTERNISTISCHE DIAGNOSTIK · GESUNDHEITSVORSORGE

6. Die Ansteckungszeit (Inkubationszeit) beträgt im Schnitt 7-14 Tage, es wurde aber auch schon eine längere Zeit gesehen.
7. Die Patienten sind schon vor Beginn der Symptome ansteckend. Vermeiden Sie daher größere Ansammlungen von Menschen.
8. Das Virus findet sich in der Lunge und auf den Schleimhäuten, aber auch im Darm wurde es schon nachgewiesen, also kann es durch niesen, husten, vermutlich auch durch Stuhlgang übertragen werden.
9. Ein Nachweis des Virus erfolgt u.a. durch Rachenspülflüssigkeit. Man nimmt dazu sterile Kochsalzlösung in den Mund gurgelt im hinteren Rachenraum und spuckt dies in einen sterilen Behälter. Es ist auch möglich, einen Nasenabstrich zu machen. Antikörper werden zurzeit nicht überprüft. Es gibt genug zertifizierte Labore. Und auch genug Kapazität, zumindest im Moment. Bei bestimmten Einsendern wird bereits jetzt bei Test auf Influenza automatisch SaRS-CoV-2 mit getestet, um frühzeitig einen Ausbruch in der Region zu erfassen. Die Ergebnisse sind zurzeit in 4 Stunden fertig.
10. Das Corona Virus ist mindestens so infektiös wie die Influenza: dort infiziert ein Mensch im Schnitt 2-3 andere Menschen. Aber in NRW scheint dies deutlich höher zu sein, dies kann aber dem Karneval geschuldet sein, mit dem engen Kontakt.
11. Der Verlauf ist häufig milde wie eine normale Erkältung, aber es gibt schwere tödliche Verläufe. Gefährdet sind Patienten mit Vorerkrankungen des Immunsystems, des Herzens, der Lunge und Patienten mit anderen chronischen Erkrankungen wie Diabetes.
12. Von 100 Patienten sterben im Moment rund 3. Vermutlich ist die Sterblichkeit aber deutlich niedriger, weil nicht alle Infizierten, sondern nur Patienten mit Symptomen erfasst werden. Es gibt eine hohe Dunkelziffer der stillen Erkrankungen. Bei Influenza ist die Sterblichkeit allerdings deutlich niedriger (im Promillebereich)
13. Es gibt noch keine Impfung gegen SARS-CoV-2 und es wird noch lange dauern bis sie verfügbar ist. Das RKI gibt zwar an, dass in China im April der erste Impfstoff getestet werden soll, Fachleute gehen aber eher von 12-18 Monaten aus
14. Es werden einige Mittel gegen Malaria als Medikamente getestet dieser Ansatz scheint erfolgversprechend. Aber in Wirklichkeit gibt es noch kein Mittel.
15. Versuchen Sie präventiv Ihr Immunsystem zu optimieren. Kontrollieren Sie Ihre Werte an Vitamin D, Zink und B Vitaminen. Essen Sie Gemüse, Obst und Salate mit viel Vitaminen. Ergänzen Sie die Aminosäure Lysin zusammen mit Zink und Vitamin C

Es gibt keinen Grund zur Panik, aber gute Gründe wachsam zu sein. Sollten sich Neuigkeiten ergeben, geben wir Ihnen gerne ein Update.

In diesem Sinne herzliche Grüße und bleiben Sie gesund.

Dr. Britta Manchot

Dr. Gerhard Lange-Manchot