



Corona-Virus-Infoblatt Covid-19

Empfehlungen erstellt am 1.3.2020 von Herbadonna (Beatrix Falch, unter Mitarbeit von Regina Widmer und Karoline Fotinos-Graf), www.herbadonna.ch, 3. Aktualisierung 08.09.2020.

Wie schütze ich mich vor einer Corona-Virus-Infektion/vor Covid-19?

Es gilt für jede einzelne Person, alles zu tun, um Ansteckungen zu vermeiden und die Risikopersonen zu schützen. Halten Sie sich genau an die Anordnungen des BAG. Halten Sie sich auf dem Laufenden und setzen Sie Änderungen sofort um.

Dieses Merkblatt informiert Sie zusätzlich, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen und was Sie bei Beschwerden der Atemwege (Schnupfen, Halsschmerzen, Husten) und bei einem leichten Verlauf einer Covid-19/Corona-Infektion tun können.

1) Mit Arzneipflanzen das Immunsystem unterstützen

Um besser vor einer viralen Infektion geschützt zu sein, können Sie mit den folgenden Arzneipflanzen vorbeugend Ihr Immunsystem versuchen zu unterstützen:

- **Sonnenhut** (*Echinacea purpurea*)-Präparate (idealerweise als Lutschtabletten) unterstützen nachgewiesenermassen das Immunsystem und haben eine antivirale Wirkung (*in-vitro* auch gegen Corona-Viren).
- **Zistrose** (*Cystus incanus*)-Präparate (auch Tee möglich) haben in *in-vitro*-Untersuchungen eine antivirale und antibakterielle Wirkung gezeigt.
- **Ingwer** (*Zingiber officinale*): Als Fertigarzneimittel oder selber zubereiteter Tee aus Ingwerpulver (Gewürz) oder frischem Ingwer, ev. mit etwas Zitrone (Vit. C).
- **Katzenkralle** (*Uncaria tomentosa*)-Präparate (können von Apotheken aus Dtlid. besorgt werden) oder auch als Tee: Antivirale und immunmodulatorische Wirkung nachgewiesen.

Sonnenhut und Zistrose sind für Schwangere geeignet!

Generell: Trinken Sie Kräutertees, lutschen Sie Kräuterpastillen oder kauen Sie eine Scheibe frischer Ingwerwurzel, denn die Eintrittspforten des Virus sind die Schleimhäute und damit u.a. auch der Mund und der Rachen! Gerade in der Öffentlichkeit kann diese Massnahme hilfreich sein, v.a. wenn man keine Maske zur Verfügung hat.

Lassen Sie sich zu den Arzneipflanzen von einer Apotheke telefonisch (!) beraten, am besten von einer auf Phytotherapie spezialisierten Apotheke (z.B. SMGP-Phyto-Referenzapotheken <https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/phytofefapo.html>).

2) Gesunder Lebensstil

Die Basis für ein intaktes Immunsystem:

- Ausreichend Schlaf (mind. 6 h)
- Eine ausgewogene Ernährung (frisches Obst und Gemüse)
- Bewegung (am besten im Freien, so lange möglich, aber alleine!)
- Räume öfters lüften (während Heizperiode nur kurz)
- Stressvermeidung, Glücksförderung

Was tue ich bei ersten Infektionssymptomen?

1) Zu Hause bleiben!

Bleiben Sie also zuhause und lassen Sie sich von Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, einem Spital in Ihrer Nähe oder einer Apotheke telefonisch beraten.

2) Mit Phytotherapie erste Infektionssymptome lindern!

Die Symptome, die das Corona-Virus auslöst, sind mit der einer Grippe bzw. eines grippalen Infektes vergleichbar. Arzneipflanzen mit einer antiviralen Wirkung können möglicherweise die Symptome lindern und den Krankheitsverlauf mildern, aber Humanstudien im Zusammenhang mit Covid-19-Infektionen fehlen.

Mangels Alternativen ist ein Therapieversuch mit den nachfolgenden Arzneipflanzen sinnvoll. Wichtig ist, dass diese Arzneipflanzen bei den allerersten Symptomen eingenommen werden.



Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)-Präparate

(z.B. Echinaforce®): In Studien konnte gezeigt werden, dass Sonnenhut-Präparate die Komplikationen einer "normalen" Grippe-Infektion reduzieren können und *in-vitro* eine Wirkung gegen Corona-Viren besitzen.

Geraniumwurzel (*Pelargonium sidoides*)-Präparate: (z.B. Umckaloabo®): In Studien konnte eine antivirale (auch gegen Corona-Viren), immunmodulierende und antibakterielle Wirkung gezeigt werden.

Zimtrinde (*Cinnamomum ceylonicum*) hat in *in-vitro*-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gegen Corona-Viren gezeigt.

Süssholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*) hat in *in-vitro*-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gegen Corona-Viren gezeigt.

Ingwer (*Zingiber officinale*) hat in *in-vitro*-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gezeigt, ausserdem hat er eine immunmodulatorische Wirkung.

Bei schwererem Verlauf der Infektion immunmodulierende Arzneipflanzen nicht anwenden, da möglicherweise eine überschüssige, virusbedingte Immunreaktion verstärkt wird.

Bei Husten eignen sich darüber hinaus die üblichen pflanzlichen Husten-Therapeutika, die beispielsweise Thymian, Efeu und/oder Spitzwegerich enthalten. Diese fördern bei Bronchitis den Auswurf. Bei Halsschmerzen und bei Bronchitis kann das Kombinationspräparat mit Kapuzinerkresse und Meerrettich (Angocin®) eingenommen werden.

Aromatherapie (unbedingt vor Anwendung fachliche Beratung einholen):

Achtung: Vorsicht bei Epilepsie und Asthma. Viele ätherische Öle und Anwendungen sind bei Babies, Kleinkindern, Schwangeren und Stillenden kontraindiziert. Ätherische Öle werden ausser zur Inhalation immer verdünnt angewendet. Lassen Sie sich hierfür von einer Apotheke telefonisch beraten, am besten von einer auf Phytotherapie spezialisierten Apotheke (z.B. SMGP-Phyto-Referenzapotheken > siehe unter <https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/phytofefapo.html>).

- **Eukalyptusöl**, z.B. in Gelomyrtol® (nicht für Schwangere/Stillende) kann mit Sinupret® kombiniert werden.
- **Spagyrom® Lutschtabletten** enthalten Sonnenhut und einige antiviral wirkende äther. Öle (nicht für Schwangere/Stillende).

- **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*), **Eukalyptus** (*Eucalyptus radiata*), **Thymian** (*Thymus vulgaris*), **Lorbeer** (*Laurus nobilis*) oder **Zitrone** (*Citrus limon*) zur Kaltinhalation und Raumluftdesinfektion: wirken antiviral.
- **Für sonst gesunde Erwachsene:** 1 Tropfen Ravintsara auf die Zunge geben, 10 Minuten einspeicheln, portionsweise hinunterschlucken.
- **Auftragen von Bronchialbalsamen** mit ätherischen Ölen (in Apotheken erhältlich).

3) Was ich sonst noch tun kann

Unterstützung zur Behandlung von viralen Erkrankungen haben sich Zink (30 mg pro Tag) und Vitamin D (mind. 1000 I.U. pro Tag) bewährt. Vitamin D kann darüber hinaus auch vorbeugend eingesetzt werden.

Aus der chinesischen Medizin: Räume mit Moxa räuchern, Qi-stärkende chinesische Hühnersuppe trinken/essen.

Informationen für Schwangere

Nach dem heutigem Wissensstand gelten Schwangere doch als Risikogruppen. Auf www.sggg.ch finden Sie Informationen, welche laufend aktualisiert werden. Die Situation am Arbeitsplatz muss angepasst oder Homeoffice installiert werden. Gegebenenfalls braucht es eine Krankschreibung.

Was ist in dieser Situation besonders wichtig?

Es braucht jetzt jede einzelne Person, um die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen – damit das Gesundheitssystem nicht überlastet wird und die Grundversorgung aller aufrechterhalten werden kann. Je konsequenter alle Massnahmen von allen umgesetzt werden, desto weniger behördlich angeordnete Einschränkungen wird es mittel- bis langfristig geben.

- Setzen Sie sofort alle angeordneten Verhaltensregeln um und helfen Sie anderen Menschen, dies zu tun.
- Schützen Sie sich als Risikoperson konsequent (bleiben Sie zu Hause!).
- Denken Sie daran, dass Sie auch ohne Symptome Virus-TrägerIn sein können.
- Seien Sie solidarisch und tragen Sie in geschlossenen Räumen konsequent eine Maske.