



## **Aktuelle Informationen zu Corona-Virus, grippalen Infekten und der "echten" Grippe**

*- Auf dieser Seite finden Sie in den nächsten Wochen immer wieder Hinweise zum Stand der Pandemie (in Bielefeld) und unsere Reaktionen in der Praxis. Sobald ich weiss, wie die Impfungen beginnen und wie sie dann weitergehen, werde ich Sie auf diesen Seiten informieren.*

**Aktuell (in dieser Farbe):**

**- Impfungen in der Hausarztpraxis**

**01. Oktober 2021**

**Thema:**

**Dritte Impfung**

**- lesen Sie bitte eine Seite vorher das Neueste unter Aktuelles"**

### **Corona-Virus**

Seit Ende 2019 ist ein neues Virus in der Welt, das Corona-Virus.

Zuerst in China, dann aber in der ganzen Welt verbreitet sich das Virus schnell. Zwar verläuft die Virus-Erkrankung für die meisten Menschen relativ mild, dennoch sind ungefähr 15% der Erkrankten auch schwerer erkrankt. Besonders ältere Menschen und Menschen mit Herz- und Lungenerkrankungen sind wirklich gefährdet.

### **Folgende Symptome können auf eine Corona-Erkrankung hinweisen**

1. Kontakt zu einem Erkrankten
2. Plötzlicher Krankheitsbeginn
3. Hohes Fieber (mehr als 38,5° - unter der Achsel, mehr als 39,0° im Mund oder Ohr)
4. Trockener Husten
5. Ausgeprägte Schlaptheit
6. Geruchs- und Geschmacksverlust
7. Gefühlsstörungen auf der Haut (Überempfindlichkeit)



In unserer Praxis wurden bisher (Stand 5.1.2021) ca. 540 PCR-Teste durchgeführt, davon 25 Patientinnen und Patienten positiv auf das Corona-Virus (ca. 5%). 22 davon wurden nach dem 10.10.2020 positiv getestet, also in der sogenannten 2. Welle. Glücklicherweise mußte bisher nur eine von diesen Patienten stationär behandelt werden.

### **Wichtige Hinweise**

**Wenn Sie die oben genannten Symptome bei sich bemerken,  
kommen Sie bitte nicht direkt in die Praxis,  
sondern melden Sie sich bitte unter 0521 200 819 in unserer Praxis**  
(alternativ werktags von 07:00 - 20:00 Uhr über 0160- 16 79 96 89).

Außerhalb der Sprechzeiten wenden Sie sich bitte an das Gesundheitsamt Bielefeld (Tel. 0521 51 2000) oder an den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel. 116 117).

**Aufgrund der aktuellen, arbeitsintensiven Zeit bitten wir Sie um Geduld. Manchmal sind auch wir überfordert und reagieren vielleicht auch einmal streng oder auch ungerecht.**

**Dennoch versuchen wir, Ihnen immer ein offenes Ohr zu widmen und Sie bestmöglich ärztlich zu betreuen. Dadurch kommt es aber auch immer wieder mal zu längeren Wartezeiten.**

**Vielen Dank für Ihr Verständnis.**

*Und nun noch einige allgemeine Hinweise zur Pandemie :*

### **Allgemein**

Alljährlich besteht die Gefahr, dass sich im Herbst-Winter Grippe-Erkrankungen auf der Nordhalbkugel der Welt weiter verbreiten und so eine „Pandemie“ bewirken. Deshalb habe ich einige Hinweise zu allen grippeartigen und grippeähnlichen Erkrankungen zusammengestellt. Es gibt ca. 200 Arten von Viren, die zu einer „normalen“ Erkältungskrankheit führen. Die bisher gefährlichste Grippe ist die „asiatische Grippe“ (Influenza B), gegen die Sie erfolgreich geimpft werden können.

### **Maßnahmen zum Schutz vor Corona- oder auch Grippekrankheit**

**1. Hygiene:** - Waschen Sie sich mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife die Hände (vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem WC, nach eventueller Begegnung mit Grippekranken, nach Besuch von Verkehrsmitteln und Veranstaltungen mit mehreren Menschen) - Trocknen Sie die Hände mit Papierhandtüchern - Fassen Sie sich nicht an die „eigene Nase“, auch nicht an die Lippen oder die Augen - Halten Sie Abstand von 2 m zu Grippekranken. Geben Sie



besser nicht die Hand , nicht umarmen und küssen. - Säubern Sie regelmässig Bad und Toilette – es muss nicht mit Sagrotan sein -

**2. Mund-Nasen-Schutz** tragen - der Mund-Nasen-Schutz schützt erst einmal Ihre Mitmenschen, aber wenn auch diese die "Maske" tragen, sind sie ebenfalls geschützt. Dieser Schutz ist besonders wichtig, wenn Sie unter mehreren Menschen sind und damit auch einem Aerosol ausgesetzt sind.

*Daher finde ich es auch sehr gut, dass es ab Montag, 25. Januar die FFP2 Maskenpflicht in Läden aber auch in Arztpraxen gibt!*

**3. Ernährung:** Viel Obst und Gemüse (5x täglich), Vollkornbrot, Milchprodukte und ungesättigte Fette, Möglichst nur „weißes“ Fleisch und Ballaststoffe halten Ihr Immunsystem fit. Häufig kleine Mahlzeiten. Viel Trinken (mindestens 2 l/Tag) – Mineralwasser, Schwarz- und Kräutertees, möglichst wenig Alkohol, keine stark gesüßten Limonaden

**4. Verhalten:** - viel Bewegung (mind. jeden 2. Tag 20-30 min. Gehen, Laufen, Schwimmen an frischer Luft) - Kneippsche Anwendungen (z.B. Wechselduschen, aufsteigende Fußbäder) - ausreichend Schlaf  
4. Naturheilmittel: - Schutz können sogenannte Abwehrmittel bieten: Umckaloabo, Eleutherococcus und Echinacin. Es scheint auch sinnvoll, in den Monaten mit „r“ täglich eine Messerspitze Vitamin C einzunehmen. Zink (z.B. Curazink) kann das Abwehrsystem ebenfalls stärken. Aus eigener Erfahrung ist Spenglersan Kolloid G ein Naturmittel, das einen vor einer Ansteckung bewahren kann. Es wird dreimal täglich in die Ellenbeuge gesprüht (Kosten ca. 8,00 Euro). Ich stärke mein Immunsystem auch mittels EUCELL IMMUN, das in der Rosenapotheke oder auch online bestellt werden kann ([www.eucell.de](http://www.eucell.de)).

In diesem Jahr empfehle ich Ihnen auch den Versuch mit Cholostrum-Tabletten (Biestmilch). Hierdurch sollen die unangenehmen Symptome der grippalen Erkrankungen deutlich verkürzt werden.

**5. Langzeit-Medikamente einnehmen:** Sind Sie chronisch krank, sollten Sie genau auf die Einnahme der Ihnen verordneten Medikamente achten. Das gilt vor allem bei Diabetes, Bluthochdruck, Asthma und Herz-Kreislauferkrankungen. Regelmässige Zucker - und Blutdruckkontrollen sind wichtig, so dass Sie die Grippezeiten gut überstehen.

**6. Impfungen:** - Grippeimpfung: jährlich für alle über 60 Jahre, für Schulkinder, für chronisch Kranke und für Mitarbeiter im Gesundheitswesen gibt es jetzt die Grippeimpfung für die Saison 2020/2021. In diesem Jahr sind vier Grippeerreger in dem Impfstoff integriert.

- Impfung gegen Lungenentzündung (Pneumokokken, Bakt. Hämophilus) alle 7 Jahre für Menschen über 60 Jahren und chronisch Kranke – auch als wichtige Vorbeugung gegen die Komplikationen der "asiatischen" Grippe“ und auch für Komplikationen nach einer Corona-Infektion

### **„Banale“ Erkältung und grippaler Infekt**

Die häufigsten Erkältungen sind banal und bringen keine langdauernde Erkrankung mit sich. Symptome: langsamer Beginn (über 1-3 Tage) mit Halsschmerzen, Schnupfen, Schluckbeschwerden und nur mildem Fieber. Besserung nach 4-7 Tagen. Maßnahmen: Schalten Sie einen Gang zurück.



Nicht unbedingt muss man bei einer Erkältung zuhause bleiben, jedoch sollte man auf ausreichend Schlaf achten und Stress meiden. Viel Trinken! (aber keinen Alkohol - auch keinen Tee mit Rum) Die meisten Symptome sind mit Naturmitteln, Tee und Lutschbonbons sowie salzhaltigem Nasenspray und Inhalationen zu mildern. Gleich zu Beginn der Erkältung kann Gurgeln mit Salzwasser oder eine Nasendusche helfen. Der Schmerz der trockenen Schleimhäute im Rachen und Hals kann mittel Gelo-Revoice (Hyaluronsäure, die sich auf die Schleimhäute legt) gemildert werden. Nachts reibt man die Brust mit Menthol (Wick-Vaporub, Pinimenthol o.ä.) ein. Medikamente, die ätherische Öle beinhalten (Exeu, Gelomyrtol forte, Soledum forte o.ä.), mildern Husten, Nasennebenhöhlenbeschwerden und Schluckbeschwerden.

Sind Sie erkrankt, - denken Sie bitte an die allgemeinen Hygienemaßnahmen (siehe oben) - so husten Sie bitte nicht in die Hand sondern in den Ärmel - halten Sie Abstand zu Gesunden und vor allem zu chronisch Kranken - nutzen Sie Papier-Taschentücher nur einmal

*Übrigens:* Ein grippaler Infekt wird nicht durch Bakterien sondern durch Viren ausgelöst. Daher ist nur bei einer sogenannten "Super-"Infektion durch Bakterien die Gabe von Antibiotika (Penicillin oder ähnliches) sinnvoll! Sind keine Bakterien im Spiel, kann die Einnahme der Antibiotika eher schaden als nutzen.

Und noch eines: statistisch gesehen dauert ein guter Reizhusten (ob mit oder ohne Auswurf) im Durchschnitt ca. 14 Tage - also Geduld, sie werden wieder gesund.