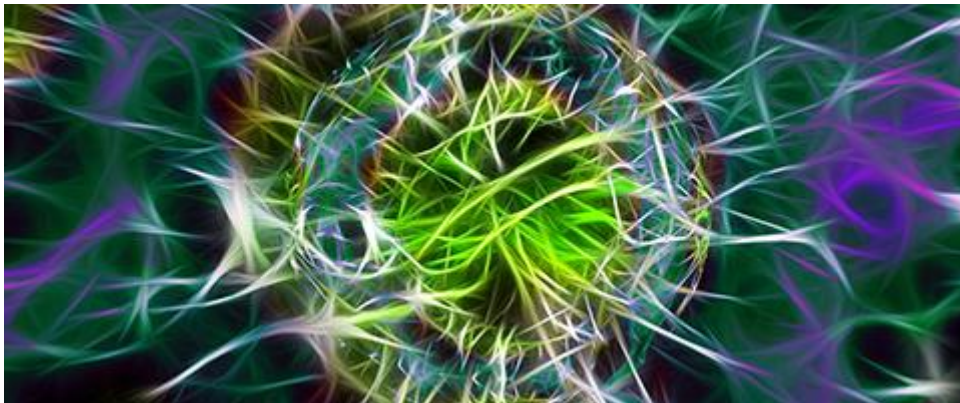


# Corona Virus – hier, dort, überall?!



MEDIZIN / Risikoanalyse und Survivaltipps von Dr. med. Christian Larsen...

Stand Anfangs März 2020: Die Anzahl der weltweit am Corona-Virus erkrankten Menschen nähert sich der 100'000 Grenze, knapp 3'000 sind daran gestorben. 60 Länder sind betroffen, inzwischen hat das Virus auch das deutschsprachige Europa erreicht.

## Die Risikoanalyse

- Bei der SARS Epidemie 2003 wurden weltweit 8000 Menschen infiziert, knapp 800 davon starben.
- Bei der Schweinegrippe 2009 wurden 10% der Weltbevölkerung angesteckt, knapp 20'000 sind daran gestorben. Unter dem Strich verdanken viele ältere Menschen mit Vorerkrankungen dem Schweinegrippevirus ihr Überleben, da die Schweinegrippe deutlich weniger Menschenleben dahintrifft als jede normale saisonale Grippe.
- Bei der saisonalen Grippe gibt es gemäss WHO 650'000 Todesfällen pro Jahr, in der Schweiz wird bei rund 200'000 Erkrankten mit ein paar Hundert Todesfällen pro Jahr gerechnet. Diesen jährlichen Grippeopfern stehen in der Schweiz 20'000 Herz-Tote und 20'000 Krebs-Tote gegenüber. Auch Unfälle aller Art kosten jährlich 3000 Menschenleben.
- Bei der Spanischen Grippe 1918 hat sich ein Drittel der Weltbevölkerung von damals 1.5 Milliarden Menschen angesteckt, geschätzte 50 Millionen. Sehr viele junge Menschen sind damals daran gestorben.

Virus	Ansteckungskraft	Tötungskraft	Bilanziertes Risiko
SARS	0.001% Bevölkerung	10 %	gering
Saisonale Grippe	3% Bevölkerung	0.1% *	gering
Corona Virus	?	2.7 %	leicht erhöht
Schweinegrippe	10 % Weltbevölkerung	0.003 %	gering
Spanische Grippe	30 % Weltbevölkerung	10 %	hoch
Pest um 1350	60 % Bevölkerung	30 %	hoch

*Tabelle: Überblick Ansteckungskraft und Tötungskraft (Grössenordnung)*

Die Gefahr für Leib und Leben setzt sich aus Ansteckungs- und Tötungsrisiko zusammen. Unter dem Strich ist das Coronavirus im Vergleich zum saisonalen Grippevirus ansteckender und gefährlicher. Genau wie bei der normalen Grippe trifft es die Alten und die Schwachen. Das gilt es ernst zu nehmen. Gleichzeitig bleibt das effektive Risiko, daran zu sterben, sehr gering. Erfreulich dabei ist, dass Kinder und Jugendliche diesbezüglich fast kein Risiko haben – wenn man den chinesischen Statistiken glauben darf.

## Verzögerungstaktik, nicht Panikmache

Ansteckende Viren haben die Fähigkeit sich rasch und weit auszubreiten. Wie ansteckend das Coronavirus ist, ist derzeit unbekannt. Entsprechende Kennzahlen fehlen. Die Aufgabe der Gesundheitsbehörden besteht darin, die Bevölkerung zu warnen und zu schützen, was meines Erachtens hierzulande gut klappt und Nichts mit Panikmache zu tun hat. Ärzte und Spitäler sind derzeit mit der regulären Grippezeit voll beschäftigt. Die Anstrengungen des Gesundheitswesens fokussieren darauf, das Auftreten und die Verbreitung des Corona Virus hinauszuzögern.

Verhindern lässt es sich eh nicht – es sei denn, der Virus hält sich an die saisonalen Gepflogenheiten vieler Viren und gibt im Frühling spontan Ruhe.

### Survivaltipps

- Sich selbst nicht anstecken
- Meiden von **Menschenansammlungen**
- **Hygiene:** Händewaschen, Desinfektion
- Impfungen und spezifische Therapie gibt es derzeit keine
- Wichtig ist die **Förderung des eigenen Immunsystems**

Hier ein paar praktische Soforttipps – so bekannt wie wirksam, leider oft missachtet:

- Erholsam und lang genug schlafen, das Immunsystem ist nachtaktiv!
- Frische Luft und Bewegung fördern die Leistungsfähigkeit des Körpers auf allen Ebenen
- Kälte – von Kneipp über Sauna bis zur Icemethode – stimuliert die Widerstandskraft, wobei das gesunde Mass wie immer entscheidet.
- Atemübungen, Summen und Singen stimulieren den Vagusnerv – den König des Immunsystems.  
Literaturtipp: [Einfach singen](#)
- Gesunde Lebensmittel für das Mikrobiom – News vom letzten Monat [Die Bakterien im Darm trainieren das Immunsystem](#)
- Meditation & Mindfulness: [Spirituelle Dimension des Corona Virus](#)
  
- **Andere nicht anstecken**
- Wer (möglichen) Kontakt hatte, meldet sich. Bei Verdacht wird getestet. Bei fehlenden Symptomen und fehlenden Kontakten sind Labortests sinnlos.
- Wer **niessen** muss, bitte ab sofort in die Ellbeuge und nicht in die Luft.
- Der Gebrauch von **Atemmasken** stammt aus den asiatischen Ländern und dient dem Schutz der Anderen. Menschen mit Erkältungen tragen eine Atemmaske um anderen Menschen zu signalisieren «ich bin erkältet» - nicht um sich selbst zu schützen.
- **Erkältet** unter die Menschen zu gehen ist eh ein No-Go. In der jetzigen Situation ist es ein absolutes No-Go: Wer erkältet ist bleibt zu Hause!
- Wer **krank** oder schwer erkältet ist – mit Fieber, Husten oder gar Atemnot – bleibt im Zimmer und kontaktiert einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung per Telefon.
  
- **Verhaltensregeln:** <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

Dr. med. Christian Larsen  
5. März 2020

