



## Corona-Virus-Empfehlung von Herbadonna

Empfehlungen erstellt am 1.3.2020 von Herbadonna (Beatrix Falch, unter Mitarbeit von Regina Widmer und Karoline Fotinos-Graf), [www.herbadonna.ch](http://www.herbadonna.ch), 2. Aktualisierung 1.4.2020.

### Wie schütze ich mich vor einer Corona-Virus-Infektion?

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 Bundesrates und des BAG. Halten Sie sich auf dem Laufenden und setzen Sie Änderungen sofort um.

Das öffentliche Leben soll auf ein Minimum runtergefahren werden. Händehygiene (und auch Pflege der Haut!), kein Händeschütteln, Social Distancing (2 m Abstand! nicht 1,5 m) und Flächendesinfektion sind nur einige Aspekte der absolut notwendigen Massnahmen, die von allen konsequent befolgt werden müssen. 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 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 Kräuterbonbons 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

### Was tue ich bei ersten Infektionssymptomen?

#### 1) Zu Hause bleiben!

Gehen Sie nicht in die Arztpraxis, sondern rufen Sie **Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt** oder **das Ärztelefon** (<https://www.aerztefon.ch/>) an für eine erste Abklärung. Bei Unklarheiten kann auch die **Hotline des BAG (058 463 00 00)** oder ein Spital in Ihrer Region kontaktiert werden.

Falls Sie sich wirklich mit dem Corona-Virus angesteckt haben, würden Sie durch den Gang in die Arztpraxis oder in die Apotheke nur weitere Personen und möglicherweise das dringend benötigte medizinische Personal infizieren.

Es gibt zur Zeit noch kein Arzneimittel gegen das Corona-Virus. Bleiben Sie also zu Hause und lassen Sie sich telefonisch beraten. Apotheken haben auch einen Hauslieferdienst!



## 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 überschiessende, 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

Unterstützend zur Behandlung von viralen Erkrankungen haben sich Zink (30 mg pro Tag) und Vitamin D (mind. 2000 I.U. pro Tag) bewährt. Vitamin D kann darüber hinaus auch vorbeugend eingesetzt werden.

### Informationen für Schwangere

Nach heutigem Wissensstand sind Schwangere keinem erhöhten Risiko für einen schwereren Verlauf ausgesetzt, und es ist höchst unwahrscheinlich, dass das Corona-Virus im Mutterleib an das Baby weitergegeben wird. Trotzdem empfehlen wir, als Schwangere vorsichtig zu sein. Und Hochschwangere sollen zu Hause bleiben (ausser Spaziergänge in der Natur). Ihr Herz-Kreislaufsystem ist eh belasteter. Auf [www.sggg.ch](http://www.sggg.ch) finden Sie Informationen, welche laufend aktualisiert werden.

### 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 früher können die behördlich angeordneten Einschränkungen gelockert werden.

- 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, helfen Sie als Nicht-Risikoperson anderen (gehen Sie z.B. für Risikopersonen einkaufen).