

Der Push für das Immunsystem

Seit dem Ausbruch von Sars-CoV-2 gelangen immer wieder neue Heil- und Wundermittel gegen Covid-19 in die Schlagzeilen. Bislang gibt es, außer Remdesivir, kein evidenzbasiertes Medikament gegen die Virusinfektion.

Dennoch wurden einige Wirkstoffe zumindest in-vitro untersucht. Generell gilt, dass ein intaktes Immunsystem besser mit Infektionen zurechtkommt. Eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung sollten die Basis sein. Hier eine Übersicht einer möglichen Corona-Hausapotheke:

- **Desinfektion**
 - Betaisodona -> Jod wirkt gegen Sars-CoV-2 und zahlreiche andere Keime
 - Mundspüllösungen -> Untersuchungen zeigten in-vitro eine Abtötung von Coronaviren
 - Octenidin Lutschtabletten -> Octenidin wirkt gegen Sars-CoV-2 und zahlreiche andere Keime
 - Klosterfrau Melisengeist -> Mittel der Wahl zum Händedesinfizieren, als Alkohol knapp war
- **Immunsystem stärken**
 - Vitamin C -> Aktuell laufen 7 Studien zur antiviralen Wirkung gegen Sars-Cov-2
 - Vitamin D -> Niedrige Vitamin-D-Spiegel sorgen für eine schlechtere Prognose
 - Multivitaminpräparate -> Stärken das Immunsystem generell
 - Echinacea -> In-vitro-Untersuchungen bestätigen abtötende Wirkung
 - Cistus -> Viren sollen im Mund umhüllt und unschädlich gemacht werden
- **Wirkung in den Atemwegen**
 - Ambroxol -> Lungenverstopfung durch totes Gewebe soll vermieden werden
 - Glycerol -> Hygroskopische Wirkung soll Viren aus der Schleimhaut ziehen
- **AHA-Regel**
 - Abstand -> 1,5 m zu fremden Personen
 - Händewaschen und Desinfizieren -> Regelmäßig mindestens 30 Sekunden
 - Alltagsmaske -> Überall dort, wo die Abstände nicht eingehalten werden können
 -
- **Masken**
 - DIY-Maske -> T-Shirt-Stoff zeigt sich in Tests als gut geeignet
 - Antimikrobielle Maske -> Kupfer-/Silberfäden sollen keimabtötend wirken
 - FFP2/KN95 -> Gleichwertige Filterklasse
- **Impfung für Risikogruppen**
 - Influenza -> Für alle ab 60, Schwangere ab dem zweiten Trimenon, Chroniker
 - Pneumokokken -> Für alle ab 60, Chroniker und Menschen mit Immundefekten