

GÜNTHER H. HEEPEN

CORONAVIRUS

Alles, was Sie wissen müssen

Großes
INTERVIEW
mit Prof. Dr.
Hendrik Streeck

G|U

INHALT

Ein neuartiges Coronavirus hält die Welt in Atem	4
Was sind Viren?	4
Gefahr durch neue Viren	8
Wie werden Viren im Körper festgestellt?	9
Behandlung von Viruserkrankungen	11
Coronavirus - alles, was Sie dazu wissen müssen	14
So können wir uns vor Ansteckung schützen	34
Positiv getestet, aber milder Verlauf	36
<i>8 Ratschläge für das Verhalten in der COVID-19 Pandemie</i>	<i>44</i>
Impressum	48

EIN NEUARTIGES CORONAVIRUS HÄLT DIE WELT IN ATEM

Seit Dezember 2019 ist das Coronavirus SARS-CoV-2 in aller Munde. Es verursacht die Lungenkrankheit COVID-19, die damals erstmals in China in der Millionenstadt Wuhan aufgetreten ist. Dieses spezielle Virus war bis dahin unbekannt. Am 30. Januar hat die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, deswegen die internationale Gesundheitsnotlage ausgerufen.

Bevor wir auf die Krankheit selbst im Interview mit Prof. Dr. Streeck eingehen, möchten wir ein paar Basics zu Viren allgemein bringen.

WAS SIND VIREN?

Viren sind winzige Partikel, ihre Größe schwankt je nach Art zwischen 22 und 330 Nanometern (1 Nanometer = 1 Millionstel Millimeter). Sie haben keinen eigenen Stoffwechsel und können deshalb weder Proteine herstellen noch sich selbst vermehren (= replizieren).

Der Aufbau von Viren

Im Gegensatz zu Menschen, Tieren und Pflanzen oder Bakterien bestehen Viren nicht aus Zellen (= die kleinste selbstständige Lebensinheit in einem lebendigen Körper), sondern nur aus einem Strang Erbinformationen und einigen Eiweißen, die diesen Strang umhüllen. Aus diesem Grund sind sie auf Zellen von anderen Organismen angewiesen, um sich zu vermehren. Bei den Strukturmerkmalen von Viren wird wie folgt unterschieden:

Genom: Das ist die Erbsubstanz eines Virus. Bei Menschen besteht die Erbsubstanz aus Desoxyribonukleinsäure (DNS oder DNA – A kommt von acid, engl. für Säure). Bei Viren kann das Genom sowohl aus DNA oder aus Ribonukleinsäure (RNA) bestehen. Auf der Nukleinsäure sind die Informationen zur Steuerung des Stoffwechsels einer Wirtszelle enthalten. Die Nukleinsäure bildet den Kern (Core).

Kapsid – Proteinmantel: Das Genom umgibt meistens ein schützender Mantel aus Eiweißmolekülen.

Lipidhülle – Fettummantelung, auch als Envelope bezeichnet: Sie kommt nicht bei allen Viren vor, deshalb werden sie unterschieden in behüllte und unbehüllte Viren.

Die behüllten Viren sind empfindlicher gegen Detergenzien (Reinigungsmittel) und Lösungsmittel. Das bedeutet, dass sie trotz Umhüllung weniger stabil sind gegen äußere Einflüsse. Zunächst klingt das paradox, doch die Lipidhülle der

CORONAVIRUS – ALLES, WAS SIE DAZU WISSEN MÜSSEN

Prof. Dr. Hendrik Streeck übernahm 2019 die Nachfolge von Prof. Dr. Christian Drosten als Professor für Virologie und Direktor des Instituts für Virologie und HIV-Forschung an der medizinischen Fakultät der Universität Bonn.

1. Herr Prof. Streeck, als Erstes möchte ich Sie um eine kurze Begriffserklärung bitten. Wofür stehen »COVID-19« und »SARS-CoV-2«?

Prof. Streeck: »COVID-19« steht für »Corona Virus Disease 2019« – so heißt die neue, durch das Coronavirus ausgelöste Lungenkrankheit. »SARS-CoV-2« ist der offizielle Name des neuartigen Coronavirus. »SARS« bedeutet »Schweres Akutes Atemwegssyndrom«. Der Name weist auf die enge Verwandtschaft zum SARS-Virus hin, das 2002/2003 eine Epidemie ausgelöst hatte. Während COVID-19 durch die Weltgesundheitsorganisation bestimmt wurde, erfolgte die Namensgebung des Virus durch das »International Committee on Taxonomy of Viruses«.

2. Seit Wochen hält das neue Coronavirus Sars-Virus die Welt in Atem, auch hierzulande warten die Medien fast stündlich mit neuen Meldungen zur aktuellen Lage auf. Trotzdem haben viele Menschen das Gefühl, die Situation nicht richtig einschätzen zu können. Woran liegt das?

Prof. Streck: Es ist im Moment sicherlich ein großes Maß an Verunsicherung in der Bevölkerung zu beobachten. Dafür gibt es mehrere Gründe. Da sind zum einen die Bilder aus China, die wir im Fernsehen und über die sozialen Medien vermittelt bekommen haben und die uns nachhaltig beeinflusst haben. Vermutlich fühlt sich der eine oder andere an Hollywoodfilme wie *Outbreak* erinnert. Hinzu kommt, dass wir erstmals live verfolgen können, wie sich ein Virus entwickelt und verbreitet. Ein Virus, das wir bis dahin nicht gekannt haben und über dessen Verhalten wir zunächst überhaupt nichts wussten. Gleichzeitig ist dieses Virus abstrakt. Man sieht es nicht, man kann die Gefahr nicht richtig einschätzen, man befürchtet, keine Kontrolle zu haben ... Und alles, was abstrakt ist, aber gefährlich sein könnte, macht erst einmal Angst.

3. Was ist Ihr Rat in dieser Situation?

Prof. Streck: Ruhe zu bewahren und verlässliche Informationen einzuholen. Dies ist nämlich ein weiteres Problem: Es kursieren immer noch viele Fehlinformationen, die zusätzlich zur Verunsicherung beitragen.

SO KÖNNEN WIR UNS VOR ANSTECKUNG SCHÜTZEN

Ein intaktes und stabiles Immunsystem ist am wichtigsten, damit der Körper eine Infektion mit Viren abwehren oder mit Zweitinfektionen oder zusätzlichen Infektionen besser umgehen kann. Dabei lässt sich vieles, auch prophylaktisch, mit Maßnahmen erreichen, die die Naturheilkunde bietet.

Unterstützen können Sie Ihr Immunsystem durch eine gesunde und vitaminreiche Nahrung mit viel Gemüse, Obst und Salat, durch einen moderaten Lebensstil ohne zu viel Stress, durch ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft. Auch alle Maßnahmen, die Sie unter »Was ist während der Quarantäne wichtig?« lesen, stärken das Immunsystem

Zusätzliche prophylaktische Maßnahmen

Als wichtiger Schutz vor Viren allgemein und auch vor dem neuartigen Coronavirus wird das häufige und regelmäßige Händewaschen sowie die Desinfektion der Hände empfohlen, denn die Keime können sich längere Zeit auf vielen Gegenständen halten wie Türklinken, Klingelknöpfen oder Klobrillen (Schmierinfektion), aber auch an den Händen selbst. Die WHO empfiehlt, sich die Hände mindestens 20 bis 30 Sekunden lang mit warmem Wasser und Seife gründlich zu waschen und dabei auch die Fingerzwischenräume und die Fingernägel einzubeziehen. Die Seife löst die Lipidhülle der Coronaviren auf, wodurch die Viren zerstört werden.

DESINFEKTIONSMITTEL SELBST MACHEN

Das Coronavirus sorgt für Lieferengpässe bei Atemschutzmasken und Desinfektionsmitteln. Mit den folgenden Zutaten mischen Sie Ihr eigenes Desinfektionsmittel nach Vorgaben der WHO. Sie erhalten ca. 10 Liter. Die Zutaten bekommen Sie in der Apotheke oder im Internet.

Rezept 1

8333 ml Ethanol 96 %

417 ml Wasserstoffperoxid 3 %

145 ml Glycerin 98 %

Rezept 2

7515 ml Isopropylalkohol 99,8 %

417 ml Wasserstoffperoxid 3 %

145 ml Glycerin 98 %

Herstellung: Geben Sie die Zutaten in einen verschließbaren Behälter und schütteln Sie diesen gut durch. Dann füllen Sie mit destilliertem Wasser oder abgekochtem, abgekühltem Wasser bis auf 10 Liter auf. Füllen Sie die Lösung nun in kleinere, handlichere 100- bis 500-Milliliter-Behälter um, die Sie sofort verschließen, damit nichts verdunsten kann. Beschriften Sie die Gefäße.

Anwendung: Geben Sie etwas von der Lösung auf Ihre Hand und verreiben Sie sie gründlich.

Sachliche Antworten in einer aufgeheizten Medienwelt

Wichtige Fragen, vom Experten
Prof. Dr. Hendrik Streeck beant-
wortet | Wissenswertes zum Virus,
verständlich erklärt | Tipps und
Ratschläge, wie man sein
Immunsystem schützen kann

WG 461 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-7714-8



9 783833 877148



www.gu.de