

## 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