

Das sind die Ratschläge der Mediziner

Die Corona-Krise betrifft die Schwächsten am stärksten. Worauf müssen Menschen mit Vorerkrankungen achten?



Die Corona-Krise schürt weltweit Ängste. Eine Reihe medizinischer Institute hat zu diesem Thema Empfehlungen für viele Bevölkerungsgruppen veröffentlicht. Wir fassen sie auf dieser Seite zusammen.

FOTO: FRANK AUGSTEIN/AP/DFK

SAARBRÜCKEN Vor allem ältere Menschen, Patienten mit Vorerkrankungen und einem geschwächten Immunsystem sind nach Angaben des Robert-Koch-Instituts bei einer Corona-Infektion gefährdet. Eine Reihe medizinischer Fachgesellschaften und Forschungsinstitute veröffentlichen jetzt Empfehlungen für Risikogruppen, die auch mit Panikmeldungen aufräumen sollen, die derzeit die Runde machen. Wir fassen diese Meldungen an dieser Stelle zusammen.

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und der Bundesverband Deutscher Internisten gehen davon aus, dass das Corona-Infektionsrisiko für ansonsten gesunde Diabetespatienten nicht erhöht ist. Da aber Infektionen bei chronischen Grunderkrankungen schwerer verlaufen können, rät die DDG zu einer stabilen Blutzuckereinstellung. „Haben Diabetespatienten Begleit- und Folgeerkrankungen wie Herzkreislaufprobleme oder Organschäden, sollten sie besonders achtsam sein“, mahnt DDG-Sprecher Professor Baptist Gallwitz. Im Fall einer Ansteckung sei ihr Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf erhöht. Sie müssten sich vor Menschenmengen, öffentlichen Verkehrsmitteln und Gebieten, in denen Infektionsfälle bekannt sind, fernhalten. Lieferengpässe bei Diabetesmedikamenten seien nicht zu befürchten. „Diabetesmedikamente wie Insulin werden vorwiegend in Deutschland, USA, Dänemark, Frankreich, Großbritannien, nicht jedoch in China, hergestellt“, sagt DDG-Präsidentin Professor Monika Kellerer.

<https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/home.html>

Die Stiftung Kindergesundheit rät in einer Mitteilung, auch in Coronazeiten Babys zu stillen. Viele Mütter seien jetzt verunsichert, ob sie ihr Kind auf diesem Weg möglicherweise infizieren könnten. „Nach aktuellem Wissensstand wird das Corona-Virus COVID-19 hauptsächlich über winzige Tröpfchen aus Mund und Rachen beim Niesen, Husten und Sprechen übertragen, ganz ähnlich wie das bei manchen ansteckenden Kinderkrankheiten oder bei der Virusgrippe der Fall ist“, sagt der Vorsitzende der Stiftung Kindergesundheit, der Münchner Kinderarzt Professor Berthold Koletzko. In Studien mit stillenden Frauen, die mit COVID-19 oder dem Corona-Virus SARS-CoV infiziert waren, sei das Virus in der Muttermilch nicht nachgewiesen worden. Dazu müsse aber auch gesagt werden, dass bisher nur wenige Fälle untersucht wurden. Anders sei das Risiko durch engen Hautkontakt beim Umgang mit dem Baby, falls eine Mutter tatsächlich oder vermutlich infiziert ist. Dann müsse sie auf strikte Hygiene achten, um das Übertragungsrisiko zu vermindern. Das bedeute 20 Sekunden Händewaschen vor und nach jedem Kontakt mit dem Kind. Die Stiftung Kindergesundheit rät in diesem Fall zum Mundschutz, um eine Tröpfcheninfektion zu verhindern. Wenn die Mutter ihre Milch abpumpt, gelten dieselben Hygieneregeln. Pumpe und Fläschchen müssten nach jedem Gebrauch sterilisiert werden.

<https://www.kindergesundheit.de/aktuelles/>

Müssen sich werdende Mütter besondere Sorgen für den Fall einer Infektion mit dem Corona-Virus machen? Nein, antwortet die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG). Bisher gebe es weder Hinweise, dass Schwangere stärker gefährdet seien als die Allgemeinbevölkerung, noch dass das Virus auf das Baby übertragen werden könne. „Bislang wurde international nur über 20 Schwangerschaften berichtet, alle in China. In keinem Fall war ein Neugeborenes infiziert. Es wurden keine Auffälligkeiten bei Mutter und Kind berichtet.“ Die Gesellschaft für Gynäkologie rät allerdings ausdrücklich vom Einsatz von Lachgas bei einer Periduralanästhesie ab. Auch die DGGG hat umfangreiche Informationen auf ihren Internetseiten zusammengetragen. <https://www.dggg.de/>

Die Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie (DGHO) empfiehlt im Fall eines erhöhten Infektionsrisikos mit den behandelnden Ärzten über Nutzen und Risiko einer Therapie neu nachzudenken. Bei den meisten akut an Krebs erkrankten Patienten stehe der Nutzen einer geplanten Krebstherapie über dem Risiko einer möglichen Infektion mit dem Corona-Virus. Alle Fragen müssten aber im Einzelfall entschieden werden. Mehr Informationen zu diesem Thema gibt es auf der Internetseite <https://www.dgho.de/aktuelles/news/news/2020/covid-19-bei-krebspatienten-leitlinie-und-patienteninformation-aktualisiert>

Wie groß ist die Gefahr für Krebspatienten? Viele Krebspatienten leiden an einer Immunschwäche, die durch die Krankheit selbst oder bestimmte Therapien ausgelöst werden kann. Deshalb sind sie durch das Virus besonders gefährdet, erklärt das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des DKFZ-Krebsinformationsdienstes rät, dass sie ihre Wohnung nur für die notwendigsten erledigungen verlassen und auf jeden Fall Menschenansammlungen meiden. Sie könnten Familie, Freunde oder Nachbarn um Unterstützung bei Einkäufen bitten. „Krebspatienten, die eine immunsupprimierende Therapie erhalten oder aufgrund ihrer Krebserkrankung immunsupprimiert sind, sollten die empfohlenen Verhaltens- und Hygieneregeln besonders konsequent beachten.“ Das DKFZ gibt auf seiner Internetseite www.krebsinformationsdienst.de weitere Ratschläge zu diesem Thema.

www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2020/news012-Corona-Virus-ansteckungsgefahr-bei-krebs.php

Die Deutsche Hochdruckliga warnt Bluthochdruckpatienten ausdrücklich davor, wegen der Corona-Krise ihre Medikamente abzusetzen. Derzeit verunsicherten Meldungen viele Patienten, gängige Medikamente wie ACE-Hemmer und die sogenannten Sartane könnten anfälliger für eine Infektion mit dem Virus machen. Das sei falsch – es gebe sogar Daten, die darauf hinwiesen, dass diese Medikamente möglicherweise vor einem Lungenversagen schützen können. Daraus könne man den Schluss ziehen, dass Blutdrucksenker bei schweren Virusinfektionen Leben retten können, erklärt Professor Florian Limbourg, Vorstandsmitglied der Hochdruckliga. Wer diese Medikamente ohne vorher mit seinem Arzt zu sprechen, absetze, riskiere möglicherweise einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. <https://www.hochdruckliga.de/>

Die Corona-Krise schürt Ängste. Das ist ein besonderes Problem für Menschen, die an Depressionen leiden. Die Deutsche Depressionshilfe will deshalb Betroffene mit digitalen Angeboten helfen. „In einer Depression wird alles Negative im Leben vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste wegen des Corona-Virus“, erklärt Professor Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Sehr wichtig sei es für Menschen, die an einer Depression leiden, sich nicht zu verkriechen. Mehr Schlaf führe bei einer Depression nicht zu einem Abbau, sondern zu einer Zunahme des Erschöpfungsgefühls. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe rät Betroffenen, aktiv zu bleiben und das Gespräch mit Freunden und der Familie zu suchen. „Tauschen Sie sich aus – am besten nicht nur über Corona-Virus, sondern auch über andere Themen.“ Bewegung sei wichtig – auch außerhalb der Wohnung, falls man nicht unter Quarantäne stehe.

Die Depressionshilfe weist auf ihre Onlinehilfe iFightDepression hin, ein Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichteren Depressionsformen ab 15 Jahren. Normalerweise setze das Programm eine Begleitung durch einen Arzt oder eine spezielle psychologische Hilfe voraus. Da viele Patienten jetzt wegen des Corona-Virus zu Hause bleiben müssen und Hausärzte jetzt an ihre Belastungsgrenzen stoßen, sei das Programm nun für sechs Wochen auch ohne Begleitung zugänglich, erläutert Hegerl. Es könne nach einem formlosen Antrag über die E-Mail-Adresse ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet werden.

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Mit dem Alter lässt auch das Immunsystem nach. Grundsätzlich sind Senioren damit anfälliger für jede Infektion. Da sie damit zu den Risikogruppen in der Corona-Krise zählen, rät Professor Hans Jürgen Heppner, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG), zu strikten Hygienemaßnahmen. Dass Ältere bei Infektionen besonders gefährdet sind, zeige sich jedes Jahr bei der Grippe. Neun Zehntel aller Influenza-Todesfälle betreffen die Altersgruppe 60plus.

„Jenseits des Rentenalters müssen wir die Bevölkerung wirklich schützen“, sagt Heppner. „Aber bitte alles jenseits der Panik. Es wird niemand für Monate weggesperrt.“ Auch soziale Isolation könne krank machen. Allerdings mahnt der Altersmediziner auch Familien, die Großeltern jetzt nicht als Ersatz für eine geschlossene Kita oder Ganztagschule einzuplanen. Vielmehr sollte nach der deutlichen Verschärfung der Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus auf alternative Kontaktmöglichkeiten zurückgegriffen werden. Heppner nennt hier zum Beispiel (Video)-Chat, Social Media oder einfach den Besuch vor dem Fenster. Die DGG appelliert zudem an Senioren, eine Pneumokokken-Impfung nachzuholen.

<https://www.dggeriatrie.de/>

Wenn Schüler zu Hause bleiben müssen, dann ist Stress in den vier Wänden programmiert. Wie bekomme ich mein Kind weg vom Handy? Auf diese Frage antwortet Professor Susanne Tittlbach von der Universität Bayreuth. Die Sport-, Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin rät zu Sport. „Jede noch so kleine Bewegung ist gut und sinnvoll.“

Eltern könnten dabei auch digitale Medien einbeziehen. Bei kleineren Kindern könne das ein Familien-Wettbewerb sein. Schaffen Eltern oder Kinder den Tag über mehr Schritte in der Wohnung? Dabei könne ein Fitness-Tracker helfen.

Bei Teenagern funktioniere das natürlich nicht mehr. Jugendliche treiben Sport, um ihre Figur zu verbessern oder Muskelzuwachs zu erzielen. „Für ein solches Programm zu Hause gibt es hervorragende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ansonsten brauche ich eigentlich nur eine Matte oder einen Teppich und Übungsanleitungen, die sich in einer Vielzahl im Netz finden“, sagt Susanne Tittlbach.

Im Projekt „Smart Moving“ haben die Bayreuther Forscher ein Sportprogramm entwickelt, das vor allem auf Studenten zielt. Die Videos, die im Rahmen dieses Programms entstanden sind, könnten auch Schülern und Erwachsenen helfen, aktiv zu bleiben.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLq8ER4S3y9W60Fspn-RyPjtIdK-AFJWKyC>

Die Corona-Krise betrifft jeden. In einer Online-Umfrage wollen Psychologen der Uni Bochum die persönlichen und sozialen Auswirkungen des Corona-Virus untersuchen. Die Teilnehmer müssen zunächst einen Eingangsfragebogen ausfüllen und werden dann mehrfach befragt, erklärt die Hochschule. Wer mitmachen möchte, findet alle Infos zur Umfrage online.

<https://covid-19-psych.formr.org>

Produktion dieser Seite:

Peter Bylda

Oliver Spettel



Was ist da los? Kinder haben viele Fragen rund um das neuartige Coronavirus. Für die Eltern ist das eine zusätzliche Herausforderung.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA