

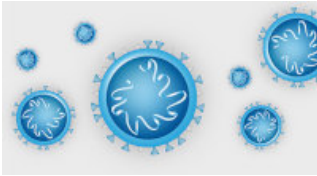
## Unterstützung in der Corona-Krise

# Inhaltsverzeichnis

Überblick	3
Einleitung	3
Wie finde ich gute Informationen zum Coronavirus?	3
Informationen zu Corona-Impfstoffen	3
Wie kann ich einer Coronavirus-Infektion vorbeugen?	3
Heuschnupfen oder Corona? Wie sich die Symptome unterscheiden	4
Coronavirus: Infos für Raucherinnen und Raucher	4
Infarktsymptome: nicht abwarten – handeln!	4
Erste Hilfe: Auch ohne Beatmung sinnvoll	4
Schlaflos in der Corona-Krise: Was tun?	5
Bluthochdruck: Medikamente weiter einnehmen	6
Coronavirus: Worauf achten bei Asthma?	6
Coronavirus: Worauf achten bei COPD?	6
Corona & Co.: Die Antwort des Immunsystems	7
Glossar	8

# Überblick

## Einleitung



(Grafik: BZgA)

Derzeit können auf viele Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2 noch keine zuverlässigen Antworten gegeben werden. Informationen zum Coronavirus, zu einer Ansteckung und zum aktuellen Geschehen in Deutschland finden Sie bei den zuständigen Behörden und wissenschaftlichen Institutionen.

Allerdings gibt es auch viele Fragen von Menschen, die von anderen Erkrankungen betroffen sind. Wir sammeln auf dieser Seite Antworten von gesundheitsinformation.de. Diese Liste wird laufend ergänzt.

## Wie finde ich gute Informationen zum Coronavirus?

Das Coronavirus beschäftigt die ganze Welt. Viele Menschen informieren sich darüber im Internet oder tauschen sich in sozialen Netzwerken aus. Es gibt zahlreiche gute Informationen im Internet – leider kursieren aber auch jede Menge Falschinformationen.

Hier finden Sie eine Hilfestellung, wie Sie gute Informationen erkennen können:

- [Wie finde ich gute Informationen zum Coronavirus?](#)

## Informationen zu Corona-Impfstoffen

Aktuell sind mehrere Impfstoffe gegen das Corona-Virus SARS-CoV-2 in der Entwicklung. In diesem Bereich veröffentlichen wir Kurzinformationen zu ausgewählten Impfstoffen, zu denen in Europa ein Zulassungsantrag gestellt ist und ausreichende Daten veröffentlicht sind. Im Dezember 2020 wurde der Impfstoff "Comirnaty" (Biontech/Pfizer) in der EU zugelassen, im Januar 2021 "Moderna" (Moderna Biotech Spain).

Die Kurzinformationen beschreiben Wirkungen und Nebenwirkungen der Impfstoffe und offene Fragen. Sie werden aktualisiert, sobald neue Daten vorliegen.

## Wie kann ich einer Coronavirus-Infektion vorbeugen?

Nach derzeitigem Wissensstand wird das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 vor allem über Aerosole übertragen. Infizierte Personen erzeugen zum Beispiel bei Atmen, Sprechen oder Singen feinste Tröpfchen, die lange in der Luft schweben können.

Weitere Informationen zur Vorbeugung finden Sie auf [Infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de).

## Heuschnupfen oder Corona? Wie sich die Symptome unterscheiden

Mit dem Frühjahr beginnt die Pollensaison. Damit bekommen viele Menschen mit Heuschnupfen allergische Beschwerden. Die häufigsten Beschwerden von Heuschnupfen und einer Erkrankung durch das Coronavirus (Covid-19) unterscheiden sich deutlich. Aber bei beiden Erkrankungen können auch immer wieder Beschwerden auftreten, die sich ähneln.

Der klarste Unterschied: Bei Heuschnupfen steht allergischer Schnupfen (Niesen und laufende Nase) sowie Augenjucken im Vordergrund. Bei einer Ansteckung mit dem Coronavirus sind es Husten und Fieber.

Weitere Informationen:

- Heuschnupfen oder Covid-19: Wie unterscheiden sich die Beschwerden?

## Coronavirus: Infos für Raucherinnen und Raucher

Nach ersten Studien haben Raucherinnen und Raucher bei einer Covid-19-Erkrankung stärkere Beschwerden und häufiger Komplikationen als Nichtraucher. Aus gesundheitlicher Sicht spricht also auch in der aktuellen Situation viel für eine Entwöhnung.

Das ist leichter gesagt als getan: Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht einfach und gelingt auch nicht immer beim ersten Anlauf. Es gibt aber verschiedene Möglichkeiten, die Erfolgchancen zu erhöhen.

Weitere Informationen:

- Coronavirus: Infos für Raucherinnen und Raucher

## Infarktsymptome: nicht abwarten – handeln!

Seit Beginn der Corona-Pandemie zeigt sich in vielen Kliniken ein ähnliches Bild: Es kommen weniger Menschen also sonst mit Anzeichen eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Es ist aber unwahrscheinlich, dass die Zahl der Herzinfarkte und Schlaganfälle derzeit tatsächlich gesunken ist. Es könnte eher sein, dass Betroffene bei Infarkt-Symptomen wie Brustschmerzen oder Lähmungserscheinungen abwarten – vielleicht auch aus Angst, sich in einer Klinik mit dem Coronavirus anzustecken.

Im Falle eines Infarkts ist schnelle medizinische Hilfe nötig. Wichtig ist, bei Anzeichen sofort die 112 anzurufen. Das Personal in Rettungswagen und Kliniken hat sich gut auf die neue Situation eingestellt.

Weitere Informationen:

- Anzeichen eines Herzinfarkts
- Anzeichen eines Schlaganfalls

## Erste Hilfe: Auch ohne Beatmung sinnvoll

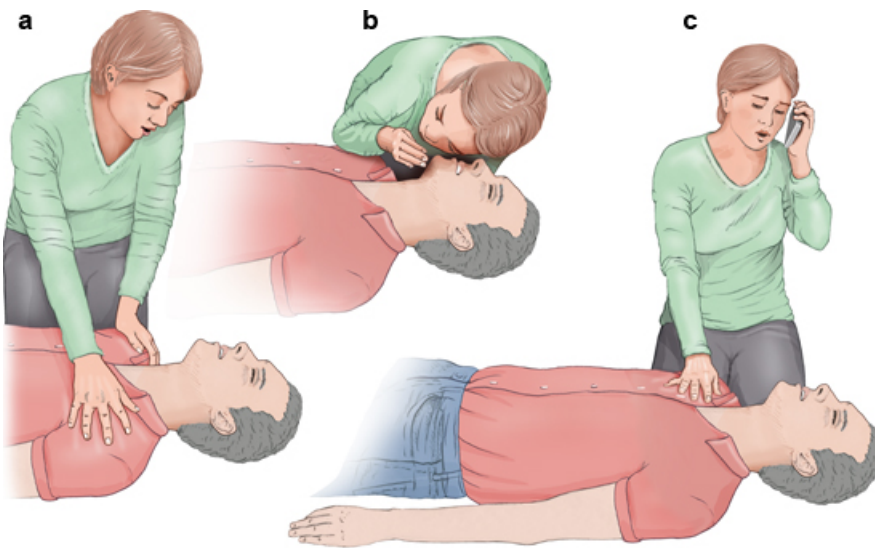
Wenn es bei einem Menschen zu einem Kreislaufstillstand kommt, ist eine sofortige Wiederbelebung (Reanimation) sehr wichtig. Angesichts der Corona-Pandemie stellt sich die Frage, ob man sich dabei nicht einem Ansteckungsrisiko aussetzt.

Das Risiko ist aber sehr gering, wenn Sie die allgemeinen Hygieneregeln beachten.

**Wichtig zu wissen: Sie müssen eine bewusstlose Person nicht beatmen.**

Im Notfall kommt es vor allem darauf an, ruhig zu bleiben und sich an folgendes Schema zu halten:

Prüfen Sie, ob die Person bewusstlos ist und nicht normal atmet. Rufen Sie die Notrufnummer 112 an. Beginnen Sie mit einer Herzdruckmassage.



Erste Schritte bei der Wiederbelebung: a) Bewusstsein prüfen, b) Atmung prüfen, c) Notruf 112 wählen

Wenn Sie diese drei Schritte zügig befolgen, machen Sie alles richtig. Wichtig ist vor allem, sofort mit der Wiederbelebung zu beginnen! Zögern Sie nicht, aus Angst etwas falsch zu machen.

**Weitere Informationen:**

- Was ist bei der Wiederbelebung wichtig?
- Wie benutzt man einen externen Defibrillator?

## Schlaflos in der Corona-Krise: Was tun?

Wer schlecht geschlafen hat, fühlt sich morgens oft „wie gerädert“. In der Corona-Krise geht das vielen so: Zukunftssorgen und neue Belastungen im Alltag rauben den Schlaf. Verständlich, denn Sorgen und Stress gehören zu den häufigsten Ursachen für Schlafstörungen. Was kann dabei helfen, zur Ruhe zu finden und wieder besser durchzuschlafen?

Weitere Informationen:

- Entspannungstechniken und Schlafgewohnheiten

## Bluthochdruck: Medikamente weiter einnehmen

Nach allem was man weiß, verläuft eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 auch bei Personen mit hohem Blutdruck meist milde. Schwere Verläufe sind nach aktuellen Erkenntnissen **nicht** häufiger als bei Menschen mit normalen Blutdruck. Manche Menschen mit Bluthochdruck haben aber noch andere Erkrankungen, die schwere Verläufe begünstigen können.

Menschen mit Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollen ihre Medikamente weiterhin einnehmen. Eine aktuelle Analyse mehrerer Studien zeigt, dass auch Personen, die ACE-Hemmer oder Sartane nehmen, **kein erhöhtes Risiko** für einen schweren Erkrankungsverlauf bei einer Covid-19-Erkrankung haben.

Weitere Informationen:

- Coronavirus: Worauf achten bei Bluthochdruck?

## Coronavirus: Worauf achten bei Asthma?

Asthma erhöht das Risiko für einen schweren Verlauf von Covid-19 vermutlich nicht wesentlich. Nach bisherigen Erkenntnissen verläuft die Infektion bei Menschen mit Asthma meist nicht schwerer als bei anderen. Bei stärkerem oder nicht ausreichend mit Medikamenten behandeltem Asthma könnte ein schwerer Verlauf etwas häufiger sein. Ob das tatsächlich so ist, muss aber noch besser untersucht werden.

Asthma- Medikamente regelmäßig einzunehmen ist wichtig, um Asthmaanfällen vorzubeugen. Dazu gehört auch Kortison: Es gibt keine Hinweise darauf, dass das Mittel einen schweren Verlauf einer Covid-19-Infektion begünstigt.

Weitere Informationen:

- Coronavirus: Worauf achten bei Asthma?

## Coronavirus: Worauf achten bei COPD?

Bei Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) verläuft eine Covid-19-Erkrankung oft schwerer: Bei einer COPD wird das Blut schlechter mit Sauerstoff versorgt. Das ist auch bei Covid-19 der Fall, wenn die Infektion die Lungen angreift. Erkrankten Menschen mit einer COPD an Covid-19, ist deshalb die Gefahr groß, dass sie viel zu wenig Luft bekommen und beatmet werden müssen.

Daher ist der Schutz vor Ansteckung besonders wichtig. Medikamente wie atemwegserweiternde Sprays sollten wie gewohnt eingenommen werden. Ansonsten könnte bei einer Covid-19-Infektion die Atemnot noch stärker ausfallen.

Mit entsprechenden Schutzmaßnahmen kann man sich auch bei COPD meist normal im Alltag bewegen.

Weitere Informationen:

- Coronavirus: Worauf achten bei COPD?

## Corona & Co.: Die Antwort des Immunsystems

Wenn über mögliche Therapien und Impfstoffe gegen Covid-19 berichtet wird, geht es immer auch um das Abwehrsystem, um Immunität, Antikörper und T-Zellen. Doch wie arbeitet das Immunsystem eigentlich, und welche Organe gehören dazu?

Das Immunsystem bekämpft Krankheitserreger und Schadstoffe auf der Haut, im Gewebe und in Körperflüssigkeiten wie Blut. Ganze Organe und Gefäßsysteme wie die Lymphbahnen gehören dazu, aber auch einzelne Zellen und Eiweißstoffe. Es besteht aus der angeborenen und der erworbenen Abwehr, die normalerweise Hand in Hand arbeiten: Auch gegen neue Erreger wie das Coronavirus ist die angeborene Abwehr sofort einsatzbereit und verhindert eine ungebremste Ausbreitung der Viren im Körper. Das verschafft der erworbenen Abwehr ein paar Tage Zeit, die sie braucht, um hochwirksame Gegenmittel wie zum Beispiel Antikörper zu erzeugen. Das „Gedächtnis“ der erworbenen Abwehr sorgt bei den meisten Erregern auch dafür, dass man zumindest ein paar Jahre geschützt ist.

Weitere Informationen:

- Wie funktioniert das Immunsystem?
- Das angeborene und das erworbene Immunsystem
- Welche Organe gehören zum Immunsystem?

Aktualisiert am 6. Januar 2021

Schlagwörter: [Coronavirus](#), [Immunsystem](#) und [Infektionen](#), [U70.1](#)

# Glossar

## Antikörper

Antikörper sind Eiweiß-Zucker-Verbindungen, die im Blut zirkulieren. Sie werden vom Immunsystem gebildet, um Krankheitserreger oder Fremdstoffe abzuwehren. Antikörper können Keime und andere potenziell schädliche Stoffe schnell erkennen und an sich binden. Dadurch neutralisieren sie die Eindringlinge und locken weitere Abwehrzellen an. Antikörper werden von bestimmten Immunzellen hergestellt, den B-Lymphozyten. Krankheitserreger und Substanzen, die eine Antikörper-Bildung hervorrufen können, werden Antigene genannt.

## Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

## Blutgerinnung

Die Blutgerinnung dient dazu, Blutungen zu stillen. Die Blutgerinnung ist ein komplizierter Vorgang, der in mehreren Phasen abläuft: Ist ein Blutgefäß verletzt, lagern sich zunächst die Blutplättchen (Thrombozyten) an die verletzte Stelle der Gefäßwand. Die Plättchen ballen sich dabei fest zusammen. Dies nennt man Aggregation. Später gelangen bestimmte Eiweiße aus der Leber, die sogenannten Gerinnungsfaktoren, zum verletzten Gefäß. Durch eine komplizierte Reaktionskette bewirken die Gerinnungsfaktoren die weitere Zusammenlagerung der Blutplättchen und die Reparatur der Wunde: Die Wundränder ziehen sich zusammen und Bindegewebszellen bilden neues Gewebe.

## Bluthochdruck

### Hypertonie

Ein Bluthochdruck (Hypertonie) verursacht in der Regel keine Beschwerden. Meist nur bei sehr hohen Werten können Symptome wie zum Beispiel innere Unruhe, Schwindel oder Kopfschmerzen auftreten. Menschen mit chronisch erhöhtem Blutdruck haben jedoch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei den meisten Menschen mit Bluthochdruck lässt sich keine eindeutige Ursache dafür feststellen. Manchmal kann eine Hypertonie eine Begleiterscheinung von anderen Erkrankungen sein, zum Beispiel von Nierenerkrankungen. Eine Schwangerschaft oder manche Medikamente können den Blutdruck ebenfalls vorübergehend erhöhen.

## COPD

COPD ist die medizinische Abkürzung für den englischen Begriff "chronic obstructive pulmonary disease". Auf Deutsch bedeutet dies chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Bei einer COPD sind die Atemwege dauerhaft verengt und die Lunge ist geschädigt. Eine COPD ist kein Asthma – man kann daher beide Erkrankungen gleichzeitig haben.



## Fazialisparese

Bei der Fazialisparese kommt es zu einer Lähmung des Gesichtsnervs (Fazialisnerv). Mögliche Folgen: ein Mundwinkel hängt herunter, die Stirn kann nicht mehr gerunzelt werden oder ein Auge öffnet sich nicht mehr ganz. Auch Schmerzen können auftreten. Eine Fazialisparese kann durch bakterielle Entzündungen (zum Beispiel eine Borreliose), virale Infekte (zum Beispiel eine Gürtelrose) oder Verletzungen des Gesichtsnervs ausgelöst werden. Meist bleibt die Ursache aber unbekannt. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und oft legen sich die Symptome nach Wochen oder Monaten wieder.

## Immunsystem

### Abwehrsystem

Das Immunsystem, oft auch Abwehrsystem genannt, hat die Aufgabe, in den Körper eingedrungene Krankheitserreger sowie entartete Körperzellen (zum Beispiel Krebszellen) unschädlich zu machen. Das Immunsystem ist sehr komplex und noch nicht in allen Details verstanden. Man unterscheidet zwei Komponenten: die zelluläre Immunabwehr (zum Beispiel Fresszellen, Killerzellen) und die durch Moleküle (zum Beispiel Antikörper) vermittelte Immunabwehr.

## Impfung

### Schutzimpfung

Eine Impfung, auch Schutzimpfung genannt, soll vor Infektionskrankheiten schützen, die durch Bakterien oder Viren ausgelöst werden. Bei einer Impfung wird ein Impfstoff in den Körper gebracht, der das Immunsystem zur Bildung von Abwehrstoffen (Antikörpern) gegen bestimmte Bakterien oder Viren anregt. Ein Impfstoff kann aus abgetöteten oder lebenden, in ihrer Wirkung abgeschwächten Erregern bestehen (Tot- oder Lebendimpfstoff).

Eine Impfung macht geimpfte Personen widerstandsfähig, wenn sie den lebenden Viren oder Bakterien ausgesetzt sind. Je nach Impfstoff kann es aber einige Zeit dauern, bis sich eine Immunität entwickelt. Manche Impfungen schützen lebenslang, andere müssen nach einiger Zeit wiederholt werden.

## Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z. B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infektion. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

## Median

Der Wert, der in einer nach Größe geordneten Reihenfolge von Messwerten in der Mitte liegt.

## Placebo

Als Placebo bezeichnet man ein Präparat ohne Wirkstoff. Es wird auch Scheinmedikament genannt. Placebos werden meist in klinischen Studien zur Wirksamkeit von Medikamenten eingesetzt. Dabei werden Gruppen von Teilnehmenden verglichen, die entweder das zu testende Medikament (Verum) oder ein Scheinmedikament (Placebo) erhalten.

Aber auch andere Scheinbehandlungen zu Testzwecken werden im erweiterten Sinne als Placebo bezeichnet, zum Beispiel Scheinoperationen.

## Symptom

Ein Symptom (symptoma, griech. = Zufall, Begleiterscheinung) ist in der Medizin ein Krankheitszeichen, das auf eine Erkrankung hinweist. Symptome können Beschwerden sein, die Betroffene selbst wahrnehmen, oder Anzeichen, die die Ärztin oder der Arzt durch eine Untersuchung feststellt. Im weiteren Sinne zählen auch durch Messungen erfasste Veränderungen dazu, die durch eine Krankheit oder Verletzung bedingt sind.

## Virus

Viren sind Krankheitserreger, die zu ihrer Vermehrung in Zellen (pflanzliche, tierische oder menschliche Zellen) eindringen. Beispiele für Krankheiten, die durch Viren verursacht werden, sind Pocken, Influenza, Erkältungen, Hepatitis, Herpes und AIDS.