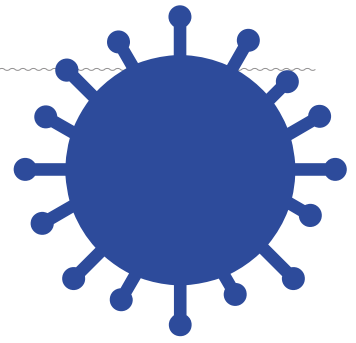


Mit dieser Rubrik halten wir Sie rund um das Thema Corona auf dem Laufenden. Hier informieren wir Sie künftig rund um die Erkrankung COVID-19, über die Auswirkungen der Pandemie auf die tägliche Arbeit jetzt sowie in der Zukunft und über all das, was Sie als Behandelnde beachten müssen.



# COVID-19: Risikofaktoren und Prävention

Wie Heilpraktiker sich in der CORONA-PANDEMIE präventiv einbringen können. ✍ Renate Droste

Seit mehreren Monaten stellt SARS-CoV-2 die Gesellschaft und die Gesundheitssysteme weltweit vor Herausforderungen. Heilpraktikern ist die Behandlung von COVID-19-Erkrankten nicht erlaubt. Jedoch können Heilpraktiker insbesondere Risikopatienten mit naturheilkundlichen Konzepten präventiv unterstützen. Nachfolgend wollen wir Ihnen einen kurzen Überblick geben.

## Risikofaktoren – nicht nur höheres Alter

Bisher galten vor allem ältere Menschen sowie Patienten mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-, Lungenerkrankungen oder Diabetes mellitus als besonders gefährdet durch COVID-19. Nach übereinstimmenden Ergebnissen aktueller Studien aus Deutschland, den USA, Frankreich und China ist jedoch Adipositas die chronische Erkrankung, die am stärksten mit einem schweren COVID-19-Verlauf in Zusammenhang steht.

### Adipositas

Fettleibigkeit ist der stärkste Prädiktor für eine Infektion mit SARS-CoV-2 und einen schweren Krankheitsverlauf. Warum übergewichtige Menschen anfälliger sind, ist unklar. Möglicherweise spielen Entzündungsreaktionen eine Rolle, die mit einer (viszeralen) Adipositas (BMI > 30) verbunden sind. Untersuchungen zufolge ist eine weitere Erklärung, dass die ACE2-Expression (siehe Kasten „ACE2-Rezeptor“) im Fettgewebe höher ist als im Lungengewebe und es damit anfällig für SARS-CoV-2 macht.

Viele übergewichtige Menschen leiden zudem an einer Fettstoffwechselstörung (Triglyzeride: > 150 mg/dl; HDL: Frauen

< 50 mg/dl, Männer < 40 mg/dl). Fettstoffwechselstörungen erhöhen wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Kardiovaskuläre Erkrankungen gefährden Patienten für COVID-19-Infektionen fast ebenso stark wie Adipositas. Der häufigste und wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist erhöhter Blutdruck (> 130/85 mmHg).

### Diabetes mellitus

Ferner erhöht Diabetes mellitus (Nüchternblutzucker > 100 mg/dl) die Anfälligkeit für eine COVID-19-Infektion und einen schweren Krankheitsverlauf. Der ACE2-Rezeptor befindet sich auch auf den Langerhans-Inselzellen des Pankreas. So könnte der Virus das Pankreas direkt beeinträchtigen.

Adipositas ist zusammen mit Fettstoffwechselstörungen, Hypertonie und Diabetes mellitus Teil des Metabolischen Syndroms. Der Stoffwechsel ist chronisch gestört. Dadurch ist die Selbstregulation und damit auch Immunabwehr beeinträchtigt oder sogar blockiert.

### Lungenerkrankungen

Respiratorische Vorerkrankungen wie chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD), obstruktives Schlafapnoesyndrom und – wenn die Patienten nicht gut medikamentös eingestellt sind – Asthma bronchiale erhöhen bekanntermaßen das Infektionsrisiko für SARS-CoV-2.

## Präventive Maßnahmen

Effektive Vorsichtsmaßnahmen im öffentlichen Leben sind körperliche Distanz zu Menschen außerhalb des eigenen Haushalts, Hygiene und ein Nasen-Mund-Schutz.

### Immunsystem stärken

Über die Vorsichtsmaßnahmen hinaus kann ein starkes Immunsystem vor einer möglichen Infektion schützen. In Erwägung gezogen werden können:

- Vitamin C plus Thiamin substituieren: zum Beispiel Pascorbin® (Fa Pascoe) und Vitamin B1 Hevert® Amp. i.v. (Fa Hevert) 2-mal wöchentlich je 1 Amp.

## HINTERGRUNDWISSEN

### ACE2-Rezeptor

SARS-CoV-2 kann über den ACE2-Rezeptor (Angiotensin-konvertierendes Enzym 2) in die Zelle eindringen. Der Rezeptor findet sich unter anderem auf Typ 2 Alveolarzellen der Lunge, Muskel- und Gefäßzellen des Herzens, in den Nieren und im Gastrointestinaltrakt. Dringt das Virus über den Rezeptor in die Alveolarzellen ein, kann es zu respiratorischen Symptomen kommen. In Herz-, Nieren- und Pankreaszellen kann es Beobachtungen zufolge die jeweiligen Organe stark schädigen.

- den Säure-Basen-Haushalt unterstützen: zum Beispiel Basosyx® (Fa. Syxyl) 3 × tgl. 2 Tbl., Basica® 14-Tage-Intensiv-Kur (Fa. Protina), Basakatt N (Fa. Kattwiga) 3 × tgl. ½ TL in warmem Wasser, 5-Tage-Detox-Kur mit Heilerde (Fa. Luvos) oder Basenbäder zur Entsäuerung des Körpers

### Risiko verringern

COVID-19-Prävention beginnt mit einer gesunden Lebensführung. Ratsam sind regelmäßige (durchaus kleine) Mahlzeiten, die man ganz bewusst und in Ruhe genießt. Als Diät eignen sich sowohl vorwiegend laktovegetabile als auch mediterrane Vollwertkost. Empfehlenswert sind viel Gemüse und Obst und hauptsächlich pflanzliche Eiweiße mit hoher biologischer Wertigkeit wie Kartoffeln und Getreide. Gemieden werden sollten schnell verfügbare Kohlenhydrate (Zucker) wie sie in Softdrinks, natürlichen Fruchtsäften, Süßigkeiten, Speiseeis und Gebäck vorkommen. Dasselbe gilt für raffinierte, gehärtete Fette sowie die meisten Margarinesorten, denaturierte Nahrungsmittel, künstliche Süßstoffe und Zusatzstoffe (Farbstoffe, Konservierungsstoffe etc.), Alkohol und Rauchen.

Zur Flüssigkeitszufuhr ist stilles Wasser am besten geeignet. Als optimal gelten 35 ml pro Kilogramm Körpergewicht, das heißt zum Beispiel täglich 2,8 l bei 80 kg Körpergewicht. Warmes/heiße Wasser aktiviert zusätzlich den Stoffwechsel.

Ein Hauptfaktor für einen gesunden Lebensstil ist körperliche Aktivität. Am besten ist eine Kombination aus Ausdauertraining wie Walking oder Radfahren und Körpertraining mit zum Beispiel Yoga oder Tanzen. Ein minimales, aber effektives Training besteht darin, dreimal wöchentlich mindestens eine halbe bis ganze Stunde lang spazieren zu gehen.

Zusätzlich sollten ganz gezielt die individuellen Risikoerkrankungen behandelt werden.

### Risikoerkrankungen behandeln

Bei Fettstoffwechselstörungen hat sich die Gabe von Mariendistelpräparaten bewährt, zum Beispiel: Legalon® (Fa. Axicorp Pharma) 2 × tgl. 1 Kps., Legalon® forte (Fa. EurimPharm) 3 × tgl. 1 Kps., Silymarin-Loges® (Fa. Dr. Loges) 3 × tgl. 1 Kps., Hepatos (Fa. Hevert) 3- bis 4-mal tgl. 1 Tbl., Silimarit® Kapseln (Fa. Bionorica) 3 × tgl. 1–2 Kps. oder Hepar-Pasc® (Fa. Pascoe) 3- bis 4-mal tgl. 1 Tbl. und Komplexmittel wie Synergon Nr. 164 Taraxacum (Fa. Kattwiga) 3 × tgl. 20 Tr., Gelum®-Tropfen (Fa. Dreluso) 3 × tgl. 2 ml oder Carduokatt® (Fa. Kattwiga) 3 × tgl. 30 Tr. über 3 Monate.

Das wichtigste Herzstärkungsmittel ist Weißdorn (*Crataegi folium cum flore*). Es kräftigt den Herzmuskel, reguliert Puls und Blutdruck, entwässert und harmonisiert das vegetativ übererregte Herz. Als Mittel eignen sich zum Beispiel: Bomacorin® 450 mg (Fa. Hevert) 2 × tgl. 1 Kps., cratae-Loges® (Fa. Dr. Loges) 2 × tgl. 1 Tbl. oder Kattwiga Herztropfen 3 × tgl. 15 Tr. Bei Hypertonie können zum Beispiel Synergon Nr. 1 Rauwolfia (Fa. Kattwiga) 3 × tgl. 15 Tr. oder Homeo-orthim® (Fa. Orthim) 2 × tgl. 2 Tbl. helfen.

Bei einer Schwäche der Pankreasfunktion ist der Zinkbedarf um das Drei- oder Vierfache erhöht. Durch den Enzymmangel im Pankreassekret wird zum einen weniger Zink aus der Nahrung

aufgenommen. Zum anderen ist Zink für die Bildung und Funktion von Insulin erforderlich. Deshalb leiden Diabetiker häufig an Zinkmangel. Eine Zink-Supplementierung mit Unizink® 50 (Fa. Köhler Pharma) 1 × tgl. 2 Tbl. oder Zinkorotat-POS® (Fa. Ursapharm) 3 × tgl. 1 Tbl. hat sich hierbei bewährt. Die Regulation des Blutzuckerspiegels bei Diabetes mellitus können beispielsweise Synergon Nr. 36 Myrtillus (Fa. Kattwiga) 3 × tgl. 15 Tr. und Diabetruw® PLUS (Fa. Med Pharma) 2 × tgl. 1 Tbl. unterstützen.

Bei COPD und Asthma können sowohl einfache Atemübungen wie die Lippenbremse, der Kutschersitz und die Torwartstellung als auch ansteigende Fußbäder (33 °C auf 40 °C innerhalb von 15 min) sowie Arm- und Kniegüsse der Verengung der Atemwege entgegenwirken.

### Fazit

Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Hypertonie, Diabetes mellitus – als Quartett das Metabolische Syndrom – und Lungenerkrankungen sind weit verbreitete Erkrankungen und sogenannte Zivilisationserkrankungen. Sie erhöhen das Risiko für eine Infektion mit SARS-CoV-2 und einen schweren Verlauf der Erkrankung. Hier kommen wir Heilpraktiker ins Spiel: Wir können unseren Beitrag zur Überwindung der COVID-19-Pandemie leisten, indem wir Patienten präventiv durch maßgeschneiderte Therapie- und Stärkungskonzepte so unterstützen, dass sie sich bestmöglich vor COVID-19 schützen können. ●

☞ Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1192-1961>



### HP RENATE DROSTE

Renate Droste ist Heilpraktikerin und behandelt seit über 20 Jahren in eigener Praxis in Münster. Außerdem publiziert sie Fachliteratur und hält in ganz Deutschland Vorträge für Heilpraktiker.

E-Mail: [renatedroste@gmx.de](mailto:renatedroste@gmx.de)

### INFOPORTAL MEHR ZUM THEMA

Die Thieme Gruppe veröffentlicht relevante Fachinformationen zu SARS-CoV-2 und Covid-19 frei zugänglich unter [www.thieme.de/corona](http://www.thieme.de/corona). Dazu gehören unter anderem neueste Fallbeispiele und Übersichtsarbeiten zu Covid-19 aus Thieme Fachzeitschriften, E-Learning Module und einen „Symptom-Checker“. Schauen Sie vorbei und informieren Sie sich.