

- Die meisten Covid-19-Erkrankungen lösen nur milde Symptome aus.
- Ein Großteil der Infektionen kann daher gut zu Hause behandelt werden.
- Was dabei zu beachten ist, und was es zu vermeiden gilt.
- Es gibt noch kein Heilmittel gegen Corona. Aber mit Hausmitteln und rezeptfreien Medikamenten lassen sich die Beschwerden eines leichteren Verlaufs lindern.

Ruhe ist wichtig – ständiges Liegen vermeiden

- Für weniger schwere Covid-19-Infektionen gilt, was auch für die meisten anderen Erkältungskrankheiten gilt: Der Körper kann selbst gut damit fertigwerden. Man sollte ihn aber durch Ruhe dabei unterstützen.
- Fieber und Erschöpfung sind generell Anzeichen dafür, dass sich unser Immunsystem mit einem Erreger auseinandersetzt. Bei solchen Symptomen sollte man daher vor allem in den ersten Tagen im Bett bleiben. Gerade im Homeoffice neigen viele Menschen dazu, trotz Krankheit zu arbeiten: Echte Schonung und Stressvermeidung sind aber besser für den Heilungsprozess.
- Bei abnehmenden Symptomen kann man das Bett auch verlassen. Allgemein ist bei Atemwegserkrankungen ständiges Liegen aber nicht optimal, denn die Lunge wird dabei schlechter belüftet. Es empfiehlt sich bei solchen Erkrankungen ab und zu etwas Bewegung und regelmäßiges Lüften. Wenn die Isolationszeit vorbei ist, können kurze Spaziergänge an der frischen Luft gut tun. Anstrengungen gilt es aber vorerst noch zu vermeiden.

Vitaminreich essen, viel trinken

Die Immunabwehr des Körpers kann man durch eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse unterstützen. Wer allerdings krank ist und fiebert, hat meist weniger Appetit. Zum Essen muss man sich dann nicht zwingen, wichtig ist aber, genügend zu trinken. Als Faustregel gilt: Bei jedem Grad Körpertemperatur über 37 Grad sollten Erwachsene einen halben bis einen Liter Flüssigkeit zusätzlich pro Tag trinken (der Normalbedarf liegt bei etwa 1,5 Liter).

In einigen Fällen kann das Virus auch auf den Magen schlagen. Allgemein empfehlen sich bei solchen Infekten schonende, leicht verdauliche Nahrungsmittel wie Zwieback, Reis oder Haferbrei und gedünstetes Gemüse. Auf fettige und schwere Kost oder scharf Gewürztes sollte man in diesem Fall besser verzichten.

Medikamente lindern Beschwerden

Es gibt keine Medikamente, die eine Erkrankung schneller beenden könnten. Wie bei anderen Erkältungskrankheiten auch lassen sich aber die Beschwerden nicht nur durch Hausmittel wie Tee mit Honig oder Inhalationen, sondern auch durch verschreibungsfreie Medikamente wie Nasentropfen oder Hustensaft lindern. Schmerzmittel und fiebersenkende Mittel wie Paracetamol oder Ibuprofen helfen bei Symptomen wie Kopf- und Gliederschmerzen.

Befürchtungen, dass sich einige solcher Schmerzmittel negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken könnten, haben sich inzwischen als unbegründet erwiesen. So hat auch die Weltgesundheitsorganisation WHO eine entsprechende Warnung zurückgezogen. Wichtig ist aber, sich trotzdem zu schonen – auch wenn man sich nach Einnahme schmerzlindernder Medikamente kurzzeitig besser fühlt.

Folgende Medikamente helfen nach unseren Erfahrungen gut, um Symptome zu lindern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen:

- wahlweise Ibuprofen 400 mg oder Paracetamol 500 mg je max 3x1 täglich (gegen Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber bei Bedarf)
- abschwellendes Nasenspray (falls Nase verstopft)
- Vitamin D 2000 I.E: 1x1 Tablette täglich zum Frühstück
- Imupret° Dragees 3x2 täglich (bei akuten Beschwerden bis zu 5x2)
- Wobenzym° 3x2 Dragees
- Echinacea Mund- und Rachenspray° bei Hals- und Rachenbeschwerden mehrmals täglich in den Rachenraum sprühen
- Sedotussin° Hustenstillersaft (bei starkem Reizhusten in der Nacht)
- Gelomyrtol° forte 3x1 Kapsel vor dem Essen (Behandlung des Hustens zum Lösen)
- Angocin antiinfekt° 5x5 (gut wirksames Naturarzneimittel bei viralen Infekten)

Ab wann zum Arzt?

Wer nicht zu einer Risikogruppe gehört, entwickelt nur selten einen schweren Verlauf. Für Menschen im jüngeren bis mittleren Alter ist das Risiko für gefährliche Komplikationen in der Regel nicht höher als bei einer Grippe. Vor allem Menschen im fortgeschrittenen Alter oder mit Vorerkrankungen sollten aber nicht zögern, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei einer deutlichen Verschlimmerung der Symptome mit Atembeschwerden sollten alle Patienten grundsätzlich ihren Arzt anrufen oder bei Bedarf ein Krankenhaus aufsuchen.

Sich richtig auskurieren

Isolationszeit und Quarantäne sind dafür da, um andere vor einer Ansteckung zu schützen. Sie bedeuten nicht automatisch, dass die Krankheit vorbei ist. Bei den meisten leichten Verläufen verschwinden zwar die Symptome innerhalb von 14 Tagen. Wer sich aber noch nicht wieder richtig gesund fühlt, sollte sich darüber hinaus schonen. Bei Grippe etwa kann es zum Beispiel gefährlich sein, zu früh wieder Sport zu treiben. Es können Rückfälle drohen oder im schlimmsten Fall eine Herzmuskelentzündung als Komplikation.

Personen im selben Haushalt schützen

Wer erkrankt ist, sollte sich nach Möglichkeit in einem anderen Zimmer aufhalten und bei Kontakten Abstands- und Hygieneregeln einhalten. Eine genauere Anleitung dazu, wie sich die Ansteckung von Personen im selben Haushalt vermeiden lässt, findet sich auf den Seiten des Robert-Koch-Instituts.
