

Newsletter vom 02.03.2020

«Stellt euer Leben nicht auf den Kopf!»

Liebe Mitglieder,

Nachdem wir die Hauptversammlung vom 28. März 20 abgesagt haben, möchten wir Ihnen ein paar Infos zum Coronavirus geben.

Was bedeutet der Coronavirus für uns Alphas und unsere Angehörigen? In Europa breitet sich der neue Coronavirus weiter aus, damit wächst die Angst. Doch eines vorweggenommen: Es ist für den Verlauf der Erkrankung nicht entscheidend, ob man einen Alpha-1-Antitrypsin-Mangel hat oder nicht, sondern wie das Immunsystem aufgestellt ist und ob die Lunge bereits Schädigungen erfahren hat.

Coronaviren wurden erstmals Mitte der 60er Jahre identifiziert. Sie können sowohl Menschen als auch verschiedene Tiere infizieren, darunter Vögel und Säugetiere. Coronaviren verursachen in Menschen verschiedene Krankheiten, von gewöhnlichen Erkältungen bis hin zu gefährlichen oder sogar potenziell tödlich verlaufenden Krankheiten wie dem [Middle East Respiratory Syndrome \(MERS\)](#) oder dem [Severe Acute Respiratory Syndrome \(SARS\)](#).

In der Vergangenheit waren schwere, durch Coronaviren verursachte Krankheiten wie SARS oder MERS zwar weniger leicht übertragbar als Influenza, aber sie haben dennoch zu großen Ausbrüchen geführt, zum Teil in Krankenhäusern (Quelle: Robert Koch-Institut). Einige Experten vermuten, dass es in Europa bereits viele unerkannte Fälle gibt, da der Verlauf häufig sehr milde ist.

[Hier können Sie nachverfolgen, wo Fälle bereits entdeckt wurden.](#) Die Karte wird von Forschern der US-amerikanischen John-Hopkins-Universität erstellt. Ergänzende Statistiken zeigen neben der entdeckten Zahl auch die von wieder genesenen Patienten.

Auch auf der Seite des Europäischen Zentrums für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (Agentur der Europäischen Union) gibt es eine [Karte mit den Ausbreitungen](#).

Informationen über das Corona-Virus gibt es reichlich, gute Quellen aus unserer Sicht sind:

- [Die Homepage des BAG](#)
- [Die Seiten der WHO](#)
- [Die Homepage des ECDC](#)

Es ist wichtig, dass Sie unbedingt die offiziellen Seiten betrachten!

Wir sollten, wie auch sonst während der Grippezeit, alle verstärkt auf Hygiene achten. Dazu gehören die folgenden Massnahmen:

- Waschen Sie sich regelmässig die Hände mit Wasser und Seife oder nutzen Sie ein Hand-Desinfektionsmittel.
- Liftknöpfe wenn möglich z.B. mit dem Ellbogen und nicht mit nackten Händen bedienen.

- Niesen oder husten Sie in ein Taschentuch und entsorgen Sie es. Wenn Sie kein Taschentuch haben, niesen oder husten Sie in Ihre Armbeuge.
- Keine nicht wirklich nötigen Besuche in Spitälern und ähnlichen Institutionen: Aktuell ist der Kontakt mit Telefon oder Skype gefragt.
- Vermeiden Sie Kontakt zu Personen mit Husten.
- Grössere Sozialkontakte (Abendessen oder Geburtstagsfeier...) erst vornehmen, wenn die Coronavirus-Welle vorbei ist.
- Bleiben Sie bei Symptomen wie Atembeschwerden, Husten oder Fieber zuhause. Kontaktieren Sie umgehend – zuerst telefonisch – eine Ärztin, einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung.
- Händeschütteln und Küsschen zur Begrüssung möglichst vermeiden.
- Menschenansammlungen umgehen, das Reisen aufs Nötigste einschränken.
- Das Immunsystem stärken, auf genügend Vitamine achten.

Aber dazu gehört es auch, das Stofftaschentuch zumindest für die Zeit einer Infektion zu verbannen. Denn ein benutztes Taschentuch in der warmen Hosentasche ist ein Paradies für Krankheitserreger, und wenn man es wieder aus der Tasche herausholt, fliegen die Keime unter Umständen durch die Luft und stecken andere Menschen an. Generell gilt: Ein Papiertaschentuch bitte nur 1x benutzen.

Ein Mundschutz ist sinnvoll, sofern man selbst infiziert ist, um andere zu schützen. Oder wenn man infizierte Patienten versorgt. Einfache Mund-Nasen-Masken aus Papier halten Viren nicht zuverlässig ab.

Wussten Sie, dass ein Abstand von 7-10 Metern nötig ist, um sicher vor Tröpfchen durch Husten und Niesen zu sein?

Die beste Abwehr gegen die Coronaviren ist aus Sicht unserer Experten die Familie, gutes Essen (nicht zu viel), körperliche Aktivitäten, gute Laune und eine positive Sicht auf das Leben.

Passen Sie auf sich auf!

Freundliche Grüsse

Vorstand Alpha-1 Schweiz