



Dienstag, 24. November 2020, 14:00 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

Eigenverantwortlich handeln

Es gibt gute Möglichkeiten für jede und jeden, sich selbst vor einer möglichen Infektion der Atemwege zu schützen.

von Wolfgang Schallehn
Foto: Nadin Panina/Shutterstock.com

So mancher qualvoll im Intensivbett verstorbene ältere Mensch könnte vermutlich noch quietschvergnügt leben, wenn er nur rechtzeitig Ingwertee getrunken und/oder Infektblocker gelutscht und/oder mit Thymianöl inhaliert hätte. Das ist die feste, durch seriöse Berichte begründete, wenn auch leider nicht belegbare Meinung des Autors. Wobei die genannten Substanzen nur Beispiele sind – es gibt viele andere Empfehlungen, die in dieselbe Richtung gehen. Er zeigt, was möglich ist – und worüber derzeit zu wenig

gesprochen wird, auch von Politik und Wissenschaft.

„Eigenverantwortung“ wird vielfach beschworen. Aber es ist schon merkwürdig: Gerade der Raum von Nase, Mund, Rachen und Hals, den jeder Mensch eigenverantwortlich erreichen kann, wird in der öffentlichen Diskussion nicht einmal erwähnt – geschweige denn erörtert. Dabei sind die Viren auf diesem Wanderweg zumindest zeitweilig sehr leicht zugreifbar – sowohl bei der Aufnahme als auch bei der Weiterverbreitung!

Eine Desinfektion der oberen Atemwege kann zwar nicht allgemein verordnet werden, aber gerade deshalb sollte sie in den öffentlichen Diskussionen und Merkblättern ansprechend empfohlen werden. Auch wer die AHA+L-Maßnahmen als alternativlos akzeptiert, sollte eigenverantwortlich handeln und sich in Zukunft auf ständig mutierende und in Aerosolen globalisierte Viren einstellen.

Coronas vermeidbare Folgen

Covid-19 hat viele Folgen, die zu vermeiden sind. Wir müssen nur die Zeit nutzen, die uns das Virus SARS-CoV-2 lässt! Je eher, desto besser!

- Du bist noch nicht infiziert? Du könntest dich täuschen, denn das kann die „erste Woche“ sein, in der sich das Virus noch völlig unbemerkt in deinem Körper ausbreitet. Verhindere den Virenangriff, auch wenn du dich eigentlich Corona-frei fühlst. Tu das konsequent, wenn du Corona-verdächtig bist – insbesondere in Quarantäne!
- Du bist Corona-positiv getestet, aber symptomfrei? Das ist der Normalfall der „zweiten Woche“ – Dein Immunsystem fühlt sich noch als Sieger. Voraussetzung ist allerdings, Dein Testergebnis ist nicht „falsch positiv“, was aber leider für dich nicht überprüfbar ist. Tu alles, was du kannst, um die noch in den Atemwegen erreichbaren Viren zu entschärfen! Tu das konsequent – wenn die Symptome erst da sind, drohen schon Spätfolgen! Und bedenke: Du bist mit hoher Wahrscheinlichkeit schon „Spreader“.
- Du hast schon Corona-Symptome im „leichten Verlauf“? Damit signalisiert dein Immunsystem: Du bist schon in der „dritten Woche“. Tu alles, was du kannst, um die noch in den Atemwegen erreichbaren Viren zu entschärfen! Noch hast du eine kleine Chance, einen schweren Verlauf und Spätfolgen zu verhindern. Und bedenke: Du bist mit höchster Wahrscheinlichkeit schon verantwortlicher „Spreader“!
- Du hast Corona-Symptome im „schweren Verlauf“? Das ist die „vierte Woche“. Hart aber fair gesagt: Für die nachfolgend erörterte Prophylaxe ist es offenbar zu spät. Du hast wohl die richtige Prophylaxe verfehlt oder gar ignoriert. Vielleicht kann diese oder jene Maßnahme doch noch ein wenig helfen. Aber eigentlich bleibt nur noch die Hoffnung, den Aufenthalt in der Intensivstation zu überleben – und die Verpflichtung, alle Lieben auf Sinn und Zweck der Prophylaxe hinzuweisen... Was tun?

Mittlerweile ist bekannt, dass die Viren in den „ersten drei Wochen“ in den oberen Luftwegen durchaus zugreifbar sind. Also unbedingt nach Möglichkeit und Vorlieben Heilpflanzentee mit antiviralen Effekten trinken, gurgeln, inhalieren, Nasenspray verwenden, Infektblocker lutschen ...! Das hilft, die Infektdosis effektiv zu reduzieren.

Leider müssen wir damit leben, dass wir nicht wissen, welches Mittel sich für diese Strategie am besten eignet. Und wir können nur

hoffen, dass wir die richtigen Zeitpunkte für diesen Zugriff treffen. Aber die Erfolgsaussicht aller Bemühungen ist groß! Solange noch keine verlässlichen Medikamente und Impfungen verfügbar sind, ist unwesentlich, ob die unspezifischen Antivirale in 10 oder 50 oder 90 Prozent der Fälle helfen. Aber jedenfalls ist es töricht und geradezu sträflich, so lange tatenlos abzuwarten, ob und wie das Virus die Oberhand gewinnt. Der schlimmste Fall, der zu vermeidende „worst case“, tritt ja gerade bei tatenlosem Abwarten ein ...

Corona und die Wissenschaft

Eigentlich vertraut die menschliche Gesellschaft ja darauf, dass „die Wissenschaft“ Lösungen für alle Probleme liefert, die unsere Gesellschaft mit der Natur – und mit sich selber hat. Nur hat die Wissenschaft, wie jegliche Realität, ihre Grenzen, Lücken und Schattenseiten.

So zum Beispiel ist der Nasen-Rachenraum eine bemerkenswerte solche Lücke im Blickfeld der Corona-Wissenschaft. Alle AHA+L-Maßnahmen enden an der Nasenspitze. Und alle Medikamente und Impfungen wirken erst „im Gewebe“. Zugegeben: Der Weg der Viren zwischen Nasenspitze und Lunge ist nicht bis in alle Einzelheiten exakt erfassbar. Aber diesen Weg aus allen Betrachtungen und Maßnahmen kategorisch auszuschließen, ist vermutlich ein katastrophaler Fehler ...

Beeindruckende Neuigkeiten liefert die Wissenschaft aus der Welt der Aerosole. Partikel bis zu einer Größe von etwa 3 Mikrometern können praktisch unbegrenzt in der Luft schweben. Von den Coronaviren mit ihrem Durchmesser von etwa 0,1 Mikrometern fänden rechnerisch also etwa 30 Stück in einem Schwebetröpfchen Platz. Wie und wann unter den vielfältigen Umständen die Aerosole

eine krankmachende Ansammlung von Viren enthalten, wissen wir allerdings nicht exakt. Dass Temperatur und Luftfeuchtigkeit bei der Vermehrung eine Rolle spielen, ist jedoch bekannt.

Als sicher gilt die Erkenntnis, dass die Viren sich zunächst unbemerkt vermehren, wenn sie sich in den Atemwegen angesiedelt haben. Die Betroffenen können also schon infiziert sein und andere infizieren, ehe ihr Immunsystem Symptome zeigt. Ein großer Anteil der Betroffenen zeigt sogar überhaupt keine Symptome. Man könnte also sagen: „Das ist ein besonders hinterhältiges Virus. Wir bemerken es immer erst dann, wenn es schon zu spät ist.“ Man kann es aber auch genau „anders herum“ sehen. Grob gerechnet gibt uns das Coronavirus eine Woche Zeit von der Infektion bis zum Positivtest, eine weitere Woche „bis zu den Symptomen“ und noch eine Woche bis zum Übergang in den „schweren Verlauf“. Und in diesen drei Wochen fällt uns nichts Besseres ein als „Social Distancing“? Vielleicht hilft der gesunde Menschenverstand weiter.

Corona zeigt, dass die medizinischen Disziplinen Virologie, Infektiologie, Epidemiologie, HNO, Pulmologie, Palliativmedizin, Hygiene ... dringend einer zielführenden Kooperation bedürfen. Aktuell dominieren allein Virologen und Epidemiologen den öffentlichen Diskurs. Die zahl- und inhaltsreichen Dokumente zu Corona aus Pulmologie und Palliativmedizin werden in der Öffentlichkeit nicht erwähnt – und von der Politik augenscheinlich nicht beachtet.

Bemerkenswert und höchst bedauerlich erscheint außerdem, dass die HNO-Ärzte fast nur den eigenen Schutz vor Corona thematisieren. Das ist zwar absolut verständlich: Aber wer sonst, wenn nicht die HNO-Wissenschaft, könnte die weiter unten betrachtete „Lücke“ der Beobachtungen schließen?

Und schließlich kommen wir nicht umhin, das Verhältnis zwischen Wissenschaft und Naturheilkunde anzusprechen. Über die

Schwierigkeiten dieses Verhältnisses lässt sich trefflich parlieren – geschenkt! Unstrittig ist die antivirale Wirkung von manchen Naturheilmitteln – doch leider ist über die Wirkung dieser Naturheilmittel kaum Verlässliches bekannt. Aber genau das ist doch ein Knackpunkt: Solange die Wissenschaft selber nichts Verlässliches bieten kann, sollte sie zumindest den Weg ebnen für alles, was glaubhaft „Nutzen ohne Schaden“ verspricht, nach dem hippokratischen Grundsatz „primum non nocere“.

Übrigens: Zu jedem der genannten Stichworte findet man bei Google und Wikipedia hilfreiche Informationen in solch gewaltigem Umfang, dass ein qualifiziertes Quellenverzeichnis entfallen muss.

Nötige ergänzende Strategie

Es wäre ja schön, wenn wir die Coronaviren per Impfung ausrotten könnten. Mit den Masernviren hat das überzeugend geklappt. Die HIV-Viren bilden allerdings bekanntermaßen eine Ausnahme. Und von den Influenza-Viren weiß man, dass sie Jahr für Jahr mindestens eine neue Mutation hervorbringen, die dann per neu zusammengesetzter Impfung mehr oder weniger gut bekämpft werden kann. Wenn jetzt seriöse Fachleute vermuten, dass eine verlässliche Corona-Impfung erst 2022 verfügbar sei, dann brauchen wir wohl zwingend an eine *ergänzende* nachhaltige Strategie.

Die Politik im Schlepptau der Wissenschaft

Eigentlich soll die Politik ja den Erkenntnissen der Wissenschaft folgen, um die vielfältigen Probleme der Gesellschaft bestmöglich zu lösen. Schon daraus ergibt sich jedoch, dass die Politik ebenso wie

die Wissenschaft ihre Grenzen, Lücken und Schattenseiten hat.

So zum Beispiel ist das von „der Wissenschaft“ verabsolutierte Mantra „Bis zum Einsatz geeigneter Impfungen und Medikamente haben wir keine andere Möglichkeit als die AHA+L-Regeln“, schlicht falsch. Der Mangel an gesicherter Kenntnis über die Viren-Bekämpfung im Nasen-Rachen-Raum rechtfertigt überhaupt nicht, die Verwendung unspezifischer Antivirale total auszublenden.

Ganz im Gegenteil: Der Hygieniker Professor Klaus-Dieter Zastrow hat bei drei von acht getesteten Mundspüllösungen eine „Senkung der Ansteckungsfähigkeit ... auf einen nicht mehr messbaren Level“ **festgestellt** (<https://www.mdr.de/brisant/mundspuelung-gegen-corona-100.html>).

Übertriebener Gebrauch reizt allerdings die Schleimhaut zu stark. Das gilt übrigens auch für die empfohlenen antiviralen Nasensprays. Gelegentlich aufgetretene Unverträglichkeiten sind jedoch als Hinweise auf einen sinnvollen Gebrauch zu verstehen – aber keinesfalls als Begründung für den generellen Verzicht auf solche Anwendungen geeignet.

Aber es gibt ja auch viele antivirale Hausmittel beziehungsweise Naturheilmittel. Als wirksam gelten Eukalyptus, Grüner Tee, Holunder, Ingwer, Melisse, Roter Sonnenhut (Echinacea), Thymian, Wacholder, Weißdorn (Crataegus), Zistrose und viele andere mehr. Diese sind praktisch frei von Nebenwirkungen. Der Preis ist freilich, dass ihre Wirkung nicht genau bekannt und meist schwächer ist. Und es muss auch erwähnt werden, dass alle diese Mittel unspezifisch gegen viele Viren, also nicht nur gegen SARS-CoV-2 wirken. Zunächst ist also verständlich, dass die Politik nur die gesicherten Empfehlungen von der Wissenschaft berücksichtigt – wo unspezifische Antivirale schlicht nicht vorkommen.

Solange die Wissenschaft jedoch über Verfügbarkeit und Sicherheit

der erhofften Impfungen und Medikamente nur vage Aussagen machen kann, ist es nicht mehr akzeptabel, dass die unspezifischen Antiviralen in der öffentlichen Diskussion augenscheinlich systematisch ignoriert und von der Politik überhaupt nicht berücksichtigt werden.

Eigenverantwortung wahrnehmen

AHA+L hilft gegen Tröpfchen-Infektion. AHA+L hilft überhaupt nicht gegen Aerosole. Viren gelangen als Aerosole mit der Atemluft in die oberen Atemwege.

Gewiss: Mundspülungen helfen überhaupt nicht bei eingetretenem schwerem Verlauf. Und wer sich nicht auf einen Glückstreffer verlassen will, dass die Viren gerade im Moment des Gurgelns auf den „Zugriff“ warten, der muss schon öfter gurgeln. Und leider gibt es noch keinen verlässlichen Tipp bezüglich der optimalen „Gurgelmomente“.

Aber auch und gerade unter Berücksichtigung dieser einschränkenden Aspekte sollte die Politik die gesamte Bevölkerung zur Eigeninitiative animieren. Eigenverantwortung heißt immer – also auch bei Verfügbarkeit von Medikamenten und Impfungen – Gesundheitsschäden oder Erkrankungen tunlichst zu verhindern. Das Argument, Naturheilmittel seien für eine sichere Prophylaxe oder gar Heilung ungeeignet, ist völlig abwegig. Einerseits haben auch die besten Medikamente und Impfungen ihre Risiken und Nebenwirkungen. Und solange es noch keine spezifischen Medikamente und Impfungen gibt, bieten die Naturheilmittel zumindest Chancen, die auszuschlagen töricht wäre. Denn sie können gleichzeitig helfen, dass

1 das Immunsystem von Infizierten nicht überfordert wird, und

- 2 Infektiöse weniger zu Vermehrung und Verbreitung der Viren beitragen.

Viren in den Luftwegen kann eine Maske vielleicht zu 90 Prozent auffangen. Wir wissen nicht, wie viel Prozent zu Aerosol zerstäubt werden. Das aktuelle Infektionsgeschehen lässt vermuten, dass wir alle längst mit unserer Atemluft gelegentlich Aerosol-Viren aufnehmen. Die Corona-Tests bringen das eigentlich höchst erfreuliche Ergebnis, dass das Immunsystem schon in vielen Fällen ohne weitere Hilfe auch diese Aerosol- Viren besiegt hat. Wir müssen aber damit rechnen, dass immer mal wieder eine zu große Virendosis unbemerkt die Hürden des Social Distancing überwindet. In diesem Moment laden Corona-Warner und Corona-Leugner gleichermaßen Schuld auf sich, wenn sie der Vermehrung und Einnistung der Viren in den oberen Luftwegen tatenlos zusehen.

Die Politik sollte also unbedingt neben AHA+L so etwas wie ein „antivirales Rachenputzen“ propagieren. Die Vorräte an antiviral wirksamen Naturheilmitteln und Phytopharmaka in Apotheken und Drogerien reichen gewiss für die jetzt laufende „Zweite Welle“ aus. In der oben genannten Auswahl dürfte jeder mit fachlicher Beratung etwas Zuträgliches finden.

Damit entsteht zwar das nächste Problem: Dokumentation und Auswertung der Wirkungen von unspezifischen Antiviralen sind zwar höchst interessant, aber in der Kürze der Zeit nur kaum realisierbar. Bis auf weiteres ist jedenfalls vorrangig, jeglichen Lockdown zu vermeiden – mit möglichst wenig Verboten und möglichst effektivem eigenverantwortlichen Verhalten.

Das alles ist weit über Covid-19 hinaus bedeutsam. Die nächsten Viren kommen bestimmt.



Wolfgang Schallehn, Jahrgang 1936, hat in Leipzig Bauwesen studiert. Seine berufliche Tätigkeit in Informatik und professionellem Projektmanagement führte logisch zu Überlegungen, wie diese Methoden und Tools für gesellschaftliches Problemlösen dienstbar gemacht werden können. Im Büchlein „Das Erdmännchen-Projekt“ diskutierte er 2007 „Drei Fundamentblöcke für globale Weltverbesserer: Konsensbildung – Entwicklungspsychologie – Projektmanagement“. Nach einigen schmerzlichen Erfahrungen sieht er nun den einzigen Weg, individuelle Selbstbestimmung zu gesellschaftlicher Selbstbestimmung aufzuwerten, in einer wohlstrukturierten digitalen Agora.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz ([Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de))** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.