

Aktualisierte Vorschläge der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) zur Vorbeugung und Behandlung von viralen Infektionen der Atemwege im Zusammenhang mit der derzeitigen Coronavirus-Pandemie

Wie schütze ich mich und andere vor einer Coronavirus-Infektion?

Es gilt für jede einzelne Person, alles zu tun, um Ansteckungen zu vermeiden und die Risikopersonen zu schützen. Halten Sie sich genau an die Anordnungen des Bundesrates und des BAG. Halten Sie sich auf dem Laufenden und setzen Sie Änderungen sofort um.

Händehygiene (und auch Pflege der Haut!), kein Händeschütteln, Social Distancing (2 m Abstand!!!) sind nur ein Aspekt der absolut notwendigen Massnahmen, die konsequent befolgt werden müssen, von allen – auch von den Menschen, denen das Ganze immer noch nicht einleuchten will.

Dieses Merkblatt informiert Sie zusätzlich, wie Sie Ihr Abwehrsystem unterstützen und was Sie bei Beschwerden der Atemwege (Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, bei leichtem Verlauf einer Coronavirus-Infektion) tun können.

1) Gesunder Lebensstil

Die Basis für ein intaktes Immunsystem sind:

- ausreichend Schlaf (mind. 6 h)
- eine ausgewogene Ernährung (frisches Obst und Gemüse)
- Bewegung (am besten im Freien)
- Räume öfters aber nur kurz lüften (2–3 Min), nicht zu warm heizen
- Stressvermeidung

2) Arzneipflanzen vorbeugend einsetzen

Um besser vor einer viralen Infektion der Atemwege geschützt zu sein, kann es sinnvoll sein, folgende Arzneipflanzen über einen begrenzten Zeitraum einzunehmen (als Tee oder pflanzliches Arzneimittel):

- Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)¹
- Zistrose (*Cystus incanus*)
- Ingwer (*Zingiber officinale*)
- Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*)

Lassen Sie sich zu den Arzneipflanzen telefonisch (!) von einer Apotheke beraten, am besten von einer auf Phytotherapie-spezialisierten Apotheke (z.B.: SMGP-Phyto-Referenz-apotheken:

<https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/phytorefapo.html>).

¹ Schapowal A. et al.: Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in Therapy* 2015;32(3):187-200

Generell: Trinken Sie Kräutertees, lutschen Sie Kräuterbonbons, denn die Eintrittspforte der Viren sind die Schleimhäute und damit u.a. auch der Mund und der Rachen!

Was tue ich bei ersten Infektionssymptomen?

1) Zu Hause bleiben!

Gehen Sie nicht in die Arztpraxis oder in die Apotheke, sondern rufen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt/Ihre Apothekerin oder das Ärztefon (0800 33 66 55) für eine erste Abklärung, ob ein Verdachtsfall vorliegt, an. Bei Unklarheiten kann auch die Hotline des BAG (058 463 00 00) oder ein Spital in Ihrer Region kontaktiert werden.

Falls Sie sich wirklich mit dem Coronavirus angesteckt haben, würden Sie durch den Gang in die Arztpraxis oder in die Apotheke nur weitere Personen und möglicherweise das dringend benötigte medizinische Personal infizieren.

Es gibt kein Arzneimittel gegen das Coronavirus.

Bleiben Sie also zu Hause und lassen Sie sich telefonisch beraten. Apotheken haben auch einen Hauslieferdienst!

2) Mit Phytotherapie erste Infektionssymptome lindern!

Die Symptome, die das Coronavirus auslöst, sind mit der einer Grippe bzw. eines grippalen Infektes vergleichbar. Arzneipflanzen mit einer wissenschaftlich nachgewiesenen antiviralen Wirkung können möglicherweise die Symptome lindern und den Krankheitsverlauf mildern, aber Humanstudien im Zusammenhang COVID-19-Infektionen fehlen. Mangels Alternativen ist ein Therapieversuch mit den nachfolgenden Arzneipflanzen dennoch sinnvoll. Wichtig ist, dass diese Arzneipflanzen bei den allerersten Symptomen eingenommen werden oder auch bei Verdacht auf eine Infektion.

Mögliche Arzneipflanzen als Tee, Tinktur oder Arzneimittel aus der Apotheke:

Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)²

Geraniumwurzel (*Pelargonium sidoides*)³

Zimtrinde (*Cinnamomum ceylonicum*)⁴

Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*)⁵

Ingwer (*Zingiber officinale*)

Salbei (*Salvia officinalis*)

Thymian (*Thymus vulgaris*)

² Pleschka S. et al.: Anti-viral properties and mode of action of standardized *Echinacea purpurea* extract against highly pathogenic avian influenza virus (H5N1, H7N7) and swine-origin H1N1 (S-OIV). *Virology*. 2009 Nov 13;6:197.

³ Michaelis M. et al.: Investigation of the influence of EPs® 7630, a herbal drug preparation from *Pelargonium sidoides*, on replication of a broad panel of respiratory viruses. *Phytomedicine*. 2011 Mar 15;18(5):384-6.

⁴ Zhuang M. et al.: Procyanidins and butanol extract of *Cinnamomi Cortex* inhibit SARS-CoV infection. *Antiviral Res.* 2009 Apr;82(1):73-81.

⁵ Luo H. et al. Can Chinese medicine be used for prevention of corona virus disease 2019 (COVID-19)? A review of historical classics, research evidence and current prevention programs. *Chin J Integr Med.* 2020; s. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32065348>

Geeignete ätherische Öle zur Inhalation (Aromatherapie)⁶:

- *Eucalyptus radiata* (Eucalyptus – auch in Kombinationspräparaten)
- *Cinnamomum camphora* (Ravintsara)
- *Thymian vulgaris* (Thymian)
- *Laurus nobilis* (Lorbeer)⁷
- *Citrus limon* (Zitrone)

Lassen Sie sich bezüglich Anwendung und Dosierung von einer Apotheke (telefonisch!) beraten, am besten von einer auf Phytotherapie spezialisierten Apotheke (z.B. SMGP-Phyto-Referenzapotheken – <https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/phytofefapo.html>).

Informationen für Schwangere

Bitte informieren Sie sich auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (<https://www.sggg.ch/>) oder auf der Webseite des Schweizerischen Hebammenverbandes (<https://www.hebamme.ch/>).

Was ist in dieser Situation besonders wichtig?

Es braucht jetzt jede einzelne Person, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen – damit das Gesundheitssystem nicht überlastet wird und die Grundversorgung aller aufrechterhalten werden kann.

- setzen Sie sofort alle angeordneten Verhaltensregeln um und helfen Sie anderen Menschen, dies zu tun.
- Schützen Sie sich als Risikoperson konsequent (bleiben Sie zu Hause!)
- Denken Sie daran, dass Sie auch ohne Symptome Virusträger sein können, v.a. junge infizierte Menschen tragen sehr viele Viren, die sie übertragen können!
- Seien Sie solidarisch, helfen Sie als Nicht-Risikoperson anderen (gehen Sie z.B. für Risikopatienten einkaufen) und unterlassen Sie Hamsterkäufe, es hat genügend Lebensmittel.

Empfehlung aktualisiert am 24.3.2020 vom Vorstand der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP)

⁶ Tariq S. et al.: A comprehensive review of the antibacterial, antifungal and antiviral potential of essential oils and their chemical constituents against drug-resistant microbial pathogens. Microb Pathog. 2019 Sep;134:103580.

⁷ Loizza M.R. et al: Phytochemical analysis and in vitro antiviral activities of the essential oils of seven Lebanon species. Chem Biodivers. 2008 Mar;5(3):461-70.