



Patienteninformation zu COVID-19 Erkrankung

* Zusammenfassung:

- Nach **positivem Test: Kontakt mit dem Hausarzt aufnehmen!**
- Die Krankheit kann drei Wochen lang dauern mit häufigen Fieberschüben - trotz Medikamenten.
- **Essen und trinken ist enorm wichtig** - auch wenn Sie keine Lust dazu haben.
- **Atmung beobachten, und** bei Luftnot Hausärztin kontaktieren.
- Bei **Durchfall und Erbrechen, Karottensuppe nach Moro und Elektrolyttee, Rossilösung, Reissuppe (Rezepte anbei)**

* Wann muss der/die Arzt/Ärztin angerufen werden:

- Wenn Sie an Covid 19 erkrankt sind und Sie gesundheitliche Probleme bekommen.
- Wenn Sie bei eigentlich geringer körperlicher Belastung oder schon in Ruhe Luftnot haben.
- Wenn Sie bei häufigem Erbrechen und häufigem Durchfall nichts mehr bei sich behalten
- Wenn Sie das hohe Fieber nicht mehr in Griff bekommen.

Detailinformationen zu möglichem Covid 19 Ablauf.:

Sie hatten einen **positiven Antigen oder Nasen-Rachen-Abstrich OHNE sich krank zu fühlen**: Vielleicht haben Sie Glück und es bleibt so. Wir wünschen es Ihnen!

- Bitte beachten Sie aber: Es kann nun innerhalb von 14 Tagen trotzdem passieren, dass Sie Krankheitssymptome entwickeln!
- Sie können bereits 2 Tage bevor Sie selbst Krankheitssymptome bemerken, unabsichtlich andere Menschen mit COVID-19 infizieren. Tragen Sie deshalb zum Schutz der Anderen eine FFP2 Maske und halten Sie Abstand.

Sie hatten einen **positiven Aneignetest oder Nasen-Rachen-Abstrich UND Sie fühlen sich krank**:

- Die COVID-19 Erkrankung kann sehr plötzlich beginnen, sie kann aber auch einen schleichenden Verlauf nehmen.

Dieses Informationsblatt soll ein Versuch sein, Sie auf das vorzubereiten, was auf Sie in den nächsten 3 Wochen zukommen kann.

Erste Symptome:

Ca. 2 - max.14 Tage, nachdem Sie Kontakt mit dem Virus hatten, können die ersten Symptome auftreten:

- Die erste Woche der Erkrankung kann verlaufen, wie ein banaler grippaler Infekt: Die Symptome sind, wie Sie es schon von früheren fieberhaften Infekten kennen. Man spricht von einem „Milden Verlauf“.



- Das Krankheitsbild gleicht einem grippalen Infekt - Gliederschmerzen, Halskratzen, Husten, Abgeschlagenheit, Fieber, Kopfschmerzen. Dazu auch oft Durchfall und Erbrechen.
- Wenn Sie Glück haben, ist es damit nach ca. einer Woche vorbei, und Sie sind wieder gesund.

Es kann aber nach 5 - 12 Tagen zu einer deutlichen Verschlechterung Ihres Zustandes kommen!

- ☑ Die **Abgeschlagenheit** kann sehr plötzlich auftreten und sehr heftig sein: Manche Patienten schaffen von einem Tag auf den anderen nicht mehr, sich in der Küche selbst Tee zu kochen oder ein paar Stufen zu steigen, weil die Muskeln zu schwach sind.
- ☑ **Fieber**: Es kann sein, dass Ihnen eine Hochschaubahn an Temperaturschwankungen bevorsteht: Manche Patienten schwanken täglich - und bis zu 3 Wochen (!) lang - zwischen 37,5° und 40,2° Fieber - obwohl sie fiebersenkende Medikamente einnehmen. Vergessen Sie nicht, **ausreichend zu trinken**. Nutzen Sie Hausmittel wie Essigpatscherl etc. Trinken Sie ausreichend gesüßten Tee: Wasser alleine ist zu wenig. Sie brauchen Zucker. Essen Sie Suppe, Ihr Körper braucht neben Flüssigkeit auch Nährstoffe und Elektrolyte.
- ☑ **Verlust des Geschmacks- und/oder des Geruchsinns**.
 - Dieser Zustand ist sehr unangenehm, aber nicht gefährlich.
 - Auch noch Wochen nach der Erkrankung kann der Geschmacks/Geruchssinn ausbleiben.
 - Wichtig ist: Essen und Trinken Sie trotzdem regelmäßig - auch wenn es nach nichts schmeckt,.
- ☑ **Halsschmerzen, Ohrenschmerzen**: Dass Sie an COVID-19 erkrankt sind, bedeutet NICHT, dass Sie nicht noch eine eitrige Angina oder Mittelohrentzündung bekommen können. Bitte nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf und informieren Sie ihn vor der Visite, dass sie an Covid 19 erkrankt sind.
- ☑ **Kopfschmerzen**: Viele Patienten beschreiben starke Kopfschmerzen. Sehr häufig sind es Muskelverspannungen durch das andauernde Liegen und das Fieber. :
 - Versuchen Sie sich eine Wärmflasche in den Nacken zu legen, um die Muskeln zu entspannen.
 - Fragen Sie Ihren Hausarzt! Es gibt Medikamente.
- ☑ **Husten, Atemnot**: Eine Lungenentzündung durch ein Virus verläuft oft schleichend und wird oft nicht gleich bemerkt. Informieren Sie ihren Hausarzt. Er wird Ihre Sauerstoffsättigung messen und angemessen reagieren. Manchmal reichen Inhalationen und eventuell entzündungshemmende Lungensprays. Wenn Sie viel liegen, kann eine Blutverdünnung zum Spritzen sinnvoll sein.
- ☑ **Reizhusten, zäher Schleim**: Melden Sie sich beim Hausarzt - insbesondere wenn Sie deshalb nicht mehr schlafen können. Es gibt Medikamente dafür, ihr Schlaf ist jetzt wichtig, um sich zu erholen!



☑ • Durchfall, Übelkeit, Erbrechen:

Wenn zu Fieber und Abgeschlagenheit dann auch Fieber und Erbrechen hinzukommt, dann müssen Sie unbedingt- neben Medikamenten und eventuell Infusionen vom Hausarzt - auf die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten.

Rezept bei Durchfall: „Karottensuppe nach Moro“

500 g geschälte Karotten zerkleinern: in 1 Liter Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen lassen, durch einen Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren. Danach die Gesamtmenge auf 1 Liter mit Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 g) Kochsalz hinzufügen. In kleinen Mengen verabreichen.

Variante der Karottensuppe:

500 g geschälte Karotten in 1L Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen. 3 g Kochsalz (ein knapp gestrichener Teelöffel) zufügen. ca. 1 Teelöffel Butter und 1 Esslöffel Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. Wird von Kindern deutlich lieber gegessen.

Rezept für Elektrolyt-Tee:

1 Liter Kamillen- oder Pfefferminztee + 10 Eßlöffel Honig + 1 Teelöffel Salz + 1 Zitrone - über den ganzen Tag verteilt, dazu Zwieback.

Rossi Lösung:

- 2 Teile schwarzer Tee (lange ziehen lassen) +1 Teil Orangensaft +1 Esslöffel Zucker + 1 Teelöffel Salz
- löffelweise kalt (aus dem Kühlschrank) zuführen- gut bei Übelkeit und Erbrechen.

○ **Zum Kostaufbau** eignet sich die Reissuppe (Congee) nach TCM Rezept:

- Tasse Reis +8-10 Tassen Wasser und etwas Salz
- Über mehrere Stunden kochen. Achtung kocht leicht über. Das Ganze kann man Anfangs pur trinken und im Laufe der Zeit mit gedünsteten Gemüse oder gekochten Apfelmus kombinieren.

Eher nicht: Milch, (Kakao, Grießbrei etc.) und Fleisch werden oft nicht sehr gut vertragen, wenn Sie Durchfall haben - Joghurt JA

Das Virus ist in den letzten zwei Jahren mehrfach mutiert und die Verläufe variieren.

Dr. Peggy Lampel - Feber/ März 2022