

# So helfe ich meinem Körper gegen das Virus

Noch gibt es keinen Impfstoff oder etablierte Therapien gegen Covid-19. Trotzdem haben Forscher einige Tipps.



An der frischen Luft ist die Ansteckungsgefahr sehr klein – sofern man Abstand zu anderen hält. Foto: Andrea Zahler

[Alexandra Bröhm](#)  
Redaktorin Wissen

Ohnmacht ist kein schönes Gefühl. Und ohnmächtig fühlen sich im Moment viele. Doch es gibt einiges, was man tun kann, um den Körper im Kampf gegen das Virus zu unterstützen.

Verschiedene Forscher geben Tipps, die weiter gehen als Social Distancing und Hände waschen, was beides sehr wichtig bleibt:

## **Atemwege und Rachenraum pflegen**

Biologin Viola Vogel, Professorin an der ETH Zürich, rät in einem Blogeintrag zur «bewussten Pflege des Rachenraums» und dazu, «die Selbstreinigungskräfte der Atemwege zu unterstützen». In den Körper gelangt das Coronavirus über Tröpfcheninfektionen. Dann haftet es sich an die Schleimhäute im Mund-, Nasen- und Rachenraum. Dort versucht sich das Virus zu vermehren. Das braucht eine gewisse Zeit.

Unsere Atemwege haben jedoch wirksame Selbstreinigungsmechanismen. Winzige Flimmerhärchen transportieren den Schleim und darin abgelagerte Partikel «wie auf einem Fließband» nach draussen. Damit dieses Fließband seinen Job machen kann, sollte der Schleim nicht zu dickflüssig sein und die Schleimschicht nicht zu dick.

Helfen könnte da, laut Vogel, das regelmässige Inhalieren mit Wasserdampf. Auch ausreichend Wasser oder Ingwertee trinken unterstützt den Prozess. Schon das Atmen durch die Nase reduziere die Anzahl der Viren, die in den Mund- und Rachenraum gelangen.

Und wer es schafft, das Rauchen herunterzufahren, der unterstützt die Fresszellen des Immunsystems, die in den Lungenbläschen sitzen, bei ihrer Aufgabe, «die Lunge sauber zu halten». Entscheidend sei nämlich auch die Virenlast. Je mehr Viren sich im Körper vermehren können, umso grösser ist das Risiko einer Erkrankung.

### **Das Immunsystem stärken**

Was allgemein gilt, um das Immunsystem zu stärken, gilt auch jetzt: ausreichend schlafen, sich gesund ernähren und sich – soweit möglich – in der Natur bewegen. Der deutsche Coronavirus-Experte Christian Drosten erklärte im Gespräch mit dem Sender NDR, warum die Ansteckungsgefahr an der frischen Luft, sofern man Abstand zu anderen hält, sehr klein ist. Hustet jemand Tröpfchen mit Virenpartikeln aus, so sind diese Aerosole laut Drosten nur während weniger Minuten in der Luft und fallen dann zu Boden.

Anders als andere Viren bleiben die Coronaviren nicht als Wolke hängen und so in der Luft über Stunden ansteckend. Und draussen ist deshalb das Risiko noch kleiner als in geschlossenen Räumen. Das Wetter spielt im Moment gut mit. Also wer rausgehen und dabei Menschenansammlungen meiden kann, der sollte das jetzt tun.

### **Die positiven Seiten des Homeoffice**

Sind keine frühmorgendlichen Videositzungen angesagt, kann jeder seinen Schlafrhythmus ein bisschen besser mit der persönlichen inneren Uhr synchronisieren. Und genug Schlaf ist für das Immunsystem entscheidend. Auch kurze Pausen kann man sich besser einteilen und dabei Dinge tun, die man im Grossraumbüro vielleicht nicht täte. Und man kann sich Mahlzeiten aus frischen Zutaten – das Immunsystem dankt es – herstellen und muss nicht schnell in der Mittagspause ein Pizzastück reindrücken.

### **Was der Psyche guttut**

Wir erleben aussergewöhnliche Zeiten und müssen viele lieb gewonnenen Gewohnheiten für eine Weile aufgeben. Hinzu kommt die starke Einschränkung des Soziallebens. Das schlägt so manchem auf die Stimmung. Doch auch die Psyche ist für das Immunsystem wichtig. Deshalb: Soziale Kontakte digital pflegen. Und nicht jeder Horrormeldung auf Social Media glauben.

### **Sehr vorsichtig sein mit Meldungen auf Social Media**

Die sozialen Medien sind voll mit Ratschlägen zum Coronavirus. Wie immer gilt: Sehr kritisch sein mit irgendwelchen Behauptungen. Viele Meldungen sollten den Hinweis tragen: «Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.» Denn gäbe es ein Wundermittel gegen Covid-19, wüssten die Fachpersonen als Erste davon.

Erstellt: 16.03.2020, 06:51 Uhr