

Varifo-Newsletter 01-20, November 2020:

Sie können Corona – Anleitung zum Selbstmanagement.



Sie lernen in diesem Newsletter:

Wie Sie die Gefahren der Corona-Pandemie im Allgemeinen und für sich und Ihre individuelle Situation richtig einschätzen und aktiv darauf reagieren.

Wie Sie epidemiologische Zahlen, Statistiken und Hochrechnungen richtig lesen, um sich so zu einer realistischen Einschätzung der Situation zu ermächtigen.

Wie Sie auf gefährliche Fehleinschätzungen von Skeptikern und Verharmlosern der Pandemie reagieren und den Erzählungen mit Fakten begegnen.

Wieso Covid-19 uns alle betrifft.

Aktuell steigen die **Infektionszahlen** mit Sars-Cov-2 exponentiell an (aktuelle Reproduktionszahl 1.7). In wenigen Tagen und Wochen **steigt** damit **die Zahl** der harmlosen, aber auch die der tödlichen oder mit schweren Verläufen verbundenen Covid-19 Infektionen.

Wie stark sind unsere Spitäler normalerweise ausgelastet?

Der **Behandlung in den Spitälern** sind Grenzen gesetzt. Im Jahr 2018 hatten wir rund 270 Spitalbetten auf 100 000 Personen oder insgesamt 21'600. Dies betrifft die **Akutflege** und die **Geburtshäuser**. Im Jahr 2013 wurden rund 1.5 Mio. Menschen in der Schweiz in diesen Spitalbetten behandelt. Die häufigsten Ursachen für die **Hospitalisierungen** sind Verletzungen, Vergiftungen, Kreislaufkrankungen, Tumore, Lungenkrankheiten und psychische Probleme.

Welche Belastung unserer Spitäler ist bei einer weiteren Ausbreitung zu erwarten?

Am 25. Oktober 2020 hatten wir rund 2'000 Intensivbetten, wovon schon **10%** mit **Covid-19**-Patientinnen und Patienten belegt waren. Bei einer Reproduktionszahl von 1.7 steigt diese Belegung innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen **exponentiell auf 84%**. Dies bedeutet, dass bis dann 1'670 Betten mit Covid-19 Patientinnen und Patienten belegt sein werden. Zu diesem Zeitpunkt hätten wir somit **1'670 Covid-19 Patientinnen und Patienten** in Intensivbetten und 700 nicht Covid-19 Patientinnen und Patienten, also 2'370.

Weshalb betrifft Covid-19 uns alle, nicht nur die Risikogruppen?

Es ist klar, dass in einer solchen Situation **Kranke triagiert** werden müssten. Dies bedeutet konkret, dass die Corona-Pandemie in der Schweiz die **Versorgungssicherheit** auch für nicht Covid-19-Patientinnen und Patienten **gefährden könnte**. Die Corona-Pandemie betrifft also nicht nur alte Patientinnen und Patienten, die angeblich ohnehin bald gestorben wären, sondern alle Patientinnen und Patienten der Schweiz, für die eine Hospitalisierung notwendig werden könnte. Die Corona-Pandemie trifft also **alle, die krank werden könnten** und Spitalpflege benötigen würden.

Angst und Panik sind falsch, doch Vorsicht ist geboten.

Dieser Tage hat **Reto Brennwald**, von 2008 bis 2011 Moderator der SRF-Politsendung «Arena» seinen Film «Unerhört!» auf vimeo.ch kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Film ist ein **wertvolles Zeitdokument** der Wochen der ersten Welle der Pandemie. Er bildet die Stimmung der Schweiz in dieser Ausnahmesituation mit grossem Einfühlungsvermögen ab. Es kommen in dem Film aber auch Stimmen zu Wort, welche die **Situation bagatellisieren**. Dies ist eine problematische Haltung, die zu einer **gefährlichen Sorglosigkeit** im Umgang mit dem Virus führen könnte, insbesondere dort, wo Zweckmässigkeit und Angemessenheit von Schutzmassnahmen vom Einzelnen nicht nachvollzogen werden können.

Wie sinnvoll sind die Schutzmassnahmen?

Um die getroffenen **Schutzmassnahmen** zu beurteilen, müssen wir bedenken: Von den meisten Ansteckungen mit Sars-Cov-2 wissen wir nicht, wo sie sich ereignet haben.

Reiner Lauterbach etwa geht für Deutschland davon aus, dass dies bei **75% der Ansteckungen nicht klar** ist (Minute 15:30). Man könnte nun vor diesem Hintergrund jede Schutzmassnahme infrage stellen. Wir haben es hier aber mit einem Problem **mathematischer Wahrscheinlichkeit** zu tun: Je weniger Kontakte, desto kleiner das Risiko einer Ansteckung. Auch steigt mit der Anzahl möglicher Ansteckungen die mögliche **Virenlast**: An einem Grossanlass mit Tausenden Besuchern könnte man sich mehrfach anstecken. Und ob eine Ansteckung einen schweren Verlauf nimmt, hängt neben der gesundheitlichen Verfassung auch von der Virenlast ab. Wir sind also auch **in unserem eigenen Interesse** gut beraten, möglichst **alle Schutzmassnahmen** möglichst immer einzuhalten und unsere sozialen Kontakte für die nächsten Wochen auf das Nötigste zu reduzieren.

Hilft es, die Situation entspannt anzugehen?

Dass **Ängste und Stress** unser Immunsystem schwächen, wissen wir. Es hilft dem Raucher aber nicht, die Gefahren des Rauchens entspannt zu sehen, er wird

trotzdem an ihnen erkranken. **Ignoranz** ist nicht die Quelle der Entspantheit, die wir in diesen Zeiten brauchen. Vielmehr gilt es, sich der **effektiven Gefahren** bewusst zu sein, ihnen nach dem jeweiligen Wissensstand zu begegnen und in dieser **Selbstermächtigung** seine Entspantheit zu erlangen. Hierzu ist ein effektives und gezieltes **Selbstmanagement** hilfreich, wie wir es auf der nächsten Seite skizzieren wollen.

Wie Sie sich und andere schützen.

Ausgangspunkt jedes Selbst-Managements ist die **Ist-Analyse**. Bezüglich Covid-19 sind dies die Einschätzung Ihres **Gesundheitszustands**, der **Corona-Test** und allenfalls eine CO2-Ampel. Der Goldstandard beim Test ist der PCR-Test. Neu stellt Roche den Covid-19 **Antigen-Test** zur Verfügung. Ein Test kostet rund 11 Franken und weist eine Sensitivität von 96% und eine Spezifität von 99% auf.

Wann sollte der Test angewandt werden?

Dies hängt von der Vortest-Wahrscheinlichkeit ab. Es ergibt keinen Sinn, einen Test durchzuführen, wenn erwartet wird, dass das Resultat normal ausfällt. Covid-19 ist jedoch mit **zahlreichen Symptomen** assoziiert, die die Vortest-Wahrscheinlichkeit erhöhen, so etwa Fieber, Husten, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust in Kombination mit weiteren Krankheitssymptomen wie Bauchbeschwerden, Halsschmerzen usw. Diese determinieren die **Wahrscheinlichkeit für Covid-19** in Abhängigkeit von der Prävalenz. Ist Covid-19 häufig und Influenza selten, so weisen solche Symptome auf eine Covid-19-Erkrankung hin. Dies ist derzeit der Fall. Bei Symptomen ist deshalb **Covid-19 wahrscheinlicher** als eine **saisonale Grippe**. Beim Antigen-Test bedeutet bereits bei einer geringen Vortest-Wahrscheinlichkeit von 10% ein positiver Test eine Erkrankungs-Wahrscheinlichkeit von 91%. Ist der Test negativ, so beträgt die Nachtest-Wahrscheinlichkeit für Covid-19 0.5%.

Wie ermitteln Sie Ihren Gesundheitszustand?

Das Alter Ihrer Arterien ist für die Bestimmung Ihres Gesundheitszustands und Ihrer gesundheitlichen Risiken wichtiger als allein das biologische Alter. Der Arterienalter-Checkup der Stiftung Varifo bietet Ihnen eine gute Grundlage zur Beurteilung nicht nur Ihres **Risikos für Herzinfarkt und Hirnschlag**, sondern auch Ihrer Gesamtgesundheit. Auf dieser Basis können medizinische Massnahmen getroffen werden, Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern, um Ihr kardiovaskuläres Risiko zu verringern – und auch, um einer **Viruserkrankung wie Covid-19** besser gewachsen zu sein.

Wie bleiben Sie gesund?

In der derzeitigen Situation geht es für Sie darum, **nicht krank zu werden** und sich bei Verdacht auf Covid-19 zu **testen**. Nicht krank werden bedeutet: gesunde Ernährung, Bewegung, Vermeidung von infektiösen Kontakten, optimale Einstellung von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker sowie Nikotinstopp. **Die Varifo empfiehlt** die Vermeidung des Erkrankungsrisikos durch tägliche Einnahme von 100 mg Aspirin und ein Statin ab dem 40. Lebensjahr für alle Personen mit kardiovaskulären Risikofaktoren sowie einen Test bei Hinweisen auf eine Covid-19-Erkrankung. Beträgt das Arterienalter über 40 Jahre, so ist die Aspirin- und Statin-Empfehlung personalisiert und damit gemäss wissenschaftlichen Beobachtungen besser begründet.

So melden Sie sich für Ihren Arterienalter-Checkup an.

Buchen Sie unkompliziert mit unserem Onlinetool einen Termin:

<https://www.arterienalter.ch/#/anmelden>

Die Stiftung Varifo befindet sich an der Spitalstrasse 9 in Olten. **Bringen Sie zum Arterienalter-Checkup bitte Ihre Laborwerte mit.** Wir benötigen Cholesterin, HDL, LDL, Triglyceride, Blutzucker und falls vorhanden auch CRP und Kreatinin. Der Arterienalter-Checkup kostet 70.- Franken.

Für Rückfragen:

Dr. med. Michel Romanens

062 212 44 10

michel.romanens@hin.ch

Medienkontakt:

Flavian Kurth

061 283 28 38

flavian.kurth@bgks.ch