WAS IST LOS MIT COVID UND WIE DU DICH SCHÜTZEN KANNST

AUSGABE 2024

mit ZUSÄTZLICHEN COVID-Sicherheitstipps!



von HAZEL NEWLEVANT

Adaptiert für Deutschland/ Österreich u.Schweiz von MD und JB

Wenn du keine Zeit hast, täglich neue COVID-Nachrichten und Studien zu lesen, besitzt du möglicherweise veraltete und irreführende Informationen.



Es kursieren im Moment viele unzutreffende Informationen über Covid in den Medien. Von „Immunschuld abbauen" und „Covid ist jetzt nicht mehr so gefährlich" bis zu „Covid ist wie eine Grippe" und „Es gibt mittlerweile eine solide Immunität gegen Covid" ist alles dabei.
Leider entsprechen diese Informationen nicht der Realität.
Covid entwickelt ständig neue Varianten und der Schutz durch Impfung ist nicht dauerhaft. Die Pandemie ist noch keineswegs beendet und strebt gerade aktuell wieder auf eine neue Welle an Infektionen zu. COVID kann weiterhin tödlich sein und ist nicht milder geworden. Lediglich die Akutphase der Erkrankung ist dank Impfung weniger gefährlich, aber die Langzeitfolgen bleiben.
Umso wichtiger ist es, so viel als möglich präventiv zu tun, um eine Infektion zu vermeiden, egal, ob du dich zu einer Risikogruppe zählst oder nicht.
Dieses Booklet ist sorgfältig recherchiert mit den zugehörigen Links als QR-Codes zum Nachlesen der Quellen.
Je mehr Vorsicht sich in der Bevölkerung zur Vermeidung von Covid Infektionen verbreitet, desto besser für uns alle.

Der alte Grundsatz „Vorsicht ist besser als Heilen" gilt heute mehr denn je!

Hier die aktuelle Lage:

COVID wird eingeatmet - bewegt sich wie Rauch

Das Virus wird über die Luft eingeatmet, die von virushaltigen Aerosolen belastet ist. Das ist das, was du an einem kalten Tag sichtbar als Nebel ausatmest.

Wenn du z.B. Zigarettenrauch wahrnimmst, dann könntest du auch COVID eingeatmet haben.

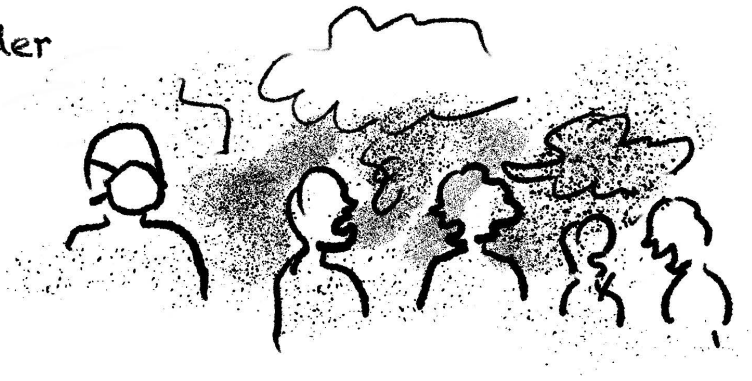


Das ist der Grund, warum Luftbewegung, Filterung, Ventilation und Kontaktreduktion so wichtig im Kampf gegen COVID sind.

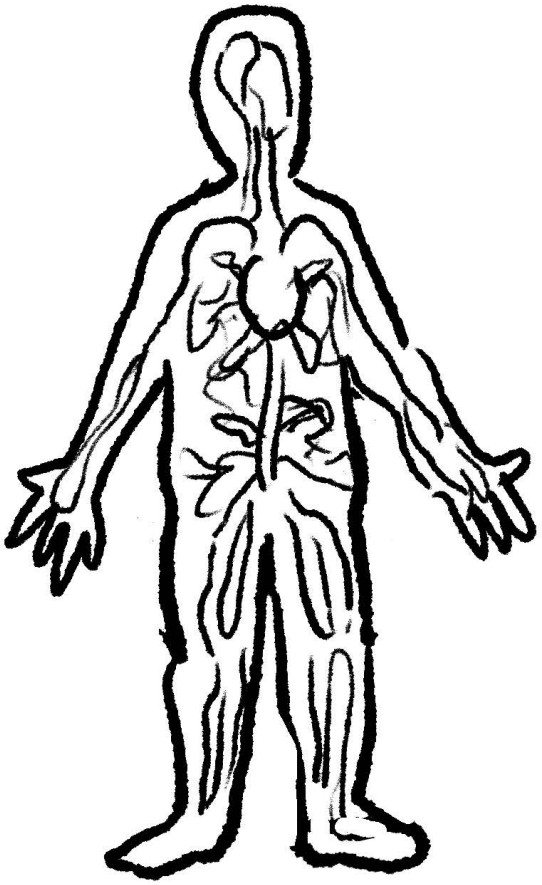
1,5 Meter Abstand ist zu wenig!

Man dachte und hoffte, es wären kleine Tröpfchen, die rasch zu Boden sinken, doch das ist falsch.

COVID kann über Stunden in der Luft schweben, selbst wenn niemand mehr im Raum ist.



COVID ist leider nach wie vor gefährlich!



COVID ist nicht nur eine Atemwegserkrankung. Es schädigt die Blutgefäße und kann fast jedes Organ im ganzen Körper beeinträchtigen.

Selbst milde Infektionen können Gehirnschädigungen verursachen, die einer Alterung von 1 bis 10 Jahren entspricht.

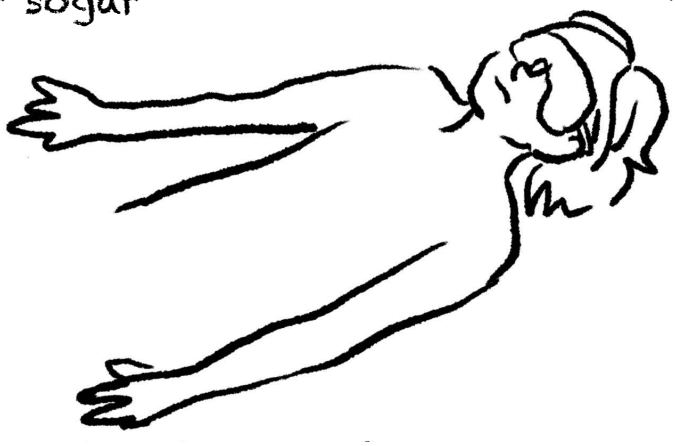
Jede Infektion hat eine 1 bis 10% Chance, neue, anhaltende Symptome zu verursachen, auch bekannt als Long COVID

Dies gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.

Long COVID kann sich auf vielfältige Weise äußern. Selbst Fälle, die mild beginnen, können zu schweren Beeinträchtigungen führen.

Man kann nicht lesen, fernsehen, das Telefon benutzen oder sogar klar denken.

Gehirnnebel

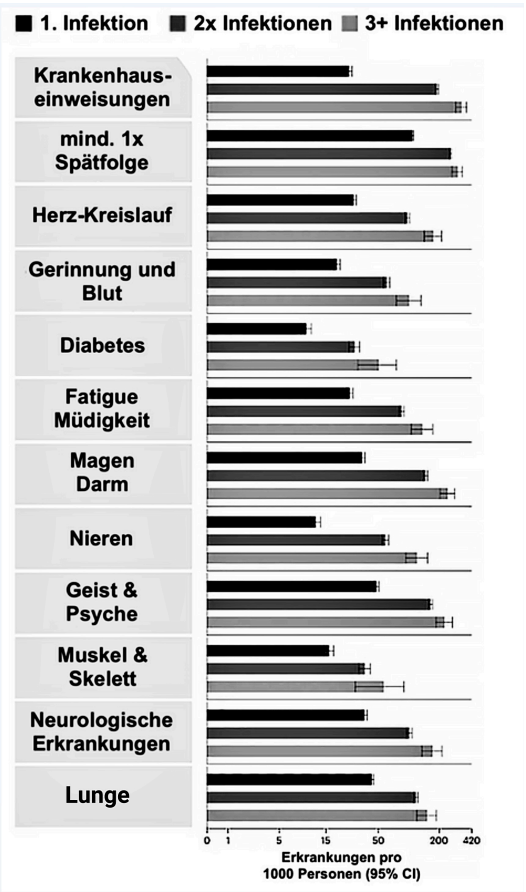


Schmerzen, das Gefühl, die Grippe zu haben, monatelang, oft bettlägerig in dunklen und ruhigen Räumen

SCAN ME

In Deutschland sterben in 2024 bisher 2% mehr als in 2020-2023 und 12% mehr als vor der Pandemie. In den USA sterben in 2024 bisher jede Woche offiziell mindestens 1.000 Menschen an COVID.
Die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls steigt nach einer COVID-Infektion erheblich, was zu viel mehr Todesfällen führt, als die offizielle Zahl angibt.

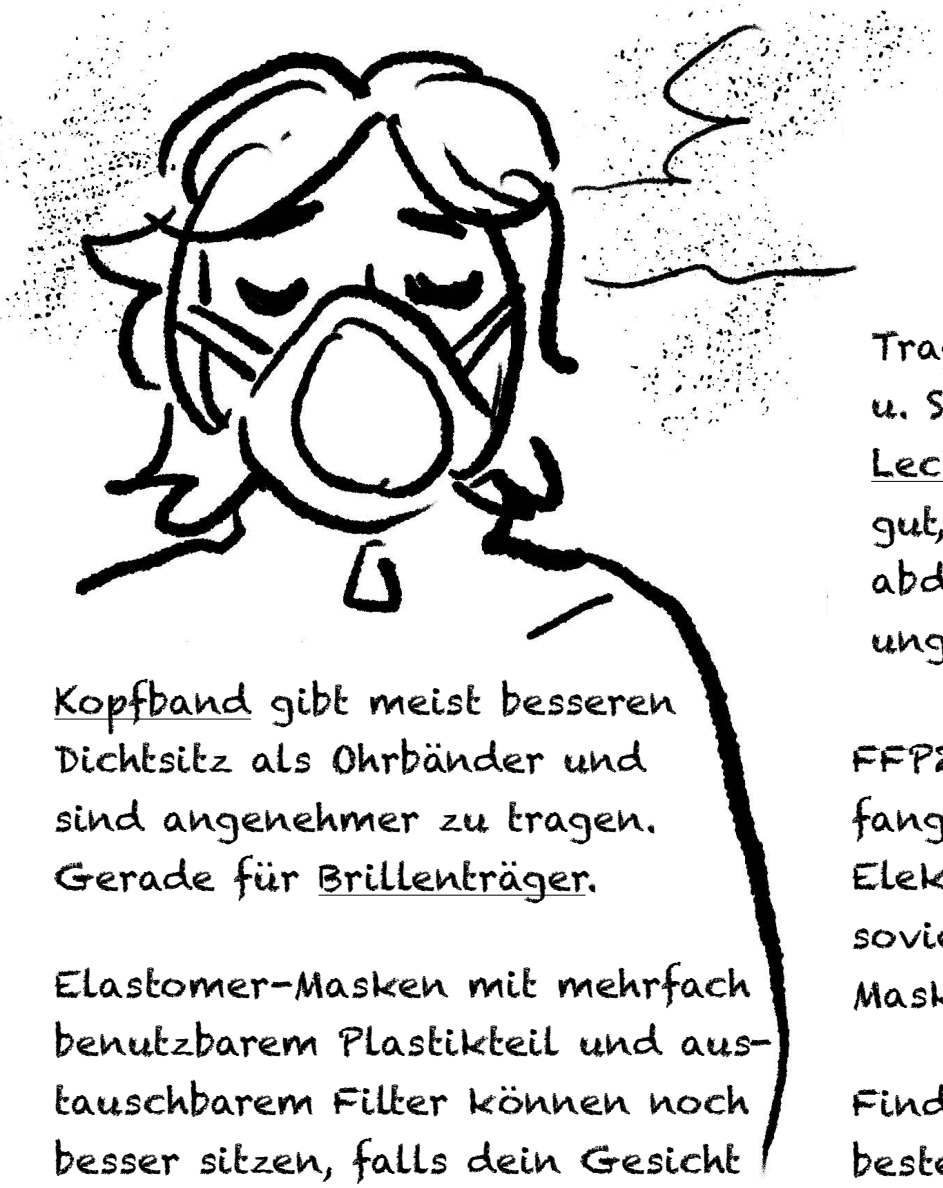
Wiederholte Infektionen schwächen uns!



Jede Infektion hat eine 1:10 Chance, neue, anhaltende Symptome zu verursachen, auch bekannt als Long COVID. Dies gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.
Die Wahrscheinlichkeit von schweren Folgen oder Krankenhausaufenthalten steigt mit jeder Infektion.

Virenfragmente wurden sogar 12 Monate nach der Diagnose in Gewebeproben gefunden. Virenbeständigkeit im Körper ist ein wahrscheinlicher Mechanismus von Long COVID.

WAS KÖNNEN WIR TUN?



Atme kein COVID ein! MASKEN und LUFTSTROM/ Aerodynamik sind entscheidend.

Trage FFP2-Masken oder besser u. Sorge für einen Sitz ohne Lecks. Eine Maske ist nur so gut, wie sie am Gesicht abdichtet, damit keine ungefilterte Luft geatmet wird.

Kopfband gibt meist besseren Dichtsitz als Ohrbänder und sind angenehmer zu tragen. Gerade für Brillenträger.

Elastomer-Masken mit mehrfach benutzbarem Plastikteil und austauschbarem Filter können noch besser sitzen, falls dein Gesicht zur Maske passt.

FFP2 und bessere Masken fangen Partikel u. Viren durch Elektrostatik, weswegen sie soviel besser sind als OP-Masken.

Finde die FFP2+, die DIR am besten passt. Die Unterschiede zwischen Herstellern und Modellen sind enorm.

FFP2 Masken sind wirksam!



Dichtigkeitstest: Bedecke die Maske mit deinen Händen. Fühlst du, wie sich die Maske wölbt beim Ausatmen u. zusammenzieht beim Einatmen? Das ist gut!



Falls du irgendeinen Luftstrom an den Kanten der Maske fühlst, dann passt dir die Maske nicht richtig.

SCAN ME

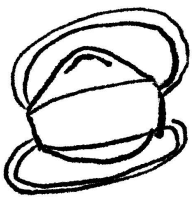
Um die Dichtigkeit besser ein-schätzen zu könne, probiere einen DIY Dicht-Test.



Die Verbreitung stoppen, ist besser als wenn nur die Gesunden eine Maske tragen. Am sichersten für alle ist es, wenn beide eine Maske tragen.
Geht raus, um mit mehr Luftbewegung die Viruskonzentration zu verringern.

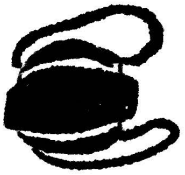
3M Aura Masken sind sehr gute Masken, sollten aber bei zertifizieren Händlern gekauft werden, da Amazon viele Fälschungen hat (Seyffer, 3Market, ...)

Es gibt nach wie vor „Made in Germany" FFP2er, z.B. HARD u. D-Maske, FEUCHT, ...



Zimi Masken aus China passen kleinen Gsichtern gut u. haben eine spezielle Dichtlippe.

Laianzhi HYX1002 ist die aktuell beste schwarze FFP2 Maske.



EnvoMask und FloMask Pro sind gute Elastomer-Masken.



CO2 Messung hilft, das Infektionsrisiko richtig einzuschätzen

Warum ist die Luftqualität so wichtig?



Wasser ≠ Luft?

Wir trinken täglich ca. 2 Liter Wasser. Unser Trinkwasser wird ständig überprüft und muß genauen Messwerten entsprechen.
Wir atmen täglich 11.000 Liter Luft, die muß nicht mal gefiltert werden, selbst wenn krankmachende Viren und Bakterien darin schweben



Bessere Konzentration

Eine bessere Luftqualität führt nachweisbar zu einer besseren Aufmerksamkeit und Allgemeinbefinden

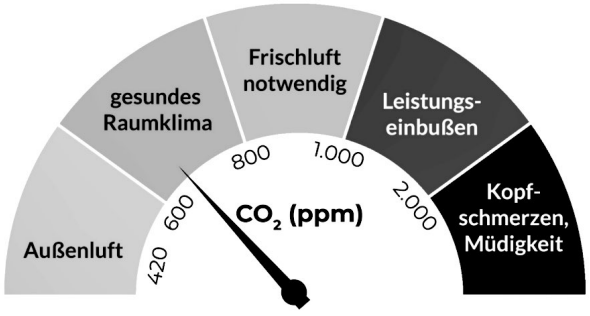


Senkung des Infektionsrisikos

Durch richtige Belüftung und eine Luftfilterung kann das Infektionsrisiko über 30% gesenkt werden*

Ventilation during COVID-19 in a school for students with intellectual and developmental disabilities (IDD)

Welche CO2 Messwerte sind gut?



CO_2-Messgeräte zeigen, wann und wie lange gelüftet werden muss.

Quelle:igoe.at



Draußen ist die COVID-Übertragung zwar immer noch möglich aber viel weniger wahrscheinlich als in Innenräumen.

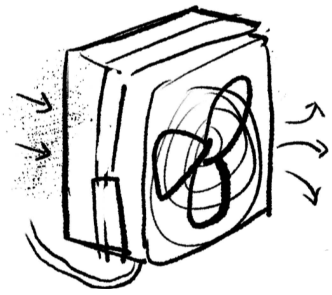


SCAN ME

„Anforderungen an Lüftungskonzeptionen in Gebäuden" Umweltbundesamt 2017

Falls das nicht geht: Öffne Fenster, lasse Frischluft rein, nutze Ventilatoren, um frische Luft reinzubekommen, benutze HEPA-Luftfilter. Luftfilter reduzieren auch Feinstaub, Pollen und Mikroplastik in der Atemluft. Sie wirken auch gegen Holzfeuerrauch und Tierallergien.

Man kann auch einen DIY-Luftfilter aus HEPA-Filtern, Klebeband und einigen PC-Lüftern bauen.



DIY-Anleitungen:
cleanaircrew.org

Bessere Lufthygiene u. Luftqualitätsmessungen in Innenräumen sind in vielen Ländern bereits verpflichtend, z.B. USA, Belgien, Niederlande, Lettland, Finnland u.v.a.m.

EXTRA Vorsichtsmaßnahmen:

SARS-CoV-2 Infektionen starten normalerweise in den oberen Atemwegen, daher macht eine Behandlung dort Sinn. Einige Nasensprays zeigten in Studien eine Wirkung gegen COVID.



Xylitol:

Nasenspray, dass bei Krankenhausmitarbeitern das Risiko einer Infektion um 62% reduzierten.

Iota-Carragen (AlgoVir):



Nasenspray aus Rotalgen, dass das Risiko einer Infektion um 80% bei 4 Dosen/Tag reduzierte.

Stickstoffmonoxid (VirX):



Nasenspray, dass das Risiko um 75% bei 4x/Tag reduzierte.



CPC-haltiges Mundwasser & Lutschtabletten:

Es darf keine Benzoate enthalten, hat dann aber eine reduzierende Wirkung der Virenlast.

K12 Probiotika:

Reduzierte in Studien das Infektrisiko um 65%. Einnahme nur mit ärztl. Rücksprache wegen Antibiotikaresistenzen.

KEIN ERSATZ FÜR SAUBERE LUFT



Die Studienlage ist hier noch dünn und Nasensprays stoppen nicht die Verbreitung von Covid, falls du infiziert wirst. Stellt man sich aber den Schutz als Käsescheiben mit Löchern vor, so kann jede weitere Käsescheibe die Durchlässigkeit verringern und somit den Schutz erhöhen.

Ich habe COVID, was nun?

Alles hier sind gesammelte Tipps, was wir tun würden, falls wir COVID haben, sie sind kein medizinischer Ratschlag.

SCAN ME

Es gibt immer noch die Chance die Verteilung deiner Viren zu verringern!



Habe immer einige Lebensmittel zu Hause, bevor du krank wirst.

Vermeide es andere Menschen anzustecken, insbesondere im eigenen Haushalt, indem du dich so schnell wie möglich isolierst, lüftest, FFP2 Masken trägst. Typischerweise bleibt man ca. 10 Tage infektiös.



Ein einziger negativer Schnelltest ist nicht genug! Mind. 3 Schnelltest in 48h sind nötig.



Zu wenig trinken erhöht deine Long COVID Wahrscheinlichkeit!

RUH' DICH AUS!

(Bedenke: Um im Fall von LongCovid Anspruch auf Behandlung, Rente etc. zu bekommen, wird ein PCR-Test benötigt!)

Frühzeitige Behandlung:

PAXLOVID ist ein anti-virales Mittel, das das LC Risiko um ca. 25% reduziert. Es ist leider inzwischen selbst für Risikopatienten schwer zu bekommen, da Ärzte es wegen hoher Kosten nicht verschreiben wollen. Es muss allerdings innerhalb der ersten 5 Tage damit begonnen werden. Über 20% der Erwachsenen in Deutschland gelten als Risikopatienten.

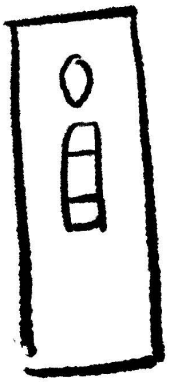
Da Covid immer noch meldepflichtig ist, ruft beim Gesundheitsamt an und meldet es. Fragt nach PCR Test, falls euer Arzt keinen machen will.

Zu kurze Schonzeit erhöht das LC Risiko deutlich!
Kein Sport!

Hier sind einige rezeptfreie Medikamente und Ergänzungen, die die RTHM LongCovid Klinik in San Francisco und andere empfiehlt, um das LongCovid Risiko zu reduzieren:

- H1 Antihistaminika (H1-Antihistaminika | Gelbe Liste (gelbe-liste.de)
- H2 Antihistaminika (H2-Antihistaminika | Gelbe Liste (gelbe-liste.de))
- Niedrig dosiertes Aspirin
- Vitamin D3
- Melatonin
- Grüner Tee
- Gurgeln mit CPC-haltiger Mundspülung
- Nasensprays (s. S.10)

Testen, aber richtig!



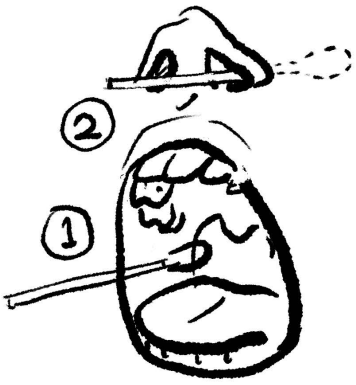
Positiv:
Du hast COVID

Negativ: Du hast evtl. doch COVID. Versuch's innerhalb 48h erneut oder versuche einen PCR-Test zu bekommen, insbesondere wenn du Symptome hast oder einen COVID-Kontakt hattest. Bereits 3x Schnelltest in 48 h erhöht die Nachweiswahrscheinlichkeit auf über 90%. Mindestens die Hälfte aller COVID Infektionen verlaufen (fast) asymptomatisch.



Anleitung:

Nicht essen, trinken, kein Kaugummi, Rauchen/Dampfen für mind. 1h vor dem Abstrich.
Schnaube deine Nase vor dem Test. Wasch deine Hände und halte das Abstrichstäbchen nur gegenüber der wattierten Seite fest.



1. Mach den Abstrich zu erst in beiden Wangen, dann so weit hinten auf deiner Zunge wie möglich ODER nutze einen Spiegel und streiche deine Mandeln beidseitig ab.
2. Streife dann die Naseninnenwände ab. Neige deinen Kopf nach hinten und bewege das Stäbchen gerade nach hinten, bis es einen Widerstand gibt. Sei vorsichtig, es ist aber wichtig tief abzustreichen. Rotiere das Stäbchen

Das Testergebnis wird verlässlicher, wenn du einen Abstrich im Rachen UND in der Nase machst.

WICHTIG: Schnelltests geben allerdings viele falsch-negative Ergebnisse. Ein einzelner Schnelltest findet früh-symptomatische Infektionen nur nur zu <60% und nur ~12% der asymptomatischen Infektionen. Es ist daher wichtig, mehrere Tests zu machen, um sicher zu gehen.

PCR für zu Hause

Für zusätzliche Sicherheit kann man sich ein Pluslife Testgerät kaufen, dass für 6-10€/Test PCR-Qualität hat. So kann die Infektionskette viel früher gebrochen werden.

Besser als Schnelltest: PoC-NAT

In Deutschland ist es inzwischen schwer, an einen PCR-Test zu kommen, denn so würde ein Nachweis existieren, der Klagen ermöglicht, falls man sich durch den Beruf angesteckt hat (gefährdet sind insbesondere Care-Jobs wie z.B. Erzieher, Lehrer, Pfleger).

Falls man es sich finanziell leisten kann: Kauf dir ein Pluslife PoC-NAT Testgerät und nutze die App:
(iOS oder Android).

SCAN ME SCAN ME

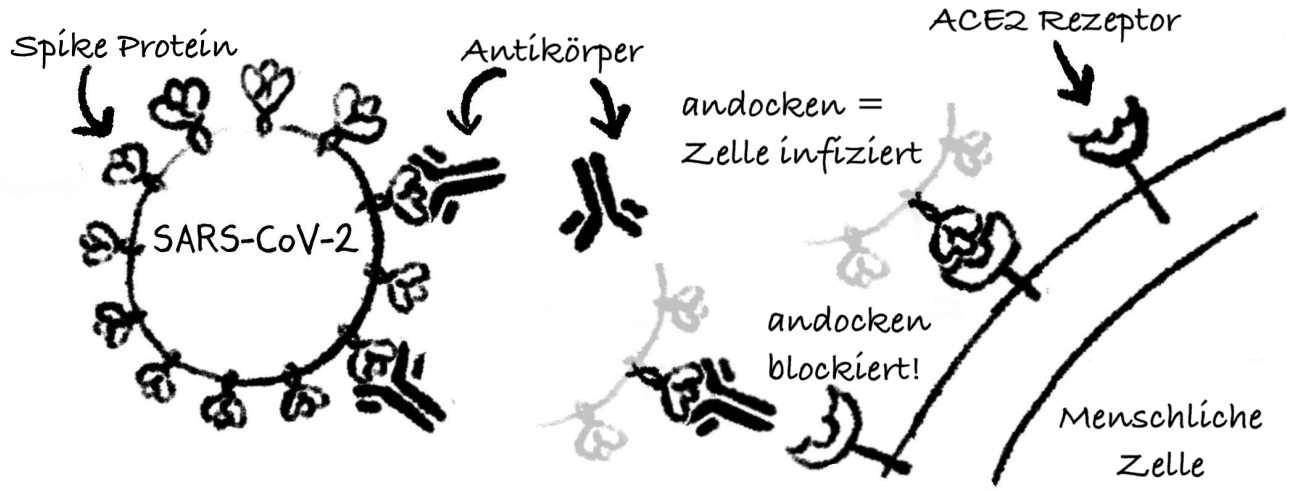
Der Abstrich erfolgt wie beim Schnelltest, die Testkarte ist in 1-2 Minuten vorbereitet. Der Test dauert ca. 10-35 Minuten (hängt davon ab ob Viren gefunden werden oder nicht) und gibt die die Genauigkeit eines PCRs. Nur eben zu Hause!
Auch für Familien geeignet, da eine Testkarte mit bis zu 4 Abstrichstäbchen versorgt werden kann.

Die Kosten liegen bei ca. 200€ einmalig für das Pluslife-Gerät und ca. 6-10€ pro Testkarte. Bei Laborkosten von ca. 100€/PCR ist man schnell bei den gleichen Kosten. So können Innenraum-Treffen schnell und einfach abgesichert werden. Z.B. für Weihnachten oder Geburtstag.

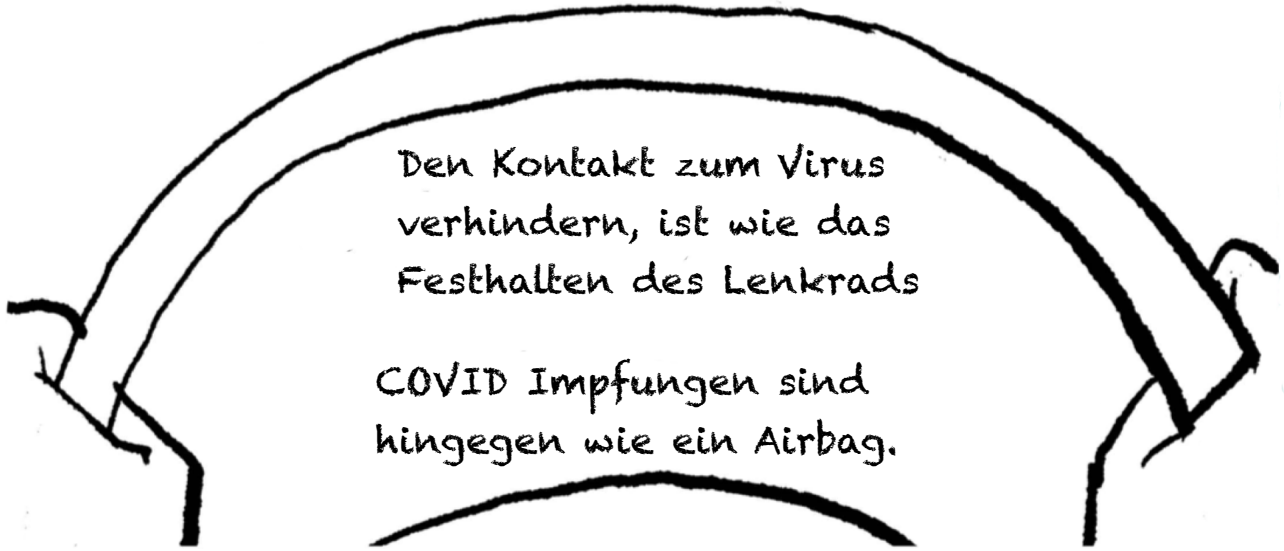
Weitere Informationen findest du hier: https://virus.sucks/

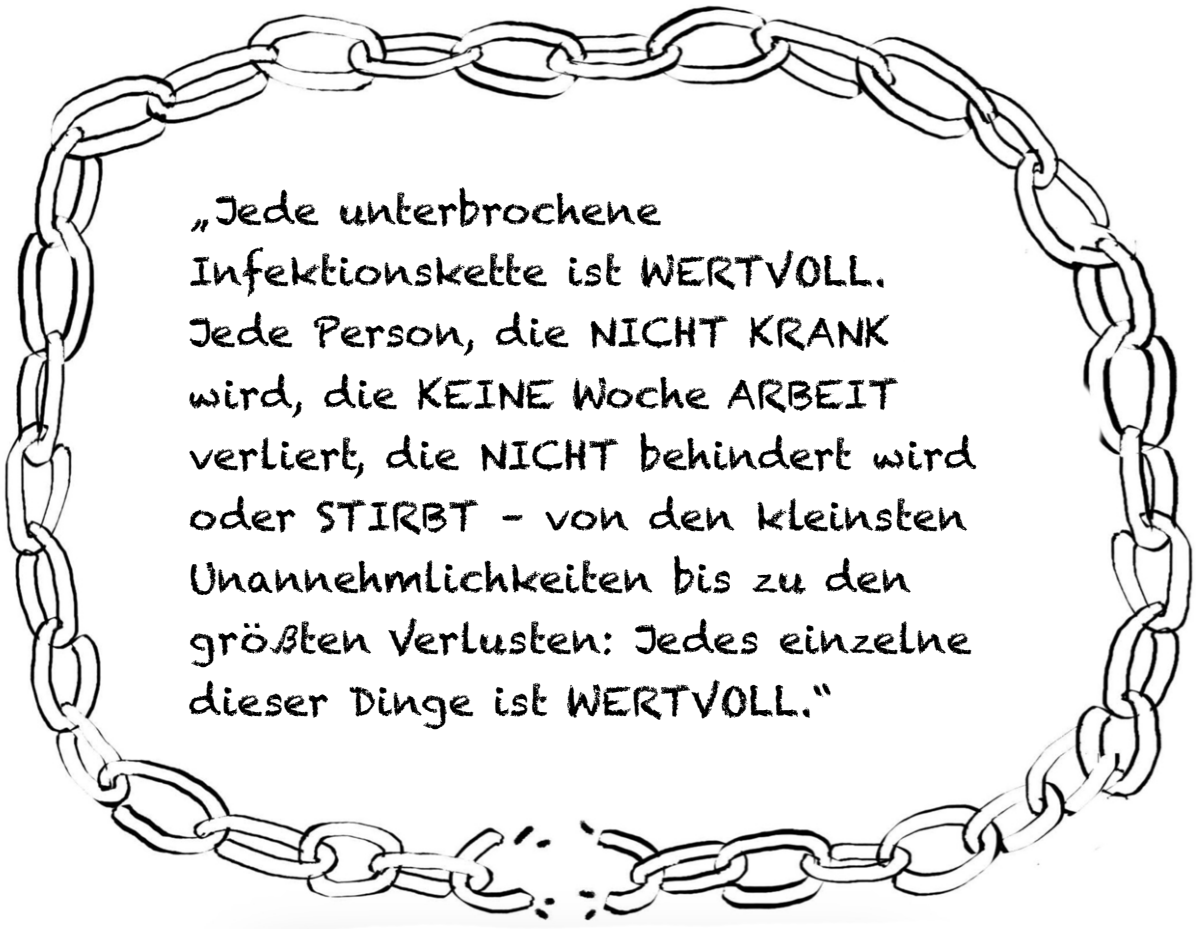
„Hybride Immunität" und Impfungen sind nicht genug!

COVID Impfungen erzeugen Antikörper, die die Infektion bekämpfen. Sie haben die Krankenhauseinweisungen und Todesfälle von der akuten Infektion massiv reduziert.
Die Anzahl dieser Antikörper sinkt jedoch schnell innerhalb weniger Monate. Impfungen verhindern nicht, dass sich Menschen infizieren, das Virus weitergeben oder Langzeitfolgen entstehen. Sie senken jedoch die Wahrscheinlichkeit, dass es ernste Folgen bei einer Infektion gibt.



COVID mutiert mehr denn je und die Änderungen am Spike Protein lassen das Virus vor den alten Antikörpern entkommen. Du kannst daher mit einer anderen Variante innerhalb weniger Wochen schon wieder infiziert sein.





- Bella im „DEATH Panel" podcast 16.2.23

Drucke und verteile dieses Booklet selbst!

Downloade ein pdf hier: QR Code (noch zu erstellen)