

„Kann Gurgeln wirklich vor Corona schützen, Herr Doktor?“

Seit dem Pandemie-Ausbruch und der daraus resultierenden allgemeinen Verunsicherung passiert es besonders häufig: Meine Patienten bringen Artikel aus Zeitungen oder Internet-Ausdrücke mit und bitten mich um eine Einschätzung. So auch heute. „Herr Doktor, hier steht, dass Gurgeln das Ansteckungsrisiko mit Corona senkt“, sagt mein 44-jähriger Patient und legt mir das Papier auf den Tisch. Seitdem Bundesgesundheitsminister Jens Spahn vor einigen Wochen öffentlich darüber geredet hat, dass Gurgeln die Ansteckungsgefahr reduzieren könnte, ist dieses Thema – wortwörtlich – in aller Munde.

Mittel gegen Corona

„Das stimmt. Die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene hat im Dezember eine längere Stellungnahme zum Gurgeln veröffentlicht“, sage ich. „Die Medizin kennt das Gurgeln mit erregerabtötenden Flüssigkeiten allerdings schon seit Langem.“ Der Pfleger im Altenheim ist wie elektrisiert. „Ich dachte, gegen das Corona-Virus gibt es noch keine guten Medikamente.“ „Das stimmt so nicht ganz“, sage ich. „Wir haben eine Reihe von Wirkstoffen gefunden, die in speziellen Situationen helfen können. Antikörper zum Beispiel können verhindern, dass aus einem leichten Verlauf ein schwerer wird. Und das Dexamethason kann die Genesung von beatmeten Infizierten fördern...“ Eigentlich möchte ich noch etwas ergänzen, doch der Familienvater unterbricht mich. „Und was kann das Gurgeln?“ Ich ziehe mir ein Modell

des Kopfes heran und zeige auf den Rachen. „Beim Gurgeln geht es vor allem darum, Übertragungen zu verhindern.“

Warum hilft Gurgeln?

„Die Corona-Viren vermehren sich hauptsächlich im Nasen-Rachen-Raum, daher machen wir dort ja auch die Abstriche – beim PCR- und beim Schnelltest. Sogar Gurgel-Tests gibt es. Damit die Viren ausgeatmet werden können, müssen sie ihre Brutstätten, also das Innere der Rachenzellen, verlassen. Das passiert am meisten am dritten bis fünften Tag nach der Infektion. Und genau das ist eine Achillesferse des Virus“, erkläre ich. „Wenn wir jetzt mit virusabtötenden Flüssigkeiten gurgeln, können wir viele der auf der Oberfläche sitzenden Viren abtöten und so das Ansteckungsrisiko senken. Gerade Menschen ohne Symptome wissen ja nicht, ob sie infiziert und damit eine Gefahr für andere sind. Und das Gurgeln ist harmlos. Viele Zahn- oder Hals-Nasen-Ohren-Ärzte lassen zum Beispiel ihre Patienten vor einer Untersuchung gurgeln, um sich selbst vor Infektionen zu schützen. Und das seit Jahren. Lange vor Corona. In anderen Teilen der Welt, wie in Japan, gehört regelmäßiges Gurgeln zur normalen täglichen Routine. Verbunden mit dem Tragen einer Maske, Abstandhalten, regelmäßigem Stoßlüften und Händewaschen ist das eine gute Kombi.“

Was wirkt?

Mein Patient nickt. „Aber womit soll ich gurgeln?“, möchte er wissen. „Auch wenn wir wissen, dass viele der untersuchten Wirkstoff-

fe im Körper nicht so stark wirken – auf Oberflächen wie dem Rachen können wir sie in der Gurgellösung höher dosieren“, sage ich. „Wenn man das mehrfach pro Tag anwendet, kann das gut wirken. Dafür eignen sich sowohl altbekannte Kandidaten wie der grüne Tee, eher weniger bekannte Vertreter wie der Granatapfel oder auch Salzlösungen, die man selbst zubereitet. Dann nimmt man einen Teelöffel Salz pro kleinem Glas Wasser.“

Die beste Lösung

Mein Patient winkt ab. „Das ist aber ganz schön kompliziert, Herr Doktor. Gibt es denn keine fertige Lösung?“ Ich verstehe ihn. Bei seiner Arbeit hat er oft nicht die Zeit, sich regelmäßig Lösungen anzurühren. „Kinder könnten zum Beispiel mit grünem Tee gurgeln. Da macht es nichts, wenn mal ein Mund voll verschluckt wird. Wir Erwachsenen können uns in der Apotheke eine Mundspüllösung auf Jod-Basis kaufen. Sobald mehr als ein Prozent Jod drin ist, haben Labortests gezeigt, dass es die Viren sicher abtötet. Sagt auch die Deutsche Krankenhausgesellschaft. Zum Beispiel Betaisodona-Lösung. Kennt jeder. Und kostet nicht viel. Damit würde ich mehrmals täglich gurgeln, kurz bevor Sie essen mit der Familie oder zwischendurch bei der Arbeit. Auch die Carragelose wird von den Kollegen als Spray empfohlen. Zum Beispiel das Algovir wird da genannt.“ Ich drucke ihm die Empfehlung der Kollegen aus und gebe sie ihm mit. Mein Patient nimmt die Ausdrücke und zieht zufrieden in Richtung Apotheke...

Öfter vergesslich?*

„So können wir jetzt schon was für unser Gedächtnis tun!“



Dr. med. Dierk Heimann ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Bei ersten Anzeichen aktiv werden

Wenn wir den Schlüssel verlegt oder wieder den Einkaufszettel vergessen haben, dann sind das Situationen, die sicher viele Menschen kennen. Aber keine Sorge – mal was zu vergessen ist ganz normal. Nur wenn das mit den Jahren häufiger vorkommt, sollten wir uns einen Ruck geben & schon frühzeitig etwas fürs Gedächtnis tun.

Unterstützung mit Tebonin®

Im Laufe des Lebens lässt unsere geistige Leistungsfähigkeit nach. Dagegen können wir etwas tun, z.B. uns ausreichend an der frischen Luft bewegen oder regelmäßig soziale Kontakte pflegen. Darüber hinaus kann der pflanzliche Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® in Tebonin® konzent® unser Gehirn gezielt unterstützen! Er fördert die Durchblutung & die Verbindung von Gehirnzellen. So stärkt er die geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade in Phasen, in denen wir z.B. auf ausreichend Bewegung oder soziale Kontakte verzichten müssen, können wir mit Tebonin® konzent® dennoch etwas für unser Gedächtnis tun.

Unübertroffene Qualität – in Studien untersucht

Tebonin® stärkt aber nicht nur Gedächtnis & Konzentration, sondern steht auch für Qualität aus einer Hand: Der gesamte Produktionsprozess wird vollständig kontrolliert. Angefangen vom Anbau des Ginkgos über seine Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt.

Gut zu wissen: Die besonders wertvollen Bestandteile in Tebonin® werden durch ein spezielles Herstellungsverfahren um das bis zu 50-fache angereichert.

Das Ergebnis ist eine hochwertige Zusammensetzung, deren Wirksamkeit und gute Verträglichkeit in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde.¹



Dranbleiben ist alles

Der Spezialextrakt in Tebonin® konzent® entfaltet seine volle Wirkung innerhalb von 6–8 Wochen. In dieser Zeit verbessern sich in der Regel bereits Gedächtnisleistung & Konzentration.

Für eine nachhaltige Verbesserung sollte die Einnahme auch danach fortgesetzt werden. Es kann sich also lohnen, bereits bei ersten Anzeichen über einen längeren Zeitraum etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben.

Bei Fragen helfen Arzt oder Apotheker gerne weiter.

JETZT NEU:
Als kleinere Tablette in bewährter Qualität



- ✓ Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
- ✓ Pflanzlich und gut verträglich



Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierk Heimann einen schweren Schlaganfall. Entgegen allen Prognosen überlebt er und erholt sich fast vollständig. Er gilt als medizinisches Wunder und statistische Ausnahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!

¹ Müller, WE. et al., Psychopharmakotherapie 2016; 23 (3): 102-117.

*Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen. **IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 12/2019.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/04/20/12/RA

