

## **Update 4: Coronavirus und Rheuma**

Das Coronavirus Sars-CoV-2 hat sich weltweit verbreitet. Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung stehen während der Pandemie vor besonderen Herausforderungen. Wichtige Kurse wie das Funktionstraining können nicht stattfinden, auch die Treffen der Selbsthilfe-Gruppen fallen aus. Wer an einer Autoimmunerkrankung leidet, hat oft besondere Angst sich anzustecken.

Die Deutsche Rheuma-Liga lässt Betroffene nicht allein. Wir stehen Menschen mit Rheuma in diesen Tagen mit umfassenden Informationen zur Seite. In diesem Update beantworten wir die wichtigsten Fragen zum Thema "Coronavirus und Rheuma".

Das Robert Koch-Institut schätzt die Gefahr für die Bevölkerung weiterhin als hoch ein. Deshalb sind weitreichende Maßnahmen getroffen worden, um die weitere Verbreitung des Virus zu verlangsamen. Dies dient dem Schutz von Menschen, die ein Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben und soll eine Überlastung des Gesundheitssystems verhindern.

### **Was ist das Coronavirus?**

Das neue Virus heißt offiziell SARS-CoV-2. Die Erkrankung, die durch das Virus hervorgerufen wird, heißt COVID-19. Zum ersten Mal aufgetreten ist die Erkrankung Mitte Dezember in der Stadt Wuhan in China. Das Coronavirus SARS-CoV-2 ist eines von mehreren Hundert Viren, die zur Familie der Coronaviren gehören. Oftmals sind diese Viren lediglich für leichte Erkältungen verantwortlich.

Über die Ursache der Erkrankung weiß man noch nicht viel. Vermutlich wurde es von einem Tier auf einen Menschen übertragen und wird nun von Mensch zu Mensch übertragen. Die Ansteckung passiert in der Regel durch Tröpfcheninfektion – zum Beispiel durch Anhusten und über Schmierinfektion – wenn man kontaminierte Objekte wie benutzte Taschentücher berührt.

### **Welche Symptome bekomme ich?**

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 kann zu Symptomen wie Fieber, trockenem Husten, Schnupfen und Abgeschlagenheit führen, auch über Atemprobleme, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen und Schüttelfrost wurden berichtet. Einige Betroffene leiden an Übelkeit und Durchfall. Bei einem eher kleinen Teil der Patienten scheint das Virus mit einem schwereren Verlauf einherzugehen und zu Atemproblemen und Lungenentzündung zu führen.

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts verliefen bei den aus China berichteten Fällen vier von fünf Infektionen mild bis moderat. Die Wahrscheinlichkeit für schwere Krankheitsverläufe nimmt mit zunehmendem Alter und bestehenden Vorerkrankungen zu. Im Verdachtsfall sollten Betroffene den Hausarzt anrufen und

das weitere Vorgehen gemeinsam besprechen und auf keinen Fall direkt in die Praxis gehen.

### **Wer ist besonders gefährdet für einen schweren Verlauf?**

- Schwere Krankheitsverläufe treten häufiger ab einem Alter von 50 bis 60 Jahren auf, dabei steigt das Risiko mit dem Lebensalter stetig an.
- Nach bisheriger Einschätzung des Robert-Koch-Instituts haben Patienten mit Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel entzündlichem Rheuma, oftmals ein geschwächtes Immunsystem (z. B. durch Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr schwächen, wie Kortison) und unterliegen daher generell erst einmal einem erhöhten Risiko für schwere Verläufe. Es gibt nun aber erste Hinweise, dass Rheuma-Patienten durch ihre entzündungshemmenden Medikamente tatsächlich doch eher keine oder nur sehr selten Anzeichen einer Infektion mit SARS-CoV-2 zeigen.
- Raucher/innen haben ein erhöhtes Risiko auf einen schweren Verlauf.
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen, vor allem bei Erkrankungen des Herzens, der Lunge, der Niere, bei chronischen Lebererkrankungen, hoher Blutdruck, Diabetes, wahrscheinlich auch starkes Übergewicht und Krebs.

### **Welche Maßnahmen gelten zum Schutz der Bevölkerung?**

Die Bundesregierung hat eine Reihe von Beschränkungen aufgesetzt, die zunächst bis zum 3. Mai gelten.

- Abstand halten: In der Öffentlichkeit müssen Menschen mindestens 1,5 Meter Abstand halten.
- Der Aufenthalt im Freien ist nur alleine, mit einer weiteren nicht im Haushalt lebenden Person oder im Kreis der Angehörigen des eigenen Hausstands gestattet.
- Die Bevölkerung ist aufgefordert, auf Besuche, auch bei Verwandten, und private Reisen zu verzichten.
- Gruppenfeiern sind in der Öffentlichkeit und in privaten Räumen nicht erlaubt.
- Atemschutzmasken: Mittlerweile sehen alle Bundesländer eine Pflicht zum Tragen von Schutzmasken vor - in öffentlichen Verkehrsmitteln und zumeist auch in Geschäften. Einen Überblick über die regionalen Regelungen finden Sie bei den jeweiligen Ländern. Atemschutzmasken sind dafür gemacht, dass vor allem infizierte Träger, die nicht unbedingt Beschwerden haben müssen, die Erkrankung nicht weitergeben. Dennoch gelten Atemschutzmasken nur als zusätzlicher Schutz und ersetzen nicht andere Maßnahmen (insbesondere Beibehaltung der Abstandsregeln). Es gibt bisher keine hinreichenden Belege dafür, dass eine Atemschutzmaske einen selbst vor einer Ansteckung durch andere schützt. Atemschutzmasken dienen also nicht dem Eigenschutz. Damit ein Mund-Nasen-Schutz effektiv wirken kann, muss der Mund-Nasen-Schutz

enganliegend getragen und gewechselt werden, wenn er nass geworden ist. Mit den Händen sollte er nicht berührt werden.

### **Wie kann ich mich und andere sonst noch schützen?**

- Gründliches Händewaschen. Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung geht das so: Hände unter fließendes Wasser halten. Hände gründlich einseifen – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Auch an die Fingernägel denken. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen. Die Seife dann an allen Stellen sanft einreiben. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen und in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen verwenden. Zu guter Letzt Hände sorgfältig abtrocknen, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- Wenn kein Waschbecken in der Nähe ist, können auch Desinfektionsmittel angewandt werden. Laut Robert Koch-Institut sind zur chemischen Desinfektion Mittel mit nachgewiesener Wirksamkeit anzuwenden. Sie sind gekennzeichnet als „begrenzt viruzid“, als „begrenzt viruzid PLUS“ oder als „viruzid“.
- No Handshake! Das Händeschütteln unbedingt vermeiden.
- Möglichst wenig ins Gesicht fassen, da Mund, Nase und Auge mögliche Eintrittswege für das Virus darstellen.
- Nach Anhaben des Bundesinstituts für Risikobewertung gibt es derzeit keine Fälle, bei denen nachgewiesen ist, dass sich Menschen auf anderem Weg, etwa über den Verzehr kontaminierter Lebensmittel oder durch Kontakt zu kontaminierten Gegenständen mit dem neuartigen Coronavirus infiziert haben. Übertragungen über Oberflächen, die kurz zuvor mit Viren kontaminiert wurden, sind allerdings durch Schmierinfektionen denkbar. Aufgrund der relativ geringen Stabilität von Coronaviren in der Umwelt ist dies aber nur in einem kurzen Zeitraum nach der Kontamination wahrscheinlich. Nähere Informationen hierzu gibt es auf der Internetseite des Bundesinstituts für Risikobewertung.
- Bei Anzeichen eines Infekts Abstand halten und möglichst zu Hause bleiben.
- Beim Husten, Niesen oder Nase putzen mindestens zwei Meter Abstand von anderen Menschen halten und sich wegrehen.
- Am besten in ein Einwegtaschentuch husten oder niesen. Nur einmal verwenden und in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen.
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen.

- Sollten Sie beim Husten und Niesen kein Taschentuch parat haben, die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich von anderen Personen abwenden.
- Keine Panik aufkommen lassen

### **Welche zusätzlichen Maßnahmen sind für mich sinnvoll?**

- Bei Zeichen einer Infektion sollten Menschen mit erhöhtem Risiko frühzeitig telefonisch mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen, nicht in die Praxis gehen.
- Immunsuppressiva (z.B. Kortison, Methotrexat, Biologika, JAK-Inhibitoren) sollten keinesfalls ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt abgesetzt werden. Eine aktive, unbehandelte entzündliche Rheumaerkrankung ist in der Regel gefährlicher für eine Ansteckung mit einer Viruserkrankung als ein mit immunsuppressiven Medikamenten gut eingestelltes entzündliches Rheuma.
- Sollte eine Infektion bei Betroffenen mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen festgestellt werden, nehmen Sie telefonisch Kontakt mit dem Rheumatologen auf, um zu besprechen, wie die Therapie verändert werden muss.
- Grundsätzlich ist für ältere Menschen und für Betroffene von Autoimmunerkrankungen ein umfassender Impfschutz von hoher Bedeutung, um beispielsweise das Risiko für Influenza- und Pneumokokken-Infektionen (Lungenentzündung) zu reduzieren.
- Wegen der Coronavirus-Pandemie können Heilmittel-Therapien derzeit für einen längeren Zeitraum als gewöhnlich unterbrochen werden. Bisher durften vom Arzt verordnete Therapien maximal 14 Tage unterbrochen werden und zwischen Verordnung und Therapiebeginn maximal 14 Tage liegen. Diese Fristen sollen derzeit nicht mehr geprüft werden, empfehlen die Krankenkassenverbände auf Bundesebene. Die Empfehlung gilt vorerst bis zum 30.04.2020. Weitere Informationen gibt es [hier](#).

Die Deutsche Rheuma-Liga hält Besonnenheit im Umgang mit der Verbreitung des Virus SARS-CoV-2 für wichtig und stellt Informationen für Betroffene bereit, die helfen sollen, das Geschehen und eine mögliche individuelle Gefahr einzuschätzen. Dabei orientiert sie sich an den Informationen der öffentlichen Stellen (Robert Koch-Institut, Bundesministerium für Gesundheit, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung).

Neben einer individuellen Gefährdung entsteht durch eine ungebremste Verbreitung des Virus vor allem die Gefahr, dass das Gesundheitssystem überlastet wird und die Versorgung der Kranken nicht in ausreichendem Maße erfolgt. Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt daher alle Maßnahmen, die darauf ausgerichtet sind, die Verbreitung des Virus zu begrenzen. Davon profitieren in besonderer Weise die

Menschen, die ein Risiko für schwerere Verläufe der Erkrankung haben; dazu gehören auch viele Menschen mit entzündlich rheumatischen Erkrankungen.

Stand: 24. April 2020

Informieren Sie sich über die aktuelle Situation nur bei vertrauenswürdigen Quellen, zum Beispiel auf den Internetseiten der [Bundesregierung](#), [Bundesgesundheitsministeriums](#), der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#), des [Robert-Koch-Instituts](#) oder auf dem Portal "[Patienten-Information.de](#)".

Fachliche Beratung:

Prof. Dr. Stefan Schewe, niedergelassen in München und Ebersberg/Baldham  
Dr. Jürgen Clausen, Referat Forschung, Deutsche Rheuma-Liga