



Update 5

Coronavirus: Infos für Menschen mit Rheuma

Die Coronavirus-Infektionszahlen in Deutschland sinken. Auch in den Wochen nach den ersten Lockerungen, zum Beispiel bei den Kontaktbestimmungen, für den Schul- und Kindergartenbesuch sowie die Öffnung von Restaurants und Hotels, ist die Zahl der SARS-CoV-2-Neuinfektionen in Deutschland auf niedrigem Niveau.

Das Robert Koch-Institut bewertet die Gefahr für die Bevölkerung insgesamt jedoch immer noch als hoch. Das konfrontiert Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung nach wie mit besonderen Herausforderungen. Viele Betroffene, insbesondere Menschen, die an einer entzündlich-rheumatischen Krankheit leiden, haben Angst, sich anzustecken.

Die Deutsche Rheuma-Liga lässt Betroffene mit ihren Fragen nicht allein und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema "Coronavirus und Rheuma".

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.

Laut Angaben des Robert Koch-Instituts wird derzeit angenommen, dass das SARS-CoV-2 von Fledermäusen stammt. Zwischenwirte seien allerdings noch nicht identifiziert.

Ansteckung: Wie überträgt sich das Coronavirus?

Tröpfcheninfektion: Die hauptsächliche Übertragung erfolgt über Tröpfchen, die beim Husten und Niesen entstehen und beim Gegenüber über die Schleimhäute der Nase, des Mundes und ggf. des Auges aufgenommen werden.

Beim (insbesondere lauten) Sprechen, Lachen und Singen treten auch mikroskopisch kleine, nicht sichtbare Wassertröpfchen (Aerosole) aus dem Mund aus und verbleiben in der Luft. Es gibt inzwischen gute Hinweise, dass die Coronaviren in den Wassertröpfchen offenbar viele Stunden infektiös bleiben können.

Welche Symptome bekomme ich?

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 kann zu Symptomen wie Beeinträchtigungen des Geruchs- und/oder des Geschmackssinns, Fieber, trockenem Husten, Halsschmerzen, Schnupfen und Abgeschlagenheit führen. Auch über Atemprobleme, Kopf- und Gliederschmerzen und Bauchschmerzen wurde 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 Organbeteiligungen (Lunge, Herz, Niere u.a.) zu führen.

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, z. B. 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. Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie weist aber darauf hin, dass die bisherigen Erkenntnisse aus Studien zu COVID-19 nahelegen, dass der Verlauf der COVID-19-Erkrankung bei Rheuma-Patienten nicht schwerer zu sein scheint als bei der Allgemeinbevölkerung. Aufgrund der vergleichsweise geringen Zahl der Erkrankungen können die bisher verfügbaren Daten aber noch keine belastbaren Erkenntnisse liefern.
- Raucherinnen und Raucher 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 haben ein erhöhtes Risiko auf einen schweren Verlauf. Bei Zusammentreffen von Grunderkrankungen und höherem Alter erhöht sich das Risiko weiter.

Welche Maßnahmen gelten zum Schutz der Bevölkerung?

Die Bundesregierung hat gemeinsam mit den Bundesländern eine Reihe von Beschränkungen aufgesetzt, die aktuell bis zum 29. Juni 2020 gelten. Zusätzlich gibt es in den jeweiligen Bundesländern unterschiedliche Regelungen. Informieren Sie sich bitte auch auf der Internetseite Ihrer Landesregierung über die Maßnahmen in Ihrem Bundesland. Grundsätzlich gilt:

- In der Öffentlichkeit müssen Menschen mindestens 1,5 Meter Abstand halten.
- Eine Maskenpflicht besteht in bestimmten öffentlichen Bereichen, wie z. B. in Geschäften oder im öffentlichen Nahverkehr. Informieren Sie sich bitte auch auf der Internetseite Ihrer Landesregierung über die Maßnahmen in Ihrem Bundesland.

Hinweis: 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 die 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.

- Bei den Kontaktbeschränkungen gilt: Die Länder können den Aufenthalt im öffentlichen Raum nunmehr mit bis zu zehn Personen oder den Angehörigen zweier Hausstände gestatten. Auch bei privaten Zusammenkünften zu Hause in geschlossenen Räumen sollen die Hygiene- und Abstandsregeln umgesetzt werden, sowie die Zahl der Personen an der Möglichkeit zur Einhaltung der Abstandsregel bemessen werden und für ausreichend Belüftung gesorgt werden. Wo die Möglichkeit besteht, sollen die privaten Zusammenkünfte im Freien abgehalten werden, da hier ein erheblich geringeres Infektionsrisiko besteht. Bitte informieren Sie sich auch hier auf den Webseiten Ihrer Landesregierung über die Regelungen in Ihrem Bundesland.

Wie kann ich mich und andere noch schützen?

- Gründliches Hände waschen (20 bis 30 Sekunden).
- Händeschütteln und Umarmungen unbedingt vermeiden.
- Möglichst wenig ins Gesicht fassen, da Mund, Nase und Auge mögliche Eintrittswege für das Virus darstellen.
- Um die Erregerzahl, mit dem die Personen in einem Raum konfrontiert werden, möglichst gering zu halten, ist es neben dem Tragen der Masken in solchen Situationen wichtig, die Räume gründlich zu lüften. In kleinen Räumen sollte das Sprechen möglichst vermieden oder auf das Nötigste reduziert werden.
- 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.
- Ausführliche Hygienetipps gibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [auf ihrer Internetseite](#).

Welchen Stellenwert hat die Therapie entzündlicher Rheumaerkrankungen?

- Bei Zeichen einer Infektion sollten Menschen mit erhöhtem Risiko frühzeitig telefonisch mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen, nicht direkt in die Praxis gehen.
- Immunsuppressiva (z.B. Kortison, Methotrexat, Biologika, JAK-Inhibitoren) sollten keinesfalls ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt abgesetzt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie warnt ausdrücklich vor dem eigenmächtigen Absetzen der Therapie (<https://dgrh.de/Aktuelles/Empfehlungen-f%C3%BCr-Patienten.html>). 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. Würde nach dem Absetzen ein Schub erfolgen, könnte sogar eine Erhöhung der immunsuppressiven Therapie und insbesondere der Kortisondosis nötig werden, was das Immunsystem ungünstig beeinflusst.



- 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, etwa wenn eine Corona-Infektion mit absehbar schwerem Verlauf vorliegt.
- Rheumapatienten, die über längere Zeit (z.B. mehr als einen Monat) Kortison einnehmen, verlieren die Fähigkeit, auf eine Stress-Situation wie eine Infektion mit dem Corona-Virus ausreichend zu antworten. Dies gilt insbesondere, wenn Fieber, eines der wichtigsten Symptome der Corona-Infektion, auftritt. Die Nebennierenrinde ist durch die lange Kortison-Therapie ruhiggestellt. Sie kann nicht ausreichend durch Produktion von Kortisol reagieren, das kann gefährlich werden. Diese Patienten brauchen dringend den Rat ihres Rheumatologen oder den Rat eines Endokrinologen (Hormonspezialist). Auf keinen Fall darf das Kortison ohne Rücksprache abgesetzt werden.
- Eine aktuelle Stellungnahme zum Thema Hydroxychloroquin und Einnahme bei COVID-19-Patienten lesen Sie unter:
<https://dgrh.de/Aktuelles/Kardiale-Sicherheit-von-Hydroxychloroquin.html>

Welche Informationen sind für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung noch wichtig?

- 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. Juni 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: 29. Mai 2020

Informieren Sie sich über die aktuelle Situation nur bei vertrauenswürdigen Quellen, z. B. auf den Internetseiten der Bundesregierung, des 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 Bundesverband