

Eine Reihe wichtiger und wissenschaftlich belegter Maßnahmen zur Senkung der Corona-Ansteckung und -Sterblichkeit sind bisher noch nicht ausreichend bekannt gemacht worden. **So sollten FFP2-Masken nicht nur an die 24 Mio. Risikopersonen, sondern an ALLE Deutschen ausgegeben werden.** FFP2-Masken sollten überall getragen werden, wo Menschen sich näher als auf 3 Meter Abstand kommen – in Einkaufsstraßen und Innenstädten besonders sowie in Innenräumen, also in Schulen und bei der Arbeit, soweit man nicht in einem belüftbaren Einzelbüro sitzt. Die Einführung von Alltagsmasken hat die Übertragungsrate in Deutschland nach einer aktuellen Arbeit um 47% gesenkt, aber mit FFP2-Masken kann die Übertragungsrate um 86% verringert werden:

Original-Studien:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)

<https://www.pnas.org/content/early/2020/12/02/2015954117>

Das Tragen von Brillen kann das Ansteckungsrisiko zusätzlich um 77% senken.

Ein **Vitamin D-Mangel** liegt laut Studie der Uniklinik Hamburg bei 84% der Hamburger vor - und erhöht die Sterblichkeit an Corona um 55%. Nach Studien kann die vorherige Einnahme von Vitamin D bei Corona-Patienten im KH die Sterblichkeit um 92% senken. **Daher sollte die Bundesregierung jeden Deutschen auffordern, 20.000 IE Vitamin D in der Woche oder 3.000 IE am Tag einzunehmen.**

Literatur:

<https://in.dental-tribune.com/news/first-clinical-trial-vitamin-d-prevents-covid-19-complications-in-hospitalized-patients/>

<https://covid.us.org/2020/09/03/new-study-vitamin-d-reduces-risk-of-icu-admission-97/>

<https://covid.us.org/vitamin-d/>

<https://www.grassrootshealth.net/wp-content/uploads/2020/12/Cost-of-COVID.png>

<https://www.grassrootshealth.net/blog/review-vitamin-d-immune-health/#covid>

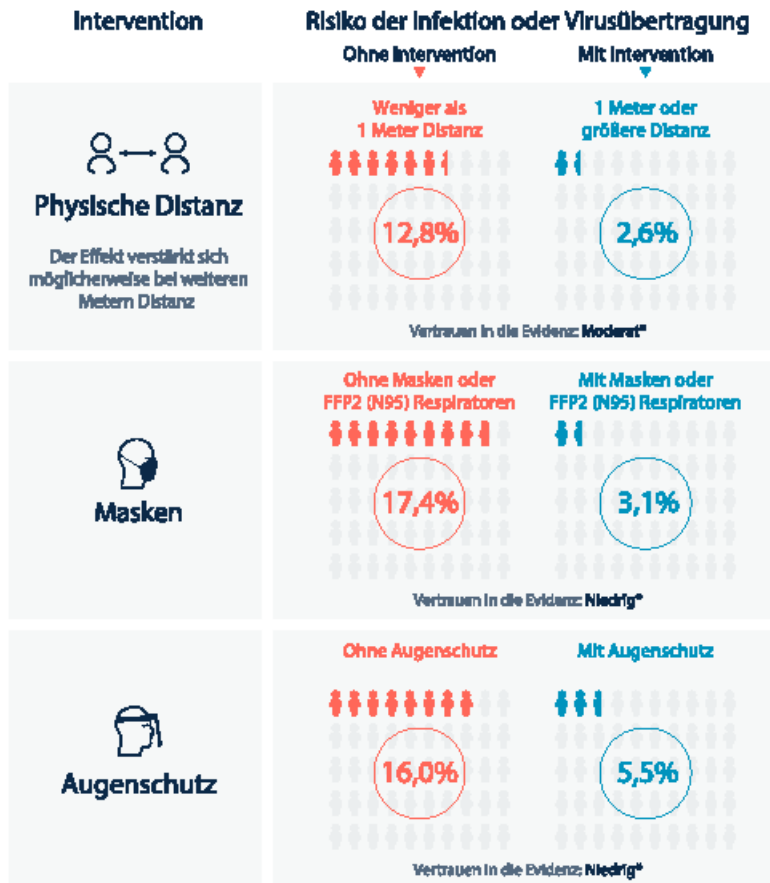
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33147894/>

Bei Corona-Patienten, die Aspirin vor der KH-Aufnahme eingenommen hatten, war die Sterblichkeit um 47 % reduziert. **Die Empfehlung sollte also lauten, bei grippalen Infekten oder Covid-19 einmal täglich 500 mg ASS** einzunehmen anstelle des meist genommenen Paracetamol oder Ibuprofen.

Literatur: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33093359/>

Angesichts der nie dagewesenen Grundrechts-Einschränkungen und der massiven physischen, psychischen, sozialen und finanziellen Kollateralschäden der Lockdown-Strategie halte ich es für überfällig, auch diese einfachen Maßnahmen publik zu machen.

Was schützt gegen COVID-19 Infektion oder SARS-CoV-2 Virusübertragung?



* Stehe unten für eine volle Bildierung des Vertrauens in die Evidenz und alle Gründe, weshalb diese Kategorie benutzt werden. Moderates Vertrauen: Der wahre Effekt ist wahrscheinlich nahe bei dem Effortschätzer, aber es besteht die Möglichkeit, dass er doch relevant anders ist. Niedriges Vertrauen: Unser Vertrauen in den Effortschätzer ist begrenzt; Der wahre Effekt kann durchaus relevant anders von unvollständigen Effortschätzer sein.

Selbst wenn sie richtig eingesetzt und kombiniert werden, bietet keine dieser Interventionen vollständigen Schutz und andere grundlegende Schutzmaßnahmen (wie z.B. Händehygiene) sind unerlässlich, um die Virusübertragung zu reduzieren

Chu DK, Ald EA, Duin S, Sino, K, Yacoub S, Schönemann HJ for COVID-19 SURGE.
Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis.
Lancet 2020, Published online June 1, Translatoren: Dr. Holger & Finn Schönemann

THE LANCET