

# CORONA

## PRAKTISCHE TIPPS, UM GESUND ZU BLEIBEN

Über die täglichen Nachrichten werden wir umfassend informiert, wie wir die Ausbreitung des Virus eindämmen können und wie die Hygiene am Arbeitsplatz und zu Hause aussehen sollte. Darüber hinaus können wir aber auch andere und uns stärken, und zwar durch den Schutz der Atemwege, durch Hygiene zu Hause und durch ein gut funktionierendes Immunsystem.

Das Coronavirus (SARS-CoV-2) wird über die Atemwege aufgenommen. Die Viren vermehren sich im Nasen-Rachen-Raum und gelangen frühzeitig in die unteren Atemwege und die Lungenbläschen. Hier kommt es zuerst zu einer lokalen Entzündung, die sich bald über die ganze Lunge ausbreiten kann.



**DER WICHTIGSTE ÜBERTRAGUNGSWEG VERLÄUFT ÜBER TRÖPFCHEN, DIE BEIM NIESEN, HUSTEN ODER AUCH ÜBER DEN ATEM VERBREITET WERDEN.**

Die wichtigsten Vorbeugungsmaßnahmen sind deshalb

- voneinander Abstand zu halten (mindestens 1,5 Meter),
- nicht in die Hände zu husten oder zu niesen
- und sich nicht die Hand zu geben

**DA DIE VIREN ZUERST IN DEN NASEN- UND MUNDRAUM KOMMEN UND DANN IN DIE TIEFEREN ATEMWEGE VORDRINGEN, HIER FOLGENDE TIPPS**



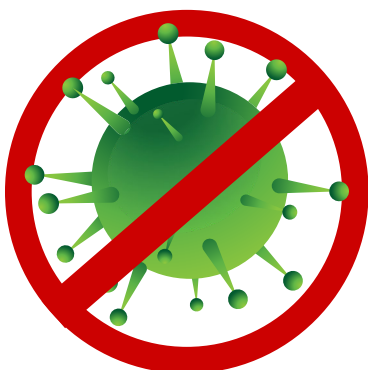
- Halten Sie die Atemwege feucht: mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken pro Tag, z.B. warmes Wasser und Kräutertees. Dadurch wird die Mundschleimhaut besser durchblutet und einer Entzündung wird vorgebeugt.
- Inhalation mit Salzlösung: Das geht am effektivsten mit einem Inhalator (Vernebler). Die Schleimhäute werden befeuchtet, der Schleim löst sich und die Atemwege werden gereinigt.
- Gurgeln mit Ingwerwasser, Salzwasser oder einem desinfizierenden Mundwasser
- Rauchen verhindert die natürlichen Reinigungsvorgänge der Schleimhäute unserer Atemwege – Raucher gehören zur Hochrisikogruppe! Bitte sofort mit dem Rauchen aufhören!



**LASSEN SIE DIE VIREN NICHT, INS HAUS!**

Hitze, Waschmittel und Seife zerstören die Viren.

- Waschen Sie sich die Hände mit warmem Wasser und Seife oder desinfizieren Sie Ihre Hände, wenn Sie nach Hause kommen.
- Desinfizieren Sie täglich Türgriffe, Handläufe, Lichtschalter und Handy.



# IMMUNSTARKE MENSCHEN KÖNNEN BESSER MIT DEN VIREN UMGEHEN



## SCHLAF

Über sieben Stunden Schlaf bei geöffnetem Fenster entfalten eine Schutzwirkung. Das Risiko für eine Infektion mit Erkältungsviren liegt bei

- über 7 Stunden Schlaf bei 17,2%
- 6-7 Stunden Schlaf bei 22,7%
- 5-6 Stunden Schlaf bei 30,0%
- unter 5 Stunden Schlaf bei 45,2%

## VITAMINE, KRÄUTER UND MINERALIEN

- Vitamin D: mindestens 1000 IE/Tag; wenn Sie bisher kein Vitamin D eingenommen haben, können Sie auch mit 3000 IE/Tag über 2 Wochen beginnen. Lassen Sie nach spätestens 2 Monaten Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen, um dem Risiko einer Überdosierung vorzubeugen.
- Vitamin C, zum Beispiel Acerolapulver oder reine Ascorbinsäure (Vitamin C) aus der Apotheke.
- Täglich mehrere Tassen Cystustee trinken oder mehrere Cystus-Tabletten lutschen. Dieser Tee oder die Tabletten binden Viren physikalisch. Dadurch werden sie nicht über die Schleimhaut aufgenommen.
- Süßholzteer täglich: SARS-Patienten, die 2002 in China mit Süßholzteer behandelt wurden, überlebten die SARS-Epidemie besser. Die damaligen Viren sind mit den heutigen Coronaviren eng verwandt. Der Tee ist bei Bluthochdruck allerdings nicht geeignet.
- Achten Sie auch auf eine ausreichende Versorgung mit Zink (15 mg/Tag).

## WASSER

- Füße und Hände müssen warm sein: Sie können täglich ein ansteigendes Fußbad machen (nicht bei Krampfadern): Füße in eine Wanne mit ca 35 °C stellen und langsam immer mehr heißes Wasser dazugießen, bis die Füße gut durchwärmt sind. Diese Anwendung dauert zwischen 10 und 20 Minuten.
- Machen Sie tägliche eine Kneippsche Kälteanwendung (vor Beginn der Anwendung sollten Sie warm sein; die Kälteanwendungen können Sie langsam steigern). Hier sind 3 Möglichkeiten:
  - Mit einem Waschlappen kalt abwaschen (Arme, Beine oder den ganzen Oberkörper)
  - Kalt abduschen: über die Beine, die Arme oder den ganzen Körper
  - In einer kleinen Wanne mit kaltem Wasser 1 Minute Wassertreten.

## ERNÄHRUNG

- Viel frisches Obst und Gemüse, möglichst biologisch. Diese Lebensmittel enthalten nicht nur viel Vitamin C, sondern auch die so wichtigen sekundären Pflanzenstoffe. Und besonders die gelben, roten und grünen Gemüse enthalten viele Antioxidantien, die unseren Körper vor Krankheiten schützen.
- Auch eine intakte Darmflora ist für ein gut funktionierendes Immunsystem notwendig. Hier helfen natürliche probiotisch wirkende Lebensmittel wie milchsaures Gemüse oder Joghurt.

**live2givemed**

Gesundheit für den ganzen Menschen

### GEMEINSCHAFTSPRAXIS

R. Gaudek, Dr. J. Schwarz & A. Dura  
Waldstraße 37  
57520 Dickendorf

Telefon: (02747) 57 60 300

Telefax: (02747) 57 60 309

E-Mail: [praxis@live2give.de](mailto:praxis@live2give.de)

Web: [www.arztpraxis-live2give.de](http://www.arztpraxis-live2give.de)

