



18. März 2020

Wie Sie sich selber und Ihr Immunsystem stärken

Nehmen Sie dem Virus die Macht, die Corona ab und setzen Sie sich selber die Krone auf.

Aus schulmedizinischer Sicht gibt es noch kein Medikament zur Therapie resp. noch keine Impfung zur Prävention der Krankheit. Sehr wohl können Sie selber aber sehr viel unternehmen um gesund zu bleiben resp. gesund zu werden.

Für Entspannung sorgen, zur Ruhe kommen

- Bei Stress, Angst und Panik schüttet der Körper vermehrt das Hormon Cortisol aus, was eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem hat. So ist es wichtig für genügend Ausgleich zu sorgen durch regelmässige Pausen, Spaziergänge, Yoga, Meditation etc. So kann das Stressniveau gesenkt werden, es normalisiert sich das Cortisol im Blut und somit verbessert sich die Funktion Ihrer Immunabwehr.

Hygiene

- Schützen Sie sich, indem Sie regelmässig die Hände 20 – 30 Sek. mit Seife waschen
- sind Sie unterwegs, desinfizieren Sie Ihre Hände mit einem Desinfektionsmittel
- fassen Sie sich nicht ins Gesicht, damit allfällige Viren nicht über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen



Trinken

- trinken Sie viel Flüssigkeit, täglich 2 – 3 Liter am besten warme/heisse Getränke, ungesüsst

Inhalieren/Gurgeln, Nasendusche

- zur Vorbeugung können Sie inhalieren oder mit einer einfachen Salzlösung und warmem Wasser gurgeln
- um die Nasenschleimhäute sauber zu halten helfen Nasenduschen

Ernährung

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und möglichst zuckerarm.

Vitamin C

- Nehmen Sie genügend Vitamin C in Form von Nahrungsmitteln oder Tabletten ein, zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte (in Hagenbutten, Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, roten Peperoni, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Broccoli, Kiwi, Peterli)

Vitamin D

- gehen Sie täglich für 10 – 30 Minuten (je nach Hauttyp) ohne Sonnencreme an die Sonne, denn ab einem Sonnenschutzfaktor 10 findet keine Vitamin-D-Bildung mehr statt.
- ist die Vitamin-D-Bildung über die Sonne nicht möglich, können Sie Vitamin D über Tropfen zu sich nehmen

Bewegung

- Bewegen Sie sich regelmässig, möglichst draussen, mind. drei mal pro Woche für 20 Minuten. Aktive Menschen sind weniger anfällig auf Infekte, sind deren Immunzellen doch widerstandsfähiger gegen Erreger.

Medieninformationen

- Schränken Sie Ihre Medieninformationen auf eine bestimmte Zeit, z.B. von 17.00 – 18.00 Uhr ein. Informieren Sie sich auf den offiziellen Seiten des Bundes, die klar und verständlich sind
- keinen Medienkonsum auf die Nacht hin

Schlaf

- Schlafmediziner und Immunologen empfehlen 6 – 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Im Schlaf produziert der Körper mehr Abwehrzellen und somit ist er resistenter gegen Infekte.

Geregelten Tagesablauf einhalten

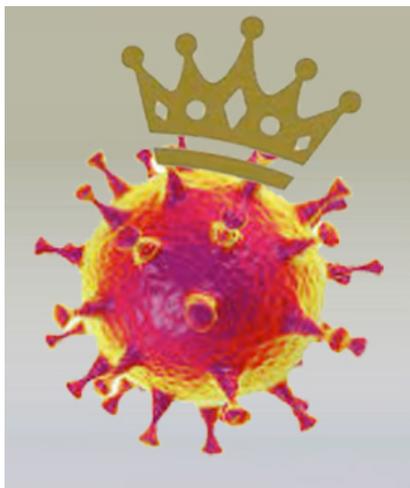
- Versuchen Sie einen geregelten Tagesablauf einzuhalten. Definieren Sie Ihre Zeiten für's Aufstehen, die Mahlzeiten und das Schlafengehen. Jeder Tag sollte eine gewisse Struktur haben.
- Vielleicht ist es auch jetzt gerade die Möglichkeit den Tag jeweils mit einem Ritual (Gebet, Meditation, Yoga, Musik, Tanz, Teezeremonie) zu beginnen oder zu beenden.-

bei Fieber

- Keine fiebersenkenden Medikamente einnehmen! Es ist ein Schock für den Körper, wenn das Fieber schnell sinkt.

Wenn der Körper Fieber macht, so ist dies ein „gesunder“ Verlauf bei einer Infektionskrankheit. Bei Temperaturen von 38,5 – 39,5° arbeitet das Immunsystem am besten, Ausscheidungen sind aktiviert.

Ideale Massnahmen, wenn das Fieber sehr hoch ist: nasse Baumwollsocken und darüber mehrere Socken, die die Füsse dann wieder gut aufwärmen. So kann das Fieber wieder in einen für den Körper ertragbaren Rahmen gebracht werden, damit das Immunsystem wieder gut kämpfen kann.



Nehmen Sie dem Virus die Corona ab und setzen Sie sich selber die Krone auf.

Ich hab' es auch getan 😊