

Vorbeugende Maßnahmen im Rahmen der Corona Pandemie

Liebe Eltern, liebe Patienten!

Im Rahmen der Corona-Pandemie ist es sinnvoll, die Beschlüsse der Landesregierung und die Hinweise des RKI bzw. der BZgA zu beachten. Meiden Sie Öffentlichkeit und größere Gruppen und beachten Sie die Hygieneregeln.

<https://www.land.nrw/de/pressemitteilung/landesregierung-beschliesst-weitere-massnahmen-zur-eindaemmung-der-corona-virus>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Wie wir Ansteckungsrisiken auf das Mindestmaß verringern, wissen Sie jetzt. Aber dennoch wird sich ein großer Teil von uns (etwa 2/3) anstecken und der Verlauf wird bei den meisten unbemerkt, mild oder ohne intensive Behandlung sein.

Kinder sind von der Erkrankung deutlich weniger betroffen als Erwachsene. Sie können sich und Ihre Angehörigen widerstandsfähiger machen, indem Sie folgende Hinweise beachten:

Setzen Sie der Angst etwas entgegen! Tragen Sie Mut und Wärme im Herzen und seien Sie Vorbild in Sachen Besonnenheit. Weder Panik noch Achtlosigkeit helfen jetzt weiter!

Halten Sie Ihr Immunsystem fit:

1. In 15 Minuten Mittagssonne an Gesicht und Armen bilden wir 15.000 iE [Vitamin D](#). Aber nur, wenn die Sonne hoch genug steht. Also mittags raus auf Balkon, Terrasse, Garten und Sonnencreme erst nach 15 -30 min auftragen!
2. Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre und verhindern Sie ein Dauerfernsehen.
3. Echinacea Mund Rachenspray (Firma Wala) mehrfach tgl anwenden (Nicht für immunsupprimierte Patienten)
4. Bitterstoffe in der Ernährung (Radicchio, Chikorée, Endiviensalat, Löwenzahn, Schafgarbensprossen etc) oder die regelmäßige Gabe von Gentiana Magenglobuli vor der Mahlzeit (Firma Wala) erhöhen die mukoziliäre Clearance*
5. Vermeiden Sie Süßes in der Ernährung, es ist der Gegenspieler zu den Bitterstoffen.
6. Meteoreisenglobuli (Firma Wala) morgens 1x tgl (5-10 Glob)
7. Achten Sie auf Ihre Wärme und regen Sie die Widerstandskraft und Wärmebildung mit einem warmen Eichenrindenfußbad an. (Vademecum äußere Anwednungen in der anthroposophischen Medizin, Eichenrinden Fußbad (www.pflege-vademecum.de))

* Hintergrund ist das Vorhandensein von Bitterstoffrezeptoren (z.B. T2R38 und T2R) in den Schleimhäuten der Atemwege. Deren Stimulation führt über Einfluss auf die Stereozilien zu einer verbesserten mukoziliären Clearance, aber auch zu einer allgemeinen Anregung des angeborenen Immunsystems, wohl auch zu vermehrter Sekretion von IgA. Das bedeutet, dass schon das primäre Eindringen der Erreger und damit die Infektion vermindert werden kann.