

Corona – Hinweise zur Vorbeugung und Pflege

An dieser Stelle möchte ich einfach nochmals betonen, dass es bei der Pflege und Vorbeugung keinen Unterschied macht, ob Sie nun an Corona erkranken, eine Grippe durchmachen oder sich mit einem gewöhnlichen Schnupfen herumplagen. Ich weiss, dass sich einige Fachleute daran stören, wenn Corona mit einer Grippe verglichen wird. Meine Erfahrung ist es dennoch, dass es für die Pflege mit natürlichen Heilmitteln keinen wesentlichen Unterschied macht. Selbstverständlich sind sehr schwere Verläufe davon ausgenommen. Wobei selbst hier das Wissen über die richtige Pflege sehr hilfreich sein und lindernd wirken kann. Ich bin überzeugt davon, dass sich viele Komplikationen durch fachgerechte und gezielte Pflege mildern und verhindern liessen. Die Grundsätze der Pflege sind dieselben, egal ob Sie geimpft sind oder nicht, ob Sie zur Risikogruppe gehören oder nicht. Was sich ändert ist lediglich, wie viel Unterstützung Sie dem Organismus geben müssen. Dazu möchte ich Ihnen weitere Informationen und Anregungen geben:

Fieber zulassen, annehmen und aushalten

Fieber ist für die Bewältigung einer Infektionskrankheit zentral wichtig. Es zeigt an, dass das Immunsystem zur Hochform auffährt und ist enorm wichtig, um ohne Komplikationen durch die Krankheit zu kommen. Schliesslich würde niemand auf die Idee kommen, die anrückende Sondereinheit der Polizei nachhause zu schicken, wenn sich eine Räuberbande bereits im Haus befindet!

Meine Erfahrung ist, dass bei einer Corona-Erkrankung oft hohes Fieber auftritt, auch bei Menschen, die selten bis nie Fieber haben. Erwachsene tun sich oft sehr schwer mit der erhöhten Temperatur und leiden unter Umständen enorm an den begleitenden Symptomen, insbeson-

Tipp

Zitronensaft mit Ahornsirup gibt Energie
Originalrezept nach der Master Cleanse Zitronensaftkur:

- 2 El frischgepresster Zitronensaft
- 2 EL Ahornsirup
- 3 dl Wasser
- ev. 1 Prise Cayennepfeffer



dere an Kopf- und Gliederschmerzen. Wobei diese auch ohne Fieber teilweise heftig ausfallen können. Da ist der Griff zum Schmerzmittel mehr als verständlich. Ich rate Ihnen allerdings dringend davon ab, solche einzusetzen, denn jedes Schmerzmittel (ausser Morphinum) ist fiebersenkend!!! (Panadol, Aspirin, Algifor, Ponstan, Ibuprofen, Neo-Citran, Dafalgan, etc. unterdrücken Fieber.)

Trinken Sie unbedingt genug. Es lindert das Unwohlsein. Lesen Sie doch schon vorsorglich nochmals das Kapitel «Fieber». Hier finden Sie diverse Tipps zur Linderung und sanften Fiebersenkung.

Frühzeitige und intensive Pflege bei Husten

Die am meisten gefürchtete Komplikation bei Covid ist die Lungenentzündung. Somit wissen wir, dass Vorbeugung und Pflege bei Husten ganz besonders wichtig sind.

Ich rate generell dazu, ab Beginn der ersten Symptome – auch wenn Sie nur wenig husten – mit einer guten «Pflege der Lungen» zu beginnen. Oft können jedoch Müdigkeit und Erschöpfung bei beginnender Krankheit ein grosses Hindernis sein, sich gut zu pflegen. Daher ist es doppelt wichtig, dass Sie das nötige Material schon in gesunden Tagen vorbereiten.

Minimum zur Vorbeugung:

2–3x täglich ein «[ansteigendes Fussbad](#)» und regelmässig einen guten Brustbalsam auftragen.

Bei einsetzendem Husten:

2–3x oder wenn nötig häufiger inhalieren, siehe «[Inhalation](#)».

Dazu mehrmals täglich einen feucht-warmen Wickel auf die Brust legen ■ «[Anleitung Dampfkompresse](#)» und «[Anleitung Dampfkompresse Varianten](#)».

Wichtige Zeit nach der Krankheit – Rekonvaleszenz

Virale Infekte, inklusive das Corona-Virus, können den Organismus sehr stark herausfordern. Die Wichtigkeit der Erholung nach durchgestandener Krankheit wird meist unterschätzt. Komplikationen, Rückfälle und lang anhaltende Erschöpfungszustände lassen sich vermeiden, wenn dieser letzten Krankheitsphase genügend Beachtung geschenkt wird. Es ist normal, dass nach einer Erkrankung für einige Zeit eine gewisse Erschöpfung zurückbleibt. Wir kennen das beispielsweise auch von Erkrankungen an Grippe, dem Pfeifferschem Drüsenfieber oder an einer Gürtelrose. Es braucht in der Regel mindestens so viele Tage Schonung, wie die akute Krankheit gedauert hat.



Im Kapitel «[Rekonvaleszenz](#)» finden Sie eine vielseitige Auswahl an geeigneten Massnahmen und Tipps für diese Phase. Besonders hervorheben möchte ich hier die Bedeutung von Ruhe, gesunder und stärkender Nahrung und den Verzicht auf aufputschende Mittel wie beispielsweise Kaffee.

Zusätzliche Unterstützung aus der Naturheilkunde

Falls Sie sich vor einem schweren Krankheitsverlauf fürchten, z.B. weil Sie zu einer Risikogruppe gehören oder die Erfahrung gemacht haben, dass Sie dazu neigen, könnte die folgende Verschreibung von Dr. Jens Wurster (Arzt und Homöopath mit sehr viel Erfahrung in der Begleitung von Covid-Patienten, insbesondere Risikopatienten) eine Option für Sie sein. Damit wird das Immunsystem kräftig geboostet. Ich habe damit schon sehr gute Erfahrungen gemacht:

- In der Akutsituation 3x2 Kapseln FluImmune® (Firma energybalance) pro Tag, vorbeugend 3x1 Kapseln *
- dazu 10 000iE Vitamin D3/Tag
- dazu 30mg Zink/Tag, z.B. Zinkvital von Burgerstein
- nach Bedarf zusätzlich 500–1000mg Vitamin C

*kann unter Umständen durch ein anderes pflanzliches, immunstimulierendes Präparat ersetzt werden: z.B. eine Umckaloabo-Tinktur oder eine Tinkturenmischung aus dem Kapitel «[Grippe](#)».

