

Empfehlungen zur Hygiene und Stärkung des Immunsystems

Die üblichen Hygieneempfehlungen schützen auch vor einer Infektion mit dem neuen Coronavirus.

Hygiene

- Händewaschen? JA
- Händeschütteln? NEIN
- Drehen Sie sich zum Husten und Niesen weg und halten Sie Abstand zu weiteren Personen
- Husten oder Niesen Sie in die Armbeuge, wenn kein Taschentuch zur Hand ist
- Einmaltaschentücher sofort entsorgen
- Sprechabstand von mehr als 1 ½ Metern einhalten
- Räume regelmäßig stoßlüften

Häufiges Händewaschen mit Seife

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:

1. Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser.
2. Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen.
3. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
4. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.
5. Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

Es gibt gegen Corona-Grippe noch keinen Impfstoff und auch keine spezifischen Medikamente, d.h. die Behandlung erfolgt symptomatisch mit Fiebersenkern, Schmerzmitteln usw. Bei Schwerstkranken wird u.a. mit HIV-Medikamenten versucht zu behandeln.

Damit wir die Infektion gut überstehen bzw. zur Prophylaxe brauchen wir also **ein starkes Immunsystem**. Dies können wir verbessern durch:

1. Ausreichend Schlaf
2. Stress reduzieren
3. Alkohol und Tabak weglassen
4. Ausreichend Wasser (1-3 Liter pro Tag) trinken
5. Viel Obst und Gemüse (Vitamine) essen und ausgewogen ernähren
6. Spazieren gehen, die Sonne genießen (Vitamin D ↑), frische Luft atmen
7. Ausdauersport ist sehr hilfreich, aber Überanstrengung vermeiden
8. Schleimhäute feucht halten (weniger Angriffsmöglichkeit für Viren), Raumluftfeuchtigkeit ↑
9. Wärme verbessert die Durchblutung und aktiviert die Abwehrkräfte (Sauna, Fußbad ...)
10. Darmflora aufbauen (Probiotika, Darmsanierung...)
11. Durch Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet und Stress abgebaut

Japanische Ärzte empfehlen, dass man alle 15 Minuten ein paar Schluck Wasser trinken soll. Selbst wenn das Virus in den Mund gelangt, wird es durch das Trinken in den Magen gespült und von der Magensäure abgetötet. Wenn wenig getrunken wird kann es vom Mund über die Luftröhre in die Lungen gelangen. Das ist gefährlich!

Wenn eine Person Fieber und/oder Husten hat und ins Krankenhaus geht, ist die Lunge normalerweise zu 50% fibrös und es ist recht spät! Experten aus Taiwan raten zu folgender Selbstkontrolle: Atmen sie jeden Morgen einmal tief ein und halten sie den Atem für mehr als 10 Sekunden an. Wenn dies ohne Husten, ohne Beschwerden, ohne Prallheit oder Engegefühl erfolgreich durchgeführt wird, liegt keine Fibrose in den Lungen vor, damit auch keine gefährliche Infektion.