

Hat Corona Sie doch erwischt? Keine Angst, die klassischen Virusinfektionen können sehr unangenehm sein - sind aber nur extrem selten tödlich.

Hier unsere Tipps für Sie:

Nehmen Sie hoch dosiert **Vitamin D**, mindestens 20 000 IE am Tag. Ab 7. Tag ist es sinnvoll einen ganzheitlichen Arzt zu fragen. Ich habe bisher bei so kurzer Einnahmedauer noch keine Überdosierung erlebt.

Vitamin C 2 bis 3 g täglich: Nehmen Sie die Tabletten verteilt ein. Begrenzt wird die Dosis durch Durchfall. Dann verkraftet Ihr Darm nicht mehr Vitamin C. Hohe Dosen mit 7 bis 15 Gramm sind als Infusion möglich. Gern bei beginnendem grippalen Infekt in der Praxis, bei einer Covid-19 - Erkrankung bitte ich Sie uns nur telefonisch zu kontaktieren.

Zink: 30 mg am Tag, am besten als Lutschtabletten

Zusätzlich können wir eine spezielle Pflanzenmedizin zusammenstellen (**Spagyrik**), die im Beginn der Infektion das Immunsystem gut unterstützt.

Verschiedene **Tees**, die zum Beispiel Andorn oder Lungenkraut oder Spitzwegerich beinhalten, stärken die Lunge und reduzieren die überschießenden Reaktionen des Immunsystems. Leider braucht hier jeder eine eigene Teemischung - wir stellen gern den Kontakt zu einer Phytotherapeutin her.

Bei heftigen Erkrankungen gehören Sie ins Bett. **Schlafen** Sie sich gesund. Auch Fieber ist eine sinnvolle Reaktion des Immunsystems, die Viren mögen es nicht. Deshalb Fieber ruhig mal ein paar Stunden aushalten. Das ist anstrengend, zahlt sich aber im weiteren Heilungsverlauf aus. Da Sie bei Covid sowieso 10 Tage in Quarantäne müssen, nutzen Sie diese Zeit zur Ruhe. Frische Luft und gut Durchatmen gehen auch am offenen Fenster oder auf dem Balkon.

Gute Besserung!

Dr. med. K. Deutschmann,
Februar 2021