

Einsiedeln, 22.3.2020

## **Empfehlungen zur aktuellen «Corona-Situation» (an Bekannte & Patienten)**

Corona-Infekt - Influenza/Grippe:

Infekt bei Coronavirus beginnt mit Symptomen im Kopfbereich, trockenem Husten, Schwächegefühl und Fieber. Infekt bei Influenza: Gliederschmerzen, starkes Krankheitsgefühl schon zu Beginn

Der Körper aktiviert bei Kontakt seinen Zellstoffwechsel, macht Fieber (Voraussetzung: Gute Schilddrüsenfunktion – Schilddrüse als Stoffwechsellmotor) **Über 39 Grad kann sich ein Virus nicht mehr vermehren.** Fiebersenkung führt zu einer Schwächung des körpereigenen Abwehrsystems. Folge: Komplikationen werden häufiger.

Viele Leute (v.a. ältere) haben bei Virusinfektionen kaum noch hohes Fieber, zusätzliche fiebersenkende Medikamente (und Entzündungshemmer) vermindern die körpereigene Abwehr zusätzlich: In dieser Gruppe finden wir aktuell die Todesfälle. Dazu kommt, dass Angst krank macht: Die Panikmache über die Medien läuft auf Hochtouren!

Eine Erregerübertragung findet nur durch Tröpfchen statt (es gibt keine «Rauminfektion»). Ausserhalb des Körpers überlebt das Virus nur wenige Stunden.

Sinnvolle Massnahmen: Körpertemperatur erhöhen, heisses Bad, Sauna (siehe oben)  
**Keine Fiebersenkung!!!**  
**Ernährung:** Keine schnell verwertbaren Kohlenhydrate, **kein Zucker**, schwächen die Abwehrreaktion des Körpers)  
Wärme zuführen (schon am Morgen eine Tasse heisser Tee, abends ebenfalls, Ingwertee, Curcuma. Salbeitee)  
Bewegung, möglichst draussen, 50 Minuten pro Tag  
Mind. 10 Minuten **mittags** an die Sonne (**ohne Sonnenschutz, ab Faktor 10 keine Vitamin D-Bildung**)  
**Keine Angst aufkommen lassen, keine Medieninformationen auf die Nacht**  
**Genügend Schlaf (ohne WLAN, kein Handy/Tablet am Bett)**  
**Möglichst Hochfrequenz-Bestrahlung minimieren! Wlan ausschalten, wenn nicht gebraucht, immer nachts!**

Wenn sie nicht zu einer Risikogruppe gehören (chronische Krankheiten, Medikamente, die das Immunsystem schwächen) werden sie bei Befolgung nicht krank oder haben einen milden ungefährlichen Verlauf. Machen sie alles Sinnvolle, um gesund zu bleiben oder zu werden.

Mit herzlichen Grüssen

Hans-Jörg Bühler