



Praxis Dr. W. Terhorst

Orthopädie FMH / Rheumatologie
Baarerstrasse 98
6300 Zug

Telefon: 041 761 41 31
Telefax: 041 761 41 36
E-Mail: w.terhorst@hin.ch

INFORMATION ZUR VIRENABWEHR UND IMMUNSTÄRKUNG

1. Befolgen Sie die allgemeinen Empfehlungen wie Hygiene, Abstand halten...
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/empfehlungen-fuer-den-alltag.html>
2. Trinken Sie mehrmals am Tag möglichst heisse Getränke, bevorzugt Tee oder Wasser
3. Heiss Duschen oder Baden bei ca. 40° für 10-15 Min., am besten täglich, aber nur bei gesundem Herzen und nicht bei Fieber > 39°
4. Essen Sie nur leichte Kost, vor allem frisches Obst und Gemüse, viel Salat, Sprossen, Nüsse
5. Z.B. ist Hühnersuppe nachweislich hilfreich, u.a. wegen des Zinkgehalts
6. Zur Stärkung des Immunsystems ist ein gesunder Darm Voraussetzung. Naturjoghurt und Sauerkraut sollten daher zum Speiseplan gehören.
7. Echinacea kann das Immunsystem stärken und soll antivirale Effekte haben
8. Achten Sie auf ausreichende Raumbefeuchtung, 40-50% Luftfeuchte
9. Lüften Sie regelmässig kurz und heftig
10. Gehen Sie so oft wie möglich ins Freie und bewegen Sie sich
11. Legen Sie einzelne Fastentage ein oder machen Sie Intervallfasten
12. Verzichten Sie vollständig auf das Rauchen
13. Nehmen Sie Vitamin D, mind. 1000 bis zu 2000 E pro Tag
14. Ölziehen täglich, am besten morgens und abends, eliminiert Giftstoffe und Microorganismen aus dem Mund- und Rachenraum
15. Alternativ Mundspülung mit antiseptischen Lösungen, z.B. Drossadin, neu: Karex, auch Gurgeln mit einer guten Spirituose eliminiert Keime.
16. Nasendusche mindestens einmal täglich
<https://www.emser.ch/nase/tipps-infos/anwendung-nasendusche/>
17. Tägliches Küssen von > 1 Min. vermindert die Infektanfälligkeit um ca. 50%
https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/erkaeltung/vorbeugung/kuessen-knuddeln-umarmen-wie-herzliches-druecken-vor-grippe-schuetzt_id_4365817.html

Das Praxisteam wünscht Ihnen eine gesunde Zeit und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung.