



## Corona-Virus | Empfehlungen und Hinweise zum Verhalten

*von Georg Soldner, stellv. Leitung Medizinische Sektion, Stand 5.3.2020*

Die aktuellen Fälle von Corona-Virus-Infektionen sollten uns in Ruhe und Besonnenheit handeln lassen. Aus medizinischer Sicht empfehlen wir:

- Jeder kann selbst etwas tun, um seine Abwehrkraft zu stärken:
  - auf ausreichend Schlaf achten (mind. 6 Stunden);
  - auf Alkohol und Zigaretten möglichst verzichten;
  - den eigenen Wärmehaushalt sorgfältig beachten;
  - ausreichend Sonnenlicht in den Mittagsstunden aufnehmen ( für einen ausgeglichenen Vitamin-D-Haushalt);
  - eine gesunde Ernährung pflegen.
- Wer bei sich selbst Fieber oder grippeähnliche Symptome feststellt, sollte zunächst zu Hause bleiben und sich ggf. untersuchen lassen, ehe die Arbeit wieder aufgenommen wird. Das gilt jedoch nicht für jeden Schnupfen oder für eine leichte Erkältung, wie sie in diesen Wochen sehr häufig vorkommen. Es sollte vor einem Arztbesuch im Vorfeld telefonisch oder per E-Mail mit der Praxis Kontakt aufgenommen werden, um einen Termin abzusprechen.
- Zu empfehlen ist die tägliche morgendliche Einnahme von 10 Globuli WALA Meteoreisen oder einer vergleichbaren Prophylaxe, die ggf. die Hausärztin / der Hausarzt empfiehlt.
- Die Begrüßung und Verabschiedung anderer kann man »asiatisch« mit einer verehrungsvollen / freundlichen Gebärde ohne körperliche Berührung vornehmen. Dabei ist ein gewisser Mindestabstand sicher sinnvoll, doch muss das auch praktikabel sein.
- Häufiges Händewaschen und Desinfektion oft benutzter Türklinken ist sinnvoll. Das schließt zunächst nicht eine eigene ständige Händedesinfektion ein. Gutes Waschen ist ausreichend.
- Schnäuzen in Einmaltaschentücher, die entsorgt werden, Husten in das Taschentuch oder die eigene Ellenbeuge sind wichtige Verhaltensmaßnahmen.
- Aktuell handelt es sich um Einzelfälle; schwere, lebensbedrohliche Verläufe sind selten, die eher ältere Menschen und Menschen mit begleitenden Vorerkrankungen betreffen. Wer selbst z. B. an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder an Diabetes mellitus leidet, ist zu verstärkter Vorsicht angehalten.
- Im Fall einer Erkrankung wird nach unserem Erkenntnisstand von jeder Fiebersenkung zunächst abgeraten. Falls jemand erkrankt, muss mit raschen Isolationsmaßnahmen gerechnet werden. Von Seiten der Anthroposophischen Medizin gibt es Medikamente, die bei einer Corona-Virus-Infektion sinnvoll sind, auch wenn über deren Wirksamkeit naturgemäß aktuell noch nichts ausgesagt werden kann. Fragen Sie Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt danach. Es kann sinnvoll sein, solche Medikamente persönlich zu bevorraten und für den Fall einer Isolationsmaßnahme griffbereit zu halten.