



# Klinik Arlesheim

... weil Gesundheit mehr bedeutet.

## Tipps bei Covid-19

**Empfehlungen aus der Inneren Medizin**



Diese Therapieempfehlungen ersetzen nicht den Kontakt zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bei schweren Symptomen oder Unsicherheiten.

# Wie kann ich meine Gesundheitskräfte durch meinen Lebensstil und einfache medikamentöse Anwendungen bei einer Covid-19 Infektion stärken?

## Präambel

Die Corona Pandemie stellt uns als Gesellschaft vor grosse Herausforderungen. Eine Virusinfektion mit dem Corona-Virus verläuft bei vielen Infizierten asymptomatisch, bei anderen löst sie grippale Symptome, gastrointestinale Beschwerden oder eine Lungenentzündung aus, und bei anderen nimmt die Infektion einen schweren Erkrankungsverlauf. Die Impfung kann helfen, schwere Verläufe zu reduzieren und stellt daher ein wichtiges Werkzeug im Umgang mit der Pandemie dar.

Zur Therapie der leichteren Verläufe gibt es bisher wenige Empfehlungen. Daher möchten wir eine Therapieempfehlung für die Selbstbehandlung zur Verfügung zu stellen. Sie gründet sich auf die Erfahrungen mit dieser neuen Erkrankung seit März 2020 und integriert Massnahmen, die generell bei Infektionserkrankungen in der Klinik Arlesheim zum Einsatz kommen. Diese Empfehlungen verstehen sich als Ergänzungen zu den allgemeinen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und des Bundesamtes für Gesundheit BAG, ersetzen diese also explizit nicht.

Aufgrund der sehr unterschiedlichen Verläufe sehen wir es als wichtig an, dass man die Therapie bei einer Covid-19 Infektion schon beginnt, bevor man schwere Symptome hat. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass durch eine frühzeitig begonnene, integrativmedizinische Therapie die Schwere des Erkrankungsverlaufs positiv beeinflusst werden kann.

Da die Infektion unterschiedliche Erkrankungsstadien hat, empfehlen wir ein phasengerechtes Therapiekonzept, welches sich aus allgemeinen Massnahmen zur Förderung der Gesundheit, Äusseren Anwendungen und Medikamenten zusammensetzt.

## Umgang mit Fieber

Als allgemeine Empfehlung stellen wir gerne voran, dass fiebersenkende Massnahmen die Prognose bei akuten Infektionserkrankungen verschlechtern. Daher empfehlen wir auch Covid-19 positiven Patientinnen und Patienten, keine Antipyretika (fiebersenkende Medikamente) anzuwenden, solange sie es hinsichtlich Kreislauf und Gesamtsituation vertragen. Sollte eine Fiebersenkung erforderlich sein, können in angegebener Reihenfolge

- kühle Zitronen-Wadenwickel
- Gentiana lutea Radix Tropfen
- Paracetamol

zur Anwendung kommen.

## Wie kann ich meine Gesundheit und mein Immunsystem stärken?

### Allgemeine Massnahmen

- Rhythmus im Alltag und Pausen pflegen
- regelmässige Bewegung mit ausreichend Licht und Sonne
- gesunde Ernährung mit vermehrt bitterstoffhaltigen Nahrungsmitteln wie z.B. Chicorée sowie Nahrungsmittel, welche die Diversität des Mikrobioms fördern: Präbiotika wie Sauerkraut und Brottrunk
- auf ausreichend Schlaf achten (empfohlen 7 Stunden)
- kein Alkohol, keine Zigaretten, wenig Zucker
- gut auf die eigene Körperwärme achten (keine kalten Füsse)
- innere Ruhe und Achtsamkeit pflegen

## Was kann ich bei einer asymptomatischen Covid-19 Infektion oder bei Symptomen einer oberen Atemwegsinfektion tun (bei einem positiven Coronatest)?

### **Medikamentös: (Medikamenteneinnahme 2x täglich)**

- Präparate mit Echinacea (Sonnenhut), z.B. Echinadoron® Lutschtabletten oder Echinacea Mund- und Rachenspray oder Echinacea purpurea Urtinktur
- Präparate mit potenziertem Eisen, z.B. Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli oder Ferrum phosphoricum D6 Tbl.
- Melissentee täglich 500 ml

### **Äussere Anwendungen:**

Senfmehl Fussbad am Abend

Anleitungen unter [www.pflege-vademecum.de](http://www.pflege-vademecum.de)

## Was kann ich bei Symptomen einer Covid-19 positiven Bronchitis machen?

### **Medikamentös: (Medikamenteneinnahme 3x täglich)**

- Präparate mit Echinacea (Sonnenhut), z.B. Echinadoron® Lutschtabletten oder Echinacea Mund- und Rachenspray oder Echinacea purpurea Urtinktur
- Präparate mit potenziertem Eisen, z.B. Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli oder Ferrum phosphoricum D6 Tbl.
- Infludo® Tropfen
- Einnahme eines Bittermittels, z.B. Gentiana lutea (Enzian) oder Artemisia (Wermut) als Tee, Tropfen oder Globuli
- Melissentee täglich 500 ml

### **Äussere Anwendungen:**

- Ingwer Brustwickel am Vormittag
- Thymianöl Brustauflagen oder Lavendelöl Brustauflage am Abend

Anleitungen unter [www.pflege-vademecum.de](http://www.pflege-vademecum.de)

# Was kann ich zusätzlich bei folgenden Symptomen machen?

## **Husten:**

- Pertudoron® Tropfen 4x10 Tropfen
- Cuprum aceticum Dil D3 4x10 Tropfen
- Hustenelixier 3x 1TL

## **Kreislaufschwäche:**

- Cardiodoron® Tropfen 3x10 Tropfen
- Skorodit comp. 3x10 Globuli

## **Allgemeine Erschöpfung:**

- Levico comp. Globuli 3x10 Globuli
- jegliche Anwendungen mit Schlehe (*Prunus spinosa*), z.B. Schlehenelixier

## **Rekonvaleszenz:**

- Prunuseisen 3x10 Tropfen oder Globuli für 4 Wochen
- Ferrum rosatum Graphites 3x10 Tropfen oder Globuli für 4 Wochen

Diese Lebensstil- und Therapieempfehlungen sollen die Selbstwirksamkeit in der Behandlung einer Covid-19 Infektion steigern und dadurch zu einem milderem Verlauf beitragen.

Klinik Arlesheim AG  
Pfeffingerweg 1  
4144 Arlesheim

[www.klinik-arlesheim.ch](http://www.klinik-arlesheim.ch)  
[www.quinte.ch](http://www.quinte.ch)



**AnthroMed**<sup>®</sup>  
KLINIKNETZWERK

Dezember 2021