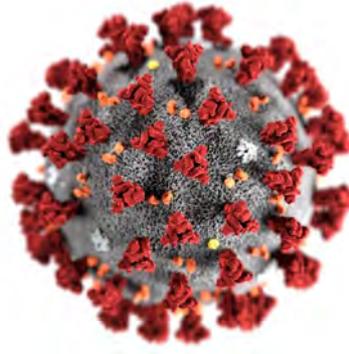


SARS-CoV-2 / COVID-19



Zwischen Vernunft & Panikmache
Naturheilkundliche Unterstützung

SARS-CoV-2 / COVID-19



DISCLAIMER

Ich bin weder Arzt, Heilpraktikerin noch Virologin und besitze keine Expertise zum Thema Viruserkrankungen. Dieser Vortrag gibt nur allgemeine Informationen zur aktuellen COVID-19 Pandemie wieder, die man auch an verschiedenen Stellen im Internet findet.

Hier werden zusätzlich Tipps zu Hausmittel und Heilpflanzen vermittelt, die bei typischen Grippe- & Erkältungen traditionell eingesetzt werden und hilfreich zur Symptomlinderung sein könnten. Es gibt zur Zeit KEINE nachweislich wirksame Mittel gegen COVID-19 **Alle Angaben ohne Gewähr.**

Im Krankheitsfall sollten Sie einen Arzt kontaktieren, insbesondere wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie an COVID-19 erkrankt sind. Sie sollten keine Selbstbehandlungsversuche vornehmen ohne alle Maßnahmen mit Ihrem Arzt und/oder Heilpraktiker vorher abzusprechen. Naturmittel & Kräuter können und sollen eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen!

Meine Firma DHN Naturprodukte (www.barfshop.de) verkauft die hier empfohlenen Mittel und Kräuter **NICHT**, daher bitte nicht den Shop kontaktieren um diese Mittel zu bestellen! Das führt nur zu unnötiger Arbeit für meine Mitarbeiter. **Wir haben diese Mittel NICHT!**

CORONA VIREN



- Corona (Spanisch) = Krone
- Weil das Virus aussieht wie eine Krone oder Heiligenschein.



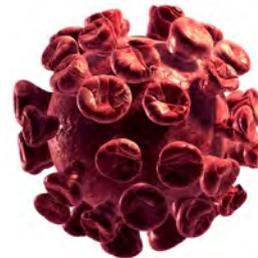
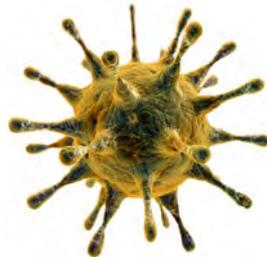
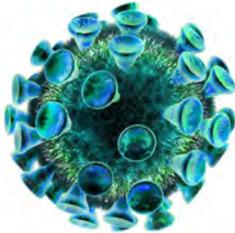
© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

CORONA VIREN



- Wurden Mitte der 1960er Jahre entdeckt
- Können Menschen sowie einige Vögel & Säugetiere infizieren
- Verursachen beim Menschen verschiedene Krankheiten
 - Erkältungen
 - MERS (Middle East Respiratory Syndrome)
 - SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome)



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

SARS-CoV-2 / COVID-19

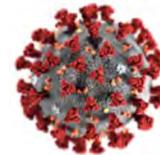
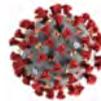
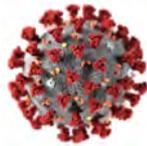


Das neuartige Corona Virus



Seit dem 11. Februar hat das neuartige Corona Virus, das vorläufig mit **2019-nCoV** bezeichnet wurde, den Namen: **SARS-CoV-2**. Das Akronym SARS steht für **Severe Acute Respiratory Syndrome** (Schweres Akutes Atemwegssyndrom). Der Name weist auf die Verwandtschaft zum SARS-Virus hin, das 2002/2003 eine Epidemie ausgelöst hatte.

Die **Lungenkrankheit**, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst werden kann, wird **Covid-19** (Corona Virus Disease 2019) genannt.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

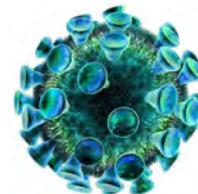
Bild: Shutterstock.com

CORONA VIREN



Es gibt derzeit 7 Corona Viren, die Menschen infizieren können

- 229E (alpha Corona Virus)
- NL63 (alpha Corona Virus)
- OC43 (beta Corona Virus)
- HKU1 (beta Corona Virus)
- MERS-CoV (beta Corona Virus, verursacht MERS)
- SARS-CoV (beta Corona Virus, verursacht SARS)
- SARS-CoV-2 (neuartiges Corona Virus, verursacht COVID-19)



Manchmal verändern sich Corona Viren, die normalerweise Tiere infizieren und infizieren Menschen. So entstanden z.B. die neuen Corona Viren SARS-CoV2, SARS-CoV, and MERS-CoV.

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Endemie: Eine Krankheit, die lokal begrenzt ist, d.h. vor allem in einer bestimmten Region oder Population vorkommt.
Beispiel: Cholera und Malaria (Afrika)

Epidemie: Eine Krankheit, die zwar örtlich begrenzt ist, aber einen plötzlich Auftretenden hohen Anstieg an Neuerkrankungen hat.
Beispiel: Ebola (Afrika)

Pandemie: Eine länderübergreifende Verbreitung einer Infektionskrankheit mit hoher plötzlich auftretender Infektionsrate.
Beispiel: SARS 2002-2003 und **COVID-19**



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

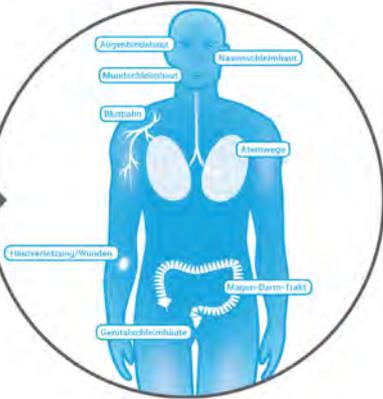
Wie kommt es zu Infektionskrankheiten?



Erreger



Übertragung



Eintritt

Bild: infektionsschutz.de

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

SARS-CoV-2 / COVID-19



Hauptübertragungsweg = Tröpfcheninfektion

- Schleimhäute
- Atemwege
- Hände (indirekt)



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Eintrittspforten

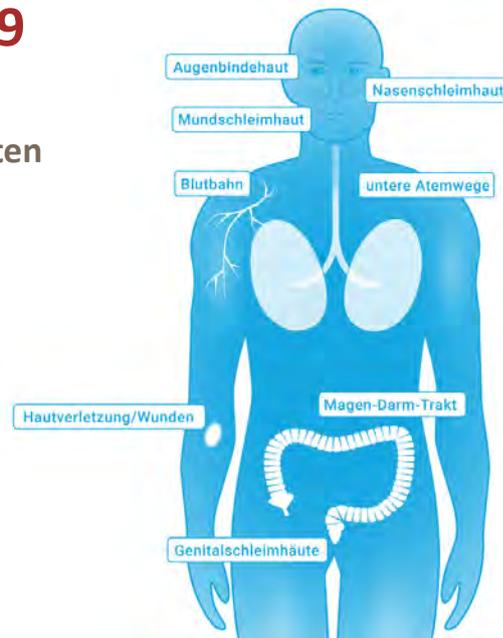


Bild: infektionsschutz.de

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Diese Symptome treten auch bei Grippe & Erkältungen auf, daher hat man bei dieser Symptomatik nicht zwingend COVID-19!

Symptome

- Trockener Husten
- Fieber
- Schnupfen
- Abgeschlagenheit
- Atemprobleme
- Halskratzen
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Übelkeit
- Durchfall
- Schüttelfrost



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

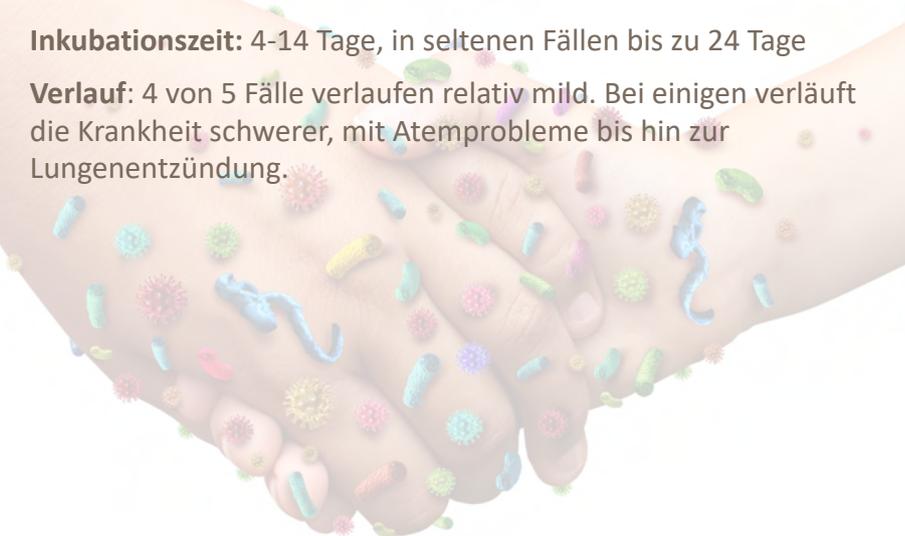
Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Inkubationszeit: 4-14 Tage, in seltenen Fällen bis zu 24 Tage

Verlauf: 4 von 5 Fälle verlaufen relativ mild. Bei einigen verläuft die Krankheit schwerer, mit Atemprobleme bis hin zur Lungenentzündung.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Risikogruppen

- Ältere Menschen (60+)
- Menschen mit Vorerkrankungen
 - Lungenerkrankungen (z.B. Asthma)
 - Immunschwäche (z.B. Organempfänger)
 - Diabetes
 - Bluthochdruck
 - Herzerkrankungen
 - Niereninsuffizienz
 - Adipositas
 - Raucher



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



**Jetzt wäre ein guter
Zeitpunkt mit dem
Rauchen aufzuhören!**



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Gute Nachricht 😊

Kinder und sogar Neugeborene scheinen mitunter am wenigsten betroffen zu sein. In China waren nur 2,1% der Fälle bei Kinder unter 19. Kinder können sich aber genau so wie Erwachsene infizieren und andere anstecken!



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Was kann man tun um sich und andere zu schützen?

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



Bild: infektionsschutz.de

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Was kann man tun um sich und andere zu schützen?

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

Bild: [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de)

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Was kann man tun um sich und andere zu schützen?

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

Bild: [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de)

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Schutzbekleidung

Handelsübliche Schutzmasken schützen nicht vor Virusinfektion!

Überlassen Sie die vorhandenen Schutzmasken den Menschen, die im Gesundheitssystem arbeiten müssen!

Es ist nicht hilfreich wenn in Kliniken keine Schutzmasken vorhanden sind.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Was kann man tun um sich und andere zu schützen?

- Zuhause bleiben!
- Von Zuhause arbeiten
- Soziale Kontakte drastisch einschränken
- Auf Reisen verzichten
- Kontakte online führen



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

THP
SCHULE
Gesundheit | Schule

COVID-19

VERDACHT AUF CORONAVIRUS-INFEKTION?

Kontakt zu
Infiziertem?

↓

Falls ja

Besuch in
Risikogebiet?

↓

Falls ja

Innerhalb von 14 Tagen
Krankheitszeichen entwickelt
(Fieber/Atemwegsprobleme)?

↓

Falls ja



- Anruf bei Arzt, Krankenhaus, ärztlichem Bereitschaftsdienst
- Ankündigung Besuch
- Hinweise auf Kontakte und Krankheitszeichen

bundesgesundheitsministerium.de

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

THP
SCHULE
Gesundheit | Schule

COVID-19

Hotlines zum Coronavirus

Wenn Sie die Sorge haben, sich mit dem Coronavirus infiziert zu haben, rufen Sie Ihren Hausarzt an.
Oder rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst an: ☎ 116117

Unabhängige Patientenberatung Deutschland: ☎ 0800 - 011 77 22

Bundesministerium für Gesundheit (Bürgertelefon): ☎ 030 - 346 465 100

Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung:
Behördennummer ☎ 115 (www.115.de)

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Warum wird nun alles abgesagt?



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Überlastung des Gesundheitssystems



Zahl der Erkrankten

Ohne Schutzmaßnahmen

Kapazitäten Gesundheitssystem

Mit Schutzmaßnahmen

Zeitverlauf seit ersten Fall

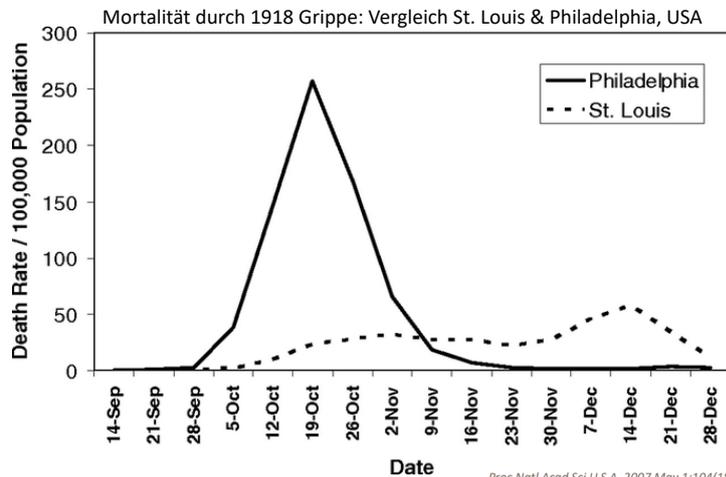
Graphik: Swanie Simon nach CDC

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19

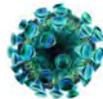


Macht es Sinn Großveranstaltungen zu meiden/abzusagen?



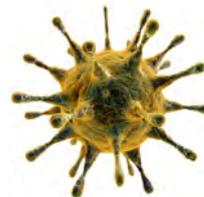
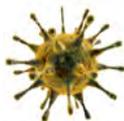
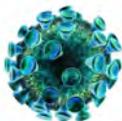
© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Was man von der 1918 Grippe Pandemie gelernt hat

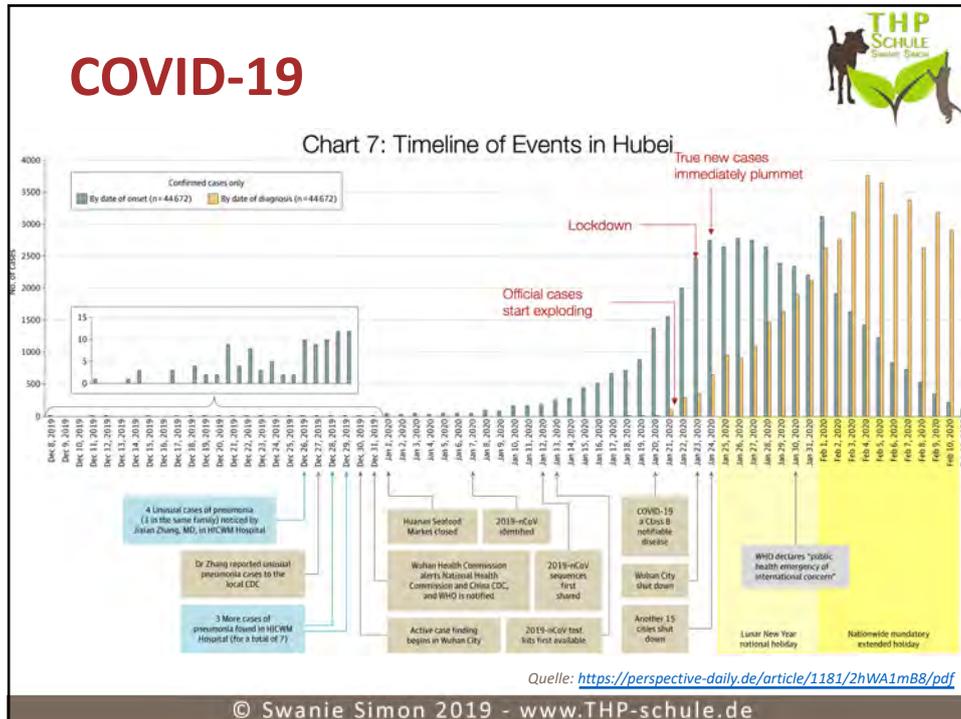
- Maßnahmen sollten früher statt später ergriffen werden.
- **Gemeinden, die sofort und proaktiv eingegriffen haben, hatten wesentlich bessere Resultate als Gemeinden, die erst reaktiv eingegriffen haben.**
- Im Falle einer Pandemie sollten solche Interventionen mindestens 2-8 Wochen bestehen.



Quelle: <https://microbialmenagerie.com/social-distancing-1918-influenza-coronavirus-covid-19/>

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Mythen

COVID-19 wird im warmen Klima nicht übertragen.
COVID-19 wird im sehr kalten Klima nicht übertragen.

Dafür gibt es keinerlei Beweise.

Heiß baden oder Saunieren tötet COVID-19

Nein! Die Temperaturen, die COVID-19 töten könnten, würden in unseren Körpern tödliche Verbrennungen verursachen.

Heißluft Händetrockner töten COVID-19

Nein.

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Mythen

Grippe-Impfung/andere Impfungen schützen vor COVID-19
Gegen COVID-19 gibt es derzeit KEINE Impfung! Die Grippeimpfungen bieten KEINEN Schutz vor COVID-19.

Nasenspülung mit Salzwasserlösung schützt vor COVID-19
Nasenspülungen können durchaus bei Erkältungen Linderung verschaffen, inaktivieren jedoch nicht Corona Viren.

Knoblauch schützt vor COVID-19 Infektion
Nein, dafür gibt es keinen Beweis.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de
Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Mythen

Junge Menschen/Kinder bekommen COVID-19 NICHT
Doch! Junge Menschen und Kinder können sich genau so infizieren wie alle andere, erkranken aber in der Regel eher leicht.

Antibiotika sind eine wirksame COVID-19 Behandlung
Antibiotika wirken nur bei bakteriellen Infekten, nicht bei Viren!

Trinkwasser könnte ein Übertragungsweg von COVID-19 sein
Eine Übertragung durch Trinkwasser ist unwahrscheinlich. Siehe:
https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/374/dokumente/stellungnahme_uba_sars-co2_und_trinkwasser-1.pdf



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de
Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Mythen

Lebensmittel & Produkte, v.a. aus China können COVID-19 übertragen

Das ist äußerst unwahrscheinlich, dennoch sollte man jedes Risiko reduzieren, in dem man häufig die Hände wäscht. Siehe:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/kann-das-neuartige-coronavirus-ueber-lebensmittel-und-spielzeug-uebertragen-werden.pdf>

Asiatische Menschen sind generell Überträger von COVID-19

Nein! Eine solche Haltung ist einfach nur xenophob!



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Mythen

Corona Bier überträgt COVID-19

Das ist natürlich kompletter Unsinn. Sie können weiterhin Ihr Corona Bier genießen.

Fun Fact: 38% der Amerikaner glauben laut einer Umfrage, dass Corona Bier COVID-19 übertragen könnte.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Corona und unsere Haustiere



Bislang gab es einen einzigen Fall in Hong Kong, in dem ein Pomeranian mit COVID-19 infiziert war.

Der Hund hatte keinerlei Symptome einer Erkrankung.

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Corona und unsere Haustiere

Es gibt bislang keinen Hinweis darauf, dass sich Nutztiere mit SARS-CoV2 infizieren können.

Es gibt auch keinen Hinweis darauf, dass Hunde oder Katzen ein Infektionsrisiko für den Menschen darstellen.



Es wird zur Zeit nicht als nötig erachtet, Hunde & Katzen in Quarantäne zu setzen oder grundsätzlich von der Familie zu trennen.

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Corona und unsere Haustiere



HINWEIS ZU HAUSTIEREN!

Sollte ein Familienmitglied mit COVID-19 infiziert sein und Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören im Haushalt leben, sollte man aus besonderer Vorsicht nicht zulassen, dass der Hund oder die Katze vom kranken zum gesunden Menschen hin und her wandert.

Das Tier könnte Viren verbreiten, z.B. auf sein Fell. Deshalb auch in nächster Zeit den Hund nicht von Fremden/anderen streicheln lassen.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Was man NICHT tun sollte ...

Schlagzeile

Kloppapier schützt
NICHT vor COVID-19



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Hamstereinkäufe aus Panik führen zu Versorgungsengpässe!
= selbsterfüllende Prophezeiung = leere Regale

Was ihr Zuviel habt, fehlt einer anderen Familie ☹️



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Einkaufs-Checkliste

- Konserven für max. 1-2 Wochen einkaufen ✓
- Tierfutter für 2 Wochen einkaufen ✓
- Spiele/Beschäftigung für Kinder einkaufen ✓
- Versorgung mit Medikamente, die man regelmäßig einnehmen muss sicherstellen (auch für Tiere) ✓



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Pandemie und Gemeinde

Kümmert euch um eure Mitbürger!

Wir sitzen ALLE in einem Boot!



Leben ältere/krankte Menschen alleine in der Gemeinde? Kontakt herstellen und Hilfe anbieten!

Z. B. Zettel im Briefkasten legen mit Kontaktdaten und Angebot einzukaufen, mit Hund Gassi zu gehen oder sonst wie zu helfen.

Einsamkeit macht auch krank!
Mit einsamen Menschen/Senioren täglich Telefonate/Videoanrufe zu führen kann helfen die Laune und den Lebensmut zu erhalten.

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Fazit

- Hände mit Seife waschen: 20-30 Sekunden + häufig
- Panik hilft keinem und schützt nicht vor Corona!
- Anweisungen der Behörden (z.B. Veranstaltungen meiden) ernst nehmen!
- Wir haben alle eine Verantwortung gegenüber unsere Mitbürger!
Auf lokaler Ebene Hilfe anbieten.
- Kinder, deren Schule geschlossen wurde sollten nicht unbedingt von älteren Menschen oder Menschen in einer der Risikogruppen betreut werden! Kleine lokale Betreuungsgruppen bilden?
- Ausländerfeindlichkeit und Rassismus sind hier absolut nicht angebracht (und sowieso nirgendwo oder nirgend wann)!!
- Bunkern und Panikeinkäufe sind unnötig & asozial!

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19



Quarantäne zuhause - Beschäftigung

- Bücher lesen 
- Filme gucken
- Online Schulung besuchen
- Neue Rezepte ausprobieren
- Kleiderschrank ausmisten
- Endlich aufräumen
- Eine Sprache lernen
- Puzzeln 
- Nähen
- Basteln
- Ein Buch Schreiben 
- Dem Hund neue Tricks beibringen 
- Salben rühren
- Seife machen
- Werkstatt  sortieren 
- Garten vorbereiten 
- Schlafen/Ausruhen
- Sport/Gymnastik
- Musik hören 
- Singen
- Tanzen 

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

COVID-19





Desinfektionsmittel

Die meisten Desinfektionsmittel sind antibakteriell und bestenfalls bedingt Viruzid. Sie schützen höchstwahrscheinlich NICHT vor das neue Corona-Virus!

Für Kliniken und Arztpraxen sind sie aber wichtig, daher bitte nicht bunkern!

Lösungen ab 70% Alkoholgehalt sollen bei Corona-Viren effektiv sein.

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de
Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Flächen-Desinfektionsmittel - Rezept zur Selbstherstellung (WHO)

Zutaten

- ✓ Ethanol 96% oder Isopropyl-Alkohol 99,9%
- ✓ Wasserstoffperoxid 3%
- ✓ Glycerin 98%
- ✓ Destilliertes oder abgekochtes (und abgekühltes) Wasser

Für 1 Liter

830 ml Ethanol oder 750 ml Isopropyl-Alkohol
40 ml Wasserstoff Peroxid
15 ml Glycerin
115 ml (bzw. 195 ml bei Isopropyl Alk.) destilliertes oder abgekochtes Wasser



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de
Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Hände-Desinfektionsmittel - Rezept zur Selbstherstellung

Zutaten

- ✓ Ethanol 96%
- ✓ Glyzerin 98%
- ✓ Aloe
- ✓ Destilliertes oder abgekochtes (und abgekühltes) Wasser

Für 1 Liter

- 730 ml Ethanol
- 150 ml Aloe
- 15 ml Glyzerin
- 105 ml destilliertes oder abgekochtes Wasser

*Alkohol wirkt sehr trocknend auf der Haut!
Nicht in den Augen oder Schleimhäute (Mund/Nase)!*



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Es gibt zur Zeit KEINE Heilmittel, die nachweislich bei COVID-19 wirksam sind!!

- Vorsicht vor Heilbehauptungen und Wundermittel!
- Bei Verdacht auf akuter COVID-19 Infektion Arzt/Corona Hotline kontaktieren
- Bei Verdacht auf Infektion oder Kontakt zum Erkrankten: Selbst-Quarantäne

HEILVERSPRECHEN

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Trotzdem kann man einiges tun um sich selber zu helfen.

- Hygiene! Hände waschen! Warmes Wasser + Seife ✓
- Verbote zu Menschenversammlungen ernst nehmen!
- Immunsystem stärken.
- Naturmittel zur Symptomlinderung einsetzen.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Unterstützung für das Immunsystem

Magnesium: 400 mg/Tag

Vitamin D3: 5.000-10.000 IE/Tag für 1-2 Wochen,
danach 2.000-5.000 IE/Tag

Zink: 20-40 mg/Tag

Selen: 100 µg/Tag

B-Komplex

Vitamin A (z.B. Lebertran)



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Unterstützung für das Immunsystem

Vitamin C

Vorbeugend

- 1000-2000 mg/Tag am besten mit zeitverzögerte Freisetzung Kapseln z.B. Esther C

Bei Verdacht auf Infektion/Erkältung

- 500 mg alle 2-3 Stunden
- Dosieren bis Darmtoleranz

Bei Infektion

- 50-100 mg/kg intravenös (nicht oral einnehmen!)
- Mit Heilpraktiker/Arzt vorher besprechen.
- Vom Arzt/Heilpraktiker durchführen lassen!



[Therapeutensuche >>](#)

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19

Links zu Vit C Therapie

Three Intravenous Vitamin C Research Studies Approved for Treating COVID-19

http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n12.shtml?utm_source=BioMedica+N

Vitamin C Protects Against Coronavirus

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04.shtml>

Nutritional Treatment of Coronavirus

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Hospital-based Intravenous Vitamin C Treatment for Coronavirus and Related Illnesses

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n07.shtml>

Vitamin C and its application to the treatment of nCoV Coronavirus: How Vitamin C Reduces Severity and Deaths from Serious Viral Respiratory Diseases <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n09.shtml>

Coronavirus Patients in China to be Treated with High-Dose Vitamin C

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n10.shtml>

Early Large Dose Intravenous Vitamin C is the Treatment of Choice for 2019-nCoV Pneumonia <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n11.shtml>

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Unterstützung für das Immunsystem

Vitamin D

Vitamin D kann die angeborene und adaptive Immunantworten modulieren. Mangel an Vitamin D ist mit einer erhöhten Autoimmunität sowie einer erhöhten Infektanfälligkeit verbunden.

Aranow C. (2011). Vitamin D and the immune system. *Journal of investigative medicine : the official publication of the American Federation for Clinical Research*, 59(6), 881–886.
<https://doi.org/10.2310/JIM.0b013e31821b8755>

Eine eingreifende Studie zeigte dass Vitamin D die Häufigkeit von Atemwegsinfektionen bei Kindern reduzierte.

Cannell, J. J., Vieth, R., Umhau, J. C., Holick, M. F., Grant, W. B., Madronich, S., Garland, C. F., & Giovannucci, E. (2006). Epidemic influenza and vitamin D. *Epidemiology and infection*, 134(6), 1129–1140.
<https://doi.org/10.1017/S0950268806007175>

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Unterstützung für das Immunsystem

Vitamin D

Studien mit Vitamin D haben gezeigt, dass antimikrobielle Reaktionen durch die Produktion von antibakteriellen Peptiden und die Stimulation der autophagischen Aktivität in Makrophagen durch Vit D gefördert werden. Jüngste epidemiologische Beweise weisen auf einen signifikanten Zusammenhang zwischen vitamin-D-Mangel und einer erhöhten Inzidenz mehrerer Infektionskrankheiten hin.

Priehl, B., Treiber, G., Pieber, T. R., & Amrein, K. (2013). Vitamin D and immune function. *Nutrients*, 5(7), 2502–2521. <https://doi.org/10.3390/nu5072502>

Hochdosierte IV Vitamin C Therapie (>5000 mg/Tag) sollte nicht gleichzeitig mit hochdosiertem Vitamin D (>20.000 IE/Tag) durchgeführt werden!

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Unterstützung für das Immunsystem

Ernährung

- Frisches Obst & Gemüse
- Zucker reduzieren
- Wenig Getreide (Gebäck, Nudeln, Brot)
- Mäßigen Fleischverzehr
- Suppen sind gut
 - Gemüsesuppen
 - Fleisch- und Knochenbrühen
- Viel Wasser trinken (Zimmertemperatur)
- Heißen oder warmen Tee
- Auf Alkohol weitestgehend verzichten
- Evtl. Probiotika einnehmen
- **Lebensmittel gründlich abwaschen!**



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Unterstützung für das Immunsystem

- Bewegung und Sport stärkt auch die Widerstandskraft.
- Bei Quarantäne nicht den ganzen Tag vorm PC sitzen!
- Täglich etwas Fitness betreiben solange nicht krank.
- Frische Luft ist wichtig für die Lungengesundheit.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Unterstützung für das Immunsystem

Ausreichend Schlafen



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Heilpilze

Einige Heilpilze stärken das Immunsystem

- Chaga
- Cordyceps
- Reishi
- Coriolus
- Enoki
- Maitake
- Shiitake



Als Pulver, Kapsel, Tinktur oder Tee

Die Firma MykoTroph bietet hierzu ein gratis Webinar an: mykotroph.de

Lindequist, U., Niedermeyer, T. H., & Jülch, W. D. (2005). The pharmacological potential of mushrooms. Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM, 2(3), 285–299. <https://doi.org/10.1093/ecam/neh107>

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Swanie Simon

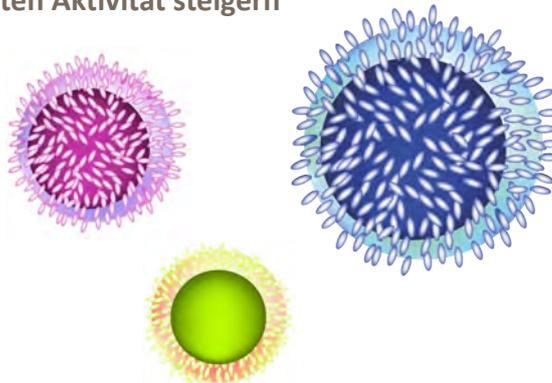
COVID-19



Heilpflanzen zur Immunstärkung

Kräuter, die Lymphozyten Aktivität steigern

- Astragalus
- Süßholz
- Echinacea
- Panax Ginseng
- Cordyceps (Heilpilz)
- Reishi (Heilpilz)
- Ashwagandha
- Triphala (*Terminalia chebula*, *Terminalia bellerica*, *Phyllanthus emblica*)



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Heilpflanzen zur Immunstärkung

Chinesischer Tragant

Astragalus propinquus (membranaceus)

- Antioxidans – Schützt Zellen
- Stärkt Immunsystem
- Tropismus zur Lunge
- Steigerung der Lymphozyten-Aktivität
- Adaptogene Heilpflanze



Tinktur 1:5 (50% Alkohol)

Prophylaktisch: 1,5-3 ml bis zu 4 x täglich
Bei Infekt: 3-5 ml 4-6 x täglich

Tee 20-30 g /Tag

in 1 Liter Wasser kochen. Den Tee
über den Tag verteilt trinken

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Heilpflanzen zur Immunstärkung

Echinacea

Echinacea angustifolia, purpurea, pallida

- Stärkt Immunsystem
- Steigert Lymphozyten-Aktivität
- Antibakteriell
- Entzündungshemmend
- **Vorbeugend & zu Beginn des Infekts**



Tinktur 1:5 (70% Alkohol)

Prophylaktisch: 1,5-2 ml 3 x täglich
Bei Infekt: 1,5 ml stündlich

Tinktur mit Wasser verdünnt
einnehmen und 20-30 Sekunden
im Mund halten vorm Schlucken

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Rezept zur Immunstärkung

Zu gleichen Teilen Tinktur aus:

- Astragalus (*Astragalus propinquus*)
- Angelica (*Angelica sinensis*)
- Holunderbeeren (*Sambus nigra*)

Dosierung Tinktur
 Prophylaktisch: 3 ml 3 x täglich
 Bei Kontakt zu COVID-19: 4-5 ml bis zu 6 x täglich

- Zusätzlich Cordyceps Kapseln 2 x täglich



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Heilpflanzen zur Immunstärkung

Astragalus Rhythmic - Huang Qi Sheng Mai Yin

Baut Qi & Yin auf

15% Astragalus propinquus Wurzel – stärkt Immunsystem
 15% Ophiopogon japonicus Wurzel – befeuchtet die Lunge, bei Husten
 8% Codonopsis pilosula Wurzel – tonisiert Lunge, befeuchtet
 8% Schisandra chinensis Frucht – festigt Lungen Qi, bei Husten
 3% Zucker
 51% Wasser

Prophylaktisch in der
 Erkältung/Grippe Zeit
 Bronchitis, Reizhusten



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Heilpflanzen zur Symptomlinderung

Es gibt derzeit keine Heilmittel, die nachweislich den SARS-CoV-2 Virus behandeln oder vernichten. Die folgenden Tipps beinhalten Mittel, die traditionell bei Erkältungskrankheiten und Grippe eingesetzt werden!

Heilpflanzen können bei Erkältungen & Grippe auf verschiedene Wege eingesetzt werden:



- Tinkturen
- Tee/Absud
- Sirup
- Dampfbäder
- Zäpfchen
- Salben

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Heilpflanzen zur Symptomlinderung



Fire Cider

Ein traditionelles Grippe- und Erkältungs-Rezept von Rosemary Gladstar



Zutaten

- 1/2 Kaffeetasse (ca 120 ml) frischer geriebener Meerrettich
- 1/2 Kaffeetasse frische klein gehackte Zwiebeln
- 1/4 Kaffeetasse (ca 60 ml) frischer geriebener Ingwer
- 1/4 Kaffeetasse frischer klein gehackter/gepresster Knoblauch
- 2-4 EL frische klein gehackte scharfe Chili oder entsprechend weniger Cayenne Pfeffer (mit wenig anfangen und abschmecken)

Bild: Shutterstock.com

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: eatingbirdfood.com

COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung

Fire Cider

Alle Zutaten in ein Glas füllen, so dass die Zutaten das Glas zu $\frac{3}{4}$ füllen. Mit Apfelessig auffüllen bis auf 1-2 cm unter dem Rand.

Glas fest verschließen und 2-4 Wochen an einen dunklen Ort stehen lassen. Täglich schütteln.

Anschließend ab sieben und die Flüssigkeit in ein sauberes Glas füllen. Honig nach Geschmack hinzufügen. Es sollte scharf, würzig und etwas süß schmecken. Im Kühlschrank aufbewahren.

Bei Erkältung oder Grippe vom ersten Tag an ein Schnapsglas bis zu 3 x täglich trinken.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: eatingbirdfood.com

COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung

Sirup

Für Kinder sind Sirupe besonders geeignet weil sie süß und alkoholfrei sind.

Das Verhältnis Zucker zu Wasser bei der Sirup Herstellung ist grundsätzlich 2:1

2 kg Zucker: 1 Liter Wasser

Ein Sirup in diesem Verhältnis ist gut 1 Jahr haltbar.

Wenn man das Sirup innerhalb kurzer Zeit aufbrauchen wird, reicht auch 1:1

Man kann viele verschiedene Kräuter in Sirup verarbeiten: Holunder, Echinacea, Astragalus, Süßholz, Ingwer, Thymian, Rosmarin, Zimt, Hagebutten, Wild Kirschen Rinde usw.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung

Holunder-Ingwer Sirup

- 200 g getrocknete Holunderbeeren
- 50 g frischer Ingwer (od. 5 TL getr. Ingwer)
- 2 kg Zucker
- 1 Liter Wasser



Holunderbeeren mit Ingwer im Wasser aufkochen und mindestens 1 Stunde leicht sprudelnd kochen. Häufig umrühren. Ab sieben und die Flüssigkeit mit dem Zucker wieder im Topf geben. Aufkochen und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen bei ständigem rühren. In kochfeste Flaschen oder Gläser heiß abfüllen. Gläser vorher kurz mit kochendem Wasser ausspülen und auf ein nasses Küchentuch stellen beim Abfüllen. Nach abkühlen fest verschließen und kühl & trocken lagern.

Davon 1 (Kinder) bis 3 (Erwachsene) EL in Wasser gemischt 2-3 x täglich einnehmen. Bei Erkältung, Grippe und Husten

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Dampf-Inhalation zur Symptomlinderung

Dampf-Inhalation - 1 der folgenden Kräuter

- Thymian
- Kamille
- Rosmarin
- Eukalyptus
- Oregano

+ Königskerze - Blatt

1-2 Handvoll Kräuter in Schüssel geben. Kochendes Wasser einfüllen bis halb voll. Ein Handtuch über den Kopf ziehen, so dass auch die Schüssel bedeckt ist, den Kopf über die Schüssel halten und 10-15 Minuten inhalieren. **Vorsicht vor Verbrennungen!** Alternativ ätherische Öle einsetzen.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung

Es gibt keine speziellen Heilpflanzen oder Rezepturen für COVID-19. Man behandelt diesen Virus wie jede andere Krankheit:

- Nach Symptomen
- Nach Krankheitsmuster
- Nach Energetik




© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



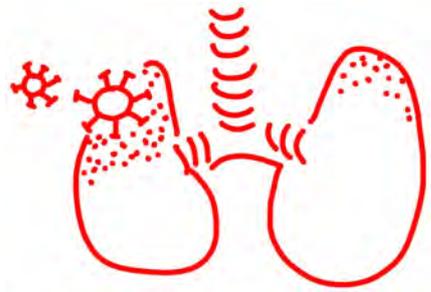
COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung

COVID-19 greift vor allem die Lungen an

Kräuter mit Tropismus zur Lunge

- Geißblattblüte (*Lonicera japonica*)
- Königskerze (*Verbascum thapsus*)
- Alant (*Inula helenium*)
- Grindelie (*Grindelia robusta*)
- Huflattich (*Tussilago farfara*)



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung

Kräuter bei Fieber

Fieber mit Hitze, Gliederschmerz, Unruhe, wenig Schweiß

- Holunder
- Zitronenmelisse
- Lindenblüte
- Kamille
- Schafgarbe
- Pfefferminze

Fieber mit Kälte/Schüttelfrost

- Ingwer
- Thymian
- Cayenne



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung

Calendula

- Antibakteriell
- Antiviral
- Antineoplastisch
- Beruhigend
- Erweichend
- Adstringierend
- Lymphmittel



Calendula Tinktur 1:10 verdünnt als Mundspülung und zum Gurgeln beim Infekt mit Halsschmerzen

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung





Calendula

- Schweißtreibend
- Bei Erkältungen, Grippe
- Fieber
 - Masern, Pocken
 - Scharlach
 - Grippe
- Fieberschübe



Bild: Shutterstock.com
© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de
Bild: Swanie Simon

COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung



Antivirale Kräuter

- Amerik. Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum*)
- Holunder (*Sambucus nigra*)
- Ingwer (*Zingiber officinalis*)
- Olivenblatt (*Olea europaea*)
- Andrographis (*Andrographis paniculata*)
- Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) (Umckaloabo)



Bild: Shutterstock.com
© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de
Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Antivirale Kräuter

- Baikal-Helmkraut (*Scutellaria baicalensis*)
- Grüner Tee (*Camellia sinensis*)
- Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*)
- Knoblauch (*Allium sativum*)

+ Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*)



1-2 der antiviralen Heilpflanzen mit Süßholz als Tinktur oder Tee

Tinktur
 Prophylaktisch: 2-3 ml bis zu 4 x täglich
 Bei Infekt: 3-5 ml 4-6 x täglich

Tee 10-25 g/Tag
 in 1 Liter Wasser kochen. Tee
 über den Tag verteilt trinken

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com



COVID-19

Heilpflanzen zur Symptomlinderung

Allgemeine Grippe Kräuter

- Achillea millefolium
- Knoblauch
- Zistrose
- Ginkgo
- Heiliges Basilikum
- Olivenblatt
- Panax Ginseng
- Huflattich
- Königskerze
- Propolis (Bienenkittharz)



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

Propolis - Bienenkittharz



Propolis ist eine wachsähnliche Desinfektionsmasse, die den Bienenstock abdichtet und das Bienenvolk und seine Produktion vor Bakterien und Viren schützt. Dieser klebrige Stoff ist für die Bienen das wichtigste Hygienemittel im Stock. Propolis enthält mindestens 30 antimikrobielle Substanzen.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock

Propolis - Bienenkittharz



Propolistinktur stärkt das Immunsystem und hilft Infekte zu verhindern bei erhöhter Ansteckungsgefahr

- Husten
- Kehlkopf-katarrh
- Zahnfleischartzündung
- Pathogene Bakterien
- Erkältung/Grippe
- Stärkung des Immunsystems



- ✓ 1:20 mit Wasser verdünnen, als Mundspülung mehrmals täglich einsetzen
- ✓ Ein paar Tropfen täglich einnehmen zur Immunstärkung
- ✓ Als zutat einer Misch-Tinktur (2-5%) gegen Grippe/Erkältung

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock

Propolis - Bienenkittharz



Propolis-Tinktur

Zutaten:

5 - 10 g Rohpropolis
50 ml 70 - 96 % medizinischen Alkohol



Das Propolis mit dem Alkohol in ein Fläschchen füllen. Die Tinktur mindestens 14 Tage verschlossen bei Zimmertemperatur stehen lassen, täglich schütteln. Danach die Tinktur durch einen Papierfilter abfiltrieren und in eine saubere Flasche abfüllen. Die Tinktur sickert nur sehr langsam hindurch - der Vorgang kann mehrere Stunden in Anspruch nehmen.

Vor jedem Gebrauch der Tinktur den Inhalt der Flasche gut aufschütteln.

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock

COVID-19



Ätherische Öle zur Symptomlinderung

Zäpfchen mit ätherischen Ölen eignen sich gut bei Grippe.

Anleitung

Einmal-Zäpfchenformen in Apotheke bestellen.

Alternative Form selber machen: Alufolie um das dünne Ende eines Kochlöffels 4-5 wickeln und in Form drücken. Vom Kochlöffel vorsichtig abziehen. Ein Ende fest zusammenpressen so dass keine Flüssigkeit austreten kann. Ein Schnapsglas z. B. eignet sich als Halterung für mehrere leere Zäpfchenformen.

- Kakaobutter und andere Fette im Wasserbad schmelzen.
- Aus dem Wasserbad nehmen, äth. Öle und andere zutaten gut einrühren.
- Sofort in die Zäpfchenformen abfüllen.
- Anschließend im Kühlschrank stellen.
- Nach dem aushärten luftdicht im Kühlschrank aufbewahren.



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Ätherische Öle zur Symptomlinderung

Zäpfchenrezept Für Grippe 1

20 g Kakaobutter

10 ml Sesamöl

15 Tr. Origanum marjorana äth. Öl

15 Tr. Eucalyptus globulus od. Laurus nobilis äth. Öl

10 Tr. Cupressus sempervirens äth. Öl

10 Tr. Thymus vulgaris ct thymol äth. Öl

10 Tr. Myrtus communis äth. Öl



Rezept von meiner lieben Freundin **Jade Shutes**, eines der führenden Autoren und Dozentin der Aromatherapie in den USA: <https://aromaticstudies.com/author/jade/>

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Ätherische Öle zur Symptomlinderung

Zäpfchenrezept Für Grippe 1

30 g Kakaobutter

12 Tr. Eucalyptus globulus

12 Tr. Cupressus sempevirens

12 Tr. Pelargonium x asperum

12 Tr. Cymbopogon martini var. motia

12 Tr. Cinnamomum camphora ct. 1,8 cineole



Rezept von meiner lieben Freundin **Jade Shutes**, eines der führenden Autoren und Dozentin der Aromatherapie in den USA: <https://aromaticstudies.com/author/jade/>

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com



COVID-19

TCM Rezepturen zur Symptomlinderung

Yin Qiao San

Zunge: Rote Spitze
Belag: Dünn, gelb oder weiß
Puls: Oberflächlich & schnell

Aktion

- Vertreibt Wind-Hitze
- Klärt Hitze
- Entgiftet

Syndrome

- Wind-Hitze greift Lung an
- Wen Bing - Wei Stufe Wind-Hitze
- Trockene Hitze
- Feuchte Hitze



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: shenzhou.com



COVID-19

TCM Rezepturen zur Symptomlinderung

TCM Formel für Coronavirus*

Ein Bericht vom Chinesischen Gesundheitsministerium und der TCM Administration, der in *China Daily* veröffentlicht wurde, beschreibt eine Formel, die von TCM Experten aus 4 Provinzen in China entwickelt wurde.

Von 214 COVID-19 positiv getestete Patienten erlebten 90% eine Verbesserung ihrer Symptome.



*Ohne Gewähr

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de Bild: Shutterstock.com

COVID-19



TCM Lungen Formel

ma huang / Ephedra sinica - 9 g

nicht erhältlich in Europa
Ersatz gan jiang + qian hu oder
sang ye + sheng jiang

gan cao / Glycyrrhiza glabra - 6 g

xing ren Prunus armeniaca - 9 g

gui zhi / Cinnamomum cassia - 9 g

ze xie / Alisma plantago-aquatica - 9 g

zhu ling / P. umbellatus - 9 g

bai zhu / Atractylodes lancea - 9 g

fu ling / Poria cocos - 15 g

chai hu / B. chinensis - 16 g

shi gao / G. fibrosum - 15-30 g

weniger bei niedriger Temperatur
mehr bei hohem Fieber

huang qin / Scutellaria baicalensis - 6 g

ban xia / P. ternata - 9 g

sheng jiang / Zingiber officinalis - 9 g

kuan dong hua / Tussilago farfara - 9 g

zi wan / A. tataricus - 9 g

she gan / B. chinensis - 9 g

xi xin / A. sieboldii - 6 g

shan yao / D. opposita 12 g

zhi shi / Citrus aurantium - 6 g

chen pi / Citrus reticulata - 6 g

huo xiang / A. rugosa / Pogostemon - 9 g

Dosierung– 9 g als heißer zubereitet Tee 2 x täglich

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

COVID-19



Links zu Corona Virus

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

COVID-19



Gegenseitige Hilfe auf Gemeinde-Ebene

- Wer kauft für Sie ein, sollten Sie in häusliche Quarantäne sein müssen?
- Ältere Menschen in der Gemeinde, die alleine leben, kontaktieren um sicher zu stellen, dass jemand regelmäßig nach ihnen schaut. (geht per Telefon)
- Kontaktliste erstellen von Menschen, die bereit sind für andere einzukaufen oder anderes zu erledigen.
- Was uns allen in dieser Krise hilft ist **Freundlichkeit** und **Hilfsbereitschaft!** Egoismus und Gier sind fehl am Platz!



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com

Vielen Dank



Präsentation

Swanie Simon
Münchweiler 8
D-66687 Wadern
drei-hunde-nacht.de

Seminare & Webinare

- Ausbildung zum Tierheilpraktiker
- Fortbildungen Naturheilkunde für Tiere
thp-schule.de

Wenn Ihnen der Vortrag gefallen hat und Sie etwas zurückgeben möchten, freut sich Der Tierschutzverein **Souda Shelter Project** über Spenden: soudashelter.org

Ich freue mich natürlich auch 😊



© Swanie Simon 2019 - www.THP-schule.de

Bild: Shutterstock.com