

**Lieber Patient, liebe Patientin!**

**Angesichts der Sars-Co-2-(Covid-19)-Virusepidemie wollen wir Sie informieren:**

- **Die Erkrankung entsteht und verläuft wie eine hochfieberhafte Grippe mit Schwäche Atemwegssymptomen, trockenem Husten, und kann im Ernstfall rasch zu einer lebensbedrohlichen Lungenentzündung mit Versagen von Atmung und Kreislauf werden.  
Dafür gefährdet sind v.a. Ältere, Geschwächte und Menschen mit chronischen Vorerkrankungen. Die Inkubationszeit beträgt 2-14 Tage**

**Zur Vermeidung einer Ansteckung:**

**Halten Sie sich an die politisch beschlossenen Isolations- und Abstandsregeln, tragen Sie einen Mundschutz!**

**Bleiben Sie auch bei geringen Infektzeichen zu Hause, lassen Sie sich testen!**

**Bitte vor Ihrem Praxisbesuch rufen Sie uns an!**

**Auch wir melden uns vorher bei Ihnen telefonisch, um abzuwägen, ob ein persönlicher Besuch möglich, oder in welchem Rahmen die Beratung am sinnvollsten ist. Wir koordinieren die Termine so, dass der Mindestabstand im Wartezimmer gewahrt werden kann und behandeln Patienten mit Infekten einzeln und extra zu bestimmten Zeiten. Für bekanntermaßen Covid-positive Patienten ist die Notfallpraxis in Ebersberg zuständig:**

**Corona-Notfall-Praxis: Kolpingstraße 12, Mo-Fr 10-12.00 Uhr. 08092- 823 650**

**„Hustenetikette“: Husten und Niesen Sie in ein Taschentuch oder den Ellenbogen. Waschen und desinfizieren Sie Ihre Hände häufig, fassen Sie nicht ins Gesicht oder an die Nase. Tragen Sie in der Öffentlichkeit einen Mundschutz zur Verhinderung von Tröpfcheninfektionen anderer**

**Testungen führt das Testcenter Ebersberg, alte Sparkasse gegenüber KFZ-Zulassungsstelle in Ebersberg durch. Ein Überweisungsschein wird von uns dorthin gefaxt, Terminvereinbarung zur Testung: 08092-823 686**

**Stärken Sie ihr Immunsystem!**

**Das Immunsystem bekämpft den Virus!**

- **Meiden Sie Tabak, Alkohol, Kaffee, Zucker und schlafen Sie regelmäßig**
- **Lüften Sie viel, und bewegen Sie sich an der frischen Luft**
- **Regelmäßiger Aufenthalt im Freien stärkt das Vitamin D, das für das Immunsystem sehr wichtig ist**
- **Essen Sie jeden Tag 1-2 einheimische ungespritzte Äpfel**
- **Essen Sie regelmäßig, ausgewogen, abwechslungsreich eine warme Mahlzeit mit Gemüse**
- **Trinken Sie täglich 1/2 Glas schwarzen Holundersaft (100% Direktsaft, am besten biologisch) Auch das Nahrungsergänzungsmittel „La Vita“ © und viele ähnliche Produkte haben gute immununterstützende Eigenschaften.**

- ***Zwiebelsaft ist ein Hausrezept bei Atemwegserkrankungen und hat desinfizierende Wirkung (2-3 rohe Zwiebeln hacken und mit Honig oder Rohrzucker ziehen lassen -3 – mehrere EL tgl.)***

### **Homöopathie**

- ***Homöopathie ist eine starke Waffe, und eine ausgezeichnete Methode, um die Immunkraft zu steigern und spezifisch die Symptome der Viruserkrankung oft rasch zu bessern. Sie hat ihre Wirksamkeit in Epidemien in der Vergangenheit immer wieder bewiesen, und wird Ihnen im Erkrankungsfall helfen!***

***Für eine homöopathische Konsultation im akuten Erkrankungsfall stehe ich Ihnen derzeit auch außerhalb der Praxiszeiten, am Wochenende und Feiertagen zur Verfügung (08106-997302).***