

Wie Sie sich vor dem neuen Coronavirus schützen können

Viele Menschen haben inzwischen Angst vor dem neuen Coronavirus und fragen sich, was sie denn tun könnten, um sich zu schützen. Die Antwort lautet: Sehr viel!

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 2. März 2020

Stand: 2. März 2020

So schützen Sie sich vor dem neuen Coronavirus

Was das neue Coronavirus genau ist, woher es kommt, wo es gerade wieder sein Unwesen treibt usw. erfahren Sie mehrmals täglich in den Nachrichten, in Sondersendungen oder Talkshows, so dass Sie diesbezüglich sicher bestens informiert sind. Wenn nicht, lesen Sie unseren Corona-Haupttext (Link ganz unten). In diesem Artikel wollen wir jedoch ausschliesslich erklären, was man tun kann, um sich vor dem Coronavirus zu schützen:

Mundschutz schützt kaum vor dem Coronavirus

Atemschutz-Masken sind grösstenteils ausverkauft oder nur noch zu Wucherpreisen erhältlich. Das muss Sie aber nicht beunruhigen, denn der Schutz durch diese Masken ist nicht belegt. Eher die Erkrankten sollten Masken tragen, nicht aber die Gesunden. Auch müsste man die Maske nach wenigen Stunden schon wieder austauschen, um einen Schutzeffekt zu erzielen.

Sinnvoll wäre eine solche Maske allenfalls, wenn man in einem Krankenhaus tätig sein sollte, in dem es zahlreiche Infizierte gibt. Zum Schutz vor dem Coronavirus sind Mundschutzmasken daher derzeit nicht sehr wirksam.

Desinfektionsmittel zum Schutz gegen das Coronavirus

Auch Desinfektionsmittel sind derzeit sehr gefragt und mancherorts ausverkauft, weil man hofft, sich damit vor dem Coronavirus schützen zu können. Waschen Sie jedoch einfach häufig Ihre Hände mit herkömmlicher Seife. Zusätzlich können Sie kolloidales Silber zur verstärkten Desinfektion verwenden. Einfach auf die Hände sprühen oder auch ins Gesicht und trocknen lassen oder vorsichtig abtupfen.

Kolloidales Silber wirkt sehr gut gegen Bakterien, teilweise auch gegen Pilze. Auch gegen Viren soll es wirksam sein – zumindest laut mancher In-vitro-Versuche. Denn es heftet sich an die Oberfläche der Viren und verhindert, dass sie gesunde Zellen befallen können.

*** Kolloidales Silber erhalten Sie hier: [Kolloidales Silber 500 ml, 25 ppm](#)**

Auch HOCL (Hypochlorige Säure) kann als Desinfektionsmittel verwendet werden, zumal sie sich bereits gegen Vogelgrippeviren als wirksam gezeigt hat. (1)

Immunsystem stärken und sich so vor dem Coronavirus schützen

Geht ein Virus um, verhält es sich immer gleich: Einige wenige Menschen erkranken, die meisten jedoch nicht. Warum erkranken die einen, die anderen aber nicht? Bei letzteren ist die körpereigene Abwehr stabil, bei ersteren nicht. Also heisst es immer, wenn ein Virus grassiert: Immunsystem stärken!

So schützen Sie sich vor dem Coronavirus

Je mehr abwehrstärkende Massnahmen Sie umsetzen, desto besser ist es, um sich vor dem Coronavirus und anderen Viren zu schützen. Es mag zwar für manche Menschen genügen, ab und zu eine Vitamin-C-Tablette zu schlucken, andere benötigen jedoch deutlich mehr, z. B. eine gesunde Ernährung, Vitamin C, Vitamin D und vieles weitere mehr. Wir fassen nachfolgend jene Massnahmen zusammen, die den Körper so weit stärken, dass er Viren gelassen entgegen blicken kann.

*** Ein ImmuFit Complex finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

1. Ernähren Sie sich gesund!

Die Details dazu finden Sie hier: [Die Regeln der gesunden Ernährung](#)

2. Essen Sie Lebensmittel mit viel Betacarotin

Betacarotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, das nun wiederum für die Mobilisierung bestimmter Abwehrzellen, der sog. Killerzellen benötigt wird,

*** Mit zu den besten Betacarotin-Quellen zählt ausserdem die [Chlorella-Alge](#), die sehr einfach über Tabs eingenommen werden kann**

3. Achten Sie auf gute Vitamin-C-Versorgung

Vitamin C kann grippale Infekte verkürzen, das Risiko für Lungenentzündungen reduzieren und sogar die Vermehrung von Viren hemmen. Der Verdacht liegt daher nahe, dass Vitamin C auch vor dem neuen Coronavirus schützen kann.

* **Natürliches Vitamin-C-Pulver aus der Acerola-Kirsche erhalten Sie hier:** [Acerola-Vitamin C](#)

* **Höher dosiertes Vitamin C erhalten Sie hier:** [Vitamin C hochdosiert](#)

4. Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-D-Spiegel

Ihr Erkrankungsrisiko steigt, wenn Sie einen Vitamin-D-Mangel haben! Lassen Sie daher Ihren Vitamin-D-Spiegel überprüfen und nehmen Sie ggf. Vitamin D ein.

* **Vitamin D erhalten Sie hier:** [Vitamin D3 mit Vitamin K2](#) oder hier: [Vitamin D3 ohne Vitamin K2](#)

5. Stellen Sie Ihr eigenes natürliches Antibiotikum her

Das natürliche Antibiotikum kann - im Gegensatz zu herkömmlichen Antibiotika - auch rein präventiv in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr genommen werden. Während herkömmliche Antibiotika oft schädliche Nebenwirkungen mit sich bringen, stärkt das natürliche Antibiotikum den Organismus: [So stellen Sie das natürliche Antibiotikum her](#)

6. Probiotika erhöhen Ihre Widerstandskraft

Probiotika verbessern Ihre Darmgesundheit, regulieren Ihre Darmflora und erhöhen so die Widerstandskraft Ihres Körpers - auch zum Schutz vor dem Coronavirus. Hier erklären wir, wie und welches Probiotikum vor Grippe schützen könnte. [Dieses Probiotikum erhöht Ihre Abwehrkraft gegen Grippe](#)

* **Ein hochwertiges Probiotikum finden Sie hier:** [Combi Flora - Das Probiotikum in Kapseln](#)

* **L. fermentum erhalten Sie hier:** [L. fermentum als Tropfen](#)

7. Nehmen Sie Kräuter, die vor Viren schützen

Viele Heilkräuter können dabei helfen, Virusinfektionen zu verhindern. Sie hemmen die Einnistung der Viren auf den Schleimhäuten der Atemwege. Zu den bekanntesten antiviral wirksamen Arzneipflanzen gehören Süssholz, Thymian, Ingwer und die Zistrose.

Von allen Süssholzzubereitungen hat eine Süssholztinktur die beste Wirkung. Man nimmt davon zwei- bis dreimal täglich 2 Pipetten (kurweise, also nicht länger als 2 bis 3 Wochen).

*** Eine Süsshholz-Tinktur finden Sie hier unter diesem Link.**

Thymian wird bei grippalen Infekten meist als Tee getrunken, stärker wirkt jedoch das ätherische Thymianöl, z. B. in Form von Inhalationen.

*** Ätherisches Thymianöl erhalten Sie z. B. hier: Ätherisches Bio-Thymianöl**

Die Zistrose stammt aus dem Mittelmeerraum. Ihre Wirkstoffe sollen Viren umhüllen, so dass sich diese nicht an Schleimhautzellen binden können. Auf diese Weise verhindern sie nicht nur Infektionen, sondern mildern auch bereits bestehende Infekte.

*** Zistrosenkapseln erhalten Sie z. B. hier: Zistrosenkapseln**

*** Die Zistrose kann auch als Tee eingesetzt werden. Das benötigte Zistrosenkraut gibt es z. B. hier: Zistrosentee**

8. Schlafen Sie ausreichend

Schlafmangel schwächt das Immunsystem, so dass Sie idealerweise 7 Stunden schlafen sollten, um Ihr Immunsystem zu stärken. Denn wer weniger als 6 Stunden schläft, infiziert sich viermal häufiger als Menschen, die nachts 7 Stunden schlafen.

9. Bleiben Sie sportlich

Wer sportlich aktiv ist, so zeigen Studien, hat mehr Killerzellen und somit ein leistungsfähigeres Immunsystem. Bleiben Sie daher stets in Bewegung und sorgen Sie für ausreichend sportliche Aktivitäten.

10. Meiden Sie Stress

Wer viel Stress hat, ist viel anfälliger für Infektionskrankheiten! Vermeiden Sie daher so gut wie möglich Stress - ganz gleich welches Virus im Umlauf ist!

11. Essen Sie keine tierischen Produkte unbekannter Herkunft

Da die Ansteckungswege des neuen Coronavirus bislang noch nicht geklärt sind und es möglich wäre, dass importiertes Fleisch entsprechend infiziert ist, sollten Sie tierische Produkte unbekannter Herkunft meiden, wenn Sie sich vor dem Coronavirus schützen möchten. Details dazu lesen Sie hier: Fleisch als Überträger des neuartigen Coronavirus

Schutz vor dem neuartigen Coronavirus

Sie sehen also, dass es viele Massnahmen gibt, die dabei helfen, sich vor dem neuen Coronavirus zu schützen und gesund zu bleiben. Sollten Sie bereits einen grippalen Infekt haben, helfen Ihnen die genannten Mittel, schneller wieder gesund zu werden.

Wenn Sie eine Corona-Infektion bei sich vermuten, weitere Informationen zur Ursache oder Ausbreitung des Virus suchen oder auch Details zu den oben genannten Massnahmen benötigen, lesen Sie unseren Haupttext zum Coronavirus: [Was Sie über das Coronavirus SARS-CoV-2 wissen sollten](#)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

1. Hakimullah H et al., Evaluation of sprayed hypochlorous acid solutions for their virucidal activity against avian influenza virus through in vitro experiments, J Vet Med Sci. 2015 Feb; 77(2): 211-215

Alle weiteren Quellen finden Sie in unserem Corona-Haupttext. Link siehe oben am Ende des Textes.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/schutz-vor-coronavirus-200105162>