



# Klinik Arlesheim

... weil Gesundheit mehr bedeutet.

## Covid-19

### Empfehlungen aus der Inneren Medizin



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

# 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, Magen-Darm-Beschwerden oder eine Lungenentzündung aus, und bei wieder 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 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 2 x 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 500 ml täglich

### **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 3 x 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 500 ml täglich

### **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 4 x 10 Tropfen täglich
- Cuprum aceticum Dil D4 4 x 10 Tropfen täglich
- Hustenelixier 3x 1TL täglich

## Kreislaufschwäche:

- Cardiodoron® Tropfen 3 x 10 Tropfen täglich für vier Wochen

## Allgemeine Erschöpfung:

- Levico comp. Globuli 3 x 10 Globuli täglich
- jegliche Anwendungen mit Schlehe (Prunus spinosa), z. B. Schlehenelixier

## Schlaflosigkeit:

- Herzaufgabe mit Aurum/Lavandula aeth. Rosa comp. Creme

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

## Rekonvaleszenz:

- Prunus spinosa ferm c Ferro D 3 Glob 20 g WALA 3 x 10 Globuli täglich für vier Wochen
- Ferrum rosatum/Graphites 3 x 10 Globuli täglich für vier Wochen

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

# Post- und Long-Covid-Sprechstunde

Mit unseren Erfahrungen in der Behandlung und Nachbehandlung viraler Infektionskrankheiten beraten wir Sie bei Post- bzw. Long-Covid-Symptomen in unserer Sprechstunde.

Für eine Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an das Sekretariat Fachambulanzen Pfeffingerhof EG.

## **Sekretariat Fachambulanzen Pfeffingerhof EG**

Tel. 061 705 71 13

[fatigue-covid@klinik-arlesheim.ch](mailto:fatigue-covid@klinik-arlesheim.ch)

Klinik Arlesheim AG  
Pfeffingerweg 1  
4144 Arlesheim

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



**AnthroMed®**  
KLINIKNETZWERK