

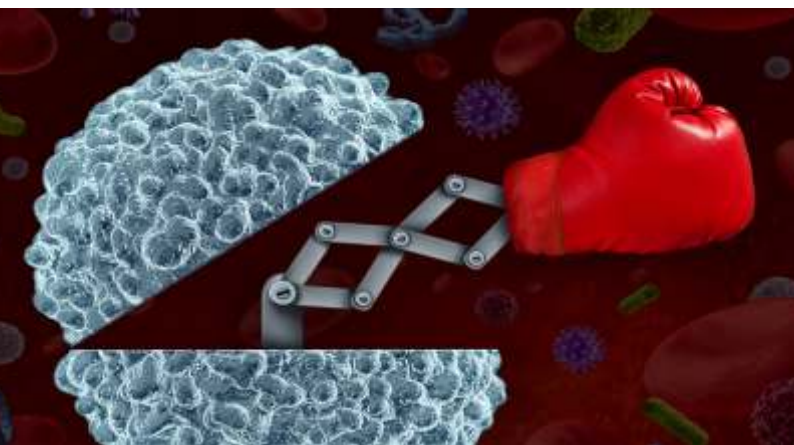
CORONA SURVIVAL KIT

ÄRZTEZENTRUM



SEEGARTEN  KLINIK

— Mit Blick aufs Ganze.



**Ihr Immunsystem ist
immer noch der beste
Schutz!**

Bringen Sie es auf Trab!

Bitte wenden...

**Mehr Informationen finden Sie auf:
www.sgk.swiss**

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist eine wichtige Massnahme zur Verbesserung des Immunsystems.

Wie verbessere ich meine Abwehrkräfte?

- ▶ **Vitamin C** 3-5g tgl: Wenn krank Stündlich ein gestrichener Teelöffel in Wasser bis ca 15:00h
- ▶ **Vitamin D** 3-5'000 IU tgl. je nach Blutspiegel I.d.R. 1 volle Pipette
- ▶ **Zink** 15-30mg tgl.: I.d.R. 2 Tbl tgl. und mehr (bis 90mg tgl.)
- ▶ **L-Lysin** 1,5g tgl. = 3 Tbl.
- ▶ **Cystein:** 2 Tgl. morgens und abends
- ▶ oder **N-Acetyl-Cystein:** 1-3 Brausetabletten tgl.

Diese Kombination ist in der SGK zu einem reduzierten Paketpreis erhältlich.

Was kann ich sonst noch einnehmen?

- ▶ Protein-Pulver: Bausteine unserer Abwehr
- ▶ MitoActiv: Energie-Drink
- ▶ Tonic Water: Enthält Chinin und Zink

Diese «Medikamente» sind gratis:

- ▶ Raucher - Sofort aufhören
- ▶ Viel Bewegung an der frischen Luft
- ▶ Ausreichend Schlaf, weniger Stress
- ▶ Gesunde Ernährung
- ▶ Heisses Bad, danach warm einpacken, kühle Luft einatmen neben offenem Fenster.
- ▶ Soziale Kontakte

Bei Fieber

Vermeiden Sie sofern möglich Fiebersenker. Fieber bekämpft das Virus! Ein Grad Fieber bedeutet, das Immunsystem arbeitet doppelt so hart! Das ist genau was wir im Falle einer Erkrankung wollen! Deshalb Vorsicht mit Medikamenten wie Paracetamol oder Ibuprofen.

Achtung mit **Cortison**-Inhalation bei COPD. Fragen Sie Ihren Arzt, ob dadurch CoVid eher ausbrechen könnte, da Cortison das Immunsystem schwächt!