

Brunnen, 22.3.2020



Liebe Patienten, liebe Eltern, liebe Kinder

Aufgrund der aktuellen Pandemiesituation möchten wir Sie darüber informieren, wie wir in der Praxis damit umgehen und was Sie und Ihre Familie tun können, um gesund und stark zu bleiben.

Zu Ihrem eigenen Schutz, dem Schutz anderer Patienten und uns selbst bitten wir Sie, bei Erkältungssymptomen zu Hause zu bleiben. Siehe Weisung des BAG vom 19.3.2020: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/information-fuer-die-aerzteschaft/umgang-mit-erkrankten.html>

Unter diesem Link finden Sie alle Angaben, wann Sie sich strikt in Selbstisolation und -quarantäne zu begeben haben, wann Sie sich bei einem Arzt melden sollen, etc.. Gerne stehen wir Ihnen beratend via Telefon und Mail zur Seite.

In der Praxis behandeln wir weiterhin sehr dringliche Fälle und achten auf maximales «social distancing». Nicht dringliche Konsultationen, Vorsorgeuntersuchungen und Besprechungen werden verschoben und Sie werden entsprechend kontaktiert - je nach Pandemieentwicklung bis Ende April oder länger.

Was können Sie selbst für Ihre Gesundheit tun?

- Gelassenheit bewahren und den Richtlinien des BAG unbedingt Folge leisten
- Sich über die kleinen Dinge freuen und das «zu sich selbst kommen» geniessen!
- Sonne tanken so oft es geht!
- Vitamin C nehmen (Präparate oder ganz viele Früchte!)
- Vitamin D3 nehmen (wir sagen Ihnen gerne wieviel)
- Echinacea (Sonnenhut) – Extrakt einnehmen (z.B. EchinaMed forte: 2xtgl eine Tablette oder Echinaforce junior für Kinder: 3-6xtgl eine Tablette lutschen)
- Wasser mit Zitrone und Ingwer trinken (heiss oder kalt, je nach Gusto).
- Wenn Erkältungssymptome kommen: L-Lysin z.B. von Burgerstein 3xtgl. 1Tbl.
- Als homöopathische Mittel scheinen u.a. Gelsemium C30, Eupatorium C30 und Bryonia C30 je nach Symptomen indiziert zu sein.
- Bei Erkältungssymptomen lohnt es sich eine aufgeschnittene Zwiebel neben das Bett zu stellen.
- Weitere Tipps finden Sie auch unter: www.arztpraxis-muotathal.ch

Mit den besten Gesundheitswünschen und lieben Grüßen

Euer Team der Integrativen Medizin Innerschweiz AG