

	Laut Internet Recherche: 02/22 Übersetzung deepl.com	Übersichtliche Tabelle – Fit gegen Covid und Co. Darf kopiert und weitergeleitet werden.....gute Gesundheit
	Mittel - Kosten	Was bewirkt es? - Jeder ist frei zu nehmen was ihm gut tut.....
1.	Kurkuma – gelbes Gewürzpulver wurde seit vielen Jahren in Asien als Heilmittel angewendet und zum Würzen.	Der Cucumin Farbstoff setzt sich auf die äussere Schale des Virus Covid , durchdringt diese und verändert den Zellkern, welcher sich vermehren will und dieser kann sich danach nicht mehr vermehren. Wirkt gegen ganz viele verschiedene Viren. Vorsicht einzige Nebenwirkung: bei Gallenproblemen, dann sollte man Kurkuma mit dem Facharzt absprechen.
1.	Kostet ca. 20g ca. CHF 1.40 bis CHF 3.- Gibt es auch in Tablettenform. Ohne Rezept	Kurkuma kann durch Erhitzen wie im Kaffee oder als Zutat beim Kochen gut vom Körper aufgenommen werden und durch den Verzehr wirkt es auch im Hals und Rachenbereich. Bereits genügen ca. 3-4 Messerspitzen am Tag, aber den Bedarf muss jeder selbst herausfinden. Es gibt auch ein Rezept für eine Kurkumapaste, welche man sich selbst anfertigen kann und beachten sie die angegebene Tagesmenge.
1.	Tabletten CHF 22.- / 70 Stück	https://microbiologysociety.org/news/press-releases/turmeric-could-have-antiviral-properties.html https://www.zurrose-shop.ch/de/biosana-kurkuma-plus-70-stueck/
2.	Apfelessig , naturtrüb ohne Konservierungsstoffe	1 Teel. Oder 1 Essl. Verdünnt mit 0,7 Liter Wasser 3x tägl., bewirkt eine Stärkung des Immunsystems und hat viele verschiedene Gesundheitseffekte welche auch stark machen gegen Viren.
2.	Kosten 1 L CHF 2.- bis CHF 7.-	Apfelessig kann man auch sehr gut in Salaten verwenden und wer möchte kann zu dem Getränk in lauwarmen Zustand dann noch Honig hinzu mischen damit es angenehmer schmeckt. Apfelessig, so wie oben, verdünnt eignet sich auch zum waschen bei diversen Hautproblemen, da er den natürlichen Säureschutzmantel der Haut unterstützt.
2.		https://www.praktischerarzt.ch/magazin/hausmittel-apfelessig-wirkung-auf-die-gesundheit/
3.	Covidgum kaufen bei clevergum.de oder für andere Länder bei disapo.de Kinder ab 6 Jahren können es nehmen.	Ein Kaugummi mit wissenschaftlicher Untersuchung, dass die darin enthaltenen ätherischen Öle nach 15 Min. kauen schon eine abtötende Wirkung auf den Covid Virus hatten. Lesen Sie den wissenschaftlichen Bericht darüber. Es ist fast zu einfach um wahr zu sein ...aber es ist wahr!!!
3.	Kosten 1 Dose mit ca. 30 Stück kostet CHF 9.90 - Transport in andere europ. Länder CHF 12.-	Covidgum kann jederzeit ohne Probleme gekaut werden, aber an das ausspucken denken und diesen gut entsorgen mit Papier umhüllen, etc.
3.	Ab 6 Jahren	https://covidgum.com/#covidgum https://www.disapo.de/search/result.html?term=Covidgum
4.	Gartenkräuter: Thymian, Rosmarin, etc.	Antivirale Wirkung, möglichst frisch in normaler Dosierung, wie man es unter das Essen gibt, verwenden.
4.	Kann man auch frisch im Supermarkt kaufen ca. 3.-	Um Salate aufzupeppen oder Eintöpfe und Fleisch zu würzen, kann man diverse Gartenkräuter zu verschiedenen Speisen geben.
4.		https://www.youtube.com/watch?v=5RwLHrpBlM
5.	Vitamin D	Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass dann der Körper die Infektion wie eine kleine Grippe erlebt & keine schweren Verläufe entstehen.
5.	Vitamin D in Tropfenform Vitamin D als Tabletten zwischen CHF 7.50 & CHF 15.-	Unbedingt jeden Tag 15-20 Minuten an der Sonne sein ohne UV Schutz, damit sich das Vitamin D auch entwickeln kann. Zur Sicherheit, im Blut untersuchen lassen und dann nicht überdosieren sondern gut dosieren. https://lebensmittel-naehrstoffe.de/lebensmittel-mit-vitamin-d/
5.	Zahlt die Krankenkasse in der Schweiz wenn der Arzt es zum Schutz vor Covid verordnet. Kann man aber auch ohne Rezept kaufen.	https://www.focus.de/gesundheit/coronavirus/kehrtwende-vom-bundeinstitut-fuer-risikobewertung-doch-ein-zusammenhang-zwischen-corona-und-vitamin-d-bundesbehoerde-lenkt-ein-und-warnt_id_13300068.html https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/coronavirus/corona-vitamin-d-schwerer-verlauf-art-5070115
6.	Zink - Spurenelement	Ein Spurenelement, was es in einigen Lebensmitteln drin ist:

		https://lebensmittel-naehrstoffe.de/zinkhaltige-lebensmittel/ es schützt die Zellen vor z.B. Viren etc.
6.	Zink	Die wissenschaftlichen Studien sind verblüffend.
6.	Kann man ohne Rezept kaufen. CHF 17.- /250 Stck.	https://www.youtube.com/watch?v=esmJyhXnXAY https://www.zurrose.de/produkte/zink-c-kapseln-63166
7.	Cystus 052 Lutschtabletten Wirkstoff Zistrose alte Heilpflanze aus der Antike kann man ohne Rezept kaufen.	Die Lutschtabletten 3x täglich 2.Stck lutschen und diese wirken direkt im Rachenraum, dort wo die Viren sich zuerst ansiedeln. Auf besondere Art und Weise werden die Zellen gestärkt und man ist so gut wie gar nicht anfällig für den Covid Virus.
7.	Cystus 052 132 Stck. - CHF 50.- Die Zusatzversicherung zahlt es in der Schweiz, wenn der Arzt es verordnet.	Diese Lutschtabletten gibt es auch mit Geschmack. https://www.haller-kreisblatt.de/lokal/borgholzhausen/22931994_Durchbruch-fuer-Dr.-Pandalis-Diese-Pflanze-wirkt-gegen-Covid-19.html
7.		https://www.zurrose-shop.ch/de/cystus-052-bio-lutschtabletten-honig-orange-132-stueck/
8.	Sinupret forte Tabletten Rezeptfrei Bronchipret – Efeu-Thymian Hustensaft	Diese Schleimlösungsmittel (Auszug aus Pflanzen zur Schleimlösung) kann man nach Beschreibung einnehmen und unbedingt mit viel Wasser, denn sofort nach ca. 20-30 Minuten spürt man wie die Verschleimung sich löst.
8.	Für Kinder gibt es den Sinupret Sirup	Wichtig bei allen schleimlösenden Mitteln, dass man genug Wasser trinkt.
8.	Wenn der Arzt es verordnet, zahlt es die Krankenkasse, gibt ist aber auch frei erhältlich.	https://www.bionorica.de/de/produkte/atemwege/sinupret/wie-wende-ich-sinupret-an/sinupret-forte.html
	Echinacea Tropfen	Stärken das Immunsystem gegen Viren - dies wurde nachgewiesen.
	Multivitamine	Alle Vitamine sind wichtig und auch vor allem Eisen, da dies den Sauerstoff transportiert im Blut und unser Immunsystem dies unbedingt benötigt.
	Rundum Immun Tablette	https://www.drhittich.com/Abwehrkraft/Rundum-Immun-Kapseln/?listtype=search&searchparam=Anti%20Virus%20Rundum%20Immun#var
	Basische gute Ernährung	https://www.youtube.com/watch?v=f7AI23l0IGI
	Positive Lebenseinstellung	Alles was Freude macht stärkt auch das Immunsystem: tanzen, singen, lachen, Geschichten erfinden, zu Jesus beten, malen, anderen Komplimente machen, Gutes reden.
	Wäsche	Beim Waschen über 60°C mit Waschmittel gehen Viren auch kaputt. Da dies oft nicht möglich ist, kann man die entsprechende Wäsche auch einfrieren. <i>Auch Minusgrade zerstören Viren!</i>
	Fleisch	Auch bei rohem Fleisch ist es von Vorteil dies vorher einzufrieren. Und dann gut durchbraten oder garen.
NEU	bei hohem Fieber Fast jedes Schmerzmittel hat auch fiebersenkende Wirkung – dringend beim Kauf darauf achten. Kosten ca. CHF 3.- bis 10.-	Viel lauwarmer Flüssigkeit z.B. Kamillentee zu sich nehmen ca. 3-4 Liter am Tag und auch Nachts viel trinken. Sollten normale Schmerztabletten welche auch das Fieber senken nicht mehr helfen...empfiehlt sich folgendes: Wadenwickel mit Essigwasser ca. 0,5Liter mit 1 Essl. Apfelessig verdünnt zuerst ein sehr nasses Tuch mit dieser Flüssigkeit und dann ein Trockenes drum herum und beobachten, ob das Fieber runter geht – wechseln, sobald der Wickel nicht mehr kühlend wirkt. Wenn das auch nicht hilft: In die Badewanne – eine Vertrauensperson sollte dabei sein (für die Kontrolle des Kreislaufes und helfen beim ein – und aussteigen)– lauwarmes Wasser (auf keinen Fall heisses Wasser) einfüllen so dass man sich wohlfühlt und wenn man drin ist, langsam etwas kühleres Wasser hereinlaufen lassen, sehr auf den Zustand achten - wenn sich die kranke Person nicht mehr wohl fühlt dann auch vorzeitig abbrechen. Je nach Verfassung ca. 10 – max. 15. Minuten in der Wanne bleiben und dann versuchen zu schlafen. Meist sinkt dann die Körpertemperatur in einen gesunden Rahmen. Man kann auch, wenn die Person zu schwach ist, mit feuchten Tüchern den Körper abreiben und die entstehende Verdunstungskälte wirkt auch schon etwas – immer drauf schauen, ob sich der Zustand der Person verbessert.
	Bei Augenentzündungen Schwarztee ca. CHF 2.- bis 4.-	2 Beutel Schwarztee in ca. 1 Tasse Wasser (ungesüsst) zum Kochen bringen ca. 1-2 Minuten durch köcheln lassen, auf einen sauberen Esslöffel die Schwarzteebeutel auspressen und etwas abkühlen lassen. Die lauwarmen,

<p>Augentropfen Visine ca. CHF 8.- bis 10.-</p>	<p>ausgepressten Schwarztebeutel auf die geschlossenen Augenlider legen – sie sollten leicht feucht sein, damit die Wirkstoffe ca. 3-5 Minuten einziehen können. Danach kann man normale Augentropfen wie Visine benutzen – falls die Rötung noch nicht nachgelassen hat. Bei eitrigen Augenentzündungen zusätzlich den Arzt konsultieren.</p>
<p>Bei Atembeschwerden und starker Nebenhöhlen Vereiterung</p> <p>Inhalieren</p> <p>Salz CHF 1.-</p> <p>italienische Kräuter CHF 3.-</p>	<p>Das Inhalieren von Wasserdampf: Kochtopf mit auf einen Liter Wasser ca. ½ Teelöffel Salz oder Meersalz nehmen (gegen die Austrocknung der Nasenschleimhaut) dann noch Oregano, Rosmarin und allgemein italienische Kräuter in das Wasser geben (ca. 1 Teelöffel) danach leicht köchelnd über dem Kochtopf inhalieren mit ca. 30 cm Abstand, dass grosse Handtuch über dem Kopf und wenn es zu heiss wird ein wenig öffnen – so dass man angenehm die heisse Luft einatmen kann. Vorher abschminken. Bei sehr verkrusteter Nase vorher eine fetthaltige Nasencreme oder Olivenöl eincremen , ca. 10 Minuten –manchmal reichen auch 5 Minuten-inhalieren. Bei den hohen Wasserdampftemperaturen, werden Bakterien und Viren zerstört, durch die starke Durchblutung, kann der Körper sich wehren. Zum Schluss kann man noch ein bisschen Olivenöl in die Nase streichen – besonders bei trockener Schleimhaut. Ist man fertig nicht vergessen, sich das Gesicht mit kaltem Wasser kurz abzuspülen, das verschliesst die Poren und dient der Gesundheit. Wenn man danach raus gehen möchte, bitte vorher mindestens 15 – 30 Minuten warten, und im Winter nur gut verpackt mit Mütze und Schal.</p>
<p>Bei starker Verschleimung in den Bronchien Hustensaft aus natürlichen Kräutern: Lindol CHF 6.- Coop</p>	<p>Hustensaft aus natürlichen Kräutern immer mit viel Flüssigkeit trinken – testen welcher Hustensaft einem am Besten bekommt – manchmal sind die aus Spitzwegerich wie Lindol noch sehr wirkungsvoll. - und Bronchipret aus der Apotheke oder die Naturhustensäfte bei Migros sind auch gut.</p>
<p>Mundspülung</p>	<p>Einfache Mundspülung einkaufen und Gurgeln, bei Halsbeschwerden, einige Mundwasser sind sogar nachweislich gegen die Covid Viren gut. Hier einige Produkte: Corsodyl, Dentyl Dual Action, Dentyl Fresh Protex, Listerine Cool Mint, Listerine Advanced Gum Treatment, SCD Max und Videne</p>
<p>Aktivkohlepulver original schwarzes Pulver ca. CHF 10.-</p> <p>Nach Anweisung des Apothekers einnehmen (in Grammmzahl pro kg Körpergewicht)</p>	<p>Aktivkohlepulver ist in jedem Rettungswagen und hat zu Recht dort den Platz, es bindet Viren und Bakterien und alle Giftstoffe die dem Körper schaden und ohne sich mit anderen Körperzellen zu verbinden wird es beim Toilettengang schwarz hinten ausgeschieden. Viele nehmen es auch als allgemeine Entgiftungskur im Frühjahr. Oft wird es nur gebraucht bei Alkohol und Drogenvergiftungen oder Lebensmittelvergiftungen, aber die Eigenschaft Viren zu binden, was oft im Darm geschieht ist sehr gut für die Unterstützung bei einer Vireninfection. Immer viel Wasser dabei trinken, damit es keine Verstopfung gibt.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Cayennepfeffer • Tabasco • scharfer Chili <p>Kosten zwischen 2.- - 7.-</p>	<p>Löst Verschleimungen im Nasennebenhöhlenbereich. Bringt einen manchmal auch etwas zum weinen, was dazu gehören kann. Nicht mehr nehmen als man verträgt. Jeder ist unterschiedlich, deswegen mit einer kleinen Prise in einem Tee oder Kaffee beginnen und schauen ob die erwünschte Wirkung da ist. Keine Überdosierung – es könnte sonst Kreislaufprobleme geben. Ausserdem löst die Schärfe auch Endorphine im Gehirn und diese unterstützen die Immunabwehr.</p>
<p>Nasivin Nasenspray ohne Konservierungsstoffe Jahresrezept: Wenn der Arzt es verordnet übernimmt es die Grundversicherung</p>	<p>Dieser Nasenspray ist allgemein gut verträglich und wird aber nur dieser, von der Grundversicherung in der Schweiz gezahlt. Normalerweise halten mehrere Sprühstösse bis zu 6 Stunden eine freie Nase. Wenn nicht, sollte man daran denken die Nase zwischendurch von innen einzucremen, damit sie nicht austrocknet...oder auch inhalieren so wie beschrieben.</p>
<p>Japanisches Pfefferminzöl ("Heilpflanzenöl") für die innerliche und äusserliche Anwendung. 4.- - 20.- Fr. sehr ergiebig kühlt auch bei Gelenkschmerzen mit etwas Wasser auftragen und ca. 2 x noch mit Wasser kühlen lindert Schmerzen.</p>	<p>Eine gute Qualität, welche man von Aussen und Innen anwenden kann ist in manchen Drogerien oder in der Apotheke erhältlich. 1-3 Tropfen in ein halbes Glas warmen Wasser geben und dann trinken. Nicht in die Augen kommen lassen, sonst zuerst Hände mit Spülmittel und warmen Wasser von dem Öl abwaschen und danach dann das Auge abwaschen mit warmen Wasser, bei starkem Schmerz besser den Arzt aufsuchen. Dieses Pfefferminzöl, hilft auch zur Konzentration und hat ganz viele gute Auswirkungen auf unser Immunsystem und den Körper und erfrischt den Atem – Vorsicht nicht die Maske danach aufsetzen - erst nach 10 Minuten.</p>