

Coronavirus (u.a.)

Survivaltipps

- Sich selbst nicht anstecken
- Meiden von Menschenansammlungen
- Hygiene: Händewaschen, Desinfektion
- Impfungen und spezifische Therapie gibt es derzeit keine
- Wichtig ist die Förderung des eigenen Immunsystems

Hier ein paar praktische **Soforttipps** – so bekannt wie wirksam, leider oft missachtet:

- Erholsam und lang genug **schlafen**, das Immunsystem ist nachtaktiv!
- Frische Luft** und **Bewegung** fördern die Leistungsfähigkeit des Körpers auf allen Ebenen
- Kälte** – von **Kneipp** über Sauna bis zur Icemen-Methode – stimuliert die Widerstandskraft, wobei das gesunde Mass wie immer entscheidet.
- Atemübungen, Summen und **Singen** stimulieren den Vagusnerv – den König des Immunsystems. Literaturtipp: [Einfach singen](#)
- Gesunde Lebensmittel** für das Mikrobiom – News vom letzten Monat [Die Bakterien im Darm trainieren das Immunsystem](#)
- Meditation & Mindfulness: [Spirituelle Dimension des Corona Virus](#)

Auszug aus News/Publikation von Dr. med. Christian Larsen („Erfinder“ von Spiraldynamik)
>> https://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Medizin_202003_Corona%20Virus.htm