

# Covid-19 infiziert. Und jetzt???

Ein Leitfaden für  
unterstützende Maßnahmen zu Hause.

- Stand: Januar 2022 -



PRAXIS BIALLOMED

FUNKTIONELLE MEDIZIN. INDIVIDUELLE GESUNDHEIT.



Family Food Coach

Gesund - Einfach - Nachhaltig

## ÜBER DIESEN LEITFADEN

In der Praxis Biallomed behandeln wir viele akut erkrankte Covid-19 Patienten telemedizinisch ambulant.

Viele frisch Infizierte - ganz gleich, ob geimpft, geboostert oder ungeimpft - fühlen sich hilflos und sind ängstlich, wie sie nun mit dem Infekt und der Sorge vor einem schweren Verlauf umgehen sollen. Es werden noch immer keine offiziellen Empfehlungen ausgesprochen.

Wenn die Quarantäne von außen angeordnet wird, gibt es bestenfalls die Anweisung, bei Verschlechterungen ein Krankenhaus aufzusuchen, aber selten Anhaltspunkte, welche Maßnahmen zu Hause sinnvoll sein könnten, um den Infektionsverlauf möglichst positiv zu beeinflussen und den Körper und das Immunsystem zu unterstützen.

Wir haben deshalb unsere Empfehlungen zusammengestellt und möchten Ihnen damit eine kleine Hilfestellung geben. Unsere Patient:innen werden auf Grundlage dieser Erkenntnisse behandelt und wir haben sehr gute Erfahrungen damit gesammelt. Diese Empfehlungen ersetzen nicht die persönliche Vorstellung bei Ihrem Arzt und berücksichtigen naturgemäß keine individuellen Parameter. Bitte sprechen Sie sich diesbezüglich bei Unsicherheiten mit Ihrem Arzt ab.

Um den Verlauf der Infektion möglichst positiv zu beeinflussen, ist ein früher Behandlungsbeginn sinnvoll. Die Wahrscheinlichkeit für einen schweren Verlauf der Erkrankung sinkt zusätzlich mit einer Impfung, trotz alledem wäre es doch wünschenswert, selbst etwas zu einer schnelleren Genesung beitragen zu können.

Es selbst in die Hand nehmen zu können.

Die in diesem Leitfaden aufgeführten sicheren, bewährten und patentfreien Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel können weltweit unterschiedlich verfügbar sein; daher wird jeweils eine Auswahl angeboten. Neue Anti-Corona-Medikamente werden in diesem Leitfaden nicht berücksichtigt. Diese Therapien müssen unbedingt individuell mit Ihrem Arzt abgesprochen werden.

## FÜR WEN IST DIESER LEITFADEN GEDACHT?

Jeder kann sich mit Covid-19 infizieren, unabhängig davon, ob er eine Covid-19-Impfung erhalten hat oder nicht. Und jeder kann Personen in seinem Umfeld anstecken. Demnach ist ein rücksichtsvoller Umgang - mit sich selbst und seinem sozialen Umfeld geboten!

Die gute Nachricht:

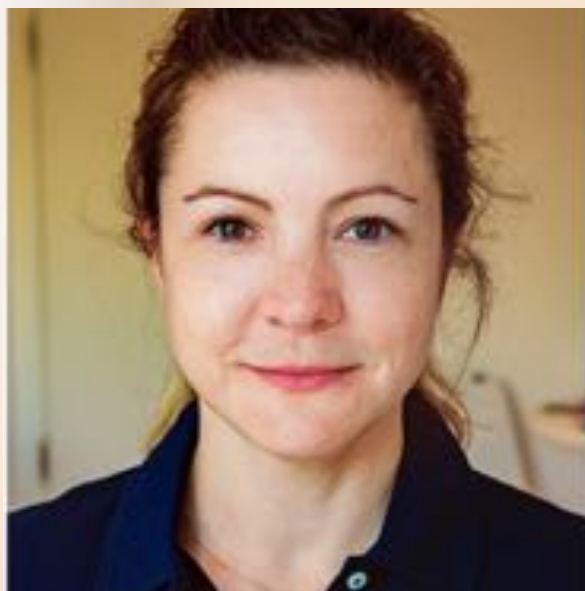
Es gibt Möglichkeiten, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, denn Covid ist ein Grippe-Erreger. Je früher mit der Behandlung begonnen wird und je besser Ihr Körper auf die Auseinandersetzung mit einem Erreger vorbereitet ist, desto besser und effektiver kann Ihr Körper den Kampf gegen das Virus aufnehmen. Dies gilt für Covid ebenso wie für alle anderen Viren da draußen.

Dieser Leitfaden ist für Menschen gedacht, die im Allgemeinen gesund sind und denen es insgesamt gut geht, trotz Infektion. Wenn Sie Medikamente einnehmen, unter einer diagnostizierten Vorerkrankung und/oder Allergien leiden oder weitere Fragen auftreten, wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihren behandelnden Arzt



Diese Broschüre stellt keine individuelle medizinische Beratung dar und verschreibt auch keine Behandlung, sondern dient der Aufklärung von Patienten und ihren Familien über die verfügbaren und weit verbreiteten Behandlungsmöglichkeiten für viele Erkrankungen. Die Leser sollten den Arzt oder die Ärztin ihrer Wahl konsultieren, um eine individuelle medizinische Beurteilung und Empfehlungen für eine auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Behandlung zu erhalten.

**Wir möchten zu einer Welt beitragen, in der Sie als Mensch Ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand nehmen können!**



**Ruth Biallowons**  
Fachärztin für  
Allgemeinmedizin /  
Naturheilkunde



**Corinna van der Eerden**  
Functional Medicine  
Health Coach



## IN DIESEM LEITFADEN WERDEN FOLGENDE FRAGEN BEHANDELT:

- Was sind die Symptome von Covid-19?
- Wie verläuft die Krankheit?
- Was können Sie zu Hause gegen Covid-19 tun?
- Wann sollte man mit Covid-19 ins Krankenhaus gehen?

## WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME VON COVID-19?

Menschen, die mit dem SARS-Cov2-Virus infiziert sind, zeigen eine beliebige Kombination der folgenden Symptome - **je nach Virusvariante:**

| Delta                      | Omikron          |
|----------------------------|------------------|
| Laufende Nase / Niesen     | Laufende Nase    |
| Kopfschmerzen              | Kopfschmerzen    |
| Glieder- /Muskelschmerzen  | Müdigkeit        |
| Verlust Geschmack / Geruch | Niesen           |
| Husten                     | Halsschmerzen    |
| Fieber                     | Appetitlosigkeit |

Bei der aktuellen **Omikron-Variante** gibt es Hinweise darauf, dass Geschmacks- und Geruchsverlust seltener auftreten.

Symptome gemeldet von Erkrankten in Großbritannien, wo die Omikron-Variante schon weit verbreitet ist.

Quelle: ZOE COVID Symptom Study, RKI (Stand: 06.01.2022)

# WIE VERLÄUFT DIE KRANKHEIT?

## COVID-19 HAT 3 PHASEN

Seit der ersten Identifizierung von Covid-19 wurde viel über die Krankheit gelernt. Wissenschaftler und Kliniker erkennen jetzt 3 sich überschneidende Phasen der Krankheit.

1. Die virale Phase (Tag 1 - 5)
2. Die Entzündungsphase (Tag 5 -10)
3. Die Phase der Hyperinflammation / Thrombosebildung (bis zu 30 Tage)

### DIE VIRALE PHASE

Während der viralen Phase der Krankheit vermehrt sich das SARS-CoV-2-Virus im Körper rasch. Wer sich in der viralen Phase der Krankheit befindet, muss mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Gelenk-/Muskelschmerzen, Kopf- und Halsschmerzen, Appetitlosigkeit, Geschmacks- und Geruchsverlust, Übelkeit, Durchfall und Schwäche rechnen. Die Ansteckungsgefahr ist in der viralen Phase der Krankheit am größten, daher sollte man in dieser Phase den Kontakt mit anderen Menschen vermeiden. Positiv getestete, symptomlose Personen könnten das Virus ebenso weitergeben. Der PCR Test bestimmt die Virenlast über den sog. CT-Wert.

# 1

### Tag 1-5

Fieber, Hals-/Muskel-schmerzen,  
Müdigkeit, Übelkeit, Verlust  
Geschmack/Geruch,  
Appetitlosigkeit, Durchfall,  
Schüttelfrost

### DIE ENTZÜNDUNGS- PHASE

Während der Entzündungsphase hat sich das Immunsystem Ihres Körpers darauf eingestellt, die Infektion zu bekämpfen. Eine Person, die sich in dieser Phase von Covid-19 befindet, kann weiterhin grippeähnliche Symptome aufweisen. Die Entzündung in den Lungenzellen kann jedoch zu Atemnot, Husten oder Atembeschwerden führen und eine Lungenentzündung auslösen. Wenn Sie Atembeschwerden, lang anhaltendes hohes Fieber und starken Husten haben, sollten Sie ein Krankenhaus aufsuchen. Eine Übertragung von Covid-19 ist auch in dieser Phase möglich.

# 2

### Tag 5-10

Husten, Atemnot,  
Kurzatmigkeit

### DIE PHASE DER HYPER- INFLAMMATION / THROMBOSERISIKO

Ohne frühzeitige Behandlung können die Symptome in die so genannte Hyperinflammations- oder Gerinnungsphase oder in eine schwere Covid-19-Erkrankung übergehen, in der weitere Symptome wie Schweregefühl/ Schmerzen in der Brust, weitere Atembeschwerden und Blutgerinnung auftreten können. Dieser Übergang hängt auch von ihrem Ausgangszustand ab. Haben Sie ein gut regulierendes Immunsystem? Sind Sie gut mit Nährstoffen versorgt? Wer sich in dieser Phase der Krankheit befindet, **MUSS** ins Krankenhaus.

**Ihre Ärzte werden diese Symptome überwachen und behandeln.**

# 3

### bis zu 30 Tage

Blutgerinnung, Schmerzen  
in der Brust,  
Atembeschwerden

## NÜTZLICHES, WAS SIE VORAB BESORGEN KÖNNTEN



Es ist nützlich, ein **Fieberthermometer** zu Hause zu haben, um zu prüfen, ob Sie Fieber haben. Eine Temperatur über 38,0 °C gilt als Fieber. Protokollieren Sie den Verlauf und unterstützen Sie Ihren Körper mit viel Flüssigkeit, Wadenwickeln und ggf. Medikamente gegen Fieber.



Ein **Pulsoxymeter** ist ein kleines Gerät, das an den Finger gesteckt wird, um die Sauerstoffsättigung des Blutes zu messen. Die Messwerte dienen dazu, bei einer Covid-19-Erkrankung festzustellen, ob eine Person ins Krankenhaus eingewiesen werden und/oder zusätzliche Sauerstoffzufuhr erhalten muss. Eine Sättigung von <94% sollte ärztlich überprüft und ggf. im Krankenhaus behandelt werden. Achten Sie auf Messungenauigkeiten durch Nagellack, künstliche Fingernägel, sehr kalte Fingerspitzen und wiederholen Sie die Messung mehrfach, um einen validen Wert zu erhalten.



Ein **Inhaliergerät** dient der Inhalation von Wasserdampf mit Zusätzen wie Kochsalz, Thymian, Kamille, Rosmarin oder Eukalyptus. Inhalationen befeuchten die Lunge und tragen zur vollständigen Belüftung durch das tiefe Ein- und Ausatmen bei. Inhalationen lösen Schleim und reinigen die Schleimhäute. Achten Sie vor diesem Hintergrund auch auf ein gutes Raumklima - insbesondere während der Heizperiode. Lüften Sie regelmäßig und stellen Sie Wasserbehälter auf, aus denen Wasser verdampfen kann um die Luftfeuchtigkeit zu regulieren.

### Wenn Sie einen positiven Covid-19-Test haben

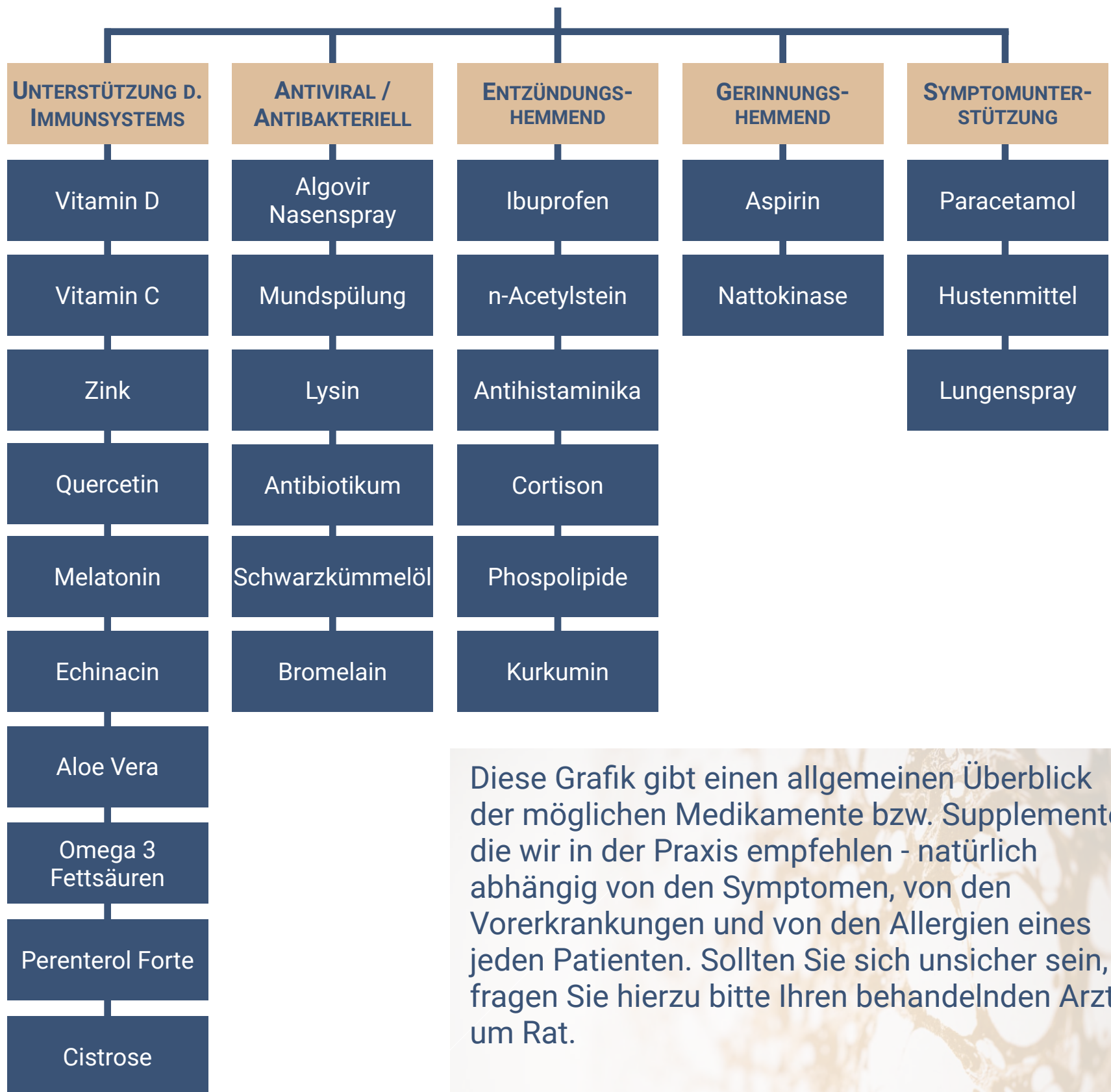
Als Erstes sollten Sie Ihren Arzt benachrichtigen und die Ruhe bewahren!

Bleiben Sie zu Hause, schonen Sie sich, trinken Sie viel Wasser und nutzen Sie die unten stehenden Anweisungen für zu Hause. Eine frühzeitige Behandlung verhindert das Fortschreiten der Krankheit.

Wenn Sie Atembeschwerden, Kurzatmigkeit, Schweregefühl in der Brust oder eine plötzliche Verschlimmerung Ihrer Symptome haben, sollten Sie ins Krankenhaus gehen.

# WAS KANN ICH ZUR BEHANDLUNG VON COVID-19 ZU HAUSE VERWENDEN?

Wichtiges zur frühen Behandlung zu Hause bei Covid-19-Diagnose oder -Symptomen



Diese Grafik gibt einen allgemeinen Überblick der möglichen Medikamente bzw. Supplemente, die wir in der Praxis empfehlen - natürlich abhängig von den Symptomen, von den Vorerkrankungen und von den Allergien eines jeden Patienten. Sollten Sie sich unsicher sein, fragen Sie hierzu bitte Ihren behandelnden Arzt um Rat.

Die Vorschläge beziehen sich auf den akuten Fall einer Erkrankung und sind nicht zur dauerhaften Einnahme empfohlen.

Im Laufe des Coronavirus-Ausbruchs haben Ärzte und Wissenschaftler in aller Welt viel gelernt und gute Erfahrungen in der ambulanten Behandlung gesammelt. Bei frühzeitiger Behandlung steigt die Wahrscheinlichkeit einer schnellen Genesung signifikant an. Es ist eine gute Idee, mit einfachen Medikamenten und Therapien vorbereitet zu sein, bevor Sie oder Ihre Familienmitglieder erkranken.



## **DAS SPIKE-PROTEIN IST EIN HAUPTBESTANDTEIL DES VIRUS.**

Es ist toxisch und wirkt sich auf verschiedene Weise auf den Körper aus.

Das Spike verursacht starke Entzündungen, greift die Mitochondrien an und führt zu einer sehr starken Reaktion des Immunsystems, sodass eine Covid-19-Infektion auch zu einer Autoimmunerkrankung oder einem Hyperinflammations-Syndrom führen kann.

Deshalb empfehlen wir die Kombination verschiedener Maßnahmen, um den Körper auf allen Ebenen im Kampf gegen Covid zu unterstützen.

Infizierte Personen sollten eine Kombination von Maßnahmen anwenden, die:

- das Immunsystem unterstützen
- das Virus bekämpfen
- Entzündungen im Körper reduzieren
- das Risiko von Blutgerinnseln verringern
- Symptome lindern bei: Kopfschmerzen, Fieber, Husten.

### **IM FOLGENDEN FINDEN SIE EINE AUFLISTUNG UNSERER EMPFEHLUNGEN**

Nicht alle dieser Medikamente und Ergänzungen sind notwendig. Achten Sie darauf, antivirale, entzündungshemmende und gerinnungshemmendes Mittel (z.B. Aspirin) sowie eine Auswahl an immununterstützenden Ergänzungsmitteln in Ihren Behandlungsplan aufzunehmen. Prüfen Sie die Packungsbeilagen, um sicherzugehen, dass sie für Sie persönlich geeignet sind.



# DOSIERUNGSTABELLE FÜR DIE HÄUSLICHE BEHANDLUNG VON COVID-19

DIE DOSIERUNGEN BEZIEHEN SICH AUF EINEN DURCHSCHNITTlich GESUNDEN MENSCHEN UM DIE 75KG.  
BITTE PASSEN SIE DIE DOSIERUNG AUF IHRE BEDÜRFNISSE UND IHRE KONSTITUTION AN.

| UNTERSTÜTZUNG D. IMMUNSYSTEMS | Dosierung                                   |
|-------------------------------|---------------------------------------------|
| Vitamin D3                    | 2 x täglich 2500 IE tägl. zu einer Mahlzeit |
| Vitamin C                     | 1.000mg 3 x tägl.                           |
| Zink                          | 50mg 1 x täglich möglichst nüchtern         |
| Quercetin                     | 500mg 2 x täglich vor einem Essen           |
| Melatonin                     | 2-4mg täglich zum Schlafen                  |
| Echinacin                     | 3 x täglich 2,5ml                           |
| Aloe Vera Saft                | 3 x täglich 20ml (1200mg Alverosegehalt)    |
| Omega 3 Fettsäuren            | 2-4g täglich zum Essen                      |
| Perenterol Forte              | 2 x täglich 1 Kapsel                        |
| Cistrose                      | 1 Liter Tee täglich trinken                 |

| ANTIVIRAL          |                                           |
|--------------------|-------------------------------------------|
| Algovir Nasenspray | 3 x täglich einen Sprühstoß pro Nasenloch |
| Mund-/Nasenspülung | 3x tägl. Mundraum und Rachen ausspülen    |
| Lysin              | 500mg 2 x 2 täglich                       |
| Antibiotikum       | Nach ärztlicher Rücksprache               |
| Schwarzkümmelöl    | 3 Kapseln täglich zu einer Mahlzeit       |
| Bromelain          | 500mg 3 x täglich zum Essen               |

# DOSIERUNGSTABELLE FÜR DIE HÄUSLICHE BEHANDLUNG VON COVID-19

DIE DOSIERUNGEN BEZIEHEN SICH AUF EINEN DURCHSCHNITTlich GESUNDEN MENSCHEN UM DIE 75KG.  
BITTE PASSEN SIE DIE DOSIERUNG AUF IHRE BEDÜRFNISSE UND IHRE KONSTITUTION AN.

| ENTZÜNDUNGSCHEMMEND  |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| Ibuprofen            | Höchst-dosis 2400mg täglich     |
| n-Acetylstein (ACC)  | 600mg 2 x täglich               |
| Antihistaminika      | Nach Rücksprache mit einem Arzt |
| Cortison             | Nach Rücksprache mit einem Arzt |
| Phospholipide        | 1000mg täglich                  |
| Kurkumin             | 3 x 100mg vor einem Essen       |
| GERINNUNGSCHEMMEND   |                                 |
| Aspirin              | 75 - 100mg 1 x täglich          |
| Nattokinase          | 2000 FU / Tag (1 Kapsel)        |
| SYMPTOMUNTERSTÜTZEND |                                 |
| Paracetamol          | Maximal 3 x täglich             |
| Hustensaft           | Gemäß Verpackungsvorgabe        |
| Lungenspray          | Nach Absprache mit dem Arzt     |

Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

## VITAMIN D

Vitamin D - das Sonnenhormon ist bei vielen Menschen über das ganze Jahr, besonders aber im Winter im Mangel. Dieser Mangel kann Infekte begünstigen. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel und im Immunsystem. Einige Studien geben Hinweise, dass ein Spiegel von über 50mg/dl des 25-OH-Vitamin einen schweren Verlauf unwahrscheinlicher macht. Vitamin D sollte immer mit Vitamin A und K sowie Magnesium kombiniert werden.

## VITAMIN C

Vitamin C kann unser Körper nicht selbst bilden, daher sind wir auf die Zufuhr von außen angewiesen. Vitamin C unterstützt die Nebenniere bei der Produktion von Stresshormonen und dient als wichtiges Antioxidanz gegen freie Radikale, die in Entzündungsprozessen entstehen. Auch das Immunsystem benötigt Vitamin C für eine gute Funktion.

## ZINK

Ein wichtiger Mineralstoff, sowohl für das Immunsystem, als auch für gesunde Barrierefunktion - was nicht rein kommt, kann auch nicht krank machen. Eine schlechte Ernährung kann zu einem Zinkmangel beitragen. Ein Zinkmangel führt zu häufigen Infekten.

## QUERCETIN

Ein gelber Naturstoff aus dem Bereich der Flavonoide und Polyphenole - Pflanzenstoffe, die hohe antioxidative Wirkungen aufweisen und den Körper im Kampf gegen freie Radikale aus Entzündungsprozessen unterstützen.

## MELATONIN

Unser Schlafhormon hat neben seiner tiefschlaffördernden Wirkung eine starke antioxidative, also anti-entzündliche Wirkung.

## ECHINACIN

Ein Pflanzenstoff, der bei Erkältungskrankheiten das Immunsystem unterstützt, in dem es die natürlichen Killerzellen stärkt.



Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

## **BROMELAIN**

Ein Enzym aus der Ananas-Wurzel, das Entzündungen hemmt, die Gerinnung des Blutes verringert und verdauungsfördernd wirkt

## **OMEGA 3 UND PHOSPHOLIPIDE**

Antientzündliche Fettsäuren, die die Regeneration, die Zellreparatur und das Immunsystem unterstützen. Phospholipide sind für die Gesundheit unerlässlich. Sie spielen eine bedeutende Rolle bei einer Reihe elementarer Prozesse im Körper. Sie sind ein Hauptbestandteil der Zellmembranen und erleichtern die Aufnahme und den Transport wichtiger Omega-3-Fette durch den Körper.

## **SACCHAROMYCES BOULARDII (PERENTEROL FORTE)**

Entzündungshemmende Darmbakterien, die das Darmimmunsystem stärken und antientzündlich unterstützen.

## **CISTROSE**

Antientzündlicher, immunmodulierender Pflanzenstoff aus der Cistrose. Als Tee oder Kapseln erhältlich. Unterstützt die gute Immunfunktion und wirkt antientzündlich.

## **ALOE VERA**

Aloe Vera Saft mit einem hohen Acemanan-Anteil füttert die guten Darmbakterien, trägt zu einer guten Schleimhaut bei und entsäuert die Zellen.

Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

## **ALGOVIR NASENSPRAY**

Algovir ist ein Nasenspray aus der Rotalge mit dem Wirkstoff Caragellose. Der Wirkstoff Carragelose® bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut und stellt somit eine physikalische Barriere gegen eindringende Erkältungsviren dar.

## **MUNDSPÜLUNG UND NASENSPÜLUNG**

Algovir ist ein Nasenspray aus der Rotalge mit dem Wirkstoff Caragellose. Der Wirkstoff Carragelose® bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut und stellt somit eine physikalische Barriere gegen eindringende Erkältungsviren dar.

## **LYSIN**

Lysin ist eine Aminosäure, die sich gut im Kampf gegen Viren bewährt hat. Sie wird unter anderem gegen Herpes und EBV eingesetzt und kann ebenso im Kampf gegen Covid-19 versucht werden.

## **ANTIBIOTIKA (BEI SYMPTOMEN IM ZUSAMMENHANG MIT DER LUNGE)**

Wenn Sie Zeichen einer Lungenentzündung entwickeln, muss Ihr Arzt Ihnen möglicherweise ein Antibiotikum verschreiben, um eine vermutete Lungenentzündung zu verhindern oder zu behandeln. Hier macht der frühzeitige Einsatz unter Darmschutz (Perenterol Forte) ggf. Sinn, sprechen Sie bitten Ihren Arzt frühzeitig an.

## **SCHWARZKÜMMELÖL**

Seit tausenden von Jahren ist der zu den Hahnenfußgewächsen gehörende Schwarzkümmel bekannt. Es handelt sich um ein pfefferähnliches Gewürz, welches einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, essentiellen Aminosäuren und Mikronährstoffen besitzt. Schwarzkümmel wirkt antiviral, antibakteriell, antifungal (gegen Pilze) und antioxidativ. Bei Infektionen der oberen Atemwege wirkt er entzündungshemmend und desinfizierend und er stärkt das Immunsystem.

## **PROTEOLYTISCHE ENZYME**

Die Enzyme Bromelain und Papain sind proteolytisch wirksam, das heißt, sie bauen Proteine, wie zum Beispiel das Spike-Protein des Coronavirus, ab. Bromelain wird aus der Ananasfrucht und der Ananaspflanze gewonnen, Papain aus der noch grünlichen Schale und den Kernen der Papaya. Achtung: Bei der Einnahme von Bromelain und Papain kann es zu Hautausschlägen, asthmaähnlichen Beschwerden, allergischen Reaktionen, Magenbeschwerden und Durchfällen kommen.

In einem solchen Fall bitte diese Enzyme direkt absetzen

Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

Zu den entzündungshemmenden Arzneimitteln gehören neben pflanzlichen, antientzündlichen Präparaten auch Steroide (z.B. Budesonid, Prednisan, Dexamethason, Methylprednisolon) auch nicht-steroidale Antirheumatika (z. B. Ibuprofen und Aspirin, Paracetamol und Novalgin).

### **IBUPROFEN**

Ibuprofen ist ein nicht-steroidales entzündungshemmendes Medikament, das zur Schmerzbehandlung eingesetzt wird, indem es die Entzündung im Körper reduziert. Es ist in den meisten Ländern für den allgemeinen Gebrauch erhältlich und hilft, die mit Covid-19 verbundenen Entzündungen zu reduzieren und Symptome wie Kopfschmerzen zu behandeln. (Achten Sie auf die Anwendungshinweise im Beipackzettel).

### **N-ACETYLCYSTEIN (ACC)**

Glutathion ist das stärkste Antioxidans, das in den Zellen des Körpers gebildet wird. Seine Aufgabe ist es, die Zellen zu schützen, indem es Giftstoffe neutralisiert. In Krankheitszeiten kommt es häufig zu einem Mangel an Glutathion, aufgrund eines hohen Verbrauchs.

N-Acetylcystein ist ein Medikament, das toxische Substanzen abbaut, indem es Glutathion wieder auffüllt. N-Acetylcystein trägt auch dazu bei, den zähen Schleim in der Entzündungsphase einer Hustenerkrankung zu lösen.

### **ANTIISTAMINIKA**

Antihistaminika werden in der Regel zur Behandlung von Allergien eingesetzt. Sie blockieren die Wirkung von Histamin, einem Botenstoff, der bei einer allergischen Reaktion aber auch bei Entzündungen aus den sog. Mastzellen freigesetzt wird. Orale Antihistaminika wie Loratadin oder Cetirizin, häufig verwendete rezeptfreie Arzneimittel gegen Heuschnupfen und Hautausschlag, können helfen, eine allergische Immunreaktion (Mastzellenaktivierung) auf das Spike-Protein zu reduzieren.



Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

## **CORTISON**

Cortison ist nur auf ärztliche Verschreibung erhältlich. Diese Medikamente sind in der Regel schweren oder anhaltenden Infektionen vorbehalten und werden unter sorgfältiger Überwachung durch Ihren Arzt verabreicht.

## **KURKUMA**

Der in Kurkuma enthaltene bioaktive Pflanzenfarbstoff Kurkumin wirkt antiviral, antioxidativ, antientzündlich und fiebersenkend. Eine im August 2020 veröffentlichte Studie zeigte, dass Kurkumin sich sowohl an das Spike- Protein als auch an den ACE2-Rezeptor bindet und somit wahrscheinlich sowohl in der Lage ist, die Aufnahme des Coronavirus in die Wirtszelle und damit auch seine Vermehrung zu verhindern, als auch in der Lage ist, den Körper vor den schädlichen Auswirkungen des Spike- Proteins zu schützen. Kurkuma hemmt die Komponenten der Gerinnungskaskade oder die Gerinnungsfaktoren und kann somit die Bildung von Blutgerinnseln verhindern.

## **LUNGENSPRAY**

Es kann sinnvoll sein gleich zu Beginn ein cortisonhaltiges Lungenspray (Asthmaspray) einzusetzen. Diese sind rezeptpflichtig und müssen ärztlich verordnet werden. Das Spray hilft die Bronchien zu weiten (bessere Luft) und wirkt zusätzlich stark entzündungsfördernd.

Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

## ASPIRIN

Aspirin hemmt die Thrombozytenaggregation, das Auftreten von Blutgerinnseln kann verringert werden. Außerdem wirkt es entzündungshemmend und hilft gegen Kopfschmerzen. Aspirin wird für Kinder unter 16 Jahren und schwangere Frauen in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft nicht empfohlen.

## NATTOKINASE/FIBRINOLYTISCHE ENZYME

Nattokinase ist ein starkes fibrinolytisches Enzym, das aus einem traditionellen japanischen Nahrungsmittel namens Natto extrahiert wird. Fibrinolytische Enzyme sind am Abbau von Fibringerinnseln beteiligt, indem sie entweder den Fibrinabbauprozess katalysieren oder das inaktive Plasminogen in aktives Plasmin umwandeln und so die normale Blutgefäßarchitektur wiederherstellen.

## VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGE BLUTGERINNUNGSHEMMENDE MEDIKAMENTE

Dürfen nicht ohne ärztliche Aufsicht verwendet werden.

**Sollten Sie so unbeweglich (immobil) sein, dass die Gefahr der Entstehung einer Thrombose steigt oder Sie an einer Blutgerinnungsstörung leiden, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren behandelnden Arzt.**

Viele rezeptfreie Medikamente und Hausmittel können die Symptome lindern und das Wohlbefinden steigern. Dazu gehören Hustensäfte, Antihistaminika, Paracetamol (Tylenol) sowie Nasensprays, Mundspülungen und andere schleimlösende Mittel.

Ingwer und Honig können helfen, den Husten zu lindern - versuchen Sie es mit einem Ingwertee: heißes Wasser und frischem Ingwer mit eine 1/2 TL Honig

Auch kann die Zubereitung eines Zwiebelhustensaftes sinnvoll sein.

[https://www.familienkost.de/rezept\\_zwiebelsaft\\_gegen\\_husten.html](https://www.familienkost.de/rezept_zwiebelsaft_gegen_husten.html)

Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

## ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung ist von entscheidender Bedeutung und das nicht erst, wenn wir an einem Virus erkranken. Im akuten Fall können aber natürlich wichtige Stellschrauben modifiziert werden, um eine Heilung zu begünstigen!

Oft ist während einer Infektion das Letzte, worauf Sie Lust haben, das Essen. Es ist natürlich in Ordnung, während der Grippe etwas weniger zu essen, da Sie wahrscheinlich einen geringeren Appetit haben.

Dennoch sollten Sie kleine Mengen der richtigen Lebensmittel zu sich nehmen, um sich mit Energie und Nährstoffen zu versorgen, während Sie sich erholen.

### Dinge, die Ihnen jetzt gut tun

Lebensmittel geben Ihrem Körper die Energie und die Nährstoffe, die er braucht, um zu funktionieren. Das ist auch bei einer Grippe wichtig. Dennoch kommt es darauf an, die richtigen Lebensmittel für Ihren Zustand zu essen.

## Die folgenden Lebensmittel sollten Sie bei einer Infektion essen:

### 1. Brühe

Ob Sie nun Hühner-, Rind- oder Gemüsebrühe bevorzugen, Brühe ist eines der besten Lebensmittel, die Sie bei einer Grippe essen können. Sie können sie essen, sobald die Symptome beginnen und bis Sie sich vollständig erholt haben. Brühe beugt der Dehydrierung vor, und die warmen Bestandteile der Brühe können Halsschmerzen lindern und Schleim lösen.

### 2. Hühnersuppe

Hühnersuppe kombiniert die Vorteile der Brühe mit zusätzlichen Zutaten. Klein geschnittenes Hühnerfleisch versorgt den Körper mit Eisen und Eiweiß und Karotten, Kräuter und Sellerie liefern weitere Nährstoffe. Sie können während der gesamten Grippezeit Hühnersuppe essen, damit Sie hydriert und gesättigt bleiben; achten Sie nur auf den Salzgehalt und nutzen Sie keine Fertigsuppen.

Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

### 3. Knoblauch

Knoblauch ist nicht nur ein Aromastoff, sondern wird seit Jahrhunderten in der Alternativmedizin gegen eine Vielzahl von Beschwerden eingesetzt. Eine Studie von Trusted Source über die Einnahme von Knoblauchpräparaten bei grippekranken Erwachsenen ergab eine verbesserte Immunität und eine Verringerung der Schwere der Symptome. Aufgrund der immunstärkenden Wirkung sollten Sie bei den ersten Anzeichen einer Grippe Knoblauch essen.

### 4. Joghurt

Joghurt mit lebenden Kulturen kann nicht nur Halsschmerzen lindern, sondern auch das Immunsystem stärken, wie eine Studie an Mäusen ergab, die in der Zeitschrift International Immunopharmacology Trusted Source veröffentlicht wurde. Joghurt enthält auch Eiweiß, welches für das Immunsystem und die Regeneration wichtig ist. Da Milchprodukte tendenziell schleimfördernd wirken sollte eine vegan Alternative wie z.B. Kokosjoghurt genutzt werden.

### 5. Vitamin-C-haltige Früchte

Vitamin C ist ein wichtiger Nährstoff, der Ihr Immunsystem stärkt, was besonders wichtig ist, wenn Sie krank sind. Auch wenn Nahrungsergänzungsmittel helfen können, kann Ihr Körper Nährstoffe wie Vitamin C besser aus der Nahrung aufnehmen. Integrieren Sie Vitamin-C-reiche Früchte. Zu den Früchten/Gemüsen mit hohem Vitamin-C-Gehalt gehören Paprika, Tomate und Zitrusfrüchte.

### 6. Grünes Blattgemüse

Spinat, Grünkohl und anderes Blattgemüse können ebenfalls dazu beitragen, Ihr Immunsystem zu stärken. Sie enthalten sowohl Vitamin C als auch Vitamin E, einen weiteren immunstärkenden Nährstoff. Kombinieren Sie das Blattgemüse mit Obst in einem Smoothie oder essen Sie es roh mit einem Spritzer Zitrone und Olivenöl.

### 7. Brokkoli

Brokkoli ist ein Kraftpaket an Nährstoffen, das Ihrem Körper bei einer Grippe gut tun kann. Der Verzehr einer einzigen Portion liefert die immunstärkenden Vitamine C und E sowie Kalzium und Ballaststoffe. Essen Sie Brokkoli, wenn Ihr Appetit gegen Mitte oder Ende der Infektion zurückkehrt. Sie können auch Brokkolisuppe essen; achten Sie nur auf den Natriumgehalt und nutzen Sie keine Fertigprodukte zur Zubereitung.



Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

## 8. Haferflocken

Wenn Sie krank sind, kann eine heiße Schüssel Haferflocken eine beruhigende und nahrhafte Mahlzeit sein. Haferflocken sind wie andere Vollkornprodukte eine natürliche Quelle für das immunstärkende Vitamin E. Sie enthalten außerdem Polyphenol-Antioxidantien und immunstärkende Beta-Glucan-Fasern. Entscheiden Sie sich für ganze Haferflocken von biologischen Herstellern um Giftstoffexposition zu vermeiden.

## 9. Gewürze

Gegen Ende der Infektion kann es sein, dass Sie vermehrt unter Schleimablagerungen in den Nasennebenhöhlen und dem Brustkorb leiden. Bestimmte Gewürze, wie z. B. Pfeffer und Meerrettich, können helfen, die Verstopfung zu lösen, damit Sie besser durchatmen können. Vermeiden Sie jedoch würzige Speisen, wenn Sie Halsschmerzen haben.

## ACHTEN SIE AUF AUSREICHEND FLÜSSIGKEITSZUFUHR

Bei einer Infektion ist es leicht, zu dehydrieren. Man isst und trinkt nicht nur weniger und nimmt insgesamt weniger Wasser auf, sondern verliert bei Fieber auch Wasser über den Schweiß.

Flüssigkeit ist nicht nur wichtig für die Körperfunktionen im Allgemeinen, sondern kann auch helfen, Stauungen aufzulösen und Infektionen abzuwehren.

Wasser ist nach wie vor die Nummer eins unter den feuchtigkeitsspendenden Getränken. Es wirkt auch als natürliches Entgiftungsmittel für Ihren Körper. Wenn Sie kein Fan von Wasser sind oder nach etwas mit mehr Geschmack suchen, können Sie auch trinken:

- Brühe
- Ingwertee
- Kräutertee mit Honig
- Tee mit Honig und Zitrone (zu gleichen Teilen mit heißem Wasser mischen)
- 100-prozentige Säfte (achten Sie auf Produkte ohne Zuckerzusatz) als Schorle
- Zuckerarme Sportgetränke oder andere elektrolythaltige Getränke

**Bei Erbrechen und Durchfall kann die Verwendung von Elektrolyten sinnvoll sein.**

Unterstützung  
des  
Immunsystems

Antivirale  
Arzneimittel

Anti-  
entzündliche  
Arznei-  
mittel

Gerinnungs-  
hemmende  
Medikamente

Unterstützung  
bei den  
Symptomen

## Was Sie jetzt vermeiden sollten

Zu wissen, was man bei einer Infektion nicht essen sollte, ist vielleicht genauso wichtig wie das, was man essen sollte. Wenn Sie an Covid-19 erkrankt sind, sollten Sie die folgenden Dinge unbedingt meiden:

### **Alkohol**

Er schwächt Ihr Immunsystem und führt zur Dehydrierung.

### **Koffeinhaltige Getränke**

Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee und Limonade können Sie noch stärker dehydrieren. Außerdem enthalten viele dieser Getränke Zucker - und ein erhöhter Blutzucker und Übergewicht sind anerkannte Comorbiditäten und prädisponieren für einen schweren Krankheitsverlauf.

**Harte Lebensmittel** wie knusprige Cracker, Chips und Lebensmittel mit ähnlicher Beschaffenheit können Husten und Halsschmerzen verschlimmern und enthalten in der Regel Transfette und andere gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe.

### **Verarbeitete Lebensmittel**

Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto weniger Nährstoffe erhalten Sie. Bei einer Infektion versucht Ihr Körper, sich selbst zu heilen. Deshalb ist es wichtig, diesen Prozess mit vollwertigen, nährhaften Lebensmitteln zu unterstützen.

## **NICHT VERGESSEN: RUHE BEWAHREN!**

Melden Sie sich bitte bei Ihrem behandelnden Arzt.

Wir empfehlen bei Covid-19 eine frühzeitige Kombination aus antiviralen, entzündungshemmenden, blutgerinnungshemmenden Strategien sowie einfache immunstützende Therapien, die Ihnen helfen die Infektion bestmöglich zu überstehen.

Welche Medikamente und Therapien Sie wählen, hängt von der Verfügbarkeit in Ihrer Region ab. Wählen Sie aus, was für Sie erschwinglich und verfügbar ist. Sie müssen natürlich nicht alle Medikamente einnehmen! Eventuell haben Sie bereits Einiges, das Sie gut vertragen und gut kennen daheim.

## **RUHEN SIE SICH OFT AUS UND VOR ALLEM: KEINE PANIK.**

Denken Sie daran, dass die überwiegende Mehrheit der Menschen sich von Covid-19 erholt. Behandeln Sie die Krankheit frühzeitig und gönnen Sie sich viel Ruhe, Sonne und frische Luft, um die Dauer und Schwere der Erkrankung zu verringern. Trinken Sie viel Wasser.

Haben Sie es nicht eilig, Ihre gewohnten Aktivitäten wieder aufzunehmen, z. B. ins Fitness-Studio zu gehen und sich sozial zu engagieren - das kann Ihre Genesung zu verzögern. Gönnen Sie sich lieber volle zwei Wochen Zeit, um sich zu erholen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Fragen oder Bedenken haben.

# WANN MUSS ICH MIT EINER COVID-INFEKTION INS KRANKENHAUS GEHEN?

SARS-CoV-2-Infektionen sind unterschiedlich schwerwiegend. Manche Menschen haben keine Symptome, manche haben leichte Symptome, und manche haben schwere Symptome, die einen Krankenhausaufenthalt erfordern. Unabhängig davon, ob Sie eine bestätigte Covid-19-Infektion haben oder nicht, sollten Sie nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen. Eine frühzeitige Behandlung ist der Schlüssel, um eine schwere Covid-19-Infektion zu verhindern.

**Wenden Sie  
sich an Ihren  
Arzt oder die  
Gesundheits-  
behörde**

- wenn Sie über Ihre Symptome besorgt sind
- wenn Sie unsicher sind, was zu tun ist
- für Informationen über frühzeitige Behandlungsmöglichkeiten

**Erwachsene  
sollten ins  
Krankenhaus  
gehen, wenn  
sie:**

- kurzatmig sind
- Schwindelgefühle haben (dies kann ein Zeichen für einen verminderten Sauerstoffgehalt im Blut sein)
- Schwierigkeiten beim Atmen haben
- Schweregefühl oder Schmerzen in der Brust haben
- bläuliche Lippen haben
- Anhaltendes Fieber oder andere Symptome für mehr als 7 Tage seit Beginn

**Kinder sollten  
ins  
Krankenhaus  
gehen, wenn  
sie:**

- kein Interesse am Essen oder Stillen haben
- eine Blaufärbung der Lippen haben
- verwirrt sind
- Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden haben



SEIEN SIE VORBEREITET.

HALTEN SIE ZU HAUSE EINEN VORRAT AN GRUNDLEGENDEN  
MEDIKAMENTEN UND THERAPIEN FÜR IHRE FAMILIE BEREIT.

Die Coronavirus-Pandemie hat enorme Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit in der ganzen Welt gehabt. Doch je mehr wir über die Krankheit erfahren, desto besser können wir sie behandeln und kontrollieren, so dass schwere Erkrankungen immer seltener werden. Das Wichtigste, was Sie tun können, ist, vorbereitet zu sein, auf Ihr Immunsystem zu achten und die Krankheit frühzeitig mit einer Kombination von Therapien zu behandeln, die das Covid aus verschiedenen Blickwinkeln angreifen.

Und denken Sie daran, dass es wichtig ist:

1. Ein gesundes Immunsystem mit guter Ernährung, frischer Luft und einfachen Ergänzungsmitteln wie Vitamin C, D, Zink und Quercetin aufrechtzuerhalten
2. Nutzen Sie die Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die Ihnen zur Verfügung stehen.
3. Seien Sie vorbereitet! Halten Sie einen guten Vorrat an gesunden Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten bereit, damit Sie im Falle einer Infektion vorbereitet sind.
4. Behandeln Sie Covid-19 frühzeitig, wenn bei Ihnen Symptome auftreten. Eine frühzeitige Behandlung hilft, den Schweregrad und die Dauer der Covid-19-Infektion zu verringern.
5. Behandeln Sie Covid-19 mit einer Kombination von Therapien, die der komplexen Natur der Krankheit gerecht werden:
  - antivirale/antimikrobielle Therapien wie Ivermectin
  - Entzündungshemmende Medikamente wie Ibuprofen und N-Acetylcysteine
  - Immunstärkende Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D, Vitamin C, Zink, Quercetin und Melatonin
  - Gerinnungshemmende Medikamente wie Aspirin
  - Symptomunterstützende Mittel wie Hustensäfte, Paracetamol, Nasensprays und Mundspülungen

**Suchen Sie Ihren Arzt auf**, wenn Sie sich wegen der Covid-19-Symptome Sorgen machen oder frühzeitige Behandlungsmöglichkeiten wünschen.

**Gehen Sie ins Krankenhaus**, wenn Sie kurzatmig sind, Atembeschwerden haben oder Schweregefühl oder Schmerzen in der Brust verspüren.

Achten Sie darauf, sich auszuruhen und Ihre normalen Aktivitäten nach einer Covid-19-Infektion langsam wieder aufzunehmen.

## KONTAKT ZU DEN AUTORINNEN



**Ruth Biallowons**  
Fachärztin für  
Allgemeinmedizin /  
Naturheilkunde



PRAXIS BIALLOMED

Praxis Biallomed  
Ruth Biallowons  
Hohenstaufenstr. 4  
40547 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 545 59 211  
hallo@biallomed.de

[www.biallomed.de](http://www.biallomed.de)



**Corinna van der Eerden**  
Functional Medicine  
Health Coach



**Family Food Coach**  
Gesund - Einfach - Nachhaltig

[familyfoodcoach.de](http://familyfoodcoach.de)  
Corinna van der Eerden  
Bergweg 36  
54470 Bernkastel-Kues

Tel.: 0162 1009388  
[corinna@familyfoodcoach.de](mailto:corinna@familyfoodcoach.de)

[www.familyfoodcoach.de](http://www.familyfoodcoach.de)

*Dieser Leitfaden ist auf der Basis intensiver Recherche, Erfahrungen in der Praxis und intensivem Austausch mit Mediziner:innen im In- und Ausland entstanden. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dieser Leitfaden soll die ärztliche Behandlung, sofern notwendig, unterstützen und inspirieren - sie aber keinesfalls ersetzen.*

*Die Anwendung der genannten Maßnahmen erfolgt auf eigene Verantwortung.*