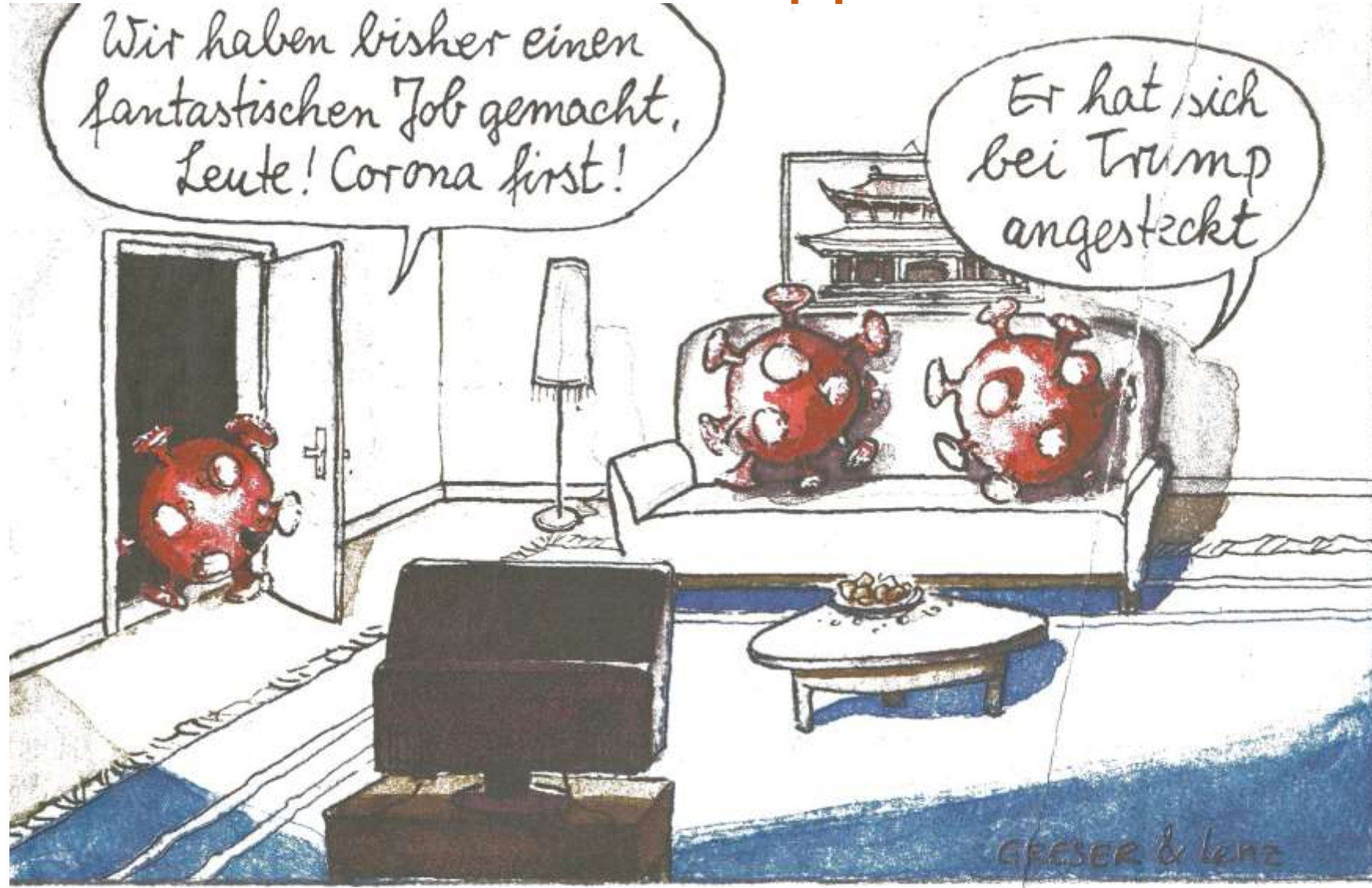


Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten



© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten



Bei den Coronas daheim

Gefahr für ALLE !!! Corona das Virus

Aktuelles Coronavirus: „Sars-CoV-2“

- „*Severe acute respiratory syndrome-related Coronavirus 2*“

(Schweres, auf das akute respiratorische Syndrom bezogenes Coronavirus 2)

auch „**Sars-2**“ benannt, anfangs auch „**2019-nCoV**“

Wuhan im Dezember 2019 erstmals nachgewiesen

= „Nachfolgevirus“ von **Sars-CoV-1** (2002 und 2003)

Ausgelöste Krankheit: „Covid-19“

= **Corona Virus Disease 2019** – 2019 erster Sars-CoV-2-Krankheitsausbruch

(Weltgesundheitsorganisation WHO).

Immunität: Fraglich, noch unerforscht

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Gefahr für ALLE !!! C o r o n a



Das Wissen um dieses Virus = noch wenig.
Es ist behüllt und alleine außerhalb von Lebewesen sowie im Trockenen vermutlich kurzlebig, aber
! hoch ansteckend
und
! hoch gefährlich !!!

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Gefahr für ALLE !!! C o r o n a

**Woher kommt's
– und wann
noch viel
mehr neue
Erreger?
Sind's Folgen
unserer
Gier?**



Verdrängt von Palmöl, Zuckerrohr und Soja: Affen, Elefanten und das ganze andere liebe Vieh am Ende der Welt

Gefahr für ALLE !!! C o r o n a

Was macht's?
Symptome über
„Erkältung“ bis
Schädigung
von Gefäßen,
Nerven, aller
Organe möglich!



Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Gefahr für ALLE !!! C o r o n a



Symptome

Was sind Anzeichen für eine Coronavirus-Infektion?

Manche Infizierte haben wenige oder gar keine Krankheitsanzeichen, andere erkranken schwer oder sterben sogar an den Folgen einer Covid-19-Lungenentzündung. Die **Symptome ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung.**



Fieber oder erhöhte Temperatur



Husten oder Kratzen im Hals



Atembeschwerden oder Atemnot



Muskel- und Kopfschmerzen

Durchfall scheint eher selten vorzukommen.

Gefahr für ALLE !!! C o r o n a

Symptome – bei Unklarheit: bitte zum

- Hausarzt
 - Gesundheitsamt
- aber es gibt
ja auch noch
andere Ursachen
für Wehwechen!



© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Pöschhaupten

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Gefahr für ALLE !!! C o r o n a

**Symptome –
bei Unklarheit:**

Testen!

(tut nicht weh;
nach der
Zeitdauer fragen
bis wann,
das Testergebnis
vorliegt)



© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Großhaupte

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Gefahr für ALLE !!!



CORONA-Ausbreitung Herbst 2020
= Pandemie weltweit

Pandemie

geografisch unbegrenzt = Epidemie über die Grenzen eines Landes oder Kontinentes
zeitlich begrenzt oder unbegrenzt

Endemie
geografisch begrenzt
zeitlich unbegrenzt, dauerhaft
(Bsp. Afrika, Asien – Malaria, Gelbfieber v. u. a.)

Epidemie
geografisch begrenzt
zeitlich begrenzt, vorübergehend
(Bsp. Europa – Grippe, Schweinegrippe)

Corona

**Vorsicht und
Besonnenheit
ist angesagt,
doch die Angst
kann schlimmer
sein als Corona!**



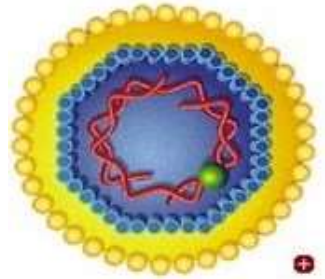
© für Text und Ausführung

Gefahr für die Seele

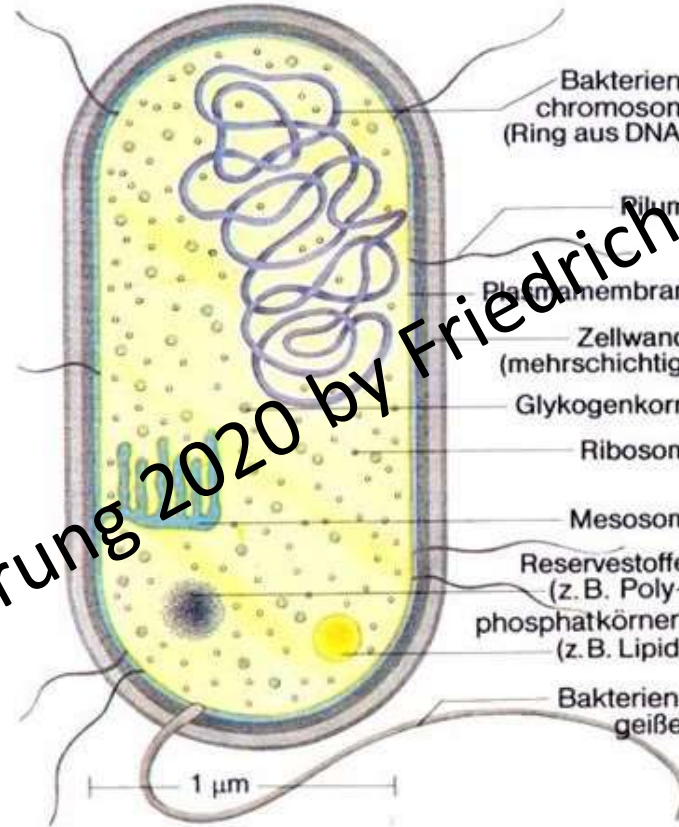
Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Viren und Bakterien

Gefahr von außen



Das Virus



Das Bakterium

- # Virus
- klein, als Organismus nicht alleine überlebensfähig
 - durch körpereigene Abwehrzellen (Immunsystem!) bekämpfbar

Bakterium

- klein bis groß, in günstigem Milieu alleine überlebensfähig
- durch Antibiotika und Sulfonamide + durch Abwehrzellen bekämpfbar

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten

Corona – damit's nicht die „neue Pest“ für uns wird

Schutz von außen

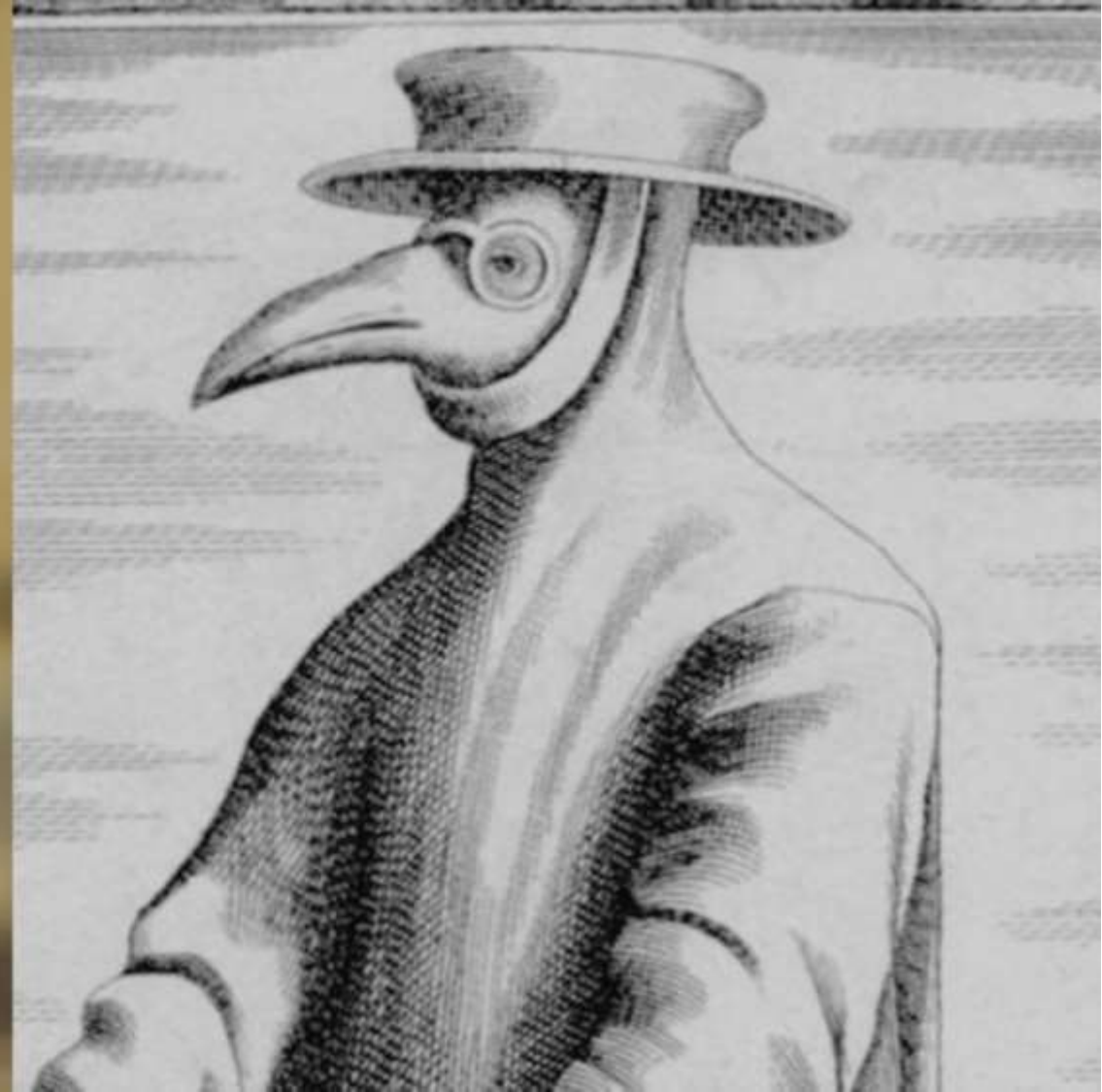


Der Doctor Schnabel von Rom - Kupferstich v. Paul Fürst -ca. 1656

Die große Chronik-Weltgeschichte, 10 (Gütersloh: WissenMedia, 2008), Superstock: Dr. Schnabel of Rome, a Plague Doctor in 1656 Paul Fuerst, Gemeinfrei

Corona – damit's nicht die „neue Pest“ für uns wird

Schutz von außen



Da sollte es doch Ähnlichkeiten geben

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Maske

Wichtig!!!!

Schutz von außen

... aber bitte
nicht so
eine Art

© für Text und Ausführung



Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

M a s k e

Darum!!!

Schutz von außen

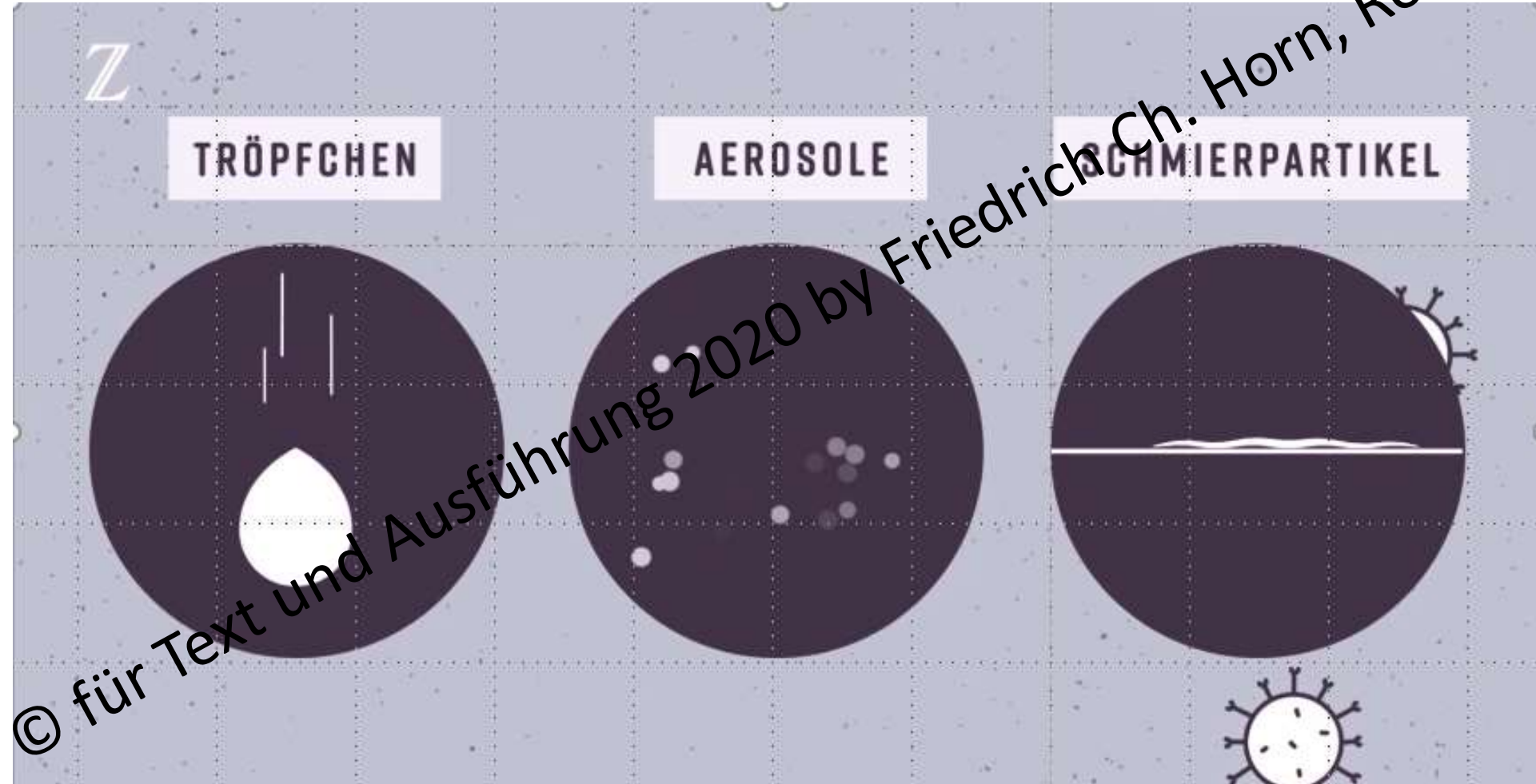
© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten



Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Maske Darum!!!

Schutz von außen

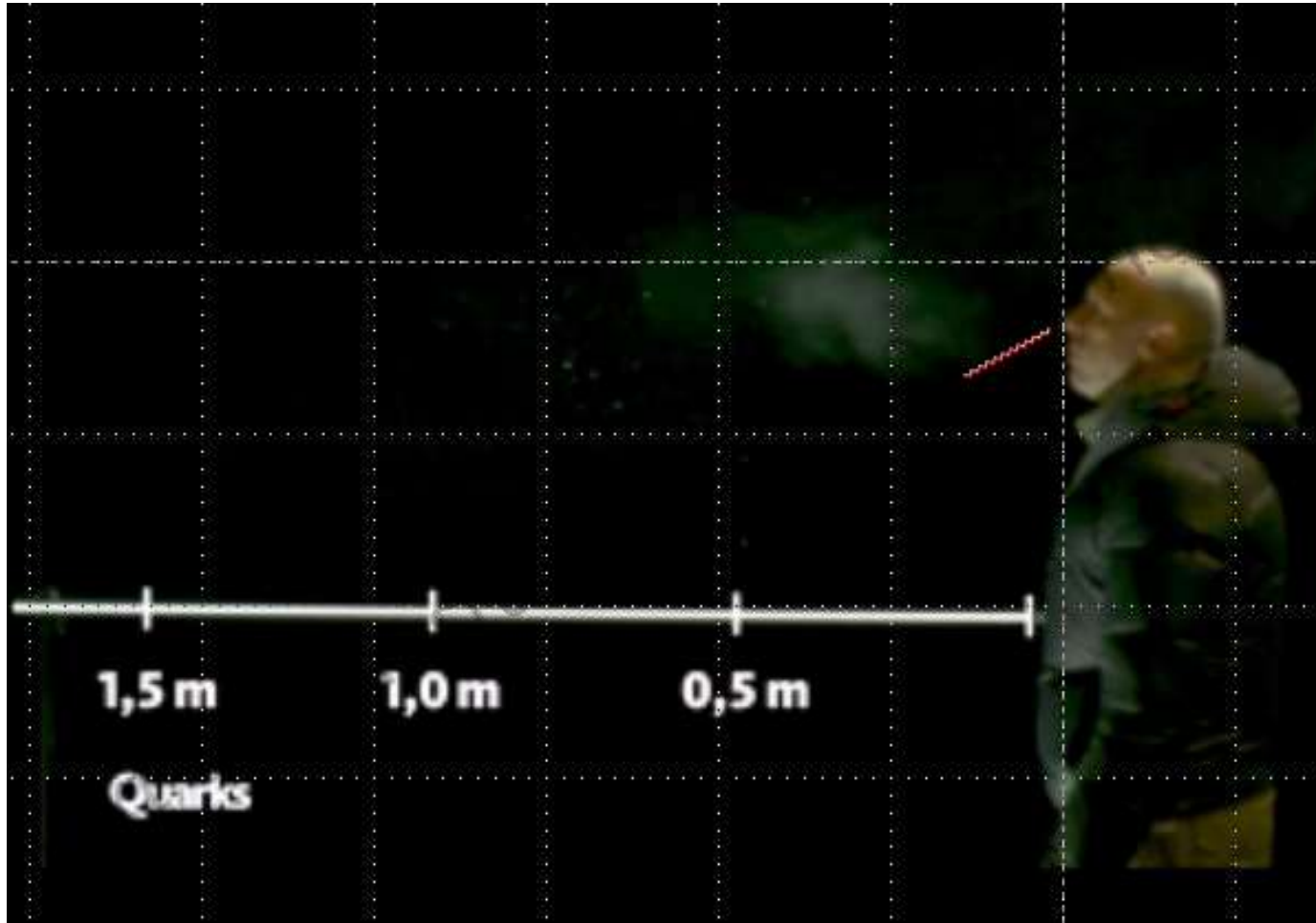


Große Tröpfchen und feine Aerosoltröpfchen sind ideale Vehikel, mit denen sich Viren, aber auch Bakterien, verbreiten lassen; Schmierpartikel lassen sich abwaschen oder desinfizierend inaktivieren.

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten

Schutz von außen

Maske Darum!!!



Maske

Welche?

Community- oder Behelfs-Masken

Unbedingt auf die Deklaration „**glasfaserfrei**“
oder „**Glasfibre free**“ achten!

Nur bei **wenig** oder „**normaler**“
Gefährdung – nicht
medizinischer oder **Pflegebereich**

Schutz von außen

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Rosshaupten

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Maske Welche?

Schutz von außen



Community-
oder
Behelfs-
Masken:

Mund-
Nasen-
Masken

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Maske

Welche?



Community-
oder
Behelfs-
Masken:

**Zur Not tut's ein
Bandana-Tuch –
doppelt und dicht
um Mund- und
Nase gelegt – auch.**

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Rostock

Schutz von außen

Maske Welche?

„Medizinische“-
Masken

In hoch gefährdeten Bereichen
(Menschenansammlungen) oder in
medizinischen und Pflegebereichen
müssen es OP-Masken (Type II oder
IIR) Chirurgische Masken (Type IIR),
FFP2 oder FFP3 Masken sein!

Schutz von außen

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Maske

Nicht mehr
als alleiniger
Atemschutz
zugelassen:

Gesichtsschilder/„Faceschilds“

sind inzwischen verboten als
alleiniger Schutz ohne zusätzliche

Maske,
nicht zertifiziert und nicht zugelassen!



Smile
by Ego

Schutz von außen

Maske

Nicht mehr
als alleiniger
Atemschutz
zugelassen:

Gesichtsschilder/„Faceschilds“

sind inzwischen verboten als
alleiniger Schutz ohne zusätzliche

Maske,
nicht zertifiziert und nicht zugelassen!

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Maske Wie?

Schutz von außen



Volle Bedeckung
von

- **Mund und**
- **Nase**
 - **Nasenbügel gut andrücken**
- **Wangen**
 - **seitlich dicht anliegend**

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Maske Wie?

Schutz von außen



... und nicht unbedingt so damit umgehen wie unsere Vorbilder, bevor sie „Maskenübung“ erlangt hatten (aber jetzt können sie's ja)

H ä n d e Hygiene!

Schutz von außen



Hände
und
Haut
sind
natür-
liche
Keim-
träger

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Rosshausen

H ä n d e Hygiene!

Hände waschen
genügt im Alltag

Hände
desinfizieren bei
/ nach hoher
Keimexposition



1. Handfläche auf Handfläche, inklusive Handgelenk

2. Rechte Handfläche über linkem Handrücken und umgekehrt

3. Handfläche auf Handfläche, mit verschränkten Fingern

4. Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handflächen

5. Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der linken Handfläche und umgekehrt

6. Kreisendes Reiben der Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt

In 30 Sekunden desinfiziert ...!

- Desinfektionsmittel in trockene Hände geben
- > 30 Sekunden kräftig einreiben
- > Jeden Schritt fünf mal durchführen
- > Hände müssen in der ganzen Zeit feucht sein
- > Bei Bedarf Desinfektionsmittel nachnehmen

Sektion Krankenhaus- und Umwelthygiene
Hygiene-Institut Heidelberg
Unter Mitwirkung der Fach-WB Anästhesie/Intensiv 06/08

Schutz von außen

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roishaluten

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

H ä n d e Hygiene!

Schutz von außen



Wasserhähne
und
Desinfektions-
mittelspender
nur mit den
Unterarmen oder
Ellbogen
betätigen!

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

H ä n d e

Hygiene!

Schutz von außen



**... und so
sicherlich nicht!**

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßharde

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

H ä n d e Hygiene!

Schutz außer
Haus für

- Einkaufswagen
- Handläufe
- Türgriffe
- Kugelschreiber
– u.v.m.:

Hände beim Einkauf in Plastiktüte schützen

(den Händen direkt desinfizieren)



© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten

Schutz von außen

Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

H ä n d e Hygiene!

Schutz von außen



Schutz außer Haus - immer einstecken:

- **Plastiktüte**
(Schutz am Einkaufswagen [kann zur Warenentnahme abgenommen und danach wieder übergestülpt werden])
- **Kugelschreiber**
(bei erforderlichen Unterschriften bei Notaren, Banken o. ä.)
- **Händedesinfektionsmittel**
(aber wirklich nur außer Haus nötig)

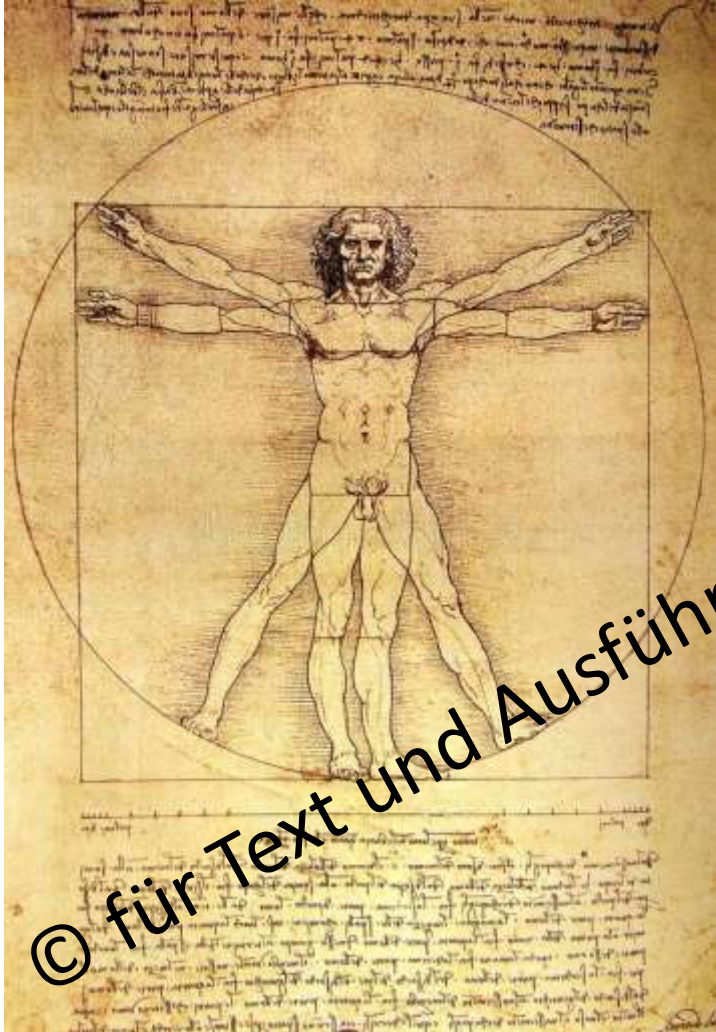
© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten
Das Desinfektionsmittel sollte VAH- bzw. RKI-gelistet sein!

Immunsystem Wo?

Eintrittspforten

Gesamter
Stoffwechsel

Lebensordnung
(die Seele
nicht vergessen!)



© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn

Schutz von innen

Immunsystem **Wie?**

Eintrittspforten

- **Mund - Nase - Rachen -**

- **Zahnpflege**

(nach den Mahlzeiten
Zähne putzen)

- **Mund- und Rachenraum**

keimreduziert halten

(*Cystus Pandalis-*
Lutschpastillen)



Immunsystem **Wie?**



Eintrittspforten

- **Mund - Nase - Rachen -**
Biologische Desinfektion
und avirale Präparierung
der Schleimhaut durch

- **Cystus 052-Präparate**
Dr. Pandalis lutschen
- **Engystol Heel lutschen**
- **Schwarztee Mundspü-**
lungen (aber auf Dauer die
Zahnfarbe?!)

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßnaunten

...aber sprechen
Sie darüber bitte mit Ihrem



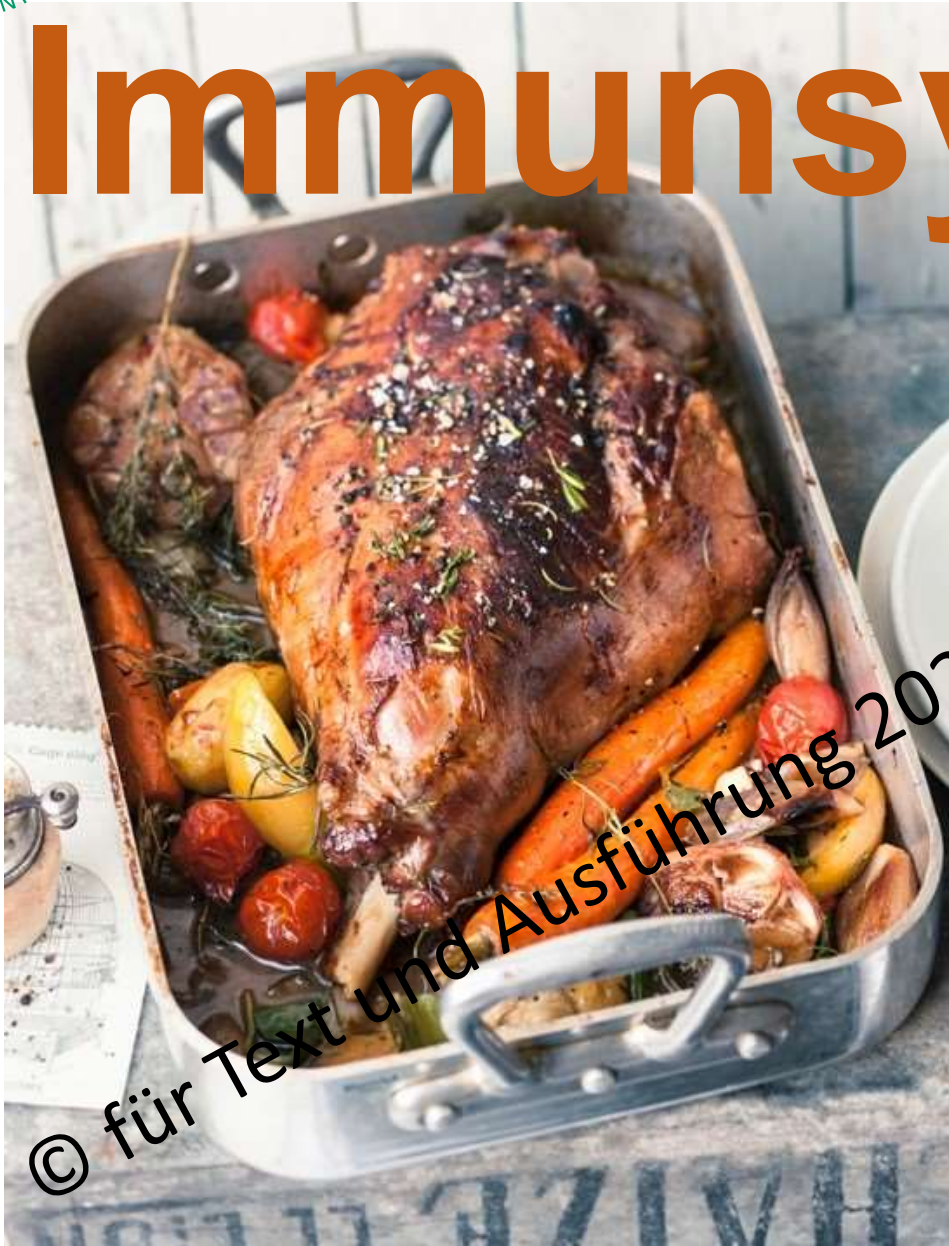
Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker

Immunsystem **Wie?**

Gesamter Stoffwechsel

• Ernährung -

- **Salate** (pflanzlich, nicht immer Fleischsalat :-)
- **Buntes Gemüse**
- **Fleisch und Fisch** gelegentlich



© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßnaunten

Schutz von innen

Immunsystem **Wie?**

Gesamter Stoffwechsel

Vitalstoffe -

- **Vitamin A** (nicht bei Rauchern, nicht bei Bluthochdruck)
- **Vitamine B-Komplex, C, D** (mind. 200 iE tgl.)



©.. aber sprechen Sie darüber bitte mit Ihrem Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker

Immunsystem **Wie?**

**Gesamter
Stoffwechsel
und
Lebensordnung**

- **Wandern**
- **Spazieren gehen**
- **Kneipp-Anwendungen**
- **Trockenbürsten**
- **Schlaf ausreichend**



Schutz von innen

© für Text und Ausführung 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßnaunten

IHN nicht vergessen!



Und ob ich schon
wanderte im finstern
Tal, fürchte ich kein
Unglück; denn DU bist
bei mir, DEIN Stecken
und Stab trösten mich.

David - Psalm 23,4

Alle eure Sorge werft auf ihn; denn ER sorgt
für Euch.

Apostel Petrus - 1 Petrusbrief 5,7



Corona – Kurz Tipps für Horn's Patienten

Danke für's durchblättern.

© Texte 2020 by Friedrich Ch. Horn, Roßhaupten

Begründer der Dynamischen Wirbelsäulen-Therapie | Biomechaniker Physikalische Therapie - Physiotherapie
Heilpraktiker (Genehmigung zur Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung - Vollheilpraktiker ohne sektorale Fachbegrenzung)
zus. Fachausb. Physikalische- und Physio-Therapie, Ges.-Päd.

Naturheilkundliche Praxisschwerpunkte:
Orthopädische und orthopädisch-neurologische Erkrankungen | Neuraltherapie | Schmerztherapie
therapeutische Biomechanik | Physiotherapie und Physikalische Therapie
Mitbehandlung des Bewegungsapparat beeinflussender internistischer Symptome und Erkrankungen

87672 Roßhaupten | Hauptstraße 8

Tel: 08367 913150 | eMail: Horn@dwth.com | <http://www.dwth.com>

© Bilder und Grafiken by www.pinterest.de, pixabay.com/de, www.wikipedia.de und weitere freie Abb. im Internet.