Reine Luft

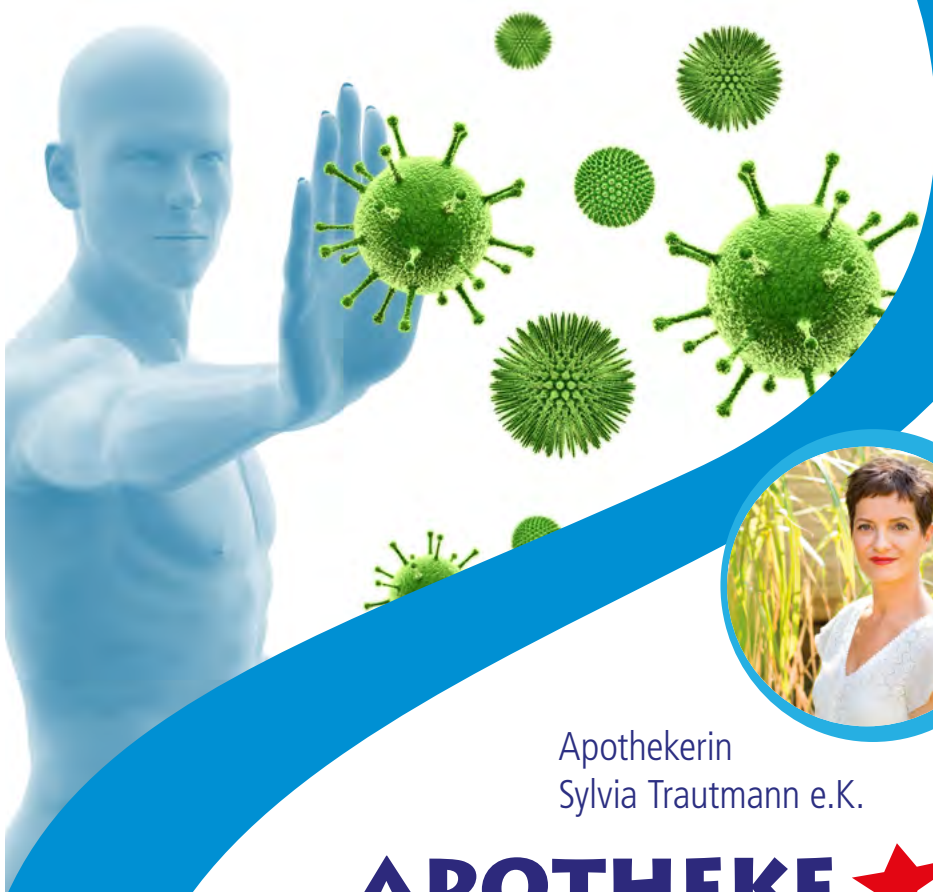
Arbeiten mehrere Menschen in einem Raum zusammen, steigt die Gefahr, dass Luft kontaminiert wird mit virushaltigen Aerosolen. Mit regelmäßiger Stoßlüftung Ihrer Aufenthaltsräume für mindestens 5 Minuten aller 30 Minuten können Sie die Aerosole in der umgebenden Luft deutlich senken. Oder verwenden Sie ein Raumluftfilter-Gerät. Damit wird eine potentiell mögliche Virenlast in Ihrer eingeatmeten Luft reduziert.

Hilfe, Symptome!
Habe ich Erkältung, Grippe oder COVID-19?

Symptom	COVID-19	Influenza (Grippe	Erkältung
Smptombeginn	unterschiedlich langsam, teilweise kaum Symptome, oft Verschlimmerung in Woche 2	abrupter Beginn, oft sofort mit hohem Fieber, Symptome am Tag 3 bis 5 am schlimmsten	unterschiedlich, oft schleichender Beginn mit Halsschmerzen oder Schnupfen, später eventuell Husten
Fieber	●●●●○	●●●●○	●○○○○
trockener Husten	●●●●●	●●●●○	●●○○○
Atemnot	●●●◐○	●○○○○	○○○○○
Schnupfen	●○○○○	●●○○○	●●●●○
Halsschmerzen	●●○○○	●●○○○	●●●●○
Kopfschmerzen	●●○○○	●●●●○	●○○○○
Gliederschmerzen	●●○○○	●●●●○	●○○○○
Geschmacks- und Geruchsstörungen	●●●◐○	●○○○○	●○○○○
Durchfall	●○○○○	●●○○○	○○○○○
Abgeschlagenheit	●●●●○	●●●●○	●●○○○

sehr häufig ●●●●○ → gar nicht ○○○○○

Apotheke Bühlau | Bautzner Landstr. 128 | 01324 Dresden
Tel.: 0351 2688631 | shop@apotheke-buehlau.de
Nutzen Sie unsere Video-Sprechstunde
www.apotheke-buehlau.de



Apothekerin
Sylvia Trautmann e.K.

APOTHEKE BÜHLAU

Immunsystem stärken – Virusinfektion vorbeugen

Tipps zur Vorsorge
gegen COVID 19 und
Erkältungsinfektionen

Mund-, Rachen- & Nasenschleimhaut

Das notwendige Tragen von Atemschutzmasken trocknet die Schleimhäute der Nase sowie des Mund- und Rachenraumes aus. Auch nach Infektionen in Nasen- und Stirnhöhlen sind nach Abklingen der Entzündungen dort die Schleimhäute viele Wochen lang sehr trocken. Dies hat zur Folge, dass sie ihre Immunfunktion zur Abwehr von Viren und Bakterien nicht vollständig erfüllen können. Diese Schleimhautbereiche von Mund, Rachen und Nase sind die ersten Einfallstore für Viren. COVID-19-Viren halten sich z.B. 5 bis 6 Tage lang dort auf, bevor sie sich explosionsartig vermehren und Symptome hervorrufen. Daher empfehlen Virologen:

- **Desinfizieren Sie Ihre Mund-und Rachenschleimhaut morgens und abends nach dem Zähneputzen durch Gurgeln mit einem Rachendesinfiziens**

- **Spülen Sie sich Nase und Rachenschleimhaut 2 x täglich mit Emser Sole**

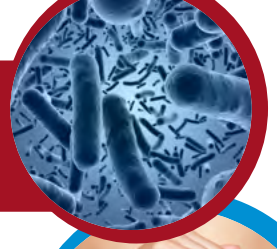
Natürlich antibakteriell, antiviral wirksame und entzündungshemmende Pflanzenextrakte aus Wegrauke, Propolis, Süßholzwurzel und Salbei gibt es zum Gurgeln, Lutschen und als Kapsel zum Schlucken.

- Es ist in wissenschaftlichen Studien ermittelt worden, dass sich der Mensch täglich im Durchschnitt 400 bis 800-mal ins Gesicht fasst, insbesondere an der Nase, am Mund oder am Kinn. Unterbinden Sie diesen unbewussten Gesichtsreflex und waschen öfters Ihre Hände.

- Wenn Sie genähte Stoffmasken zum Schutz von Mund und Nase tragen ist das etwa so, als wollten Sie Bienen einfangen mit einem Maschendraht-Zaun. Tragen Sie eine zertifizierte FFP2-Maske, denn die hat die beste Schutzfilterwirkung gegen Viren. Nach maximal 8 Stunden Tragzeit müssen diese FFP2 Masken in den Müll entsorgt werden, da sie Einmalartikel sind mit begrenzter Wirkdauer von bis zu 8 Stunden!

FFP2-Masken sicher auf- und absetzen – so geht´s:

Darmschleimhaut = wichtigstes Immun-Organ



Nur eine gesund zusammengesetzte Bakterienflora in einer intakten Darmschleimhaut sorgt für eine rechtzeitige und ausreichende Bildung von Immunzellen. Diese gelangen von dort über die Blutbahnen in unseren ganzen Körper und damit auch an das konkrete Infektionsgeschehen.

Um eine verteidigungsfähige Darmschleimhaut zu fördern, welche schnell Schutzmechanismen gegen Viren, Bakterien und Pilze in Gang setzen kann, empfehlen wir die Einnahme von lebendigen natürlichen Darmbakterienkulturen sowie von Colostrum:

- Gesundviel Colostrum flüssig: 10 ml morgens nüchtern mit Wasser verdünnt einnehmen
- Gesundviel Probiotic Plus Compens: 3 Maßlöffel Lebendbakterien-Pulver morgens in Wasser gelöst nüchtern einnehmen
- Spagyrik Immun: 3 x täglich 4 Sprühstöße einnehmen

Empfehlenswert ist eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen und Gemüse ist und sehr arm ist an Zucker, Fleisch, Weizen bzw. Milch.

Flüssiges Colostrum enthält natürliche Immunglobuline, Betaglucane und wertvolle Spurenelemente bzw. Aminosäuren, die die Regeneration aller Schleimhäute im Körper aktiviert. Bei Einnahme von gesunden (probiotischen) Lebendbakterien wird die Darmschleimhaut mit ihrer natureigenen Bakterienflora frisch neu besiedelt. Dadurch können krankhafte Keimarten dort verdrängt und die Bildung von Immunzellen in der Darmschleimhaut gefördert werden.

Immunrelevante Mikronährstoffe

Es ist ein Trugschluss anzunehmen, dass wir mit unserer Ernährung unserem Organismus wirklich alle benötigten Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren ausreichend zuführen würden. Im Winterhalbjahr fehlt eine ausreichende Sonneneinstrahlung für die Bildung von Vitamin D3 in unserer Haut. Das Garen von Gemüse und die langfristige Kühllagerung von Obst bewirken einen enzymatischen Abbau der Vitamine im Fruchtfleisch. Immunrelevante Mikronährstoffe kann jeder völlig risikofrei als Nahrungsergänzung einnehmen, wenn die Dosierungen optimiert sind. So einfach können Sie Ihren Stoffwechsel in seinen Immunfunktionen unterstützen: Laut DGE*-Berichten mangelt es den meisten Menschen an Selen, Jod, Zink, Vitamin C, A, D3 und Omega-3-Fettsäuren.

** Deutsche Gesellschaft für Ernährung*

Nutzen Sie unsere intrazelluläre Statusmessung an Mikronährstoffen (Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren) sowie Schwermetall-Belastungen mit dem BIOSCAL-Gerät. Vereinbaren Sie hierzu einen Termin (Kosten 35,- €). Bei chronisch Erkrankten variieren die Mängel und die Bedarfe an einzelnen Vitaminen bzw. Mikronährstoffen stark. Unsere Experten für Mikronährstoffmedizin beraten Sie gern und kennen die optimalen Dosierungen. Auch eine für das Immunsystem förderliche Ernährungsweise wird Ihnen von unserer Fachapothekerin für Ernährung genau erläutert.

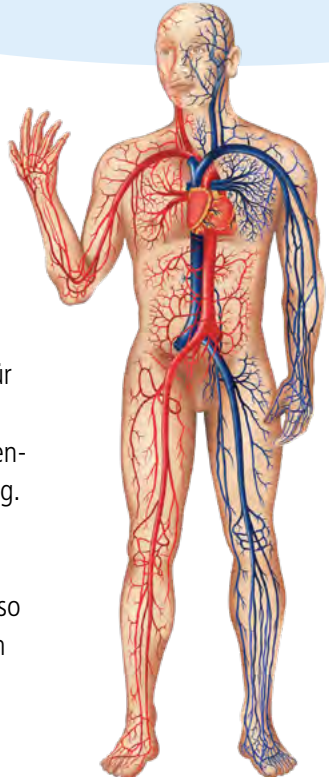
Durchblutung & Sauerstoff

Am besten bewegen Sie sich täglich mindestens eine Stunde an frischer Luft. Oder treiben Sie mindestens 3 x pro Woche Sport für ca. 1 Stunde. Unser Tipp: Erlernen Sie Hatha-Yoga von einem gut ausgebildeten Yogalehrer(in) und praktizieren Sie diese Übungen täglich auf Ihrer Yoga-Matte daheim. Passende Übungen gibt es für jedes Alter! Bewegung und Entspannung zugleich sind dabei so optimal!

Mehr dazu hier: **www.srisai-pranayoga.de**

Wenn Sie gestresst und wenig Zeit für sich haben, dann machen Sie „zweimal pro Tag Urlaub" auf der BEMER-Matte für jeweils 8 Minuten. Diese Physikalische Gefäßtherapie bewirkt in Ihren Blutgefäßen nachweislich eine Steigerung der Mikrozirkulation um etwa 30 %.

Mehr dazu hier:
www.apothekebuehlau.bemergroup.com

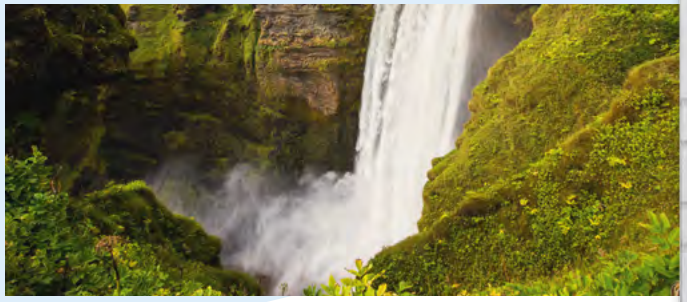


Warum ist eine kraftvolle Durchblutung essenziell notwendig für ein intaktes Immunsystem? Viele Stress-Situationen, chronische Erkrankungen sowie Alterungsprozesse erzeugen eine schleichende Verlangsamung und Einschränkungen der Mikrodurchblutung. Aber: Nur wenn ein Körper gut durchblutetet ist, vor allem in den Mikrogefäßen, verläuft die Entgiftung sowie Versorgung aller Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen optimal. Nur so können eingedrungene Viren und Bakterien von den Killerzellen schnell gefunden, getötet, zersetzt und entsorgt werden.

Entgiftung

Mentale, emotionale und körperliche Entgiftung sind Schlüsselfaktoren für eine robuste Gesundheit, aber nur, wenn sie regelmäßig praktiziert werden. Sie fühlen sich dadurch leicht & kraftvoll.

Körperlich: Wir beraten Sie mit unserem naturheilkundigen Wissen zu:
- Fastenkuren
- Ihrem Stoffwechseltyp angepasster immungesunder Ernährung (Darmsprechstunde)
- natürlichen Entgiftungskuren
- Schwermetallausleitung nach Dr.med. Klinghardt



Das Medizinprodukt Gesundviel Detox® reinigt als mineralisches Adsorbens den Darm intensiv und entlastet die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit. Das feinst vermahlene Vulkanmineral bindet im Darm giftige Schwermetallverbindungen, Histamin, Ammoniak, Pestizide, Toxine und entsorgt diese über den Stuhlgang. So werden indirekt Blut und Organgewebe wie durch einen Filter tiefgründig gereinigt. Individuell auf Ihren Stoffwechseltyp angepasste Spagyrik-Mischungen können die Leistung der Entgiftungsorgane Leber, Niere, Darm und Lymphsystem aktiv unterstützen.

Mental & emotional: Gedanken und Gefühle produzieren wir ständig selber auf Grund des Erlebten. Unser Tipp: Regen Sie sich nicht über andere auf. Meiden Sie übereiferte Kritik. Lassen Sie los. Tun Sie etwas Gutes für sich selbst oder für andere! Lernen und praktizieren Sie Prana-Heilung nach Choa Kok Sui für sich selbst:
www.prana-heilung.de

Halten Sie regelmäßig Innenschau durch eine stille Atem-Meditation. Meiden Sie das „mentale Fastfood" der Medien. Wenden Sie sich in Ihrer Freizeit gezielt nur solchen Tätigkeiten und Informationen zu, die Sie mit positiven Gedanken und Gefühlen erfüllen.