

# 10 einfache und wirksame Ratschläge für den persönlichen Schutz vor Infektionen, ob Corona oder andere



Veröffentlicht am 24. März 2020 von Prof. Dr. Jörg Spitz

Lesezeit: ca. 3 Minuten

Bei aller Diskussion über die Angemessenheit der derzeitigen die Zivilgesellschaft stark einschränkenden Maßnahmen, wird oft vergessen, dass man selbst einige wenige, aber wirksame Maßnahmen ergreifen kann, um optimal vor Coronaviren und anderen Erregern geschützt zu sein. Das bedeutet ausdrücklich nicht, dass man damit einen hundertprozentigen Schutz hat, aber die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung ist deutlich niedriger und der Verlauf im Allgemeinen milder. Ferner beugen die unter den Punkten drei bis zehn aufgeführten Maßnahmen - unabhängig von der aktuellen Corona-Problematik - nachweislich der Entwicklung von Zivilisationskrankheiten vor, deren Ausmaß uns inzwischen weit mehr belastet als die Infektionskrankheiten.

Hier finden Sie eine Auflistung von 10 von uns als sinnvoll erachteten Maßnahmen. Sofern Dosierungen angegeben werden, beziehen sich diese auf einen Erwachsenen mit 70 Kg Körpergewicht:

1. Hygiene: häufiges gründliches Händewaschen mit (echter) Seife (siehe z.B.: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>). Desinfektionsmittel im Übermaß sind eher schädlich (Schädigung der bakteriellen Hautflora).
2. Abstand halten bei allen Gelegenheiten, wo der Verdacht auf irgendeine Atemwegsinfektion besteht und insbesondere von Personengruppen, die besonders gefährdet sind. Dies sind Menschen über 60, Personen mit supprimiertem oder geschädigtem Immunsystem, z.B. mit Cortison behandelte Personen, Menschen mit Autoimmunerkrankungen, die das Immunsystem unterdrückende Medikamente einnehmen, Diabetiker, Bluthochdruckpatienten, Krebspatienten, generell Personen mit schweren Vorerkrankungen ([an dieser Stelle ist die Infografik aus diesem Spiegel-Artikel sehr hilfreich](#)).
3. Den Vitamin D Spiegel auf einen Blutwert zwischen 40 - 60 ng/ml bringen bzw. halten. Als Erhaltungsdosis wären das für einen Erwachsenen in etwa 5000 IE/d (siehe auch: [Vitamin D-Einnahme](#)).
4. Magnesium als Kofaktor zu Vitamin D supplementieren (400 mg/Tag; siehe auch: [Vitamin D-Co-Faktor: Magnesium](#))
5. Für die Dauer der Infektionsperiode Zink supplementieren (20 - 25 mg/Tag)
6. Alkoholkonsum minimieren, besser einstellen (vom Rauchen gar nicht zu reden)
7. Moderaten Sport, möglichst an der freien Natur, alleine oder zu zweit und nicht in Gruppen, betreiben (keine Überanstrengung, diese schädigt das Immunsystem)
8. Sonnenbad in der Mittagszeit (20 min), dabei unbedingt auf genügend hohe Temperaturen achten und vor Zug schützen (die UV-Strahlung in der Sonne trägt zu dieser Zeit im Jahre – Oktober bis April - nicht nur zur Vitamin D-Bildung bei, aber tötet Viren und Bakterien ab).
9. Viel Gemüse und rote Beeren essen, 250 mg Vitamin C über den Tag verteilt supplementieren (im Idealfall als Ester-C) oder reichlich Vitamin-C-reiche Früchte konsumieren
10. Omega 3-reiche Nahrung zu sich nehmen (fetter Seefisch, Algenöl)

Mit diesen 10 Maßnahmen, die preiswert und teilweise kostenlos sind, helfen Sie sich selbst und auch Ihren Mitmenschen. Geben Sie die Infos weiter und leben Sie sie selbst vor. Sie tragen im besten Fall dazu bei, dass sich die derzeitige Infektionswelle abschwächt und vor allem auch viele zukünftige Infektionserkrankungen ohne dramatische Konsequenzen überstanden werden können.

Auf diese Art aktiv zu werden, beseitigt zusätzlich das Gefühl der Machtlosigkeit und ist somit ein elftes Element in unserer Maßnahmenliste.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie gesund und zuversichtlich bleiben!

Ihr

Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Mehr Infos unter: [www.spitzen-praevention.com](http://www.spitzen-praevention.com) und <https://www.youtube.com/channel/UCnyhvHRJCpLb7L8WzxESlg>