

Prävention und Selbstbehandlung: Was tun bei Covid?



Bild von [iXimus](#) auf [Pixabay](#)

Montag, 04 Oktober 2021 – 07:54 Uhr

Man kann viel mehr tun, als viele ahnen. Von Mark Sandoval, leitender Arzt am Uchee Pines Institute, Alabama

Lesezeit: 18 Minuten

Grundlegende Informationen

COVID-19 ist die Krankheit, die mit dem SARS-CoV-2-Virus in Verbindung gebracht wird. Diese Krankheit wurde erstmals Ende 2019 in China festgestellt und verbreitete sich dann schnell auf der ganzen Welt. Die Zahl der mit COVID-19 in Verbindung gebrachten Fälle und Todesfälle steigt weiter an, wobei die Fallzahlen in verschiedenen Gebieten zunächst ansteigen und dann wieder abnehmen.

Ein COVID-»Fall« wird immer dann gezählt, wenn ein COVID-Test positiv ausfällt, unabhängig davon, ob eine Person Symptome hat oder nicht. COVID-19 ist die Krankheit, die eine Person im Zusammenhang mit dem SARS-CoV-Virus verspürt (Fieber, Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Geruchs- oder Geschmacksverlust, Appetitlosigkeit, Husten, Kurzatmigkeit, Müdigkeit usw.). Es gibt viele Personen, die positive Antikörper gegen das SARS-CoV-2-Virus entwickeln, ohne an COVID-19 (der Krankheit) zu erkranken. Das heißt, dass sie nach dem Kontakt mit dem SARS-CoV-2-Virus asymptomatisch waren.

Die Auswertung der Daten der CDC 20 Monate nach Beginn der Pandemie zeigt, dass die Todesfallrate (der Prozentsatz der Personen, die innerhalb eines bestimmten Zeitraums nach einem positiven COVID-Test gestorben sind, im Vergleich zur Gesamtzahl der positiven Testergebnisse) insgesamt 2,2 % beträgt. Tendenziell gilt: Je höher das Alter, desto größer die Wahrscheinlichkeit, an der Infektion zu sterben. Bei den 0-29-Jährigen beispielsweise liegt die Sterblichkeitsrate bei 0,03 %. Bei den 30- bis 49-Jährigen liegt die Sterblichkeitsrate bei 0,31 %. Und in der Kategorie der über 50-Jährigen liegt die Sterblichkeitsrate bei 6,25 %.

Außerdem ist festzustellen, dass Personen, die in anderen Lebensbereichen nicht gesund sind (Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs, Fettleibigkeit usw.), eine höhere Rate an Krankenhausaufenthalten und Todesfällen mit COVID-19 aufweisen.

Die gute Nachricht ist, dass sich über 97 % der Personen, die sich mit COVID-19 infizieren, von der Krankheit erholen. Und man kann einiges tun, um COVID-19 vorzubeugen und zu behandeln, bevor es zu einer schweren Erkrankung kommt.

Was können wir selbst in dieser Krise tun?

Zunächst einmal resultiert Gesundheit aus dem Befolgen von Gottes Gesetzen (sowohl moralisch als auch physisch – 2. Mose 15,26). Krankheit dagegen ist eine Folge der Sünde, die im Nichtbefolgen von Gottes Gesetzen besteht (1. Johannes 3,4). Die Macht, Krankheit wirklich zu heilen, kommt von Gott. Die im Folgenden dargestellten Maßnahmen sind Wege, wie wir mit Gott (und seinen Gesetzen) zusammenarbeiten können. Dies geschieht nicht im Vertrauen auf die Maßnahmen selbst, sondern auf den Gott, der allein heilen kann. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir im Weinstock (Jesus) und in einer betenden, engen Beziehung mit ihm bleiben. Das ist unser wahrer Schutz und unsere Hoffnung. Die im Folgenden genannten Methoden sind Ausdruck unseres Gottvertrauens, dass er uns beschützt und heilt, wenn wir uns auf ihn ganz einlassen. Psalm 91, kann uns in diesen schwierigen Zeiten sehr ermutigen.

Prävention

1. Positive Einstellung – Gedanken, ob positiv oder negativ, haben direkte Auswirkungen auf unser Immunsystem. Wer glücklich, fröhlich, zuversichtlich, liebevoll, mitfühlend usw. ist, kann sich besser gegen Infektionen wehren als jemand, der deprimiert, unsicher, von Schuldgefühlen geplagt, rachsüchtig und egozentrisch ist. Eine starke Beziehung zu Gott und das Vertrauen auf seine Liebe haben also einen erheblichen Einfluss auf die Immunfunktion und die Anfälligkeit für Infektionen. Weitere Informationen zu diesem Thema finden sich unter [Das Lebensgesetz](#).
2. Regelmäßiger Sport – Je fitter du bist, desto eher kannst du Infektionen vorbeugen oder sie überwinden. Am besten beginnt man mit seinem Trainingsprogramm, noch bevor man dem Virus begegnet.
3. Immunstärkende Ernährung – Sie fördert die beste Immunantwort: Lebensmittel mit vielen Antioxidantien. Zu viel Zucker, Fette und stark verarbeitete Lebensmittel vermeiden. Stattdessen viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse/Samen und Kräuter. Meide verarbeitete Kohlenhydrate, Süßstoffe, künstliche Lebensmittel, frittierte Lebensmittel, tierische Produkte und Nebenprodukte sowie andere fettreiche Lebensmittel.
4. Täglich Wechselduschen – Abwechselnd heiß und kalt duschen, mit heiß beginnen und mit kalt enden. Die heiße Phase sollte länger sein als die kalte und je nach Gesundheitszustand nicht zu heftig. Nach der Wechseldusche sollte man sich belebt und erfrischt fühlen. Wenn du an einer Herzerkrankung leidest, älter bist oder Gleichgewichtsprobleme hast, den Temperaturwechsel sehr sanft gestalten (nur so viel, wie du gut verträgst) und während der Wechseldusche einen Duschstuhl benutzen.

5. Optimaler Vitamin-D-Spiegel – durch tägliche Sonneneinstrahlung und Einnahme von Vitamin-D3-Präparaten. Das stärkt die Immunabwehr. Der optimale Spiegel liegt zwischen 60 und 75, aber der Spiegel der meisten ist viel niedriger. Die meisten von uns haben einen Vitamin-D-Mangel. Das Virus reagiert sehr empfindlich auf UV-Strahlen im Sonnenlicht und auf Wärme, also so viel Sonnenlicht wie möglich in jeden Raum lassen, in dem man sich aufhält.

6. Kräuter und Supplemente:

Amerikanischer Ginseng – nicht für Schwangere, 200–400 mg zweimal täglich

Sibirischer Ginseng – unzureichende Beweise für eine Empfehlung bei Kindern oder in der Schwangerschaft, nicht länger als 2 Monate, 400 mg dreimal täglich

Panax Ginseng – (asiatischer Ginseng), nicht länger als 6 Monate, bei Kindern und in der Schwangerschaft vermeiden, 200 mg täglich

Andrographis – (Indischer Sonnenhut), nicht für Schwangere, 200 mg täglich

Thuja – (Zedernblattöl), nicht in Schwangerschaft und Stillzeit, 18–36 mg, 3 mal täglich, für 2 Wochen

Echinacea – 800 mg, vorbeugend 3-mal täglich, bei Symptomen bis zu 5-mal täglich

Holunder – nur die reifen Früchte, Dosierung nicht angegeben.

Zink – präventiv etwa 20–25 mg/Tag; therapeutisch bis zu 75 mg/Tag für weniger als 1 Woche

Quercetin – 250–1.000 mg täglich bis zu 12 Wochen lang. Es ist in Zwiebeln, Äpfeln, Beeren, Tees usw. enthalten und ein Zink-Ionophor, der die Aufnahme von Zink in die Zellen fördert und den intrazellulären Zinkspiegel erhöht

Vitamin C – 250–2.000 mg täglich.

Probiotika – mindestens 1 Milliarde KBE (koloniebildende Einheiten) täglich. Je höher die KBE und je mehr Bakterienarten enthalten sind, desto besser. Nicht auf unbestimmte Zeit einnehmen

N-Acetylcystein (NAC) – lindert nachweislich die mit der Grippe verbundenen Symptome, fördert die Produktion von Glutathion (wichtiges Antioxidans) im Körper. Auch in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern, 600 mg zweimal täglich

7. Ruhe – wer gut ausgeruht ist, kann Infektionen besser bekämpfen oder ihnen widerstehen. Eine Komplikation von chronischem Schlafmangel ist ein geschwächtes Immunsystem, was die Anfälligkeit für Infektionen erhöht. Also früh ins Bett gehen und jede Nacht mindestens 7–9 Stunden ruhen.

8. Frische Luft – COVID-19 wird offenbar in geschlossenen Räumen übertragen. Viel lüften, damit ständig frische Luft durch Wohnung oder Arbeitsplatz strömt. Viel Zeit im Freien verbringen.

Behandlungsplan (mit einem Assistenten)

Es ist unbedingt erforderlich, umgehend mit der Behandlung dieser Krankheit zu beginnen – also am Tag, an dem die ersten Symptome auftreten (Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, laufende Nase, verstopfte Nasennebenhöhlen usw.) und vorzugsweise so bald wie möglich nach Auftreten dieser Symptome. Im Folgenden empfehle ich folgendes Behandlungsschema:

Gebet

Bete und vertraue Gott, dass er dich liebt, bei dir ist und die Macht hat, dich zu heilen. Bitte den HERRN, dir zu zeigen, wo du gegen sein Moral- oder Naturgesetz verstoßen hast und bitte ihn um Kraft, dir zu helfen, ihm nachzufolgen, wo du es nicht getan hast. Bitte ihn, dir zu zeigen, was du tun kannst, um mit ihm bei der Heilung dieser Krankheit zusammenzuarbeiten, und folge dann seiner Führung. Bitte ihn, die einfachen Mittel zu segnen, die du anwenden wirst, im Vertrauen darauf, dass es seine Kraft ist, die die Heilung herbeiführt und nicht diese Behandlungen.

Nahrungsergänzungsmittel

Beginne mit folgenden Nahrungsergänzungsmitteln/Kräutern: Vitamin C 2.000 mg täglich, Zink 75 mg täglich (nur 5–6 Tage lang, dann wieder 25 mg täglich), Quercetin 500 mg zweimal täglich, Echinacea 800 mg 4–5 mal täglich und Vitamin D. Wenn dein Vitamin-D-Spiegel niedrig ist oder du nicht regelmäßig Vitamin D einnimmst und dich nicht regelmäßig sonnst, empfehlen wir 50.000 IE Vitamin D3 täglich 3 Tage lang, dann 10.000 IE täglich, bis die Krankheit überstanden ist. Zu viel Vitamin D kann toxisch wirken. Kleinere Personen müssen besonders aufpassen. Wenn dein Vitamin-D-Spiegel bereits im Bereich 60+ liegt, einfach weiterhin die übliche Dosis Vitamin D einnehmen.

Natürliches Penicillin

Eine ganze Grapefruit, 2 ganze Orangen, 1 ganze Zitrone, 3 Knoblauchzehen, ½ mittelgroße Zwiebel und Pfefferminzöl. Mit einem Kartoffelschäler den farbigen Teil der Schalen von Grapefruit, Orange und Zitrone entfernen, aber das weiße Fruchtfleisch darunter stehen lassen. Grapefruit, Orangen, Zitrone, Knoblauch und Zwiebel im Mixer pürieren. Gerade so viel Wasser hinzufügen wie fürs Pürieren notwendig. Dann 3 Tropfen Pfefferminzöl hinzugeben und vollständig pürieren (einschließlich der Kerne). In einen Krug geben und im Kühlschrank aufbewahren. Täglich eine Tasse trinken.

Hydrotherapie (mit Assistenten)

Fieberbad

Täglich ein Fieberbad. Assistent füllt eine Badewanne mit heißem Wasser (ca. 40–43 °C), der Patient steigt in das Wasser. Assistent legt ein Handtuch über Knie und Brust des Patienten und gießt mit Tasse oder Krug Wasser über Knie und Brust, damit mehr vom Körper Kontakt mit dem heißen Wasser hat. Assistent kühlt Gesicht und Kopf des Patienten mit Waschlapen oder in Eiswasser getauchtes Handtuch. Assistent lässt Patienten regelmäßig etwas Wasser in Zimmertemperatur aus Becher mit Strohalm trinken (jedoch nicht 2 Minuten vor Messung der Patiententemperatur). Alle 5 Minuten misst Assistent Mundtemperatur und Puls des Patienten. Der Puls soll nicht über 140 steigen. Sonst Behandlung abbrechen, kurz kaltes

Wasser anwenden, Patient abtrocknen und ihm ins Bett helfen, damit er sich ausruhen kann. Es dauert etwa 10–30 Minuten, bis die Temperatur in den Fieberbereich ansteigt.

Als orale Temperatur 39–39,4 °C anstreben. Sobald die orale Temperatur 39 °C erreicht hat, sollte die Temperatur etwa 20–30 Minuten lang im Bereich von 39–39,4 °C gehalten werden. Je nach Bedarf heißes oder kaltes Wasser hinzufügen, und Kopf des Patienten kühl halten. Sobald die Zeit abgelaufen ist, heißes Wasser ablassen und mit kaltem Wasser aus der Dusche oder Rest des Eiswassers, das zum Kühlen des Kopfes verwendet wurde, Anwendung beenden. Kaltes Wasser etwa 30–60 Sekunden lang einwirken lassen, ohne Patienten zu unterkühlen. Patienten abtrocknen, ihm ins Bett helfen und etwa eine Stunde lang ruhen lassen. Trinkwasser am Bett bereitstellen.

Fieberbäder bringen Temperatur in den Fieberbereich und bieten eine Reihe von Vorteilen. Fiebertemperaturen (38 °C oder höher) aktivieren Hitzeschockproteine (HSP) in den Zellen. Diese aktivieren die Rezeptoren des eigenen Immunsystems. Die höheren Temperaturen aktivieren auch die Monozyten (Fresszellen), die die Eindringlinge beseitigen. Der Tumor-Nekrose-Faktor-Alpha, ein wichtiger Bestandteil der Entzündungs- und Immunantwort, wird durch Hitze ebenfalls erhöht. Außerdem verlangsamt sie die Vermehrung bei einigen Viren um bis zu 90 %.

Keine Fieberbehandlung, wenn der Patient geschwächt ist, bereits eine Temperatur von über 39 °C hat, an einer koronaren Herzkrankheit mit Schmerzen in der Brust bei Anstrengung leidet, eine Herzinsuffizienz hat oder offene Wunden, die trocken bleiben sollten. Behandlung sofort abbrechen und Kälte anwenden, wenn unerwünschte Symptome auftreten (Ohnmacht, Muskelkrämpfe, Herzrasen, Brustschmerzen usw.) oder wenn der Patient darum bittet. Darauf achten, dass die Kälteanwendung kein Frieren beim Patienten auslöst.

In den ersten 2–4 Tagen der Krankheit kann der Patient in der Regel tägliche Fieberbehandlungen vertragen. Wenn die Krankheit jedoch fortschreitet und der Patient immer müder wird, muss man zu Wechselduschen übergehen.

Wechseldusche

Täglich Wechselduschen durchführen. Der Assistent kann dem Patienten dabei helfen, die Zeit im Auge zu behalten und zu überwachen, ob die Behandlung gut vertragen wird. Der Patient steht in der Dusche und dreht sich so, dass das Wasser nacheinander alle Körperteile trifft. Zu Beginn sollte das Wasser so heiß sein, wie der Patient es gut erträgt. Der Assistent misst 3 Minuten. Nach 3 Minuten den Patienten Wasser auf kalt stellen lassen oder ihm dabei helfen. Kaltes Wasser für 30 Sekunden lang anwenden. Dann weitere 3 Minuten wieder auf heiß. Temperatur 5–7-mal zwischen heiß (3 Minuten) und kalt (30 Sekunden) wechseln und mit kalt enden. Dem Patienten aus der Dusche helfen, abtrocknen, ins Bett helfen, damit er sich eine Stunde lang zugedeckt ausruhen kann. Trinkwasser bereithalten.

Keine Wechseldusche bei gebrechlichen Patienten, die ohnmachtsanfällig oder, sturzgefährdet sind, an fortgeschrittener Herzinsuffizienz leiden oder offene Wunden haben, die trocken bleiben sollten (es sei denn, sie sind wasserdicht abgedeckt). Falls erforderlich, während der Behandlung Duschstuhl benutzen.

Manchmal schreitet die Krankheit so weit fort, dass der Patient keine Wechselduschen mehr verträgt, dann geht man zu Umschlägen oder Brustwickeln über.

Brustwickel mit Fußbad

Dies ist eine Behandlung, die durchgeführt werden kann, während der Patient im Bett liegt. Dazu legt der Assistent eine wasserdichte Folie aufs Bett und deckt dann ein Laken darüber. Zusätzliches Laken und Decke für den Patienten bereithalten. Heizkissen (auf mittlerer Stufe) [oder heißes Handtuch] im Brustbereich aufs Bett legen und mit trockenem Handtuch abdecken. Patienten mit Schulterblättern und oberem Rücken aufs Heizkissen legen und Füße in eine große Schüssel stellen, die über die Knöchel reicht. Heißes, aber nicht zu heißes Wasser knöcheltief einfüllen. Immer wieder Temperatur prüfen. Mit Laken und Decke zudecken und mit den Brustwickeln beginnen.

Der Brustwickel kann auf verschiedene Arten vorbereitet werden. Wir beschreiben das Verfahren mit einem Thermophore-Heizkissen [oder Wärmflasche]. Thermophore anschließen und einschalten, damit sie sich erwärmt. In eine Lage Handtücher einwickeln und Handtuch wie beim Bügeln befeuchten. Brustwickel auf die nackte Brust des Patienten legen und mit dem Bettlaken und der Decke bis zum Hals zudecken. [Alternativ funktioniert auch ein in heißes Wasser getränktes und ausgewrungenes Handtuch.] Kopf und Gesicht des Patienten mit einem in Eiswasser getränktem Waschlappen oder Handtuch kühlen, regelmäßig Wasser durch Strohalm trinken lassen. Brustwickel 3–5 Minuten lang auf der Brust des Patienten liegen lassen.

Brustwickel entfernen und ein in Eiswasser getauchtes Handtuch auswringen. Damit die gesamte Vorderseite der Brust abreiben. Handtuch immer wieder drehen, um die kältesten Stellen des Handtuchs auf die Brust zu bringen. 30 Sekunden lang anwenden. Dann wieder heißen Brustwickel für weitere 3–5 Minuten aufbringen. Achtung, dass er nicht zu heiß ist und der Patient sich nicht unwohl fühlt.

Wechsel von heiß (3–5 Minuten) und kalt (30 Sekunden) 5–7-mal wiederholen. Nach der letzten Kaltanwendung an der Brust die Füße aus dem Becken mit heißem Wasser nehmen, mit Eiswasser übergießen, abtrocknen und Becken wegräumen. Mit einem ins Eiswasser getauchten Handtuch Arme, Beine und Rücken eine Minute lang abreiben. Das Heizkissen aus dem Rücken entfernen, Patienten mit Laken und Decke zudecken und eine Stunde ruhen lassen.

Bei offenen Wunden oder diabetischen Füßen, sehr schlechter Durchblutung der Füße oder kürzlicher Thrombose in den Beinen auf heißes Fußbad verzichten.

Behandlung während der gesamten Dauer der Krankheit täglich fortsetzen. Bei großer Erschöpfung kann auf das Fußbad verzichtet werden. Dann nur die heiß-kalten Brustumschläge einsetzen.

Zwiebelumschlag

Fängt der Patient an, Symptome der unteren Atemwege zu entwickeln (Husten, produktiver Husten, ziehende Schmerzen in der Brust usw.), können Zwiebelwickel eingesetzt werden. Eine ganze Zwiebel in Achtel schneiden und in einen Mixer geben. Gerade so viel Wasser hinzufügen, dass es sich pürieren lässt. Frischhaltefolie (Lebensmittelfolie) auf die Arbeitsplatte legen (etwas größer als die Brust des Patienten). Papiertuch auf die Frischhaltefolie legen (Größe wie Brustbereich des Patienten). Die pürierte Zwiebel auf dem Papiertuch gleichmäßig verteilen. Weiteres Papiertuch auf den Zwiebelbrei geben.

Bett mit wasserdichter Folie vorbereiten und mit Laken bedecken. Patient legt sich mit nacktem Oberkörper ins Bett. Zwiebelwickel auf die Brust legen, sodass die Papiertuchseite auf der Brust liegt und die Plastikfolie alles nach oben abdeckt. Mit zusätzlicher Plastikfolie kann der Brustkorb vollständig umwickelt werden, um den Zwiebelwickel zu fixieren. Darüber ein eng anliegendes Unterhemd und ein dickeres Hemd tragen. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht einwirken lassen. Entfernen und entsorgen. Umschlag durch einen neuen ersetzen, nachdem die Brust ein paar Stunden lang ausruhen konnte und trocken geblieben ist. Dies kann so oft wie nötig wiederholt werden.

4-7-9 Atmung

Langsam bis 4 durch die Nase einatmen, Atem bis 7 anhalten und langsam bis 9 durch die zusammengepressten Lippen ausatmen. Dies etwa 10-mal wiederholen. Diese 4-7-9-Atemübung jede Stunde, die sie wach sind, wiederholen.

Natürliche Blutverdünner

Wird der Patient kurzatmig und seine Sauerstoffsättigung sinkt (allerdings noch nicht so weit, dass er ins Krankenhaus muss und zusätzlichen Sauerstoff benötigt), löst sich beim Husten aber kein Schleim, dann könnte dies auf eine Blutgerinnung zurückzuführen sein (was bei COVID-19 bekanntlich vorkommt). Wenn dies der Fall ist, müssen möglicherweise natürliche Blutverdünner eingenommen werden. Wir haben das folgende Schema verwendet:

Nattokinase 200 mg täglich

Knoblauchöl 2 Kapseln 3-mal täglich

Ingwerpulver ¼ Teelöffel 3-mal täglich

Traubensaft (wenn möglich naturtrüb) 1 Tasse 3-mal täglich

Nachtkerzenöl 1.000 mg 3-mal täglich

Übermäßige Blutverdünnung vermeiden. Wir hatten einen Patienten, der unter dieser Behandlung Petechien (kleine lila Flecken unter der Haut, die auf kleine Blutungen hinweisen) entwickelte. Sollte sich so etwas entwickeln, Nachtkerzenöl und Nattokinase absetzen, Knoblauchöl auf dreimal täglich eine Kapsel reduzieren, aber Ingwer und Traubensaft weiter nehmen.

Erholungsphase

Wenn das Fieber abgeklungen ist und die Symptome zurückgehen, darauf achten, dass man nicht zu schnell aktiv wird. Wir empfehlen:

- Ausruhen. Noch 2–3 Tage nach dem Abklingen der letzten Symptome ausruhen und Aktivitäten einschränken. Viele Menschen erleiden einen Rückfall, wenn sie sich nach COVID-19 besser fühlen und dann zu schnell wieder anfangen zu arbeiten. Dann treten die Symptome wieder auf, und sie sind noch mehrere Tage lang mit Fieber, Müdigkeit usw. außer Gefecht gesetzt. Der Arbeit und den Pflichten länger fernbleiben, als man es bei einer Infektion normalerweise tun würde. Jeden Abend um 21.00 Uhr ins Bett gehen und ausschlafen, bis man am Morgen von alleine aufwacht. Bei Bedarf ein Nickerchen machen, aber nicht innerhalb 4–5 Stunden vor dem Schlafengehen.
- Täglich Wechselduschen (3–5 Wechsel pro Behandlung) fortsetzen.

- Arbeit einschränken, wenn man sich müde, schwach oder erschöpft fühlt. Rückfall unbedingt vermeiden und nicht zu schnell wieder aktiv werden.
- Viel Zeit an der frischen Luft und in der Sonne verbringen, aber mit klimatisch angepasster Kleidung (vor allem Rumpf, Schultern, Arme und Beine gleichmäßig und ausreichend bedecken, um Auskühlung zu vermeiden).
- Heitere Gemütshaltung beibehalten. Der Einfluss der Gedanken und Einstellungen auf die Krankheit ist groß. Gute Laune ist wichtig.
- Kräuter oder Nahrungsergänzungsmitteln weiter einnehmen, bis man wieder völlig gesund ist.

Behandlungsplan (ohne Assistent)

So viele Anweisungen des Behandlungsplans mit Assistenten durchführen wie möglich. Fieberbäder auf eigene Faust sind keine gute Idee. Stattdessen empfehlen sich Wechselduschen und heiße Fußbäder.

Für ein heißes Fußbad einfach Füße und Beine bis zu den Knien entblößen, sich auf den Badewannenrand setzen und Wanne mit heißem Wasser füllen, Füße im Wasser. Temperatur so einstellen, dass die Hitze noch erträglich ist. Wanne füllen, bis das Wasser knöcheltief ist. Körper in Laken und Decke wickeln und etwa 30–45 Minuten in dieser Position bleiben. Trinkwasser ständig bereit halten. Danach das Wasser so kalt wie möglich aufdrehen und 30 Sekunden lang über die Füße laufen lassen. Abtrocknen, sich ins Bett legen und etwa eine Stunde ausruhen.

Diese Behandlung nicht durchführen, wenn man eine schlechte Durchblutung in den Beinen hat, Diabetiker ist, kürzlich eine Thrombose in den Beinen hatte oder offene Wunden an den Füßen hat.

Anstelle eines Brustwickels mit Fußbad kann man sich ein Heizkissen (Wärmflasche) in den Rücken legen und ein zweites Heizkissen (Wärmflasche) auf der Vorderseite der Brust verwenden. Ansonsten den übrigen Anweisungen für den Brustwickel aus der Beschreibung oben befolgen.

Alles andere sollte man alleine tun können. Es kann schwierig sein, den Zwiebelwickel so zu befestigen, dass er nicht verrutscht. Dann kann man den Umschlag mit Papierklebeband oder Hautklebeband fixieren und erst im Bett das Unterhemd und das Hemd darüber anziehen (um ein Verrutschen zu verhindern).

Zusammenfassung

Wir beten dafür, dass du diese Pandemie gut überstehst und dass viele Menschen erkennen, dass die Gesundheitsbotschaft, der wir seit über hundert Jahren folgen, auch in Pandemie-Situationen wirksam ist. Gib dein Vertrauen nicht auf, sondern halte dich an deinen himmlischen Vater und seine große Barmherzigkeit, während du gleichzeitig mit ihm Einsatz bringst, um dich bei bestmöglicher Gesundheit zu halten. Sei eine Quelle der Hilfe und Ermutigung für deine Nachbarn und deine Gemeinde. Lass uns als Volk unter Jesus an einem Strang ziehen, um dieser Notlage im Glauben und in der Kraft Jesu zu begegnen.

Quelle: <https://www.ucheepines.org/covid19/>