



Patienteninformation über Influenza A (H1N1) „Schweinegrippe“

Was kann ich zur Vorbeugung tun?

- Ruhe und Gelassenheit bewahren, nicht in Panik verfallen
- Allgemein auf eine gesunde Lebensführung (für genügend Schlaf sorgen, Stress reduzieren) achten
- Gesund ernähren mit vielen Früchten und viel Gemüse, viel Wasser trinken, nur wenig Alkohol konsumieren
- Sport treiben, in normalem Mass
- Regelmässige Bewegung an der frischen Luft

Zusätzlich bei Ausbruch der Pandemie

- Häufiges, gründliches Händewaschen
- Gebrauch von Einweg-Taschentüchern beim Niesen, Husten
- Hygienemaske bei Kontakt mit kranken Personen tragen, 2-stündiger Wechsel der Maske

Was, wenn ich doch krank werde?

- Homöopathin/ Homöopath informieren
- Per Telefon Hausarzt/ Spital informieren
- Zu Hause bleiben, öffentlichen Raum meiden
- Schonung, Bettruhe einhalten
- Gesund und leicht ernähren, viel trinken
- Hausmittel entsprechend der Beschwerden anwenden (Inhalationen, Wickel, Fussbäder, Tees, ...)
- Auf eine gute Verdauung achten
- Händehygiene beachten und konsequent umsetzen
- Hygienemaske bei Umgang mit anderen Personen tragen, 2-stündiger Wechsel der Maske
- Gebrauch von Einweg-Taschentüchern beim Niesen, Husten

Was kann mir die Homöopathie bei der Influenza A (H1N1) bieten?

- Wie bei jeder Erkrankung wird die Homöopathin/ der Homöopath ein spezifisches, den individuellen Symptomen entsprechendes, homöopathisches Medikament empfehlen um die Gesundung zu unterstützen.
- Die Homöopathie ist eine bewährte Therapie bei Epidemien allgemein, auch schon bei der Spanischen Grippe 1918.