



Iris von Fischern & Frank Deichmeier
Lanzstraße 26
65193 Wiesbaden

Telefon 0611 - 5 80 67 82
praxis@evost.de

Liebe Patientinnen und Patienten,

wir sollten und können nicht nur GEGEN, sondern auch FÜR etwas tun!

Nicht nur Schutz durch Hygiene, Desinfektion und Kontaktvermeidung, sondern Unterstützung für sich selbst – **Stärken Sie Ihr Immunsystem!**

z. B. durch:

- Moderate Bewegung an der frischen Luft, ohne sich völlig auszupowern
- Halten Sie die Atemwege feucht: Viel Wasser trinken, verteilt über den ganzen Tag
- Atmen Sie nur durch die Nase. Spülen Sie sie mit Salzwasser (Nasenkännchen)
- Ernähren Sie sich gesund und vollwertig mit viel Gemüse, Obst, Nüssen, Probiotika, guten Ölen; wenig Fleisch und Wurst. Bevorzugen Sie Bioqualität. Viel Vitamin C, z. B. Zitrusfrüchte, Vitamin-Smoothies, auch Vitamin D und Zink - notfalls auch als Nahrungsergänzungsmittel
- Holen Sie sich saubere Luft: Ihre Räume mehrmals am Tag 5 - 10 Min. stoßlüften
- Vermeiden Sie Stress, schlafen Sie ausreichend, üben Sie Gelassenheit
- Vermeiden Sie Gifte (Alkohol, Nikotin u.a.m.), machen Sie evtl. eine Entgiftungskur
- Pflegen Sie Freundschaften auch über die Distanz, rufen Sie allein Lebende an
- Erfreuen Sie sich an den Dingen, die es trotz allem immer noch gibt: z.B. die erwachende Natur mit ihrer bunten Blütenpracht, die emsigen Bienen und Hummeln, die fröhlich zwitschernden Vögel...
- Bewahren Sie auch in diesen schwierigen Zeiten einen kühlen Kopf, werden Sie kreativ, bleiben Sie zuversichtlich

Bitte achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, bleiben Sie zuversichtlich und gesund!
Wir beraten Sie gerne.

Herzliche Grüße,

Ihr Evost Praxisteam

Iris von Fischern - Frank Deichmeier