

Sehr geehrte PatientInnen,

COVID-19? Unser größtes Ziel ist der aktive Schutz potentiell gefährdeter Patienten.

Sinnvolle Maßnahmen dazu sind:

- **Häufiges und ordentliches Händewaschen** für mindestens 20 Sekunden (optional zusätzlich mit Desinfektionsmittel),
- **Kein Händeschütteln,**
- Häufig benutze Oberflächen, Türklinken, Handys etc. **mit Desinfektionsmittel reinigen,**
- **Mit den Händen nicht ins Gesicht greifen,** vor allem wenn man draußen unterwegs ist,
- **In die Ellenbeuge Husten und Niesen,** nicht in die Hände!
- Ausschließlich **Einmaltaschentücher** verwenden und sofort entsorgen,
- Menschenansammlungen und größere Treffen sowie nicht notwendige Wege meiden.
- **„Social distancing“** – soziale Kontakte auf das Notwendige minimieren, zugunsten der elektronischen Telekommunikation.

Trotzdem sollten wir in den kommenden Wochen nicht vergessen uns auch um uns selber zu kümmern, den Körper mit gesunder Ernährung und ausgewogenem Lebensstil zu pflegen und nach Möglichkeit die Natur und freie Zeit genießen (abseits hochfrequentierter Orte natürlich). Im höheren Alter und bei Diabetes ist das Risiko schwerer Verläufe tatsächlich höher.

Unterstützung des Immunsystems gerade bei Diabetes mit Nahrungsmittelzusatzstoffen wie Selen und Zink, aber auch Luivac ist möglicherweise hilfreich. Es ist nicht auszuschließen, dass ACE Hemmer und Sartane bei Covid19 die Prognose verschlechtern. Besprechen Sie mögliche Alternativen bei Ihrer nächsten Kontrolle.