

Was tun bei einem Infekt mit Corona?

Inzwischen ist es soweit: Die Omikron-Variante setzt sich durch und täglich gibt Menschen, die sich neu infizieren. Ob geimpft, genesen, geboostert oder nicht geimpft:

- Sie haben Symptome wie Kopf- oder Halsschmerzen, Husten, Fieber, Gliederschmerzen?
- Sie haben einen Corona Selbsttest (Antigen Test) durchgeführt: dieser war positiv?
- ein wiederholter Test war ebenfalls positiv?

Keine Panik! Allerdings haben Sie sehr wahrscheinlich Corona und sind momentan hochansteckend.

Deshalb:

1. ab sofort keine unnötigen Kontakte zu anderen Personen und begeben Sie sich in Isolation
2. wenn nötig, lassen Sie an offiziellen Stellen einen PCR-Test machen (als Nachweis für den Arbeitgeber oder späteren Genesenennachweis), telefonisch unter 116 117 oder im Web auf der Seite des Landratsamts Tübingen, Stichwort: Corona „Chatbot Corey“
3. meine Behandlungstipps, um Ihren Körper zu unterstützen und eine gute Immunität aufzubauen

- warme Flüssigkeit trinken: täglich 2,5 bis 3 Liter (Grün-, Cystus-Tee oder Artemisia Annua)
- Vitamin D: fünf Tage lang 4.000- 8.000 iE, danach täglich 3.000 iE (www.vdmeta.com)
- Zinkorotat: 2-3x tgl. 25 mg - Vitamin C: 4x tgl. 500 mg - Selen: 1x tgl. 200-300 µg
- Angocin[®]: 3-4x tgl. - Soledum forte[®] Kapseln: 1-0-1 tgl. - Omega3-Kapseln: 2x tgl. 2 Stück

- bei starken Kopfschmerzen: Trinkmenge ok? Gelsemium comp.[®], Spigelon[®], Ibuprofen[®] 400- 600 mg
- bei starkem Reizhusten: Trinkmenge ok? Bronchialis Heel[®], Bryonia D6, Umckaloabo[®], Bronchipret[®], Plantago Bronchialbalsam
- bei starken Halsschmerzen: Tonsipret[®], Meditonsin[®]
- bei starken Gliederschmerzen: ohne Fieber - Metavirulent[®], mit Fieber - Contramutan[®]

72074 Tübingen - Dorfackerstrasse 26 - Tel. 07071-23459 - Fax. 07071-551632 - drgundolftrapp@t-online.de - www.doc-trapp.de
- trotz häuslicher Quarantäne: Bewegung, leichte Gymnastik, Atemübungen (evtl. am offenen Fenster, Balkon, Terrasse, ...)

In aller Regel bilden sich die Symptome innerhalb von 7 Tagen zurück. Eine Einschränkung der Geruchsempfindung kann über diesen Zeitraum hinaus bestehend bleiben.

Ärztliche Beratung (telefonisch) einzuholen rate ich bei:

- länger als 4 Tage anhaltendem Fieber über 38,5° (rektal gemessen)
- Kopfschmerzen ungewöhnlicher Art ohne Linderung durch Medikamente
- Atemnotsyndromen bei geringer Belastung

Bei für Sie ungewöhnlichen Symptomen im Zweifelsfall lieber Kontakt aufbauen und fragen!

Telefonsprechstunde täglich 12.30 -13.00 Uhr unter 07071/23459

Ich wünsche Ihnen gute Besserung!

Dr. med. Gundolf Trapp
mit Team