

The background is a light blue gradient with several decorative elements: a large, detailed green and yellow virus particle in the top-left corner; a smaller, similar virus particle in the bottom-right corner; and several faint, stylized molecular structures (balls and sticks) scattered across the top and bottom edges.

Corona-Tipps von einem Hausarzt für die Patienten

Ansichten eines pragmatisch
orientierten Arztes

Stand 30.04.2020

Übersicht

- 1. Vorwort von dem Autor Dr. med. Jung, J-Y
- 2. Was ist Corona? -> Nützliche Beiträge darüber
- 3. Diagnostik von Corona?
 - PCR
 - AK-Test
- 4. Schutz vor Corona
 - Masken? Wenn ja selber nähen oder kaufen?
 - Abstand
 - Stärkung der Abwehrkräfte

1. Vorwort von dem Autor

- Mein Name ist Dr. med. Jun'g, Jun-Young und bin Hausarzt in Twist und möchte an die gerade sehr irritierten Menschen und Patienten eine kleine Orientierung geben.
- Viele Experten vertreten häufig gegenteilige Meinungen zu verschiedenen Themen und das ist nicht besonders übersichtlich und überschaubar, und da versuche ich ein wenig Orientierung zu geben.
- Am besten **dieses PDF herunterladen, dann muss man nicht zurückschalten, wenn man an einem Link gewandert war!!**
- Kleiner Hinweis für die Älteren ohne Computerkenntnis: bei den unterstrichenen Wörtern im Text den „Cursor“(Pfeilspitze) ansetzen und linke Maustaste anklicken, dann öffnet sich die entsprechende Datei. Z.B. [Regenbogen Beispiel](#)

2. Was ist Corona?

- COVID-19 (englisch: coronavirus disease 2019)= man ist lediglich mit Corona Virus infiziert wie z.B. HIV ohne Klinik im Gegensatz zu AIDS ein HIV-Pat. mit Symptomen ist.
- SARS-CoV-2 (Sars-CoV-2, severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, „Schweres akutes Atemwegssyndrom Coronavirus 2“ = symptomatische Erkrankung mit Corona-Infektion
- Unter Wikipedia ist es recht überschaubar erklärt:
[Corona auf Wiki](#)
- Im Video ist der Krankheitsverlauf auch gut erklärt:
[Verlauf von Covid 19](#)

3. Diagnostik von Corona, PCR

- Die RT-PCR Diagnostik wurde von dem Emsländer „Bauernsohn“ Prof. Christian Drosten in Januar '20 als ersten nützlichen Test weltweit entwickelt! : [PCR-Test von Prof. Drosten](#)
- Dort wird über RT-PCR (Reverse-Transkriptase-Polymerase-Kettenreaktion) das **Gen** des Corona-Virus diagnostiziert.
- Prinzip von RT-PCR: [Grundprinzip RT-PCR auf Wiki](#)

3. Diagnostik von Corona, AK-Test

- **Enzyme-linked Immunosorbent Assay (ELISA)** bezeichnet ein antikörperbasiertes Nachweisverfahren: [ELISA AK-Test](#)
- Schnelltester mit Immundünnschichtprinzip
-> innerhalb von 15 Min das Ergebnis
- Beide funktionieren nach ähnlichem Prinzip
- Verwendbar, um die Vorinfektion mit Corona nachzuweisen wegen der Immunität gegen Corona, aber für die akute Diagnostik nicht genau genug.

4. Schutz vor Corona, Maske 1/2

- Gekaufte Maske (Chir. Maske) sei 3 mal effektiver gegen die Infektion als die selbst genähten. Studie aus Amerika mit Maske aus T-Shirt(Baumwolle) gegen Chir. Maske:
[selbst genähte gegen Chir. Maske](#)
- Entgegen anderer Meinung von „Experten“ sind die Chir. Masken genauso gut gegen Corona schützend wie teure FFP2 / N95 Maske:
 - [Chir. Maske gegen teure N95 Maske](#)

4. Schutz vor Corona, Maske 2/2

- **Wiederverwendung von Schutzmasken auch von der Regierung erlaubt. Z.B. die Einwegs-MNS-Maske oder FFP2 (ohne Plastikanteil)**
65-70 °C für 30 Minuten im Backofen:
[Wiederverwendung von Masken wie?](#)

4. Schutz vor Corona, Abstand

- Durch den räumlichen Abstand zu den Mitmenschen wird das Infektionsrisiko deutlich gesenkt

4. Schutz vor Corona, Abwehrkraft 1/2

- ausreichender Schlaf
- die Vermeidung von Stress
- regelmäßige Bewegung, insbesondere bei Sonnenschein
- eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und insbesondere Eisen, Zink, Selen und Vitamin C und bei der Sonnenmangel zusätzlich Vitamin D!

4. Schutz vor Corona, Abwehrkraft 2/2

- Vor allem durch Vitamin D wird das Immunsystem besser optimiert, dass im Falle einer Infektion mit Corona eine gefährliche Überreaktion des Immunsystems (Zytokinsturm) weniger stark auftritt und das Lungensystem weniger zu Schaden kommt.
- Deshalb werden in Italien die Corona-Patienten mit Vitamin C und D versorgt. (Trotz Sonnenreichtum Italiens!)

Bleiben Sie gesund!

