



## WIE WEITER IN DER CORONA ZEIT?

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.  
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Die Coronakrise scheint in der Schweiz überwunden zu sein, doch eine grosse Unsicherheit liegt in der Zukunft. Fragen, ob und wann eine neue Welle kommt oder wann wir uns wieder wie früher begegnen und berühren dürfen, sind berechtigt. Keiner kann darauf eine schlüssige Antwort geben.

Da Corona ein Virus ist, sind Antibiotikabehandlungen, da unwirksam, nur in speziellen Fällen angebracht. Deshalb ist es wichtig, unser Immunsystem und unsere Abwehrkraft im Auge zu behalten. Solange dieses System kraftvoll arbeitet, sind wir geschützt und können Viren und Krankheitserreger abwehren oder bei Befall die Krankheit ohne gesundheitlichen Schaden überstehen. Der psychologische Aspekt – die Angst vor der unklaren Bedrohung – schwächt aber auch unsere Abwehrkraft.

Was können wir tun? In erster Linie ist eine positive Einstellung wichtig. Ebenso das Vertrauen in die Kraft der Naturheilmittel für die Stärkung der Abwehrkraft. Ich empfehle während der Sommermonate täglich fünf Tropfen Trifloris Quendeltropfen als Schutz und Abwehrstärkung. Ebenfalls wirksam sind täglich zwei Antiinfekttabletten mit Meerrettich und Kapuzinerkresse. Wer nicht regelmässig etwas einnehmen möchte, kann auch jeden zweiten Tag zehn Tropfen Spenglersan in die Ellbeuge einreiben. Diese Anwendung eignet sich für Kinder und Erwachsene. Wenn Sie ergänzend genügend Wasser oder Tee trinken, täglich 30 Minuten laufen, auf gesunde Ernährung und Vitamine achten, werden Sie in nächster Zeit unbekümmert durchs Leben gehen oder bei Erkrankungen schnell wieder gesund werden.