

Sicherheitskonzept zur Einhaltung der Covid-19-Schutzmassnahmen

In meinen Kursen achte ich darauf, die vom BAG erlassenen Schutzmassnahmen in einem sinnvollen Mass und im Rahmen der praktischen Möglichkeiten einzuhalten.

Dafür hier eine Übersicht der allgemeinen Hygiene- und Verhaltensregeln:

- Auf die persönliche Begrüssung durch Handschlag verzichten wir.
- Im Eingangsbereich stelle ich ein Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Den Mindestabstand von zwei Metern versuchen wir so gut wie möglich einzuhalten.

Ich halte diese hygienischen Schutzmassnahmen für angebracht. Was ich jedoch wichtiger finde, ist unsere ABWEHRKRÄFTE zu stärken. Dieser Gesichtspunkt wird in der öffentlichen Diskussion weitestgehend ausgeblendet. Der Akzent wird einseitig auf die notwendigen seuchenhygienischen Schutzmassnahmen gesetzt.

Darüber, ob ein Mensch an einem Virus erkrankt oder nicht, entscheidet nicht ausschliesslich – und auch NICHT IN ERSTER LINIE – der Kontakt zu diesem Virus. Oder wie es Louis Pasteur deutlicher ausgedrückt haben soll: „Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles.“ Wir sind kontinuierlich Viren und Bakterien ausgesetzt, die potenziell in der Lage wären, uns krank zu machen. Würden wir durch jeden dieser Kontakte erkranken, gäbe es keine Zeiträume, in denen wir gesund sind. Doch tatsächlich erkranken die meisten Menschen nur hin und wieder an einer Infektion, da unser Immunsystem kontinuierlich arbeitet und mögliche Bedrohungen abwehrt.

Wichtiger, als welchem Krankheitserreger wir begegnen, ist also in welcher Verfassung wir uns befinden und wie effektiv wir Infektionen abwehren können.

Dafür hilft nichts effektiver als ein durch eine VITALSTOFFREICHE VOLLWERTERNÄHRUNG gestärktes, gut funktionierendes Immunsystem. Diese Form der Ernährung in unseren Alltag zu integrieren, ist der Fokus meiner Kurse.

Sollten Sie Ihre Kursteilnahme verschieben wollen, vor allem wenn Sie an einem der vom BAG aufgelisteten Symptome leiden, ist dies problemlos möglich.

Winterthur, 15.05.2020

Felix Lösch