

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.
- Vor dem Kontakt mit Lebensmitteln waschen wir uns gründlich die Hände.
- Die Kursräumlichkeiten lüften wir regelmässig.
- Im Eingangsbereich stehen Desinfektionsmittel und Masken zur Verfügung.
- Den Mindestabstand von 1.5 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 und gesunde Lebensführung gestärktes, gut funktionierendes Immunsystem. Diese Form der Ernährung in unseren Alltag zu integrieren, ist der Fokus meiner Kurse.

Sollten Sie unter den vom BAG aufgelisteten Symptomen leiden, bleiben Sie bitte zu Hause.

Winterthur, 1. November 2020

Felix Lösch