

## **Liebe Patientinnen und Patienten der Holbeinpraxis**

Aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus hat die Holbeinpraxis folgende Massnahmen ergriffen:

- Wir verzichten aufs Händeschütteln. Danke für Ihr Verständnis.
- Bitte halten Sie beim Empfangstisch den nötigen Abstand ein.
- Bitte kommen Sie wenn möglich ohne Begleitperson.
- Das Wartezimmer und die Patientenagenda wurden so eingerichtet, dass der empfohlene 1.5-Meter Abstand gewährleistet ist.
- Sie dürfen gerne ausserhalb der Praxisräume warten. Bitte geben Sie vorher **UNBEDINGT** am Empfang Bescheid.
- Die Sprechzimmer werden regelmässig gelüftet.
- Wir desinfizieren jeweils **VOR** und **NACH** jedem Patienten/ jeder Patientin unsere Hände sowie unsere Behandlungsliegen.
- Atemschutzmasken werden von unseren ChiropraktorInnen und Physiotherapeutinnen getragen.
- Es besteht eine Maskenpflicht für alle Patienten > 12 Jahren während des gesamten Aufenthalts in der Praxis.

## Tipps zu Unterstützung des Immunsystems<sup>1</sup>

**Tägliche Einnahme durch Nahrung oder Nahrungsergänzung von:<sup>2</sup>**

**Vit. D3: 800-2000 IE/20-50µg pro Tag**

- **bzw. 20 min Mittagssonne Balkon/Garten** (Gesicht & Vorderarm, Mai – Okt, zw. 11-15h)
- **Fetteiche Fische** (100 = 200-500 IE), **Hühnerei** (1 Ei = 50 IE), **Champignons** (100g = 10-360 IE)

**Zink: 10-16 mg pro Tag**

- **Fleisch** (100g = 5mg), **Meeresfrucht**, insbesondere *Austern* (100g = 1,5mg (6stück 32mg)), **Kircherbsen/Linsen** (100g = 1,5mg)

**Vit. C: 90-110 mg pro Tag**

- **Peperoni** (100g = 120mg), **Orangen/Grapefruit** (1 Stück = 40mg), **Kiwi** (1 Stück = 30mg), **Broccoli** (50gr = 50mg),
- **Thymian, Petersilie**

**Vit. E: 12-15 mg pro Tag**

- **Mandeln** (100g = 26mg), **Sonnenblumenkern** (100gr = 35mg), **Haselnuss** (100g = 15mg), **Avocado** (100g = 2mg), **Fish** (100g = 2mg)

**Probiotische Ernährung (Sauerkraut, Joghurt, Kimchi, Kombucha, ua.)**

**Genügend regelmässige Bewegung**

**Schlafrhythmus einhalten**

***Das Hohlbeinpraxis Team***

---

<sup>1</sup> Nutrients 2020, 12, 236; doi:10.3390/nu12010236

<sup>2</sup> Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (2017) : www.blv.admin.ch