

# Verlauf einer Covid-19- Erkrankung

Sie ist Ärztin in einem Spital im Kanton Bern. Ende November 2020 bekam sie einen Schnupfen. Wegen der Patienten und einer geplanten Auslandsreise, liess sie sich sicherheitshalber auf eine Corona-Infektion testen.

Es war an einem Donnerstag, 6 Stunden später erreichte sie die Mitteilung, dass sie Corona-positiv sei. Sie war überrascht über das Ergebnis.

Sie musste auf Arbeit alles stehen und liegen lassen und ging sofort nach Hause in die 10- tägige Isolation.

Sie fühlte sich neben dem Schnupfen etwas schwach und schlief die nächsten Tage bis zum Sonntag viel. Eigentlich war sie ganz dankbar, in Quarantäne geschickt worden zu sein, um sich ganz in Ruhe und das war offensichtlich das, was sie am meisten brauchte, auszukurieren. Dies, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

Es ist ja sonst durchaus normal, dass Ärzte auch zum Dienst erscheinen, wenn es Ihnen nicht so gut geht.

Sie war müde, konnte aber gut für sich kochen. Bei der letzten, fieberhaften Grippe vor etwa 15 Jahren ging das nicht. Sie war froh, sich immer wieder hinlegen zu können. Am Sonntag konnte sie schon wieder ein längeres Telefonat führen, vorher war auch das zu anstrengend. Der Schnupfen wurde besser. Erst jetzt fiel ihr auf, dass sie trotz freier Nase, nicht mehr richtig riechen konnte. Dieses Symptom sollte noch für mehrere Wochen anhalten.

Ab Montag fühlte sie sich schon wieder viel fitter, nicht für eine Wanderung, aber langsames Laufen ging. Immer noch schnell erschöpft.

Zu Hause konnte sie in der Quarantäne-Woche immerhin an einem online-Kurs mitmachen.

Der Geschmackssinn war nicht so beeinträchtigt, wie ihr Geruchssinn. Der gewohnte Tee schmeckte ihr aber fad.

Zu Hause spürte sie natürlich auch immer wieder die Angst, was da wohl noch kommen könnte. Sie versuchte, auf ihren Körper zu hören und der wollte Ruhe! Sie hatte kein Fieber, keinen Husten.

Nach der Quarantäne ging sie wieder arbeiten. Sie fühlte sich noch etwas schwach. Auch bei einer baldigen Schneewanderung merkte sie, dass die Kräfte sich erst wieder aufbauen müssen.

Ihre Eigenbehandlung und Empfehlung:

**Ruhe**

**viel trinken**

**Vitamin D**

**Zink**

**Vitamin C aus natürlichen Quellen**

**Alles wirklich sein lassen.**

**Sich selbst widmen.**

**Ich darf krank sein.**

**Der Körper ruft nach Ruhe.**