

Fallbeispiel einer leichten Covid-19-Erkrankung

Am 26.12.2020 um 7:35 Uhr erhielt ich eine mail von Abilis, wo mir mitgeteilt wurde, dass ich Corona-positiv sei.



Testergebnis aus dem Testzentrum Covid-19 Drive-In Bern

für **ALTINA KLEIN**

Guten Tag

Sie wurden kürzlich im obigen Testzentrum **auf das Covid-19** getestet. **Ihr Testergebnis ist positiv.**

Bitte bleiben Sie in Isolation und beachten Sie die [Anweisungen des BAG](#).

Am 24.12.2020 gegen Abend bekam ich aus dem „Nichts“ eine Hustenattacke. Sie kam plötzlich und stark und war einige Zeit andauernd. Ich kontrollierte sofort mit dem Puls-Oximeter die Sauerstoffsättigung des Blutes, die war auf 79% gefallen. Ein Augenblick der Panik überfiel mich. Bilder von um Luft ringende Patienten im Krankenhaus, wie ich es im Fernsehen gesehen hatte, tauchten vor meinem innerem Auge auf. Jetzt war ich dran. Mein Partner fragte, ob er mich ins Spital fahren solle.

Dann 2 Minuten später war alles wieder normal, 99% Sauerstoffsättigung und keine Angst mehr. Keine weitere Hustenattacke mehr. Ich meldete mich im Testzentrum für einen Corona-Test an, ging am 25.12.2020 zum Testen und erhielt das positive Ergebnis am nächsten Tag. Nun kannte ich auch den Grund für meine Energielosigkeit der letzten Tage. Ich hatte schon eine Art Herzschwäche vermutet.

Ich fühlte mich zwar nicht richtig krank, aber mir war übel, ich war geschwächt, ohne Grund gereizt und ohne Lust, irgendetwas Sinnvolles zu tun. Dadurch fiel dieses Jahr leider auch das handschriftliche Schreiben der Weihnachtskarten aus und ich bediente mich der Variante für Faule, Weihnachts-E-mails. Das bekam ich noch hin. Ausserdem hatte ich schon seit Tagen, als ich mich so geschwächt fühlte, Augenringe bekommen, wie ich sie noch nie hatte und trockene, faltige, entzündete Augenlider. Ich sah dadurch leidender aus, als ich tatsächlich litt und 20 Jahre älter, als ich tatsächlich war.

Mein Partner ging am Tag meines Positiv-Bescheides auch noch testen und er war auch Corona-positiv. Er zeigte allerdings überhaupt keine Symptome. Er hat schon immer ein von mir bestauntes, gutes Immunsystem. Sein Bruder hat die Corona-Infektion auch symptomlos hinter sich gebracht. Einfach gute Gene in dieser Familie!

Jemand vom Contacttracing-Center rief am gleichen Tag an und verordnete mir bzw. uns bis 4.01.2021 Isolation zu Hause. Beinahe „zum Glück“ war mein Partner auch positiv, sonst hätte ich mich in der Wohnung auch noch von ihm isolieren müssen. So konnten wir wenigstens in der grossen Wohnung frei rumlaufen. Ausserdem haben wir einen grossen Balkon für die frische Luft. Unsere lieben Nachbarn kauften alles ein, was wir aufgeschrieben hatten. Es fehlte uns an nichts.

Das Nachverfolgen der Kontakte verlief relativ einfach, weil wir ohnehin zurückgezogen leben und über die Feiertage die Treffen mit den Kindern schon im Vorfeld abgesagt waren. Allerdings belastete uns der Gedanke sehr, dass mein Partner bei einem vorweihnachtlichen Kurzbesuch eine Frau, die gerade eine Chemotherapie hinter sich hatte, unwissentlich angesteckt

haben könnte und er dann im schlimmsten Fall für eine schwerverlaufende Corona-Infektion verantwortlich wäre. Es vergingen quälende 2 Tage bis die erlösende Nachricht kam, dass ihr Test auf Corona, 5 Tage nach Kontakt, negativ war.
Wir sind sehr, sehr froh niemanden angesteckt zu haben.

Wo wir es uns aufgeschnappt haben, wissen wir bis heute nicht. Vielleicht war es eine Reise mit Bus und Bahn am 14.12. nach Zürich.

Als Heilpraktikerin behandelte ich mich selbst mit einem Corona-Qode der Gienowmethode, um die Selbstheilungskräfte des Körpers und die Immunfunktion der relevanten beteiligten Körperzellen zu aktivieren. Am 4. Tag nahm ich noch 3 Kügelchen vom homöopathischen Mittel Bryonia gegen den Reizhusten. Es brachte allerdings nichts. Ausserdem behandelte ich mich mit Rotlicht und aktivierte die Wasserverdunster für mehr Luftfeuchtigkeit in den Räumen. Am 7. Tag ging es energetisch schon deutlich besser und ich machte mich schon wieder ans Sauerteigbrot-Backen. Allerdings schafften wir es nicht, Sylvester lange aufzubleiben. Die Müdigkeit trieb uns schon gegen 22 Uhr ins Bett. Aber das ist uns voriges Jahr ohne Corona auch passiert.

Am 4.01.2021 sind wir vom kantonalen Amtsarzt aus der Isolation befreit. Endlich dürfen wir wieder offiziell raus! Raus in Wald und Feld! In den Schnee!
Ein trockener Reizhusten und eine gewisse Erschöpfung wird mich wohl noch einige Zeit begleiten, aber ansonsten geht es mir gut. Ich habe die ganze Zeit gut geschlafen und mit Appetit gegessen. Ich hatte keine Kopfschmerzen, kein Fieber, keine weiteren Beschwerden. Das äussere Zeichen meiner Krankheit, die grossen Augenringe, werden wohl hoffentlich auch noch verschwinden.

Ich arbeite weiter Heil-Qodes durch, um meinen Körperorganen zu helfen, sich nach der CoronaVirus-Infektion am besten zu erholen.

Wären wir noch in „Vor-Corona-Zeiten“ hätte ich emotional unbelastet gedacht, dass ich eine leichte bis mittelschwere Bronchitis gehabt habe, die auch wieder von allein geht. Aber auch ihre Zeit braucht.

Mein Fazit für Sie (neben Testen, Arztbesuch und korrekter Masken-und Seifenbenutzung):

Ernähren Sie sich gesund.

Trinken Sie genug Wasser und Tee, meiden Sie Alkohol.

Schlafen Sie ausreichend.

Bewegen Sie sich genug. Und zwar draussen. Ihr Körper braucht es.

Vermeiden Sie Stress!

Geniessen Sie den Augenblick, denn er kommt nie zurück!