

# ... die Krise in die Verlängerung geht und jahrelang dauert

Beitrag von „UrbanTrapper“ vom 27. Juni 2020, 09:44

## [Zitat von Endzeitstimmung](#)

Das mit dem seelisch und körperlich auf den Virus einstellen machst du wie genau?

Mit einer leidlich gesunden Lebensweise kann man zumindest die körperliche Ebene beeinflussen.

Alles, was das Immunsystem unterstützt, ist hilfreich, um einer Virusinfektion zu begegnen. Von Virostatika abgesehen, besteht eine medikamentöse Therapie in der Regel nicht in der Bekämpfung des Virus (das muss der Körper im Wesentlichen alleine hinbekommen), sondern in der Linderung der mit der Virusinfektion einhergehenden Symptome: Fieber (wenn es zu lange und zu hoch ist), Entgegenwirken der Dehydration, der geschwollenen Schleimhäute etc.

Sportliche Betätigung bzw. auch nur simple Spaziergänge an der frischen Luft helfen grundsätzlich auch, das Immunsystem und vor allem das kardiovaskuläre System leistungsfähig zu halten und damit den Belastungen während einer Krankheit besser begegnen zu können.

Was das seelische angeht, so ist eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung ebenfalls grundsätzlich nie verkehrt. Wer seine Umwelt als bedrohlich wahrnimmt, neigt eher dazu, sich selbst zu isolieren und einzugeln. Ob das gut ist, weiß ich nicht. Bezweifle es aber.