



**GESUND BLEIBEN AUCH OHNE MASKE**

# Die drei Goldenen Corona-Regeln

Von MANFRED ROUHS | An Corona kommt niemand mehr vorbei. Firmen drosseln ihre Produktion oder stellen sie ein, Lieferketten brechen zusammen. Die Heimarbeit kommt wieder in Mode. Schulen bleiben geschlossen. Messen, Sportveranstaltungen und andere Großereignisse werden abgesagt oder verschoben. Verschwörungstheorien schießen ins Kraut.

Dabei ist alles ganz einfach.

Corona ist eine der uns wohlvertrauten Grippe gleichstehende Erkältungskrankheit, die von Mensch zu Mensch übertragen wird, vor allem per Tröpfcheninfektion. Der wichtigste Unterschied zur „normalen“ Grippe besteht in der höheren Sterblichkeitsrate der Erkrankten.

Der Corona-Virus entstand erst vor wenigen Monaten durch Mutation. Er ist an den menschlichen Körper noch nicht optimal angepasst und tötet deshalb einen größeren Anteil der Infizierten als die altbekannte Grippe, auch Influenza genannt, der beispielsweise in der Saison 2017/2018 in Deutschland 25.100 Menschen zum Opfer fielen – von mehreren Millionen infizierten. Die Zahl der Infizierten schwankt von

Saison zu Saison zwischen vier und 20 Prozent der Bevölkerung.

Irgendwann mutiert Corona weiter und wird nur noch wenige Promille der Infizierten töten – eben genau wie die „normale“ Influenza. Niemand weiß, wie viel Zeit bis dahin vergeht.

Wer sich weder mit Corona noch mit anderen Erkältungskrankheiten infizieren will, sollte drei Regeln beachten:

- Erstens: Täglich Obst und Gemüse essen. Das stärkt die Abwehrkräfte.
- Zweitens: Nähe vermeiden zu anderen Menschen, die nicht zur Kernfamilie gehören (Vater, Mutter, Kinder). Kein Händeschütteln, keine Umarmungen. Je größer der räumliche Abstand ist, desto besser. Zwei Meter sollten es mindestens sein.
- Drittens: Nicht alles anfassen, was andere Menschen angefasst haben (Türklinken, Halteriemer in Bus und Bahn, usw.). Mehrfach täglich erst gründlich und mit Seife die Hände waschen und dann das Gesicht.

Wer sich an diese Regeln gewöhnt, wird generell seltener krank. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf dieser Seite des Robert-Koch-Instituts. Wer Interesse hat an tagesaktuellen, überprüften Informationen zum Thema Corona findet sie hier.



*PI-NEWS-Autor Manfred Rouhs, Jahrgang 1965, ist Vorsitzender des Vereins Signal für Deutschland e.V., der die Opfer politisch motivierter Straftaten entschädigt. Er ist als Unternehmer in Berlin tätig und vermittelt Firmengründungen in Hong Kong.*