



Lieber Herr Mustermann,

das Coronavirus ist allgegenwärtig. Wir werden täglich mit aktuellen Updates konfrontiert. Auf Social-Media-Plattformen kursieren unzählige Beiträge, die teilweise eher verunsichern und weitere Fragen aufwerfen.

Als Online-Arztpraxis möchten wir mit unserer kostenlosen Corona-Beratung einen Beitrag leisten. Der aktuelle Newsletter widmet sich aus medizinischer Sicht ebenfalls diesem Thema. Denn wer die Fakten kennt, kann überlegter reagieren und sich besser auf die täglich wechselnden Szenarien einstellen.

Wieso ist es momentan besser, zu Hause zu bleiben? Kontaktverbot, Ausgangssperre, Quarantäne – wie gestaltet man diese plötzliche Entschleunigung des Alltags? Wie schafft man es, solche unerwarteten Veränderungen psychisch und körperlich möglichst positiv zu nutzen?

1. **Wir sind für Sie da: NEU – unsere kostenlose Corona-Beratung**
2. **Warum #WirBleibenZuhause jetzt so wichtig ist**
3. **Kontaktverbot, Ausgangssperre, Quarantäne: Wie bewältigt man den Alltag im Ausnahmezustand?**



Alle Inhalte geprüft von Fachärztin [Ulrike Thieme](#)



1 Wir sind für Sie da – nutzen Sie unsere kostenfreie Corona-Beratung

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich. Wer mehr Zeit hat, hat auch Zeit zu grübeln. Und da entsteht häufig ein ziemlich wirres Gedankenknäuel. Im Gespräch mit einem Arzt lässt sich manches klären.

Unser erfahrenes Ärzte-Team versucht ab sofort, möglichst viele Ihrer Fragen zu beantworten – und das umsonst.

Wie funktioniert die Corona-Beratung?

Ganz einfach: Sie schicken unserem Ärzte-Team eine Nachricht über Ihr **Patientenkonto**. Einer der Ärzte wird sich innerhalb eines Werktages mit Ihnen in Verbindung setzen, Ihre Frage(n) beantworten und Sie nach Möglichkeit zusätzlich mit weiterführenden Informationen versorgen – basierend auf aktuellen medizinischen Empfehlungen.

[Nachricht an unsere Ärzte](#)

Sie können unser kostenloses Informationsangebot auch gerne mit Ihrer Familie oder Freunden teilen. Um unsere Corona-Beratung zu nutzen, sollten sich Ihre Freunde und Familienmitglieder lediglich bei uns als Patient registrieren – auch das ist kostenfrei: <https://www.zavamed.com/de/auth/register>

Auf unserer [Website](#) halten wir Sie ebenfalls weiterhin über den Coronavirus auf dem Laufenden. Hier finden Sie wichtige Informationen und Fakten, die von unseren Ärzten zusammengestellt und medizinisch geprüft wurden.



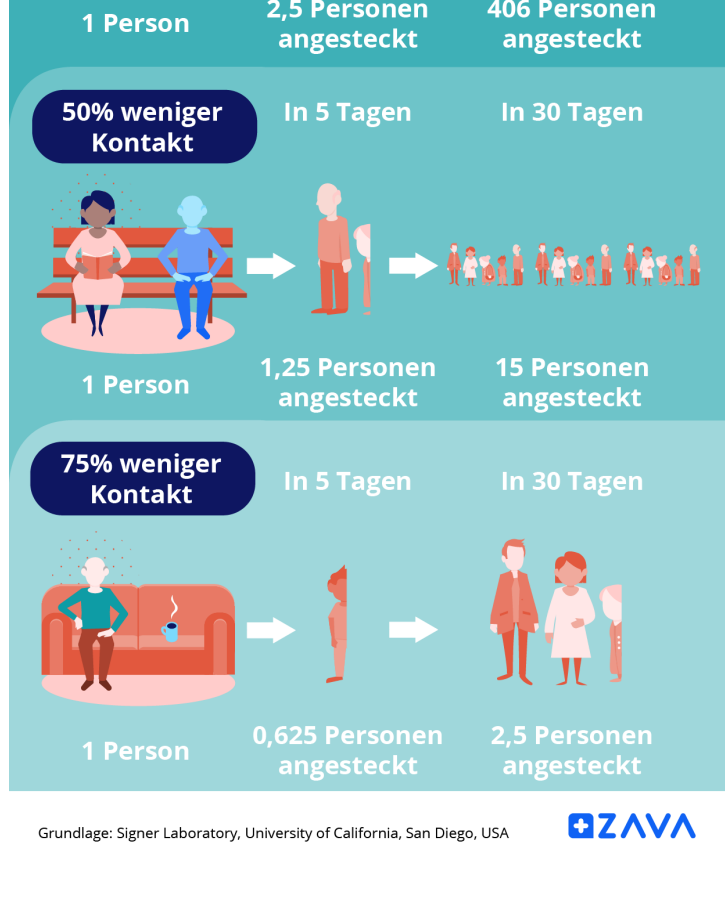
2 Warum #WirBleibenZuhause jetzt so wichtig ist

Auch wenn es schwer fällt: Zuhause bleiben ist jetzt die einzige Option. Denn nur durch körperlichen Abstand können wir uns und andere Menschen vor dem Virus schützen.

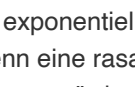
Dass sich viele Menschen dennoch nicht daran halten und sich immer wieder zu Gruppen zusammenfinden, ist fatal.

„Auch wenn wir selbst gesund und fit sind, können wir Überträger des Virus sein“, mahnt unsere Ärztin [Dr. Emily Wimmer](#). „Ohne dass wir es wissen, setzen wir möglicherweise eine Kettenreaktion in Gang und stecken hunderte von Menschen an. Dadurch steigt die Gefahr, dass sich die Infektionen nicht mehr nachvollziehen lassen und ältere Mitmenschen oder Risikopatienten infiziert werden.“

Warum #WIRBLEIBENZUHAUSE wichtig ist!



Grundlage: Signer Laboratory, University of California, San Diego, USA

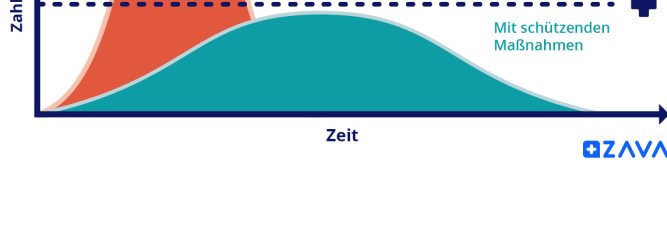


Gemeinsam müssen wir verhindern, dass sich die Viren so exponentiell verbreiten, wie es bei gewöhnlichen Viruserkrankungen der Fall ist. Denn eine rasant steigende Zahl an Krankheitsfällen innerhalb eines sehr kurzen Zeitraums würde unser Gesundheitssystem überfordern. Deshalb ist es besonders wichtig, die Kurve der Neuinfektionen zu strecken. Dadurch kann sich die Ansteckungswelle so weit wie möglich über das kommende Jahr verteilen. Eine flache Kurve ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere Kliniken entlasten und sicherstellen können, dass jeder Patient die bestmögliche medizinische Versorgung erhält.

Bleiben auch Sie deshalb bitte daheim. Sie können so aktiv dazu beitragen, Leben zu retten.

Coronavirus-Ausbreitung

Warum ist #WIRBLEIBENZUHAUSE so wichtig?

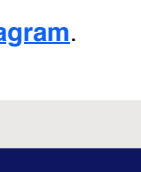
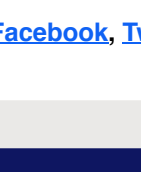


3 Kontaktverbot, Ausgangssperre, Quarantäne: Wie bewältigt man den Alltag im Ausnahmezustand?

Menschen sind soziale Wesen. Längere Zeiträume in Isolation zu leben, verlangt uns einiges ab. Damit es uns dennoch gelingt, ohne dass Körper und Seele Schaden nehmen, hat unsere Neurologin Ulrike Thieme einige Tipps für Sie zusammengestellt. Sie sollen Ihnen dabei helfen, auch in dieser Extremsituation, Ihre physische und psychische Gesundheit im Blick zu behalten.

[Hier gehts zu den Tipps](#)

Wie fanden Sie diese E-Mail?



Folgen Sie uns auf [Facebook](#), [Twitter](#) und [Instagram](#).

Können wir Ihnen helfen?

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Bestellung haben oder ärztlichen Rat benötigen, schreiben Sie uns bitte eine **vertrauliche Nachricht** oder rufen Sie uns an unter der [040 / 8740 8254](tel:04077408254). Wir sind von Montag bis Freitag zwischen 9 und 18 Uhr für Sie da.

[Nachricht schreiben](#)

Keine weiteren E-Mails?

Wenn Sie keine weiteren Benachrichtigungen, Gutscheine, Angebote oder andere Informationen von uns erhalten möchten, klicken Sie bitte den nachfolgenden Link oder ändern Sie die [Benachrichtigungseinstellungen](#) in Ihrem Konto. Es kann bis zu 24 Stunden dauern, bis Ihre Abmeldung oder Änderungen wirksam werden.

[Abbestellen](#)

Health Bridge Ltd (t/a Zava), 46 Essex Rd, Islington, London, N1 8LN, England, Handelsregisternummer 07392646 in England und Wales

Diese Nachricht ist vertraulich und nur für den Empfänger bestimmt. Falls Sie nicht der vorgesehene Empfänger sind, ist es Ihnen untersagt, Inhalte offenzulegen, zu kopieren oder an Dritte weiterzuleiten. Bitte benachrichtigen Sie uns sofort unter kontakt@zavamed.com und löschen Sie diese Nachricht.