

Vom Virus betroffen – was tun

Das Virus heißt Panik. Keinesfalls will ich die Schwere der Covid-Erkrankung schönreden. Aber prozentual erkranken nur wenige lebensbedrohlich daran. Es ist richtig und wichtig, dass wir die Gefährdeten durch unser Verhalten schützen, das sind vor allem die Älteren und chronisch Kranken. Doch wir müssen aufpassen, dass wir vor lauter Panik nicht noch mehr Erkrankung anrichten. Wir rennen einem Virus hinterher, der, wie die meisten Viren, sich überall ausbreitet. Machen wir uns bewusst, dass nicht jeder Corona-Virus positiv Getestete auch Corona-krank ist. Die Meisten bekommen trotz Virus keine oder nur geringe Beschwerden, wie bei sonstigen „Grippewellen“ auch. Nur ein kleiner Prozentsatz der Betroffenen entwickelt sehr heftige und auch gefährliche Symptome.

Solange keine heftigen Beschwerden bestehen, betrachten Sie die Erkrankung wie einen üblichen grippalen Infekt. Verschlimmern sich die Beschwerden kontinuierlich, rufen Sie Ihren Hausarzt an. Stellen sich schmerzhaftes Atmen und Luftnot ein, dann rufen Sie den ärztlichen Notfalldienst unter der bundesweiten Telefonnummer 116117 an. Bei ernsthafter Erkrankung gehört der Patient in die Klinik.

Im Folgenden will ich aufzeigen, wie wir uns über die üblichen Maßnahmen hinaus schützen können und was wir bei den ersten Symptomen unternehmen können, damit die Erkrankung nicht fortschreitet. Keinesfalls sind wir den Krankheitserregern schutzlos ausgeliefert.

In der Ruhe liegt die Kraft, nur keine Panik.

Der Nozeboeffekt ist der negative Placeboeffekt. Man darf sich selber mit seinen Gedanken nicht runterziehen, das gilt für schulische und sportliche Leistungen ebenso wie für die Gesundheit. Der Placeboeffekt ist in der gesamten Medizin ein allgemein gültiges Phänomen. Selbst bei starken Schmerzmitteln, Antibiotika und sogar in der Chirurgie ist er belegt. Im Negativen wirkt es ähnlich. Angst und Sorgen reduzieren ziehen uns runter. Betrachten Sie die Situation erstmal wie einen üblichen grippalen Infekt, denn so läuft es ja meistens ab.

Eine vernünftige Ernährung mit genug Frischkost ist eine gute Grundlage für ein starkes Immunsystem und einen gesunden Körper. Ergänzen sollte man Vitamin D3 mit 2-4000 IE täglich und Zink 50mg. (Vitamin-D-Mangel ist im Winter üblich.) Vitamin C 2x 100 mg oder mehr, besonders für Ältere, bei denen Vitamin-C-Mangel gar nicht selten ist. Bei ersten kleinen Anzeichen für einen Infekt ist Ingwertee und Wärme angeraten. Auch kalte und kühlende Getränke und Speisen wie kaltes Wasser, Südfrüchte (auch Bananen), Pfefferminztee, Jogurt, etc. sollte man meiden (Temperaturverhalten <https://www.ganzheitsmedizin-hamburg.de/curriculum-vitae-downloads-links/downloads/>)

Stubenhocken macht krankheitsanfällig

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, auch wenn man sich kaum noch nach draußen wagt. Zumindest sollte man in der Wohnung Aktivitäten entfalten und durchs offene Fenster Luft und Sonne reinlassen. Wer wenig Möglichkeiten hat, sollte zumindest Treppensteigen, wenn er kann. Bewegung regt den Kreislauf an und mit Bewegung atmen wir tiefer durch.

Kranke gehören ins Bett

Im Bett kann man am besten in Ruhe fiebern, schwitzen und eine Erkrankung ausheilen. Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Viren, da diese sich bei ~40°C nicht vermehren können. Ein ansonsten gesunder Mensch kann den Temperaturanstieg gut verkraften. Daher ist es ratsam bei Erkältungen das Fieber kommen zu lassen, umso besser, wenn man dazu noch schwitzt. Fieber und Schwitzen kann man mit warmen Fußbädern und Bädern fördern. Nicht angeraten ist dies bei Krampfadern, während der Regel oder bei Schwangerschaft. Bitte auf den Kreislauf achten.

Der Erkrankte sollte dabei herzkreislaufstabil sein. Jemand, dem beim Treppensteigen die Luft ausgeht, kann dann Schwierigkeiten bekommen. Fieberkrämpfe können bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr auftreten, wenn sie zu Krämpfen neigen. Ansonsten darf die Körpertemperatur ruhig bis zu 40,5 Grad ansteigen. In der Regel ist das Fieber selbstlimitierend, d. h. ab einer bestimmten Temperatur steigt es nicht weiter und sinkt nach einer gewissen Zeit wieder ab. Fieber und Schwitzen ist ein natürlicher Heilungsprozess. Vertrauen Sie auf die Heilungskräfte der Natur und unterstützen Sie diese. Fieber ist das beste Mittel gegen Viren.

Medikamente wie *Aconitum* und *Belladonna*, in homöopathischen Potenzen, bringen den Körper leichter zum Schwitzen. Auch warme Tees mit *Holunder-* oder *Lindenblüten* fördern dies. Und man muss sich warm einpacken. Gerade zu Beginn eines Infektes sind kalte und kühlende Getränke und Speisen zu meiden. Auch auf Arzneimittel wie etwa Ibuprofen, Diclofenac und Paracetamol, die Fieber senken und Schmerz und Unwohlsein mildern, sollte man aus naturheilkundlicher Sicht möglichst verzichten. Dafür gibt es andere Medikamente, die helfen, den Infekt besser zu überstehen und auszuheilen. Bei zu starkem Fieber sind kalte Wadenwickel eine milde Art, die Temperatur zu senken. <https://www.apotheken-umschau.de/Wadenwickel>

Aber hilft Fieber und Schwitzen auch bei Corona?

Vermutlich ja, denn wir wurden schon oft auch mit Viren aus der Corona Familie konfrontiert. Was bei anderen grippalen Infekten hilft, kann also auch hier nützlich sein. Selbst der aggressivste Virus hat Schwachstellen wie z.B. für Fieber und Desinfektionsmittel. <https://www.youtube.com/watch?v=3w7aONflsQA>

Was ist medikamentös noch möglich

Pelagonie und *Echinacin* haben einen nachgewiesenen, stärkenden Effekt auf das Immunsystem und sind bei den ersten Anzeichen eines Infektes einzunehmen, ebenso anthroposophische und homöopathische Arzneien mit *Aconitum*, *Belladonna* und *Ferrum phosphoricum*. Präparate Namen mag ich aus verständlichen Gründen der Werbung hier nicht nenne, da kann Sie ihr naturheilkundlicher Arzt oder Apotheker beraten oder schauen sie auf die Inhaltsstoffe der Präparate. <https://www.dzvh.de/netzwerk/hersteller-versandhandel/>

In homöopathischer Zubereitung hilft *Bryonia* sowohl bei allgemeinen grippalen Beschwerden als auch bei Lungenentzündung. Bei Kopfschmerz hat sich *Gelsemium* bewährt, bei Halsschmerz *Causticum*, bei Fieber mit Zerschlagenheitsgefühl und Gelenkschmerz gibt man *Eupatorium* oder *Rhus toxicodendron*. Diese Arzneimittel können als Einzelmittel oder in der Kombination eines Fertigarzneimittels genommen werden. Natürlich gibt es noch andere Homöopathika, die man nehmen kann.

Aus phytotherapeutischer Sicht empfehle ich Medikamente mit *Efeu*, *Thymian*, *Fenchel*, *Spitzwegerich*, *Malvenblüten*, *Kamille*, *Menthol* aus Pfefferminze, *Cineol* aus Eukalyptus, *Myrtol* und *Campher*, da diese Substanzen abschwellend, entzündungshemmend, antimikrobiell und schleimhautprotektiv wirken. Eine gewisse antibakterielle Wirkung haben Arzneimittel mit *Kapuzinerkressenkraut* und *Meerrettichwurzel*. Natürlich gibt es auch noch *Cistus incarnatus* und vieles mehr. Als grobe Orientierung kann man sagen, dass *Primelwurzel* besonders in den Nasennebenhöhlen und Rachen wirkt, *Efeu* sich bei Kindern bewährt und *Thymian* bei Erwachsenen sehr hilfreich sind. Warnen möchte ich vor selbstgemachter pflanzlicher Arznei. Auf Phytotherapeutika in Apothekenqualität oder gleichwertiger Herstellung kann man vertrauen. <http://www.arzneipflanzenlexikon.info/>
<https://phytotherapie.de/de/links/mitgliedsfirmen/>

Die Atemwege freihalten

Beim Covid kann man vermutlich Schlimmerem vorbeugen, wenn man die Viruslast im Rachen verringert. Das einfachste ist öfter Gurgeln, z.B. mit *Salbei-*, *Kamille-*, *Teebaum-*, *Zitronen-*, *Essig-* oder *Salz-* Wasser – aber bitte mit warmer Flüssigkeit. Wie auch bei anderen Infekten wird es gefährlich, wenn sich die Entzündung in den unteren Atemwegen breit macht und zu einer Lungenentzündung führen kann. Hier sollte man früh genug vorbeugend handeln. Einfach und gut sind mehrmals tägliche Atemübungen, d. h. bewusst tief ausatmen und tief einatmen. Damit wird die Lunge in allen Teilen gut belüftet! Atemübungen mit großem Effekt kennt man vom Yoga, QiGong, TaiQi, der Krankengymnastik und der sportlichen Betätigung. Die beste Luft atmen Sie im Freien bei Sonnenschein.

Die 30-er Regel

Seien Sie wachsam und kritisch, alles was wir 30-mal hören, speichern wir unbewusst als wahr ab und sträuben uns dann, das zu hinterfragen. Wenn Sie sich im Internet informieren, suchen Sie seriöse Quellen – offensichtliche und verdeckte Werbung und Meinungsmache findet man allemal.

Mit Ihrem umsichtigen Verhalten und der sinnvollen Behandlung eines erst beginnenden Infektes schützen Sie sich selber und entlasten die Kliniken. Tut man nichts, werden die Kliniken überlaufen sein.