

Empfehlungen zur Prophylaxe Covid-19

für die Christengemeinschaft München-West

Die aktuelle Ausbreitung von Covid-19 lässt viele Menschen danach fragen, was man zur eigenen Kräftigung neben der Ansteckungsvermeidung durch Husten-Etikette, Mindestabstand zueinander und Einschränkung sozialer Aktivitäten etc. tun kann. Ansteckungen zu vermeiden bleibt wichtig, weil dies dazu beiträgt Gefährdete zu schützen und den Anstieg der Erkrankungszahlen abzuflachen, damit die schwer Erkrankten ausreichend behandelt werden können. Dennoch kann man mehr tun und nicht nur abwehrend, sondern auch positiv stärkend wirken.

Warum kommt die Erkrankung jetzt? Darauf gibt es viele Antworten, eine stammt aus den Vorträgen Rudolf Steiners. Vor etwa 100 Jahren zog die Spanische Grippe über die Erde und Steiner benannte einen kosmologischen Aspekt, der auch heute eine Rolle spielen könnte. Das Zusammenstehen der äußeren Planeten wirke, vermittelt durch die Sonne, störend auf den „Kopf-Brust-Rhythmus“ – in erster Linie bei denjenigen, bei denen dieser bereits gestört ist. Wenn man sich hier einzufühlen versucht, so kann man den Eindruck haben, dass dieser Rhythmus nicht nur nach dem 1. Weltkrieg, sondern auch heute vielfach gestört ist. So kann man sich beispielsweise fragen, ob unsere Nutzung elektronischer Medien nicht rhythmischer erfolgen sollte – was auch bedeuten könnte sie zwischendurch auszuschalten. Tatsächlich haben wir aktuell genau die Planetenkonstellation, von der Rudolf Steiner damals sprach und sie wird so ähnlich das ganze Jahr über wirksam sein.

Können wir selbst handeln, um uns zu stärken?

Es gibt Übungen in der Heileurythmie, die allgemein gesundend auf das rhythmische System wirken und stärkende Seelenregungen unterstützen. Es sind dies u.a.

„Liebe – E“, „Hoffnung – U“, „A – Verehrung“ und „Rhythmisches R“, über die Steiner im Heileurythmiekurs (GA311) unter anderem sagt, dass sie erwärmend auf das Atem- und Kreislaufsystem wirken, endogene Rhythmen stabilisieren und die „Widerstandsfähigkeit“ stärken. Wenn Sie diese Übungen bereits kennen, so könnten Sie diese z.B. morgens jeweils für einige Minuten durchführen. Wenn Sie diese noch nicht kennen, so können Sie sich an anthroposophische Ärzte Ihrer Region wenden, die sich bemühen werden Ihnen eine Möglichkeit zu vermitteln, um diese Übungen zu erlernen.

Was kann man sonst tun?

In der Schleimhaut der Atemwege gibt es sog. Bitterstoffrezeptoren. Wenn wir Bitteres zu uns nehmen (Chicorée, Radicchio, Endiviensalat, Löwenzahn- und Schafgarbensprossen etc.), so werden diese aktiviert. Dadurch verbessert sich der Abtransport von Schleim und die lokale Abwehr wird auf mehreren Ebenen aktiviert. Süßes hemmt diese Wirkungen dagegen. Daher ist Verzicht auf (zu viel) Süßes und die Aufnahme von Bitterem in den Speiseplan sinnvoll. Die Gesundheitswissenschaftlerin Prof. V. Vogel (ETH Zürich) hat darauf

hingewiesen, dass es zur Förderung des Schleimtransportes hilfreich sei viel zu trinken, wozu sie u.a. Ingwertee vorschlägt. Auch hier kommen bittere Zusätze wie Schafgarbe, Wermut oder Tausendgüldenkraut in Betracht. Es wird angenommen, dass durch raschen Abtransport des Schleims Viren am Eindringen in die Zellen der Atemwege gehindert werden könnten. Auch Kauen von Salbei- oder Kapuzinerkresseblättern, die desinfizierend wirken, kann empfohlen werden.

Ebenfalls an der ersten Barriere, die ein Virus überwinden muss, ist Echinacea wirksam. Versuche zeigen, dass Extrakte des Sonnenhutes das Virus an der Schleimhaut vor Eindringen in die Zellen inaktivieren kann. Man kann Echinacea Mund- u. Rachenspray Wala einsprühen oder Echinaceaextrakte enthaltende Tabletten lutschen (z.B. Esberitox). Allgemein hat sich zur Behandlung und Prophylaxe von Infekten im Halsbereich sowohl das gelegentliche Kauen von Salbei- wie auch von Kapuzinerkresseblättern als vielfach hilfreich erwiesen.

Zur Grippeprophylaxe haben sich Meteoreisen Globuli bewährt. Meteoreisen, Quarz und Phosphor, die darin potenziert enthalten sind, stärken die inneren Lichtkräfte und wirken auch Ängsten entgegen. Morgens und ggf. mittags 10 Glob. verordne ich aktuell vorbeugend, im Einzelfall kommt auch Phosphorus D6 in Betracht, was man ggf. mit seinem Arzt besprechen kann.

Genug Schlaf ist wichtig. Selbst die Grippeimpfung ist effektiver, wenn man nachts mindestens 7 Stunden schläft. Ebenso wichtig ist genug Bewegung und Sonnenlichtaufnahme, weshalb Spaziergänge im Freien stärkend wirken.

Weitere Hinweise zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur Heileurythmie kann man auch im Buch „Grippe und Erkältungskrankheiten natürlich heilen“ (ISBN 978-3-7725-5046-1) finden. Coronaviren werden dort zwar nur am Rand behandelt, dennoch sind die dort beschriebenen Maßnahmen auch aktuell sinnvoll.

Markus Sommer, 17.3.2020