

## Corona-Pandemie – was können wir selbst tun?

---

Psychischer, sozialer und wirtschaftlicher Stress im Rahmen der Pandemie schwächen unser Immunsystem. Wann werde ich geimpft? Bringt Impfung wirklich eine stabile und lange anhaltende Immunität? Wird es irgendwann wirksame Medikamente gegen das Virus geben? Für Viele von uns sind diese Fragen schwer auszuhalten und noch schwerer vernünftig einzuordnen. Was können wir tun?

Wir können selbst aktiv werden und unser Immunsystem zu stärken! Indem wir auf Folgendes achten:

1. **Ernährung!** Sie sollte einen hohen Anteil an frischem Gemüse und Obst (am Besten aus ökologisch hochwertigen Quellen!) und damit möglichst viele Vitamine und weitere Pflanzenstoffe enthalten! Meiden Sie Alkohol und zu viele Süßigkeiten. Essen Sie regelmäßig und genießen Sie bewusst, was Sie auf dem Teller haben!
2. **Verdauung!** Achten Sie auf regelmäßigen Stuhlgang und entlasten Sie dadurch Ihren Körper von Abfallstoffen und Toxinen. Es ist wichtig, dass die „Müllabfuhr“ funktioniert! Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, was Sie tun können, wenn es hier „klemmt“!
3. **Trinken!** Flüssigkeit (Säfte, Wasser, Tee) hilft, Ihren Körper über die Nieren zu reinigen. Gerade ältere Menschen haben oft zu wenig Durstgefühl. Alkoholische Getränke sind in diesem Zusammenhang nicht ratsam!
4. **Bewegung!** Die Maßnahmen des Lockdown und Abstandsgebote sollen nicht dazu führen, dass Sie sich in Ihre „sicheren“ vier Wände zurückziehen! Gehen Sie spazieren, machen Sie leichten Ausdauersport, am besten im Freien! Auch Klimareize (kühle frische Luft!) können die Abwehr auf den Schleimhäuten unserer Atemwege stärken.
5. **Schlaf!** In diesen Stunden kann sich unser Organismus regenerieren. Regelmäßiger und ausreichender Schlaf ist ein gutes Gegengewicht zum Stress des Alltags, es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet, und deshalb nimmt die Infektanfälligkeit ab.
6. **Stress reduzieren!** Das ist oft leichter gesagt als getan! Versuchen Sie es trotzdem! Wenn es Ihre Umgebung und Ihre Zeit zulassen versuchen Sie zu entspannen (Autogenes Training, Meditation, Musik-hören oder alles, was Sie für sich schon als hilfreich erkannt haben)
7. **Kontakte pflegen!** Im Gegensatz zur letzten großen Pandemie („Spanische Grippe“ 1918 bis 1920) haben wir heute technische Möglichkeiten, trotz Distanzgebot miteinander in Kontakt zu bleiben: Telefon, Skype, Zoom etc. Auch Einsamkeit bedeutet Stress, gerade für ältere Menschen. Und vielleicht könnte man sogar das Briefeschreiben wieder neu entdecken?

8. **Vitamin D!** Dieses Vitamin wirkt nicht nur entzündungshemmend (und bekanntlich auch stabilisierend auf unsere Knochen), sondern reguliert auch unser Immunsystem. Die Gefahr von Atemwegserkrankungen kann um bis zu 70 % reduziert werden. Gerade ältere Menschen profitieren von einer regelmäßigen Zufuhr ( 1000 - 2000 I.E. Vitamin D 3 / Tag)
9. **Pflanzen und Spurenelemente!** Die Natur bietet uns in Form von Holunder, Granatapfel, Zistrose oder Propolis wertvolle Hilfestellungen für unsere Immunabwehr. Auch der Ausgleich eines Selen- oder Zink-Mangels sollte Beachtung finden.
10. **Fieber?** Eine unserer stärksten Waffen! Fieber kann helfen, Infekte rascher zu überwinden. Allerdings kann Fieber auch zu erheblichen Komplikationen führen. Geraten Sie also erst mal nicht in Panik, sondern konsultieren Sie einen erfahrenen (naturheilkundlich oder homöopathisch orientierten) Arzt, der die Situation einschätzen, Sie begleiten oder weitere Maßnahmen (z.B. einen Corona-Abstrich) einleiten kann.
11. **Homöopathie?** Covid-19 kann eine gefährliche Krankheit hervorrufen. Aus homöopathischer Sicht handelt es sich aber zunächst um ein individuelles Mosaik von Symptomen, das erfahrene Homöopath\*innen zur Auswahl passender homöopathischer Arzneien heranziehen können. Krankheitsverläufe lassen sich abmildern und / oder verkürzen. Wichtig ist dabei immer, den erfahrenen ärztlichen Blick auf das Krankheitsgeschehen nicht zu vergessen!
12. **„Gesunder Menschenverstand“!** Versuchen wir, die täglichen Informationen aus den Medien in einen vernünftigen Gesamtzusammenhang zu bringen. Lassen wir uns weder von Panikmache noch von Corona-Leugnern oder militanten Querdenkern verunsichern. Auch wenn nicht alle Maßnahmen für jeden von uns sofort nachvollziehbar sind: bleiben wir immer auch ein bisschen besonnen und gelassen!

Seien wir froh, dass wir nicht selbst die volle Verantwortung für die Eindämmung der Pandemie tragen müssen, aber übernehmen wir die kleine Verantwortung in unserem persönlichen Umfeld! Schaffen wir das? Als Menschen mit Herz und Verstand schaffen wir mehr, als wir uns manchmal zutrauen oder vorstellen können! Bleiben wir gesund!

Dr. med. Ulf Riker, Vorsitzender des LV Bayern des DZVhÄ