

Brigitte Kurath, Praxis für klassische Homöopathie, Schmidgasse 7, 8400 Winterthur

An alle Patienten meiner Praxis, Freunde, Bekannte und weitere Interessierte

Informationen zur Coronaepidemie aus ganzheitlicher Sicht

Seit einigen Wochen gibt es fast nur ein Thema in unserer Gesellschaft: das Coronavirus. Die Verunsicherung und Ängste sind enorm und machen aus verständlichen Gründen auch vor meiner Praxis nicht halt. Deshalb möchte ich Ihnen dazu auf diesem Weg einige Gedanken und Tipps aus ganzheitlicher und homöopathischer Sicht mitteilen. Ich hoffe sehr, dass dies dazu beiträgt, dass wir alle vor lauter Panik nicht sämtliches Augenmass verlieren und dass wir deswegen nicht verpassen das zu tun, was wir wirklich und wirksam tun können – und das ist viel, sehr viel sogar!!!!

In der ganzheitlichen Medizin geht man davon aus, dass eine Infektionskrankheit (z.B. durch das Coronavirus oder ein «gewöhnliches» Grippevirus ausgelöst) von einem gesunden Menschen problemlos bewältigt werden kann. Bei der aktuellen Coronaepidemie wird diese Einschätzung auch von den Experten der Schulmedizin geteilt. Voraussetzung dafür schafft meiner Meinung nach eine fachgerechte Pflege mit natürlichen Haus- und Heilmitteln. Falls nötig können homöopathische Mittel zusätzlich eingesetzt werden. Auch bei schwereren Verläufen und Komplikationen können diese ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung sehr hilfreich sein.

Da alle Patienten, die bei mir in konstitutioneller Behandlung sind, auf dem Weg zu einer robusteren Gesundheit sind und die meisten von Ihnen auch schon viel bezüglich der Pflege in akuten Situationen, v.a. im Umgang mit Fieber wissen, haben sie für die nächsten Wochen wirklich gute Karten in der Hand!

Die Berichterstattung ist von Beginn der Krise in China bis heute extrem auf Sensation getrimmt. Es ist unbestritten, dass Respekt vor diesem Virus angebracht ist. Nicht alles, was in den Medien in den letzten Wochen kommuniziert wurde, finde ich hilfreich. Angst und damit verbundener Stress schwächen nicht nur die Moral, sondern auch unser Immunsystem. Und letzteres wird nun wirklich gebraucht! Es ist sinnvoll sich zu überlegen, wie, wo und wie oft man sich informiert. Social Medias und Gratiszeitungen halte ich für problematisch. Die direkten Informationen des BAG (Bundesamt für Gesundheit, www.bag.admin.ch) und des Bundesrates finde ich am verlässlichsten und genügen meiner Meinung nach. Bei Unsicherheit können Sie sich gerne an mich wenden.

Allgemeine Informationen und Überlegungen – Respekt vor dem Virus ja, aber bitte keine Panik!!!!!!

Beim COVID-19 handelt es sich um eine neue Form des schon länger bekannten Coronavirus. Es wird viel darüber diskutiert, ob der Vergleich mit der normalen saisonalen Grippe richtig sei. Bezüglich der Behandlung und Pflege unterscheiden sich die beiden grundsätzlich nicht.

Der grösste Unterschied liegt darin, dass das Coronavirus viel ansteckender ist und sich schneller verbreitet. Dazu kommt, dass in den Risikogruppen (Personen mit Vorerkrankungen und im Alter) Komplikationen häufiger vorkommen. Laut Informationen des BAG sieht es so aus, dass ein Grossteil der Bevölkerung diese Infektion mit dem Coronavirus durchmachen wird/muss. Seit dem Ausbruch der Krankheit Anfang Jahr wird betont, dass 80% der Erkrankungen symptomlos oder von leichter bis mittelschwerer Natur sind.

Die Symptome

Die Symptome sind unterschiedlich schwer und haben sehr viel Ähnlichkeit mit einer «normalen» Grippe oder einer gewöhnlichen Erkältung. Darum ist es schwierig, allfällige Krankheitszeichen richtig einzuschätzen, denn nicht jede Person mit diesen Symptomen hat das Coronavirus.

Die Hauptbeschwerden sind: Fieber, Fiebergefühl, Husten (meist trocken), Hals- und Muskelschmerzen. Selten: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung, Schnupfen. Mögliche Komplikationen: Lungenentzündung, schwerer Husten, Atemnot.

Beim Coronavirus wird recht häufig ein eher langsamer Beginn der Krankheit beobachtet. Im Gegensatz zur «normalen» Grippe, wo man oft innerhalb von wenigen Stunden von gesund auf 100% krank ist und Verpflichtungen unmöglich nachkommen kann. Aktuell ist auch diese Art von saisonaler Grippe noch unter uns.

Meine Empfehlung im Moment: Sie kennen sich gut und haben schon viele Erkältungskrankheiten durchgemacht. Wenn Ihre Symptome eigenartig sind und nicht so, wie Sie es an sich kennen, dann rufen Sie mich an, wir analysieren die Situation gemeinsam.

Was gibt es also zu tun?

Zuerst einmal gilt es kühlen Kopf zu bewahren. Es ist wichtig zu wissen, dass wir den Grippeviren/dem Coronavirus nicht einfach machtlos ausgeliefert sind. Wir können sehr viel zur Vorbeugung beitragen. Sollte es trotzdem zu einer Erkrankung kommen, gibt es viele erprobte Hausmittel (Wickel, Bäder, Inhalationen usw.), natürliche und homöopathische Arzneimittel, die den Organismus unterstützen und dafür sorgen, dass keine Komplikationen auftreten und Sie rasch wieder gesund werden.

Einige von Ihnen kennen vielleicht schon mein Buch «Natürliche Heilmittel – Sanfte Medizin für Gross und Klein». Da finden Sie alles, was Sie über die Pflege wissen müssen. Für die nächsten Wochen stehen Ihnen alle Kapitel, die mit dem Coronavirus zu tun haben, via meine Webseite www.natuerliche-heilmittel.ch in der Rubrik «Leseproben» zur Verfügung. Hier finden Sie auch diverse Videos über verschiedene Wickelanwendungen (z.B. fiebersenkende Wadenwickel).

Ich empfehle Ihnen, sich im Voraus Wissen über den Einsatz der natürlichen Haus- und Heilmittel bei Grippe, Husten, Fieber, Halsschmerzen und in der Rekonvaleszenz anzueignen. Es kann sinnvoll sein, sich mit einigen Produkten und Utensilien vorsorglich einzudecken. z.B. Inhalationsgefäss, Lösungen für Inhalationen, Brustbalsam, ätherischen Ölen, Wickeltücher usw. Die Fähigkeit sich selber helfen zu können ist in der aktuellen Situation ein wichtiger Beitrag, dass Arztpraxen und Spitäler nicht noch mehr überlastet werden.

Sich vor Ansteckung schützen

Dazu wurde in den letzten Wochen sehr viel informiert und Sie wissen bestimmt schon sehr gut Bescheid: Händewaschen, Distanz halten, korrekt Husten und Niesen, bei Krankheitssymptomen zuhause bleiben usw. Eigentlich alles Massnahmen, die bei jeder anderen Infektionskrankheit angezeigt wären.

Immunsystem auf Vordermann bringen

Bereits Louis Pasteur hat bemerkt «Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles». Das bedeutet für uns, dass es spätestens jetzt an der Zeit ist die natürlichen Abwehrmechanismen zu aktivieren und zu unterstützen. So sind wir für die Mikrobe/das Virus kein attraktiver «Wirt».

Die Eintrittspforte für das Virus sind Nase, Hals und Lungen. Wenn die Schleimhaut von Nase und Hals abwehrstark sind, dann besteht viel weniger die Gefahr, dass der Erreger den Weg in die Lunge findet und dort eben die bei einer Coronaerkrankung gefürchtete virale Lungenentzündung auslösen kann. Darum nichts wie los und die Schleimhäute von Nase und Rachen stärken! Untenstehend einige aus meiner Sicht besonders hilfreiche Massnahmen. Keine Angst, Sie müssen nicht alles davon machen. Wählen Sie einfach das aus, was Sie am meisten anspricht.

Nasenschleimhaut stärken (→ siehe auch Kapitel «Schnupfen»)

- Stehen Sie mehrmals im Tag kurz ans offene Fenster. Die kühle Luft regt die Durchblutung der Nasenschleimhaut an. Gehen Sie an die frische Luft spazieren, joggen, ...
- Reiben Sie kräftig beide Seiten der Nase während Sie tief ein- und ausatmen. Sie können auch die Nebenhöhlen sanft klopfen.
- Machen Sie ein bis 2x täglich ein kaltes Gesichtsbad oder einen Gesichtsguss nach Kneipp.
- Menschen, die zu trockene Nasenschleimhäute haben, können mehrmals täglich physiologische Salzwassertropfen in die Nase träufeln.
- Yogaatembungen sind nicht nur für die Nase, sondern ganz besonders auch für die Lunge kräftigend. Zum Beispiel die Wechselatmung.

Die Abwehr im Rachen unterstützen (→ siehe auch Kapitel «Halsschmerzen»)

- Eine Mischung von geraffeltem Ingwer mit Honig und Zitronensaft herstellen und mehrmals täglich ½ bis 1 Teelöffel davon einnehmen.
- Oder Sie kauen immer wieder einmal ein Stück frischen Ingwer. z.B. wenn Sie unterwegs sind, oder Kontakt zu anderen Menschen haben.
- Falls Sie generell eine trockene Rachenschleimhaut haben, können Sie mehrmals täglich gurgeln, z.B. mit einer physiologischen Salzwasserlösung oder Sie können den Rachen regelmässig damit besprühen. Sehr gute Erfahrungen mache ich mit dem Pelarom Spray® von Alpinamed. Dieser enthält zusätzlich die abwehrstärkende Heilpflanze Pelargonium.
- Weiter gibt es diverse wirklich gute Lutschtabletten, die die Rachenschleimhaut befeuchten und die Abwehr stärken, z.B. Altea® (Phytopharma), Echinadoron® (Weleda), Isla-Moos/Cassis/Ingwer® (Engelhard Arzneimittel), Emser Pastillen® (Ems)

Allgemeine Massnahmen um die Abwehr zu stärken (→ siehe Kapitel «Grippe»)

- Unbedingt genug trinken. Auch wenn Sie keinen Durst haben.
- Täglich 1–2x ein ansteigendes Fussbad machen.
Mein Tipp: Machen Sie am Abend ein ansteigendes Fussbad, trinken Sie dazu eine Tasse Holunderbeerenpunsch, Ingwerpunsch- oder tee und gehen Sie früh zu Bett. Das hat schon oft den Ausbruch einer Infektionskrankheit verhindert.
- Mehrmals täglich, oder wenn Sie unter die Leute müssen, einen Tropfen Lavendelöl unter die Nase auftragen.
- Es gibt verschiedene sehr gute Produkte aus Heilpflanzen, welche die Abwehr wunderbar unterstützen. z.B. Flulmmun® (Energybalance, muss man online bestellen, oder ich habe einige Packungen vorrätig), Echinacea comp (CERES), Echinaforce (Dr. Vogel), diverse Tinkturenmischungen aus der Drogerie.
- Sorgen Sie für genügend Schlaf und Erholung.
- Und last but not least, freuen Sie sich am Leben und an dem, was man alles noch darf. Versuchen Sie Abstand zur Panik zu halten, denn die schwächt das Immunsystem nachweislich. Ein bisschen Dankbarkeit und Vertrauen ans Immunsystem, das tagtäglich super gut für uns arbeitet, motiviert dieses bestimmt zur Hochleistung.

Was tun, wenn man an der Grippe/am Coronavirus erkrankt ist?

Ein Problem mit dem Coronavirus ist, dass man dieses bis zu 5 Tage auf sich haben kann, ohne sich «richtig» krank zu fühlen. Vielleicht hat man einfach etwas Halsweh oder fühlt sich schlapper als sonst. Das sind ja durchaus Symptome einer «gewöhnlichen» Erkältung. Das ist bei einer «normalen» Grippe anders. Da fühlt man sich in der Regel innerhalb von kurzer Zeit richtig krank und wird richtiggehend gezwungen sich ins Bett zu legen. Mein aktueller Wissenstand ist der, dass man beim Coronavirus unbedingt alles daran setzen soll, dass es sich nicht in der Lunge einnisten kann. Darum die Devise «wehret den Anfängen»!

Ich schlage vor, dass wir in der aktuellen Situation eher einmal zu früh als zu spät mit intensiver Pflege beginnen. Nicht warten, bis die Krankheit voll ausbricht. Wenn sich alles nach einigen Tagen als Fehlalarm und harmlose Erkältung herausstellt – umso besser.

- Das Allerwichtigste ist, unbedingt Fieber zuzulassen. Denn Fieber ist die Hauptwaffe unseres Körpers im Kampf gegen Viren und Bakterien! Fiebersenkung mit Aspirin, Algifor und Co nur im alleräussersten Notfall. Wenn der Patient unter dem Fieber leidet, bringen in den allermeisten Fällen eine moderate Fiebersenkung mit kühlen Wadenwickeln oder Waschungen die gewünschte Linderung. Bedenken Sie, dass alle Schmerzmittel fiebersenkend wirken. Da braucht es manchmal wirklich Nerven, um wegen Kopf- oder Gliederschmerzen, die eine Grippe mit sich bringen kann, durchzuhalten. Melden Sie sich gerne bei mir. Es gibt auch da hilfreiche homöopathische Arzneien zur Linderung.
- Sobald Sie leichten Husten haben, beginnen Sie mit Vorteil mit der konsequenten Pflege, so wie Sie es im Kapitel «Husten» nachlesen können.
- Bettruhe und Schonung
Um Komplikationen vorzubeugen und eine rasche, vollständige Genesung zu beschleunigen ist Bettruhe und generelle Schonung angesagt. Sie sollten erst wieder zur Arbeit, respektive zur Schule, wenn Sie sich einen ganzen Tag ausserhalb des Bettes aufgehalten haben und die Energie dabei gut geblieben ist. Auch Husten und Schnupfen sollten eindeutig gebessert sein. Selbstverständlich muss ein fieberfreier Tag zuhause eingehalten werden.
- Es ist empfehlenswert sich genug Zeit für die Rekonvaleszenz zu gönnen (→ siehe Kapitel «Rekonvaleszenz»). Falls man zu früh wieder in den Alltag startet, besteht die Gefahr von einem Rückfall. Nicht selten kann sich da eine bakterielle Lungenentzündung entwickeln.
- Andere vor Ansteckung zu schützen ist Ehrensache. Dazu finden Sie beim BAG alle notwendigen Angaben. Gerne berate ich Sie dabei.

Einige Gedanken für die sogenannten Risikogruppen

Ich bin überzeugt, dass auch Personen aus den Risikogruppen gute Chancen haben, mit dem Coronavirus fertig zu werden. Bedenken sie einmal, wie viele virale Infektionen (u.a. Grippe) Sie in ihrem bisherigen Leben heil überstanden haben. Es ist logisch, dass die schwereren oder kritischen Fälle dann auftreten, wenn das Virus einen geschwächten Menschen befällt, der bereits schwerwiegende Vorerkrankungen hat. Es heisst jedoch nirgends, dass per se jeder Mensch über 65 Jahre nur schon durch die Tatsache, dass er über 65jährig ist, auch mit einer schweren, gar zum Tode führenden Erkrankung

rechnen muss. Es gibt viele vitale, rüstige Rentner, die gesundheitsbewusst leben und weder herz- noch lungenkrank sind und ein besseres Immunsystem haben als ein heruntergewirtschafteter 50jähriger Mensch! Selbstverständlich gibt es auch diejenigen, die gefährdeter sind. So wie es eben auch bei einer gewöhnlichen Grippe der Fall ist. Nur, bei der Erkrankung durch das Coronavirus ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Erkrankung aggressiver verläuft, grösser. Das heisst aber nicht, dass jeder alte oder vorerkrankte Mensch mit einem tödlichen Verlauf rechnen muss. Es gibt ganz viele, die auch diese «Grippe» gut überleben werden. Vielleicht brauchen sie bis zur vollständigen Genesung etwas länger. Oder sie brauchen mehr und intensivere Pflege.

Bei Menschen aus den Risikogruppen ist es besonders wichtig, dass alles unternommen wird, um eine Ansteckung zu vermeiden. Darum empfehle ich Ihnen die vorbeugenden Massnahmen ab sofort konsequent durchzuführen.

Einige Gedanken für die gesunden Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder

Zwar stecken sich Kinder und Jugendliche genauso leicht mit dem Coronavirus an wie Erwachsene. Sie entwickeln aber kaum Symptome und werden nur selten krank. Wenn sie erkranken, entwickeln sie meist nur milde Symptome – Fieber, ein wenig Husten, Schnupfen und manchmal Durchfall. Das ist schon einmal beruhigend.

Für uns Erwachsene kann die Erkrankung zwar mühsam sein, in der Regel aber nicht gefährlich. Die Anzahl derjenigen, die keine oder nur milde Symptome entwickeln, scheint hoch zu sein. Ein gewisser Trost dabei: Man wird höchstwahrscheinlich nach durchgemachter Krankheit für eine bestimmte Zeit gegen das Virus immun sein und muss sich keine Sorgen mehr bezüglich Ansteckung machen.

Auch für «Gesunde» ist es von grossem Vorteil, dass wir eine gute Vorbeugung machen. Das gibt eine bessere Ausgangslage für den Krankheitsverlauf. Ich bin sicher, dass allfällige Todesfälle von Erwachsenen, die wie in der Presse zu lesen ist, z.T. auch Ärzte und Pflegepersonal betreffen, auf das Konto von totaler Übermüdung und Stress gehen. Es gilt auch zu bedenken, dass es auch jüngere Personen gibt, die zu den Hochrisikopatienten gehören. Das wird dann in den Schlagzeilen nicht erwähnt und gibt leider ein verzerrtes Bild der Realität.



Ich hoffe sehr, dass diese Informationen für Sie hilfreich sind. Sie dürfen diese auch gerne an andere Interessierte weiterleiten. Denn je mehr Leute sich selber zu helfen wissen, umso mehr werden die Arztpraxen und Spitäler entlastet. Das ist ein wichtiger Beitrag, den wir alle leisten können.

Falls Sie aktuelle Informationen von mir erhalten möchten, können Sie sich gerne via Webseite www.natuerliche-heilmittel.ch für den Newsletter zu meinem Buch anmelden oder mich kontaktieren.

Ich wünsche Ihnen viel Gelassenheit und Vertrauen – und gute Gesundheit.

Mit freundlichen Grüssen
Brigitte Kurath

Winterthur im April 2020