

NATUR- heilkunde HILFT

Heilen und Vorbeugen mit Mitteln der Naturheilkunde in Zeiten des Coronavirus

Eine Handreichung ärztlicher Gesellschaften
und Vereine der Naturheilkunde¹

1 Die Verfasser/innen sind Ärztinnen und Ärzten sowie Gesundheitswissenschaftler/innen eines offenen Gesprächskreises naturheilkundlicher Gesellschaften und Vereine. Alle Informationen und insbesondere Empfehlungen wurden mit großer Sorgfalt und nach bestem Gewissen zusammengetragen. Naturheilkunde beruht allerdings zu einem Teil nicht auf Studien, sondern hat eher den Charakter von Erfahrungswissen. Dementsprechend kann keine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden übernommen werden. Verantwortlich für den Inhalt verlinkter Seiten sind ausschließlich deren Betreiber. Vor der Umsetzung von Hinweisen und Tipps des vorliegenden Papiers empfehlen wir die Beratung durch eine Ärztin/einen Arzt Ihres Vertrauens.



Die Immunabwehr stärken!

Die Wurzeln der heutigen Naturheilkunde liegen in der Antike in der Heilkunst des Hippokrates von Kos – dem Urvater der Medizin. Naturheilkunde kann damit auf eine lange Tradition zurückblicken und verfügt über umfangreiche Erfahrungen mit Infektionskrankheiten sowie mit Epidemien. In der Entwicklung menschlichen Lebens war und ist die Begegnung mit Viren ein wichtiger Impuls für die Entstehung unserer heutigen Immunabwehr. Gleichwohl kennt die Medizingeschichte Situationen, in denen es zu schweren Krankheitsverläufen und Epidemien durch Viren kam. Solche Situationen traten dann auf, wenn etwas im Leben der Menschen aus dem Gleichgewicht geraten war. Naturheilkundige erkannten schon sehr früh, dass Krankheiten und insbesondere auch Seuchen keine Strafe Gottes sind.

In der Medizingeschichte lassen sich bewährte Strategien erkennen, die auch in der aktuellen Pandemie praktiziert werden:

- Eindämmung durch Kontaktbeschränkungen,
- Schutz besonders gefährdeter Gruppen und
- Behandlung Erkrankter durch ein Repertoire an medizinischen Maßnahmen.

Die aktuelle Prävention im Zusammenhang mit Covid-19 setzt fast ausschließlich auf die Einhaltung der bekannten Hygieneregeln und Schutzmaßnahmen (A-H-A + L) sowie auf das Impfen. Naturheilkunde geht über diese hinaus und hat nicht nur das Virus und die Erkrankung im Fokus, sondern auch den Wirt, d.h. besonders gefährdete als auch (vor)erkrankte Menschen. Viruserkrankungen und deren Verlauf wurden in der Medizin schon immer als eine folgenreiche Verbindung einer Infektion durch ein Virus mit einer bestimmten Wirtsreaktion infolge eines geschwächten Immunsystems gesehen. Die Tatsache, dass das gesamte biopsychosoziale Umfeld eine sehr wichtige Rolle spielt, scheint allerdings in der aktuellen Pandemie eher in den Hintergrund getreten zu sein.

Vertreterinnen und Vertreter der Naturheilkunde weisen daher auf Lücken in der Forschung und der Diskussion von Bewältigungsstrategien hin:

So sind die Bedingungen kaum untersucht worden, die beeinflussen, ob jemand eine Corona-Infektion symptomfrei durchmacht, ob sie bzw. er Symptome oder sogar einen schweren Verlauf ent-

wickelt – mit dem Risiko zu versterben oder schwere bleibende Schäden davonzutragen. Aus Untersuchungen wurden von Anfang (2020) an vor allem leicht erkennbare Bedingungen für schwere Folgen bestätigt: Alter; Zucker-Erkrankung, Bluthochdruck.

Darüber hinaus scheint es weitere Faktoren zu geben, die das Schicksal einer Person nach einem oft unvermeidbaren Kontakt mit Corona-Viren entscheidet. Für die Möglichkeit eines symptomfreien Verlaufs gibt es im Deutschen sogar ein Wort, das leider etwas aus der Mode gekommen ist, das aber leicht zu verstehen ist: ‚stille Feiung‘. Wer eine stille Feiung mit Sars-CoV2 durchmacht, hat nichts gespürt, weist aber Antikörper auf. Nach derzeitiger Lesart ist eine solche Person für die folgenden sechs Monate Geimpften bzw. Erkrankten jeden Schweregrades bei der ‚Wiedererlangung von Rechten‘ gleichgestellt. Der Anteil der still Gefeierten ist – trotz vielfacher Forderung – nur für ausgewählte Gruppen bekannt, nicht jedoch für die Bevölkerung insgesamt.

Die aus Sicht der Naturheilkunde wichtige Frage, welche Bedingungen eines Individuums Einfluss darauf haben, ob es die wünschenswerte Reaktion der stillen Feiung entwickelt oder eine symptombeladene Infektion mit Sterberisiko durchmacht, ist bislang kaum beforscht.

Die ergänzenden Vorschläge der Naturheilkunde betreffen sowohl die Prävention als auch die Therapie von Covid-19. Orientiert die klassische Prävention auf die mögliche Verhütung einer Erkrankung, so zielt die Therapie auf lindernde Maßnahmen für den Fall einer symptombeladenen Infektion. Im Hinblick auf die Bedrohung durch SARS-CoV2 verwischen sich allerdings die Grenzen zwischen Prävention und Therapie. Wir gehen daher von folgenden Überlegungen aus:

1. Da SARS-CoV2 an der Mund-Nasen-Rachenschleimhaut ‚andockt‘, gilt es zu verhindern, dass sich die Viren dort festsetzen. Damit eine Infektion verhindert werden kann, ist weiter der Zustand des restlichen Organismus bezüglich seines Abwehr- und Entzündungssystems wichtig. Einige lokale Maßnahmen mit Naturheilmitteln, die wir hier vorstellen werden, zielen auf das Sperren der ‚Eintrittspforte‘ für das Virus.

*„Nicht im Rezept liegt das Heil,
es liegt in der Summe der täglichen Lebensführung!“*

Vinzenz Prießnitz





2. Kann eine symptombeladene Infektion dennoch nicht verhindert werden, so ist ein optimal gegen Viren funktionierendes Abwehrsystem der nächste Garant. Hier bezieht sich Naturheilkunde entweder auf Labordaten gegen SARS-COV2 oder auf klinische Wirksamkeitsnachweise bei Influenza (Grippe).

Im Mittelpunkt naturheilkundlicher Prävention und Therapie steht also die Stärkung des körpereigenen Immunsystems. Obwohl es mittlerweile zum sicheren Wissen der Medizin gehört, dass das Immunsystem des Menschen eine außerordentlich wichtige Rolle für das Risiko einer Ansteckung sowie für den Krankheits- bzw. Genesungsverlauf spielt und durch Lebensstilfaktoren positiv beeinflusst werden kann, wird dies in der aktuellen öffentlichen Diskussion und den Maßnahmen kaum beachtet. Wichtige Potenziale für eine auf Selbstwirksamkeit orientierte Risikobewältigung bleiben so ungenutzt.

Jeder kann aktiv etwas tun, um sich vor einer Infektion und einem schweren Krankheitsverlauf zu schützen: Durch den eigenen Lebensstil und durch Naturheilmittel. Lebensstil und Naturheilmittel sind Reize für die Selbstregulation, die im Fall von Infektionskrankheiten auf eine Stärkung des Immunsystems zielen. Nach unseren Erfahrungen, kann eine gesundheitsförderliche Lebensweise in Ergänzung mit Naturheilmitteln:

- Das Immunsystem stärken und vor einer Infektion schützen
- Nach einer erfolgten Infektion den Verlauf mildern und Symptome lindern
- Mögliche Spätfolgen einer Erkrankung abschwächen.

Bewährte Maßnahmen der Naturheilkunde greifen in den folgenden Bereichen:

- Bewegung
- Ernährung
- Supplementierung durch Mikronährstoffe
- Pflanzliche Heilmittel
- Fieber und Schwitzen
- Kalt- und Warmreize
- Mundgesundheit
- Darmgesundheit
- Ordnung und Lebensrhythmen
- Entspannung und Stressbewältigung
- Medien und Kultur

Möglichkeiten der modernen Naturheilkunde erschöpfen sich selbstverständlich nicht in diesen Bereichen. Naturheilkunde steht einerseits zwar in einer langen Tradition, ist andererseits aber offen für neue Entwicklungen und lebt durch den Kontakt und Austausch mit den Heilkulturen der Welt. Erfahrungen und Bewährtes sind in der vorliegenden Handreichung zusammengefasst. Diese können und sollen natürlich nicht eine Beratung und Behandlung durch eine Ärztin bzw. einen Arzt Ihres Vertrauens ersetzen.

Bewegung: Mäßig, aber regelmäßig!

Bewegung ist das beste und wohl einfachste Mittel, um Körperfunktionen und vor allem die Immunabwehr anzuregen. Bewegungstherapie gilt seit über 4000 Jahren als Teil der Heilkunst und spielt eine herausragende Rolle in der Prävention, der Therapie von Erkrankungen und zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko, vorzeitig zu sterben. Schon 2,5 Stunden Spazierengehen pro Woche verringert das Risiko für schwere kardiovaskuläre Erkrankungen um 30 %. Bewegung stärkt das Immunsystem und führt zu weniger Infekten.

Die Empfehlung ist ein ausdauerorientiertes Körpertraining niedriger Intensität, insbesondere durch die folgenden Sportarten:

- Schwimmen
- Laufen, Walken, Nordic Walking
- Fahrradfahren, Ergometertraining
- Langlaufski, Rudern, Inline Skaten
- Tanzen, Golfen
- Gymnastik, Spiele mit Bewegung

Wichtig ist, dass keine Überforderung stattfindet. Sich mäßig zu bewegen bedeutet einen Gang schneller zu sein als beim Spazierengehen: Die maximale Pulsfrequenz sollte bei 180/min minus Lebensalter liegen, d.h. bei 50 Jahren nicht wesentlich über 130/min. Die Atmung sollte so erfolgen, dass 'Laufen ohne schnaufen' möglich ist – im Zweifelsfall sollte eine ärztliche Untersuchung und Beratung stattfinden.

Optimale Dauer: 30 bis 45 min 3 x wöchentlich. Grundsätzlich gilt aber: 'einmal ist besser als keinmal'. Es kann auch 5 km täglich forsches Spazierengehen sein. Bewegen Sie sich wann immer möglich an der frischen Luft und am besten im Wald.

Auch Muskelaufbautraining, Dehnübungen und Yoga stimulieren das Immunsystem.

„Der Arzt behandelt, die Natur heilt.“

Hippokrates von Kos





Ernährung: Ausgewogen und gesund!

Die tägliche Ernährung hat Einfluss auf unser Immunsystem und ist wichtig, um uns optimal gegen Viren zu schützen. Zu nennen sind vor allem sogenannte Polyphenole, die in nahezu allen Pflanzen zu finden sind. Besonders nützlich sind die Polyphenole in gelbem, rotem und dunklem Obst bzw. Gemüse. Sie enthalten Vitamine (B12, C und D), Spurenelemente (Eisen und Zink) und Fettsäuren.

Die Versorgung mit diesen Nährstoffen durch Ihre bisherige Ernährung lässt sich zu einem Teil durch Blutentnahmen abschätzen. Die Hausärztin oder der Hausarzt wird hier unterstützen, selbst wenn Ihre Kasse die Kosten nicht übernehmen sollte. Es mehren sich Hinweise aus Studien in verschiedenen Ländern, dass schwer an Covid-19 Erkrankte im Vergleich zu ihrer Altersgruppe deutliche Mängel an Vitamin C und/oder Vitamin D aufwiesen. Der Forschungsstand ist hier aber noch nicht befriedigend, so dass weitere Studien erforderlich sind. Wir empfehlen dennoch insbesondere Menschen aus den sogenannten 'Risikogruppen' die Ernährung entsprechend auszurichten und/oder durch entsprechende Supplemente zu ergänzen.

Erfahrungen und Studien zeigen, dass bestimmte „Lebensmittel“ eher gemieden werden sollten, da sie einen ungünstigen Effekt auf das Immunsystem haben können. Dazu gehören vor allem:

- Junk Food und Fast Food
- Industriezucker
- Rauchen, Drogen, Alkohol.

Stattdessen empfehlen sollte eine vollwertige Ernährung, vor allem mit Bioprodukten und einen hohen pflanzlichen Anteil zu den einzelnen Mahlzeiten stattfinden. Zu einer gesunden Ernährung gehört schließlich, dass wir ausreichend Wasser trinken sowie Pausen zwischen den Mahlzeiten einlegen sowie bisweilen auch bewusst auf das Essen verzichten. Fasten unter fachkundiger Leitung kann sich günstig auf die Corona-Risikofaktoren Übergewicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit auswirken. Es entsorgt Zellmüll über das körpereigene Recycling-Programm Autophagie und fördert über Stimmungsaufhellung die Motivation zur Lebensstiländerung. Auch bei den jetzt häufiger auftretenden Postcovid-syndromen zeigen sich gute Erfahrungen mit Fastentherapien. Die Empfehlung bezieht sich auf das Intervallfasten als auch Heilfasten nach Buchinger.

Nicht zuletzt gilt aber: Essen mit Genuß, in Ruhe und gründlichem Kauen.

Ergänzung durch Mikronährstoffe, wenn sie fehlen!

Die meisten sogenannten Mikronährstoffe lassen sich durch eine ausgewogene Ernährung ausreichend zuführen. Für Vitamin D ist dies normalerweise nicht allein über eine gesunde Ernährung möglich – für Vitamin C, Zink, Selen, Eisen, Magnesium und Vitamin B12 ist es im Einzelfall ebenfalls oft nicht mehr durch unsere Lebensmittel zu erreichen. Auch der Omega-3-Spiegel ist häufig zu niedrig. Die Werte werden durch ein Labor bestimmt, dabei ist zu klären, ob die Krankenkasse oder die Privatversicherung die Kosten dafür übernimmt. Nahrungsergänzungsmittel sollten so natürlich wie möglich und qualitativ hochwertig sein, individuell abgestimmt dosiert werden sowie eine Verbesserung der Versorgung durch Messungen aus Ihrem Blut abgesichert werden. Die medizinische Begleitung und individuelle Beratung ist hier besonders wichtig.

Nutzen von pflanzlichen Heilmitteln!

Viele Heilpflanzen werden vorbeugend oder zur Symptomlinderung von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Immunmodulatoren wie Sonnenhut (Echinacea) sind zu unterscheiden von Pflanzen mit antibakteriellen und antiviralen Wirkstoffen. Andere Pflanzen wirken hustenreizlindernd (z.B. Malve), sekretlösend (z.B. Thymian) oder fiebersenkend (z.B. Holunder- und Lindenblüten). Es spricht nichts dagegen, all diese bewährten Pflanzen auch gegen Sars-CoV2 anzuwenden. Besonders interessant sind Pflanzen, die im Labor bereits ihre Wirksamkeit gegen Sars-CoV1 gezeigt haben, wie Zistrose und Grüntee-Extrakte, Artemisia annua (einjähriger Beifuß), Anthemis hyalina (Hundskamille), Salbei, aber auch einfache Lebensmittel wie Ingwer, Aronia oder Granatapfel. Aroniasaft zeigte in Studien im Labor die stärkste Hemmwirkung auf SARS2-Viren. Es wird vermutet, dass diese Hemmwirkung durch den hohen Anteil von Gerbstoffen zustande kommt. Die Empfehlung lautet Aroniasaft ähnlich wie Grüntee im Mund zu behalten, zu gurgeln, dann aber den Saft zu schlucken, um möglicherweise auch im Magen-Darm-Trakt Viren zu hemmen.

„Vorbeugen ist besser als heilen“

Christoph Wilhelm Hufeland





Leben im Rhythmus!

Zur Naturheilkunde gehört auch die sogenannte Ordnungstherapie. Diese umfasst alle Bereiche der Naturheilkunde und ist das Kernstück der naturheilkundlichen Ganzheitstherapie. Ordnungstherapie geht davon aus, dass alles Leben rhythmisch verläuft und die Einhaltung chronobiologischer Rhythmen für die Gesundheit wichtig ist. Ihr Ziel ist eine gesundheitsförderliche Strukturierung der äußeren und inneren Lebensabläufe. Sie will Ordnung schaffen im körperlichen und im seelischen Bereich durch:

- Wechsel von Bewegung und Ruhe,
- Wechsel von Wachen und Schlafen,
- Wechsel von Essen und Verdauen.

Regelmäßige Schlafzeiten sowie Essenszeiten und Ruhephasen sind für das Immunsystem von großer Bedeutung. Zu wenig Schlaf, übermäßiges Essen und zu wenig Ruhephasen schwächen die Immunabwehr.

Entspannung ohne chronischen Stress!

Psychoneuroimmunologische Studien haben nachgewiesen, dass chronischer Stress zu einer Kaskade negativer Reaktionen in der Psyche und im Körper führen kann. Entspannung und Gelassenheit hingegen tragen zu einer Bewältigung von Belastungen und Krankheitserregern bei. Nachweislich schwächen auch Angst und Panik sowie Einsamkeit, Ohnmachtsgefühle und Hoffnungslosigkeit das Immunsystem. Denn Gesundheit hängt eng zusammen mit Vertrauen: Vertrauen in die eigenen Ressourcen, in die Unterstützung durch das soziale Umfeld (Familie, Arbeit, Gesellschaft etc.) sowie schließlich in die Sinnhaftigkeit des eigenen Seins. Gesundheit braucht Berührung und Nähe, Bindungen und ein soziales Miteinander.

Zum Repertoire der Naturheilkunde gehören körperorientierte Psychotherapien, Atemübungen, Entspannungsverfahren (Achtsamkeitsübungen und Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jakobson), Yoga und Qi Gong sowie schließlich auch künstlerische Therapien (Tanz, Malen, Musik) und solche Mittel wie Freude, Humor und Lachen und das Gebet.

Leben Sie kulturvoll und seien Sie achtsam!

Für das Immunsystem ist schließlich das Erleben von Resonanz von wichtiger Bedeutung. Resonanz bedeutet Begegnung mit anderen Menschen oder mit Wesenheiten in Natur, Kultur und mit dem Transzendenten. Derlei Begegnung lässt Verbundenheit spüren, die wiederum Gefühle der Geborgenheit, Sicherheit im Leben vermittelt. Ein wichtiges Feld für Resonanz bietet Kultur als Ort für Genuss und Muße, Entschleunigung und Zweckfreiheit. Der wichtige Beitrag von Kultur für Gesundheit und Wohlergehen wird insbesondere in Zeiten sichtbar, in denen der Zugang zu ihr begrenzt oder sogar versperrt ist. Ein „Herunterfahren“ von Kultur verursacht Leid nicht nur für Kulturschaffende, sondern für alle Menschen – gerade auch für Kranke, Schwache und Alte. Denn für den „inneren Arzt“ und die Selbstregulation sind Resonanzerfahrungen und das Gefühl von Kohärenz durch kulturelle Erlebnisse unverzichtbar.

Die Weltgesundheitsorganisation hat 2019 in einem Bericht auf der Grundlage von 962 Studien die Evidenz von Kultur für Gesundheit und Wohlergehen nachgewiesen. Die Teilhabe an Kultur wirkt gesundheitsfördernd und lebensverlängernd: Wer mehr als zweimal im Jahr an einem Kulturereignis teilnahm verminderte nach einer Studie des British Medical Journal (2019) sein Sterberisiko um 31 %. Gemäß dem Bericht der Weltgesundheitsorganisation sind mit dem Begriff Kultur Aktivitäten wie musizieren, tanzen, singen, Museen besuchen, ins Konzert oder Theater gehen, basteln, malen, lesen oder vorlesen und vieles mehr gemeint.

Nicht zuletzt haben Kommunikation und Medien einen Einfluss auf die Immunabwehr. Angsterregende Informationen können körperliche und psychische Symptome verursachen bzw. verstärken sowie subjektiv empfundenes Leid verschlimmern. In Zeiten einer Pandemie tragen Politik, Medien und Medizin eine besonders große Verantwortung hinsichtlich der zu vermittelnden Informationen, Ausformulierungen sowie dem Umgang mit Bildern. Ein achtsamer Umgang mit Nachrichten und Medien ist ein wichtiger Beitrag zur eigenen Körperhygiene. Der Glaube hat direkte Auswirkungen auf das Immunsystem.

„Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“

Sebastian Kneipp





Beratung und Umsetzung!

Eine Umsetzung zumindest eines Teils der Empfehlungen und Hinweise ist in Corona Zeiten nützlich und wirkungsvoll und dienen zusätzlich der gesamten Gesundheit. Sie ersetzen keinesfalls eine intensive und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Ärzten und Ärztinnen, sondern soll diese befördern.

*„Wer lieblos mit sich selbst umgeht,
wird krank.“*

Gerald Hüther

Diese Erklärung wurde gemeinsam von folgenden ärztlichen Organisationen verfasst:



Ärztesgesellschaft Heilfasten & Ernährung e. V.
Wilhelm-Beck-Straße 27
88662 Überlingen
info@aerztegesellschaft-heilfasten.de
www.aerztegesellschaft-heilfasten.de



Internationale Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde (IGNK) e. V.
c/o Therapieum
Hohenzollernstraße 12
14163 Berlin
info@ignk.de · www.ignk.de



Ärztesgesellschaft für Naturheilverfahren (Physiotherapie) Berlin-Brandenburg (ÄN) e.V.
c/o Immanuel Krankenhaus
Königstraße 63
14109 Berlin
kontakt@aerztegesellschaft-naturheilverfahren.de
www.aerztegesellschaft-naturheilverfahren.de



Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin (GZM) e. V.
Kloppenheimer Straße 10
68239 Mannheim
info@gzm-org.de · www.gzm.org



Arbeitskreis für Mikrobiologische Therapie (AMT) e.V.
Im Enger 1
35767 Breitscheid
info@amt-herborn.de · www.amt-herborn.de



Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZAEN) e.V.
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
info@zaen.org · www.zaen.org



Berufsverband der Ärzte für Naturheilverfahren Deutschlands (BAEN-D) e.V.
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
info@baen-d.de · www.baen-d.de



Grafik & Realisation: Graph Druckula GmbH, Berlin

Bilder: © Shift Drive, Mahony, Fahkamram, JRJfin, Alexander Egizarov – Shutterstock.com, JennySturm – AdobeStock.com, KateNovikova – Depositphotos.com, Valentin Volkov, kenishirobie – 123rf.com, mockup-graphics – Unsplash.com, manfredrichter; Shirley810 – Pixabay.com

Einfach in einen Umschlag stecken...

Faltblatt **„Mit Naturheilkunde besser durch die Corona-Krise“**

ZAEN - Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V.

Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt

Besteller:

Praxis

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Ort, Datum

Unterschrift

oder per E-Mail an info@zaen.org
oder per Fax an 07441 - 91 858 - 22

Lieferanschrift – falls abweichend:

Faltblätter (kostenlos)	Zutreffendes bitte ankreuzen
100 Stück	<input type="checkbox"/>
Höhere Auflagen: _____ Stück	<input type="checkbox"/>

