

Ein Präventionsprogramm für Jedermann

Eine der vielen offenen Fragen seit Ausbruch der Corona-Pandemie ist: Wie können wir als Ärzte unseren Patienten helfen, gesund zu bleiben? Es ist immer gut, wenn der Mensch das Gefühl hat, er kann selbst etwas tun. Das schafft Zuversicht, Mut und aktiviert Körper, Geist und Seele. Ich denke insbesondere auch an Sie, die in der ersten Reihe sitzen – die Allgemeinärzte, Haus-, Kinder- und Zahnärzte. Die Naturheilkunde aktiviert die Selbstheilungskräfte, um ein gesundes Gleichgewicht im Menschen wiederherzustellen. Dabei helfen die fünf Elemente der Natur, Luft, Wasser, Licht, Ernährung und Bewegung. Der Schwerpunkt ist Vorbeugung und Abhärtung.

Die Methoden der Naturheilkunde sind meist ohne großen Aufwand durchführbar und für jeden (fast) kostenlos verfügbar. Gerade deshalb werden sie leider oft unterschätzt. Ich habe einige Maßnahmen für Sie zusammengetragen.

- 1.** Gehen Sie täglich in den Wald oder einen Park bei Tageslicht. Gehen, laufen, wandern Sie oder fahren Rad. Bewegung bringt den Stoffwechsel in Gang, Tageslicht regt die Vitamin-D-Bildung an, hebt die Stimmung und fördert das abendliche Einschlafen – wichtig für ein abwehrbereites Immunsystem. Im Schatten der Bäume brauchen Sie kaum UV-Hautschutzmittel. Bäume produzieren neben Sauerstoff auch andere gesundheitsfördernde Stoffe. Die Farbe Grün beruhigt. Nehmen Sie Ihre Sonnenbrille öfter ab. Setzen Sie sich ruhig auch im Winter bei geöffnetem Fenster oder in der geschützten Balkonecke zum Zeitung- oder Fachzeitschriftenlesen in die Sonne und krepeln dabei die Ärmel und Hosenbeine hoch.

- 2.** Wenn es wieder wärmer wird, können Sie den Weg durch die Natur mit einem kalten Fuß- oder Armbad verbinden. Wichtig: Die Füße oder Arme müssen vorher warm sein. Mit einem Handtuch trocknen Sie nur die Zehenzwischenräume gut ab, das restliche Wasser kurz abstreifen, Socken und (Hand-)Schuhe sofort anziehen und zügig weiterlaufen. Etwas milder ist der Wechselknieguss (erst warm, dann kalt abduschen bis oberhalb des Knies) jeden Abend vor dem Zubettgehen. Es gibt nur wenige Kontraindikationen für diese Maßnahme, unter anderem frische Venenthrombosen und periphere arterielle Verschlusskrankheiten (pAVK).
- 3.** Essen Sie öfter eine Suppe! Als Nachtisch sind Blau-, Johannis- oder Himbeeren mit Magerquark oder Joghurt eine gute Wahl. Diese Kombination enthält sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien und Vitamine für die Funktion des Immunsystems. Speisen mit Meerrettich, Senf, Zwiebel, Lauch, alle Kohlsorten, Nüsse und Kerne, dunkle Schokolade runden das (Corona-)Schutzprogramm ab.
- 4.** Gehen Sie mit den Hühnern ins Bett. Für Erwachsene ist die Zeit bis 22 Uhr (plus beziehungsweise minus ein bis zwei Stunden) in Ordnung, Kinder natürlich früher. So arbeitet der menschliche Körper besser nach seinem Biorhythmus, das heißt nach dem Rhythmus eines Tages, einer Woche, eines Monats oder eines Jahres. Jeder Mensch besitzt eine sogenannte Master Clock im Gehirn, die diese Zeiten vorgibt.
- 5.** Schaffen Sie Ordnung in Ihrer Wohnung, Ihrem Haus, Ihrer Garage, am Arbeitsplatz... Äußere Ordnung schafft auch Ordnung im Inneren eines Menschen, im Körper und in der Seele.

Ein einfaches Rezept:

Zwiebeln in Öl glasig anschwitzen, mit Wasser ablöschen, verschiedenes gewürfeltes oder geraspeltetes Gemüse zugeben, ebenfalls anschwitzen, mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen und verdünnen, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Ingwer und Paprika bringen Schärfe, Curcuma eine schöne gelbe Farbe. Zum Abrunden geben Sie Frischkäse oder Mandelmus hinzu, und wer den Fleischgeschmack liebt, gewürfelte Schinken, angebratenes Schabefleisch oder Hähnchen. Serviert wird mit frischen oder Feinfrostkräutern, dazu als Kohlehydratanteil Brot, gewürfelte Pellkartoffeln, Reis oder Hirse.

Probieren Sie aus, was Ihnen davon gefällt! Haben Sie Geduld! Es dauert ein wenig mit der Wirkung. Ich verspreche Ihnen, es wird Ihnen und den Patienten besser gehen. Nebenbei gibt es viel Gesprächsstoff in der Sprechstunde.

Ich verstehe all diese Maßnahmen natürlich neben den allgemeingültigen Hygieneregeln. Die Impfung sehe ich als eine sinnvolle Ergänzung für Personen mit den bekannten Risiken, ähnlich zur Virusgrippe und den Pneumokokken. Würden wir uns allem Neuen verschließen, würden wir heute noch nicht einmal gegen die Diphtherie impfen. Nur aus historischen Berichten können wir erahnen, welche Widerstände Koch, Behring, Salk, Sabin, Kendrick, Madsen und den vielen anderen Impfforschern begegneten. Jeder Mensch (Arzt) muss nun selbst entscheiden, ob er sich aktuell impfen lässt.

So, nun bin ich gespannt auf Kritiken, Kommentare und zusätzliche Empfehlungen! ■

Dipl.-Med. Ines Einhenkel, Zwickau