



# Zur Prävention in der Covid19-Pandemie

27. Mai 2020

Rolf Heine

Die Covid19-Erkrankung nimmt ihren Ausgang von SARS-CoV-2, einem Virus, welches das Atmungssystem angreift. Die anfänglichen Symptome sind die einer Erkältung mit Kopf- und Gliederschmerzen, trockenem Husten, Fieber und zeitweisem Verlust des Geruchssinns. Vor allem hochbetagte Patienten und solche mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems haben häufig einen schweren Verlauf und müssen zum Teil beatmet werden. Die Sterblichkeit ist bei diesen Erkrankten hoch.<sup>1</sup>

Eine Prophylaxe hat zunächst das Ziel, die Ansteckung durch Schutzmaßnahmen wie Händehygiene, Atemschutzmasken und Kontaktverbote zu vermeiden. Diese können durch salutogenetisch wirksame Aktivitäten ergänzt werden, die exemplarisch im Folgenden angesprochen werden sollen.

## Die Wärme pflegen – in Bewegung kommen

Für viele Menschen sind Ängste, Überforderungen, soziale Enge und Isolation eine erhebliche Herausforderung und Gefahr. Angst verengt den Seelenraum. Die Atmung stockt. In der Panik droht eine Hyperventilation. Anhaltende Sorgen und Ängste beispielsweise um die wirtschaftliche Existenz schwächen das Immunsystem. So werden Übungen, welche helfen, Ängste zu überwinden, zur wichtigen Prävention und stärken die Resilienz nicht nur gegenüber Mikroorganismen, sondern helfen auch dabei, Lähmung

und Kälte zu überwinden. Zur Abgrenzung gegen eine unberechenbar erscheinende Umwelt können folgende eurythmische Übungen ausgeführt werden:<sup>2</sup>

- *Bejahung / Verneinung*: Eine solche Bewegung wirkt auf dem Wege durch die Lebensorganisation stark auf das Atmungssystem.<sup>3</sup>
- *Sympathie / Antipathie*: Die Kräfte der menschlichen Individualität, die besonders in der Wärmeorganisation zum Ausdruck kommen, werden in Beziehung zum ganzen Organismus verstärkt tätig, insbesondere in Bezug auf die Zirkulation und die Verdauungsprozesse.<sup>4</sup>

Die wichtigste Maßnahme für die Anregung von Wärmebildung und Wärmeregulation ist Bewegung. Auch hier braucht es das richtige Maß: Zu wenig Bewegung geht mit vermehrter Infektanfälligkeit einher, ebenso eine übersteigerte Bewegungsaktivität. Eine Bewegung, in der Seele und Geist des Menschen leben, fördert demgegenüber die Lebensprozesse. Dies wird in der Eurythmie angestrebt. Die folgenden heileurythmischen Übungen wirken stärkend auf den Wärmeorganismus mit seinen jeweils spezifischen Organbezügen:

- *Liebe-E*: wirkt erwärmend auf die Blutzirkulation
- *Hoffnung-U*: wirkt erwärmend auf das Atmungssystem
- *Verehrung-A-H*: Der Organismus wird widerstandsfähiger.<sup>5</sup>

Zur Anregung des Wärmeorganismus eignet sich eine

- Ganzkörpereinreibung nach dem Duschen oder Baden mit Zitrone-Zirbelkiefer-Massageöl (Sonett).

Durch Wärme entsteht eine vertiefte Beziehung zum anderen Menschen. Es ist bekannt, dass gefühlte Einsamkeit immunologische Funktionen einschränkt. Interesse für den anderen Menschen und sein Wesen entwickelt menschliche Wärme und fördert die immunologische Kompetenz.

#### Durch Ernährung kräftigen

Das körperliche und das sozio-kulturelle Leben sind durch die Ernährung miteinander verbunden. Eine gesunde, d. h. ausgewogene und an den Lebensstil angepasste Ernährung hat wichtige Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit sowie Rückwirkungen auf die Erzeugung und Verfügbarkeit von Lebensmitteln. Essen und Trinken sind damit untrennbar verbunden mit den ökologischen und ökonomischen Verhältnissen der Landwirtschaft. Eine für den Menschen gesunde Ernährung, d. h. wenig Fisch und Fleisch – wenn, dann möglichst aus biologisch(-dynamischer) Tierhaltung – und entsprechend achtsam genossene andere tierische Produkte wie Eier oder Milch, wie auch Lebensmittel, die nicht in Monokulturen und möglichst ohne den Einsatz von Herbiziden und Pestiziden hergestellt wurden, bedeuten zugleich einen aktiven Beitrag zur Erhaltung der Erde als lebendigen Organismus. Eine ballaststoffreiche und zuckerarme Ernährung mit viel Gemüse und Obst, ergänzt durch fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, pflegen die Darmflora.

Medikamentös können Bitterstoffe die Verdauung in besonderer Weise anregen, z. B.

- Gentiana Magen Globuli (WALA), 3 x tgl. 10 Glob.

Bitterstoffe finden sich auch in zahlreichen Salaten wie Radicchio oder Chicorée.

#### Die Atmung befreien

Durch die Atmung verbinden wir uns mit der Welt. Sprechen, Singen, Lachen und Weinen sind direkt mit der Atmung verbunden, schaffen Nähe und Vertrautheit und wirken befreiend auf die in der Einsamkeit eingeschlossene Seele.<sup>6</sup>

Das Singen<sup>7</sup> hilft, die Atmung zu rhythmisieren und zu vertiefen. Der Wechsel von Zuhören und eigener Aktivität regt die Lebenskräfte an. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt und können Fremdeinflüsse besser verarbeiten. Mit Morgen- und Abendliedern sowie Liedern zur Jahreszeit wird Bewusstsein geschaffen für die Rhythmen im Tages- und Jahreslauf und die Zusammengehörigkeit mit den Rhythmen der uns umgebenden Welt verstärkt.

Ein neues Verhältnis zur Zeit entsteht: In der musikalisch gestalteten Zeit bin ich anwesend, es ist eine erfüllte Zeit. Ein wichtiger Zeit-Rhythmus-Geber ist das Licht. Licht und Dunkelheit fördern Wachsein und Schlafen. Im Schlafen regenerieren sich Leib und Seele. Das Licht regt die Vitamin-D-Bildung an und stärkt die Körperabwehr.

- Meditation stärkt als geistige Aktivität die Atmung, z. B. mit folgendem Text:

*In meinem Herzen  
Strahlt die Kraft der Sonne  
In meiner Seele wirkt  
Die Kraft der Welt.*

*Ich will atmen  
Die Kraft der Sonne  
Ich will fühlen  
Die Wärme der Welt.*

*Sonnenkraft erfüllt mich  
Wärme der Welt durchdringt mich.<sup>8</sup>*

- Bei einer Verschleimung der Atemwege bewährt sich Plantago Bronchialbalsam (WALA) als Brust-einreibung oder als Salbenaufgabe (wärmend, entkrampfend, schleimlösend).
- Medikamentös kann der Atmungsprozess zusätzlich unterstützt werden durch Ferrum sidereum comp. (Weleda) oder Meteoreisen (WALA), 1–3 x 10 Tr./Glob. tgl.

### Perspektiven sehen

Ökologische, soziale und ökonomische Fragen können nicht durch nationale Egoismen gelöst werden. Die Auseinandersetzung mit der Pandemie scheint sich im Spannungsfeld zwischen Isolation und Nähe, Kampf und Kooperation sowie Egoismus und Verantwortung zu bewegen.

Was können wir tun? Wir können versuchen, die Perspektive der Zukunft, der noch Ungeborenen einzunehmen. Uns gemeinsam mit ihnen zu fragen: Wenn ich im Jahre 2030 auf mich und uns heute zurückblicke – was wird dann, aus dieser Perspektive, das Wesentliche in unserem Denken, in der Gestaltung unserer Beziehungen, in unserem Handeln sein?

---

Weitere Informationen zu akuten Infektionserkrankungen aus Sicht der Anthroposophischen Medizin:  
<https://www.anthromedics.org/PRA-0551-DE>  
<https://www.anthromedics.org/PRA-0911-DE>

- 1 Robert Koch Institut (Abruf am 24.04.2020):  
<https://bit.ly/2WVSs4Y>
- 2 Steiner, Rudolf: *Heileurythmie*, Acht Vorträge, 12.–18. April 1921 und Stuttgart am 28. Oktober 1922; 5. Vortrag  
<https://bit.ly/2WY8Xon>
- 3 <https://bit.ly/2WugIED>; <https://bit.ly/2Z3Xpvk>
- 4 <https://bit.ly/2WxbzmR>
- 5 Empfehlenswerte Anregungen finden sich in: von Bonin, Dietrich: »Gestaltetes Sprechen zur Lungenstärkung«, in: *Das Goetheanum*, Nr. 18 vom 1. Mai 2020, S. 14f.  
(<https://bit.ly/2yiCLb>)
- 7 Es sind keine Choraktivitäten gemeint, sondern das Singen im eigenen Umfeld oder im Kreis der Familie.
- 8 Steiner, Rudolf: *Mantrische Sprüche und Seelenübungen 2*, GA 268, Dornach 1999, S. 85