

Integrative Medizin in Corona-Zeiten

Covid19 gehört zu den viralen Infektionen, wie sie uns immer schon begleiten. In manchen Jahren harmloser, von Zeit zu Zeit aber mit höherem Gefährdungspotential. Für uns besonders verunsichernd ist, dass eine Übertragung oft auch von einem symptomlosen Träger erfolgt. Laut Stanford-Universität vom 26.10.2020 beträgt die Mortalität \downarrow 0,2%, ist damit aber immer noch höher als bei einer „normalen“ Influenza. Die Informationspolitik während der Pandemie hat eher zu einer Desinformation, Verunsicherung und Angst in der breiten Bevölkerung geführt, als zur Aufklärung und Motivation zur Eigenvorsorge.

Die Entdeckung einer Wunderpille ist zum momentanen Zeitpunkt nicht in Sicht. Auch bei den Covid-Impfstoffen wird es wie bei der Influenza eine Wirksamkeit geben, die abhängig ist davon, ob und wie sich das Virus verändert. Noch unklar bleibt, ob und mit

welchen Nebenwirkungen gerechnet werden muss, auch wenn die veröffentlichten Studiendaten zum jetzigen Zeitpunkt ganz positiv sind.

Eine Information der Bevölkerung wie auch der Kollegenschaft für eine effektive und praktikable Prophylaxe wird aber weitgehend vermisst.

WAS ALSO KÖNNEN WIR TUN?

Was können wir unseren Patienten raten, wie sie sich vorbeugend Gutes tun können, um einen gewissen Schutz aufzubauen? Viele fragen ja danach, weil sie selber etwas zu ihrer Gesundheit beitragen möchten.

Neben den sinnvollen verordneten Maßnahmen wie Händehygiene, Abstand und Reduktion der unmittelbaren persönlichen Kontakte haben sich im Praxisalltag u.a. folgende immunregulierende und antivirale **Präventionsmaßnahmen** bewährt:

- » Ruhe und ausreichend Schlaf
- » Entspannen, liebevolle Achtsamkeit, Zeit haben für sich, die Liebsten, für Wesentliches
- » Bewegung mit richtigem Atmen
- » Ausreichende Trinkmenge: Wasser, Zitronenwasser, Kokoswasser, Kräutertees
- » Naturnahe, antivirale, vitalstoffreiche Ernährung: Obst, Gemüse, Salate, viel Kräuter, Wildkräuter, Gewürze (u.a. Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel, Curcuma, Zimt, Ingwer)
- » Langsames Essen mit gründlichem Kauen – zum Vorverdauen im Mund, um das darmassoziierte Immunsystem, das 80% unseres Immunsystems ausmacht, nicht zu überlasten
- » So weit wie möglich Verzicht auf Darmbelastende Nahrungsmittel
- » Intermittierendes Fasten, am besten Dinner-canceling

FÜR WELCHE EMPFEHLUNG ZUR PROPHYLAXE GIBT ES GUTE EVIDENZ?

Neben den schon empfohlenen Basismaßnahmen sind in der Folge einige Ansätze zur Anregung und zur Auswahl angeführt (ohne Anspruch auf Vollständigkeit). Diese können im Einzelfall empfohlen werden und machen besonders dann Sinn, wenn ein individueller Mangel besteht und keine Gegenanzeigen vorhanden sind.



Auch die erwähnten Homöopathika können keinen Homöopathen ersetzen, deren Wirksamkeit ist aber über Studien gut belegt. Insgesamt kann hier natürlich kein Universalrezept stehen! Auf jeden Fall aber sind diese Substanzen in dieser Anwendung auch über einige Wochen hinweg nicht teuer, gut verfügbar und sehr sicher.

- » Wirksamkeit der Solespülung von Nase und Rachen
- » **Vitamin D** 1.000-3.000 IE/d (evtl. wesentlich höher, je nach Laborbefund!)
- » **Vitamin C** 500-1.000 mg 1-3/d
- » Melatonin 2 mg/n, besser flüssig und einschleichend
- » Zink 30-50 mg/d
- » Quercetin 250 mg/d, vorsichtig dosieren bei Hypothyreose
- » Acetylsalicylsäure 80-100 mg/d
- » Famotidin 20-40 mg/d bei Bedarf anstelle von PPI
- » Interessant ist die Empfehlung des Parasitenmittels Ivermectin im off-label-use (mit dem ich selber aber keinerlei Erfahrung habe)

In der **Praxis bewährt:**

- » Gelsemium C30 und Bryonia C30 (jeden Mittwoch 3 Globuli)
- » Arsenicum album C30 3x3 Globuli täglich für drei Tage, dann Arsenicum jodatum C6 3x3 Globuli für drei Tage, dann eine Pause bis zum nächsten Monat
- » Mikroimmuntherapie:
 - › Formel EID: 1-2 Kapseln/Tag (allgemeine Immununterstützung)
 - › Formel MISEN: 1 Kapsel/Tag (Regulierung der Neuro-Endokrino-Immunnachse bei Angstzuständen und Stress)
- » Selen, Vitamin K, L-Lysin (1000 mg), Cistus, Matricell
- » Süßholzwurzel, Mischungen zur Stärkung des Immunsystems (Chyawanprash, Amrit Kalsh) von ayurvedischer Seite

Es ist auf jeden Fall sehr wichtig und hilfreich, dass der Patient sich selber gestärkt fühlt und nicht ängstlich auf Krankheitssymptome wartet. Er benötigt die Zuversicht und Hoffnung, dass ihn sein Körper in dieser Situation nicht im Stich lässt. Wenn wir als Ärzte ihn dabei unterstützen und stärken können, haben wir viel erreicht.

WAS TUN BEI ERKRANKUNG?

Eine gute und in der Praxis auch durchführbare Empfehlung zur Therapie samt Erklärungen bei SARS-CoV-2 Erkrankung kann dem „EVMS Critical Care COVID-19 Management Protocol | evms.edu/covidcare“ entnommen werden, dort findet sich auch ein umfangreiches Literaturverzeichnis. Im Wesentlichen besteht sie in einer frühzeitigen Intensivierung der o.a. Maßnahmen, ein hoch-normaler Vitamin D-Spiegel, Vitamin C-Infusionen und Atemübungen haben da einen besonderen Stellenwert. Auch die angeführten homöopathischen Arzneien sind, wenngleich gut belegt, nur als Überbrückung gedacht, wenn in der Kürze der Zeit kein Fachmann erreichbar ist.

- » Bryonia C 30 oder 200 (5 Glob. in 100ml Wasser, 1TL pro 1-2 h) schmerzhafter Husten und Kopfschmerz
- » Bryonia/Stannum Wala: Zaunrübe/Zinn bei enormer Erschöpfung in Verbindung mit schweren Lungenerkrankungen sowie Geschmacks- und Geruchsstörungen
- » Bei Schwäche in Verbindung mit starken Kopfschmerzen Chininum arsenicosum D12
- » Bei nächtlichem Husten und Alpträumen Cuprum arsenicosum D12

Wie gesagt ist das kein allgemeingültiges Kochrezept, aber eine Anregung. Jeder muss selber überprüfen, was davon für seine Patienten hilfreich sein kann. Über die Bedeutung der Darmgesundheit, auch und speziell in dieser Zeit, habe ich mich hier nicht weiter ausgelassen, das hieße, Eulen nach Athen zu tragen.

WAS ERWARTET UNS NACH QUARANTÄNE, MUND-NASENSCHUTZ UND HÄNDEDESINFEKTION?

Viele Monate mit Schutzmaßnahmen vor Infektion haben sicher Spuren in unserem Immunsystem hinterlassen. Es kommt wieder eine Zeit, in der wir mit den Mikroorganismen in unserer Umgebung vermehrt in Berührung kommen werden. Prä- und Probiotika können uns darauf vorbereiten. Eine Anregung dazu sollen auch die Beiträge von Frau Dr. Zschocke und Frau Dr. Buchart sein.

Alles Gute, haben Sie keine Angst und bleiben Sie gesund! Viel Erfolg!

PS: Eine umfangreiche Literaturliste kann gerne angefordert werden.

