

Immun mit System

Wenn wir eines verlernt haben die letzten 50 Jahre, dann ist es die Auseinandersetzung mit Infektionskrankheiten. Gegen Viren gab es Impfungen und Bakterien hat man mit Antibiotika den Garaus gemacht. Wer sich dann immer noch krank gefühlt hat, konnte auf Schmerzmittel zurückgreifen, die gleichzeitig auch Fieber senken.

Und nun hat sich Anfang Jahr ein neu formiertes Virus von China aus auf Weltreise begeben und scheint nicht so schnell wieder von der Bildfläche verschwinden zu wollen. Jedenfalls hat es den Lockdown unbeschadet überstanden und nimmt offenbar gerade einen neuen Anlauf, um möglichst viele zu infizieren. Es hat nicht nur das Gesundheitswesen unvorbereitet getroffen, sondern auch uns.

Was uns bei diesem neuen Virus so verunsichert, ist sein Krankheitspotential: Gehört man noch zu den Jungen, die allenfalls mit etwas Husten und Fieber rechnen müssen oder schon zu «den Älteren», die vielleicht schwer erkranken?

Sollen wir jetzt auf die Impfung warten wie Kinder aufs Christkind? Und was machen wir bis dahin? Uns im Bett verstecken, Freunden nur noch von weitem zuwinken oder gibt's noch bessere Ideen?

Man könnte Shakespeares Ausspruch von Richard dem III., der sein Königreich für ein Pferd hergeben wollte, abwandeln in: Ein Königreich für ein gut funktionierendes Immunsystem! Denn das Immunsystem, unser körpereigenes Bollwerk gegen jegliche Erreger, enthält sowohl Zellen, die eindringende Viren fressen, als auch Zellen, die passgenaue Antikörper herstellen und damit innerhalb kurzer Zeit eine Menge Erreger vernichten können. Das Immunsystem kann das grundsätzlich mit jedem Erreger, egal wie neu und unbekannt er ist. Es muss nur wach und aktiv sein und Feind von Feind unterscheiden können, das ist die Voraussetzung.

Kinder scheinen gegen COVID-19 gut gewappnet zu sein, denn sie setzen sich dauernd mit Coronaviren auseinander, sei es in Form von Magen-Darm-Viren, sei es als Schnupfenviren. Und im Zug dieser Virenbekämpfung, wird offenbar auch COVID-19 eliminiert. Man nennt das auch Kreuzimmunität.

Kinder schlucken aber auch nicht gleich Aspirin oder Paracetamol, wenn sie Schmerzen haben oder verschnupft sind und ermöglichen deshalb ihrem Immunsystem ein ungestörtes Training. Und sie werden von uns abends ins Bett gesteckt, ob sie wollen oder nicht. Wir achten auf ihre Ernährung und sie bewegen sich häufiger an der frischen Luft als wir.

Sie halten die fünf goldenen Regeln des Gesundseins – die Hippokrates zugeschrieben werden – eher ein als wir Erwachsenen:

1. genügend Licht und frische Luft
2. ausgewogene und vollwertige Nahrung
3. Bewegung und Ruhe im Wechsel
4. Harmonie zwischen Schlaf und Wachsein
5. Seelischer Gleichmut

Natürlich kann man aber auch mit der Einhaltung dieser Regeln nicht jede Krankheit vermeiden. Und wenn trotzdem eine Krankheit auftritt, die mit Fieber einhergeht, dann bitte das Fieber nicht senken!

Das Fieber ist nicht die Krankheit! Im Gegenteil, Fieber erschwert es dem Erreger sich zu vermehren und hilft damit dem Immunsystem die Oberhand zu gewinnen. Tee, wärmende oder kühlende Umschläge je nach Bedarf, leicht verdauliche Speisen – wie die bekannte Hühnersuppe – und Ruhe, helfen mit, die Krankheit zu bewältigen.

Wir Homöopathinnen und Homöopathen empfehlen – nebst diesen allgemeinen Tipps – individuell für den Patienten ausgewählte Heilmittel, welche die Beschwerden lindern. Wenn die Krankheit so heftig verläuft, dass eine medizinische Intervention notwendig ist, dann kann trotzdem parallel noch homöopathisch begleitet und unterstützt werden. Vor allem aber ist bei uns auch «ein Kraut gewachsen» gegen die nach Infektionskrankheiten auftretenden Folgebeschwerden wie Schwäche, Reizhusten oder Schlafstörungen.

Homöopathische Mittel unterstützen das Immunsystem bei seiner Arbeit und helfen so mit, auch zukünftige Erkrankungen besser überstehen zu können.

Die Mitglieder des Homöopathie-Verband Schweiz HVS haben alle mehrjährige Ausbildungen sowohl in den medizinischen Grundlagen als auch in Homöopathie.

In einer Zeit, wo gegen einen Erreger nur wenig wirksame Medikamente zur Verfügung stehen, könnte es eine gute Idee sein, der Homöopathie eine Chance zu geben. Sie hat über 200 Jahre Erfahrung in der Behandlung von Infektionskrankheiten.