



Mit **NATUR**heilkunde besser durch die Corona-Krise

Gemeinsame Ansichten und Empfehlungen der wichtigsten ärztlichen Gesellschaften der Naturheilkunde

Ärztliche Meinungsbildner, Politik und Gesundheitsbehörden setzen in der Corona-Krise auf wichtige Präventionsmaßnahmen wie Impfen und die AHA-L Regeln. Um möglichst unversehrt durch die Pandemie zu kommen, können Sie aber noch mehr tun.

Ärzt*innen die im Bereich Naturheilverfahren und Komplementärmedizin tätig sind, und zu deren zentralen Behandlungsanliegen fachbedingt seit jeher die Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung gehört, machen sich zu diesem Thema weitergehende Gedanken.

Im Folgenden versuchen wir, Ihnen mit Tipps aus der Naturheilkunde zu einer besseren Ausgangsposition in der Corona-Krise zu verhelfen, Ihre Resilienz zu steigern. Der Begriff Resilienz bezeichnet die Kraft des Menschen, Belastungen auszuhalten, etwa für das Immunsystem.

Wir empfehlen als Kondensat unserer gegenwärtigen Kenntnisse eine Reihe von Maßnahmen, deren Wirkungen sich möglicherweise addieren. Viele lassen einen Gesundheitsgewinn auch über das Corona-Problem hinaus erwarten. In jedem Falle sind sie gesundheitsfördernd und meist auch kostenfrei. Aus unserer Sicht empfehlen wir, mit naturheilkundlichen und komplementärmedizinisch spezialisierten Ärzt*innen Ihr individuell optimales Programm zu besprechen. Ärztliche Unterstützung ist umso wichtiger, je höher Ihr persönliches Risiko einer schweren Covid-19-Erkrankung ist – Alter, Vor- und Begleiterkrankungen, aber auch beruflich unvermeidbare Kontakte, chronischer Stress usw..

Einige Maßnahmen zielen auf eine Optimierung Ihres Immunsystems ab, andere auf die Aufnahmebereitschaft der Schleimhäute für Viren. Kaum etwas ist bezüglich der Konfrontation mit dem SARS-CoV-2 bislang klinisch mit Studien geprüft. Wir müssen uns daher auf Erkenntnisse der Grundlagenforschung oder solchen aus Prävention wie Therapie von Grippe und Erkältungskrankheiten berufen.

Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund!

Auch stoffwechselabhängige Erkrankungen wie die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) begünstigen schwere Verläufe einer Covid-19 Infektion. Hier lässt sich meist durch eine faserreiche, vollwertige Kost eine bessere Stoffwechsellage erzielen.

Wir empfehlen auch Fastenzeiten unter erfahrener Leitung, was zusätzlich Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit, Atmungs- und Kreislaufregulation, die Regeneration allgemein sowie Stimmung und Motivation fördert. Deutliches Übergewicht sollte in Corona-Zeiten noch offensiver angegangen werden, z.B. mit ausgewogenen Reduktionsdiäten und Intervallfasten.

Unsere Abwehr kann nur so gut funktionieren, wie wir wichtige Nahrungsbestandteile ausreichend zuführen, insbesondere aus dem Bereich der zahlreichen Mikronährstoffe. Dazu zählen Vitamine und Mineralien, wie Zink und Selen. Außerdem tragen vermutlich sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, wie die Polyphenole, die in nahezu allen Pflanzen, besonders gelbem, rotem und dunklem Obst bzw. Gemüse zu finden sind, sowie Omega-3-Fettsäuren zur Funktion des Immunsystems bei. Eine vollwertige Ernährung vor allem mit naturbelassenen Produkten und hohem pflanzlichen Anteil garantiert grundsätzlich eine ausreichende Versorgung mit vielen Mikronährstoffen mit Ausnahme von Vitamin D. Es mehren sich Hinweise aus Studien, dass schwer an Covid-19 Erkrankte im Vergleich deutliche Mängel an Vitamin C und/oder Vitamin D aufwiesen.

Ergänzen Sie wichtige Mikronährstoffe nur, wenn sie Ihnen fehlen!

Auch für Vitamin C, Zink, Selen, Eisen und Vitamin B12 sind aus verschiedenen Gründen Mangelzustände bei uns möglich. Während Diagnostik und Therapie ausreichender Versorgung mit Vitamin B12, Folsäure, Vitamin D und Eisen seit jeher Teil der Routine-Versorgung sind, gilt dies etwa für Vitamin C oder Omega-3-Fettsäuren leider



noch nicht. Sprechen Sie einen Arzt mit Interesse für diese Themen an und lassen Sie Ihre Werte durch Labortests bestimmen! Bei erwiesener Unterversorgung sind einzunehmende Supplemente grundsätzlich verordnungsfähig und sollten qualitativ hochwertig sowie ausreichend dosiert sein. Eine Verbesserung der Versorgung lässt sich leicht durch Messungen aus Ihrem Blut bestimmen, die ärztliche Begleitung ist auch dafür wichtig.

Nutzen Sie pflanzliche Heilmittel!

Viele Heilpflanzen werden vorbeugend oder zur Symptomlinderung von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Sog. Immunmodulatoren wie Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) sind zu unterscheiden von Pflanzen mit direkten antibakteriellen und antiviralen Wirkstoffen. Andere Pflanzen wirken hustenreizlindernd (z.B. Malve, Eibisch), sekretlösend oder fiebersenkend. Es spricht nichts dagegen, all diese bewährten Pflanzen auch im Falle einer Infektion mit SARS-CoV-2 anzuwenden. Besonders interessant sind Pflanzen, die im Laborversuch bereits ihre grundlegende Wirksamkeit gegen SARS-CoV-1 gezeigt haben, wie Zistrose und Grüntee-Extrakte, oder Hundskamille. Auch gegen Sars-CoV-2 wurden bereits einige pflanzliche Wirkstoffe getestet, wie einjähriger Beifuß, Salbei, Ingwer, Granatapfel und Aroniasaft. Letzterer zeigte in einer vergleichenden Labor-Studie die stärkste Hemmung der Viren. Ausgehend von diesen Ergebnissen empfehlen wir zu Prävention und Therapie von Atemwegsinfekten, Aroniasaft oder Grüntee (Bioqualität) im Mund zu spülen und zu gurgeln, anschließend zu schlucken, um möglicherweise auch im Magen-Darm-Trakt Viren zu hemmen.

Die hier interessierenden pflanzlichen Stoffgruppen wie Katechine, Polyphenole oder Gerbstoffe können offenbar das 'Andocken' der Viren behindern und steigern so die Abwehr unmittelbar auf den Schleimhäuten – ein Ansatz, den die konventionelle Medizin und ihre Grundlagenforschung leider kaum verfolgt. Sonst wären wir da in der Sicherheit einer Empfehlung schon viel weiter.

Für ein funktionierendes Immunsystem ist auch die Verdauung wichtig. Das Interesse an unserer Darmflora hat in den letzten beiden Jahrzehnten die komplizierten Zusammenhänge zwischen Schleimhäuten und Immunsystem beleuchtet. Insgesamt sollte der Fokus auf die Stärkung der schleimhautgebundenen Abwehr gelegt werden, wozu das immunmodulierende Bakterium *Enterococcus faecalis* sehr hilfreich ist. Auch entfällt weitestgehend die virushemmende Wirkung der Magensäure bei Einnahme von Säureblockern (Protonenpumpenhemmern).

Achten Sie auf Mundgesundheit!

Prophylaxe schützt und erhält die Mundgesundheit. Parodontitis als sehr häufige Entzündung der Mundschleimhaut sollte konsequent behandelt werden. Auch sog. stille Entzündungen sollten

aufgedeckt und behandelt werden. Mund und Nase stellen die erste Eintrittspforte für Viren dar. Pflegen Sie Mundraum und Zähne regelmäßig.

Bleiben Sie in Bewegung!

... ist das beste und wohl einfachste Mittel, um nahezu alle Körperfunktionen, auch die Immunabwehr zu optimieren, ja sogar die Lebenserwartung zu verbessern. Wir empfehlen ein ausdauerorientiertes Training niedriger bis mittlerer Intensität. Am einfachsten verfügbar sind sog. Wegleistungssportarten, wie intensives Spaziergehen bzw. Wandern, Nordic Walking, Joggen, Radfahren, aber auch Ergometertraining, Schwimmen usw.. Sich mäßig zu bewegen bedeutet, einen Gang schneller zu sein als beim Spaziergehen: 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 haben Sie ein Anrecht auf eine sportmedizinische Untersuchung und Beratung. Optimale Dauer: 30 bis 45 min 3 x wöchentlich. Es können auch 5 km täglich forsches Spaziergehen sein. Grundsätzlich gilt aber: 'einmal ist besser als keinmal'. Bewegen Sie sich wann immer möglich an der frischen Luft und am besten im Wald.

Jenseits von Ausdauersport stimulieren auch Muskelaufbautraining, Dehnübungen und Yoga das Immunsystem.

Kneipen Sie mit Kalt- und Warmreizen!

Sog. hydrotherapeutische Kalt-Warm-Anwendungen können sowohl die Häufigkeit als auch die Schwere von Atemwegsinfekten mindern. Zu Umstellungsprozessen im Körper kommt es aber nur durch serielle Anwendungen! Dazu gehören etwa tägliches Wechselduschen, Waschungen, Wickel, Güsse, (Mineral-)Bäder, Wassertreten, Balneotherapie (natürliche Heilquellen), Klimabehandlung, aber auch der Besuch einer Sauna. Schon ein täglicher Knieguss reicht aus, es bedarf aber bis zu zwei Monaten, bis er seine Wirkung entfaltet. Es gibt sehr gutes Anschauungsmaterial, z.B. bei Ihrem örtlichen Kneippverein, bzw. dem Kneipp-Bund e.V..

Achten Sie auf Ihre Psyche – Leben Sie im Rhythmus und kulturvoll! Entspannen Sie sich!

Die Naturheilkunde hilft Ihnen mit der in ihrem Zentrum stehenden 'Ordnungstherapie' psychisch und auch immunologisch besser durch die Krise zu kommen. Sie sollten noch mehr als sonst auf Ihr Leben in gesunden Rhythmen achten. Dies betrifft den ständigen Wechsel von Bewegung und Ruhe, Wachen und Schlafen, Essen und Verdauen. Zu wenig Schlaf, übermäßiges Essen und zu wenig Ruhepausen schwächen die Immunabwehr – Binsenweisheiten, die man jetzt aber ganz besonders beachten sollte.





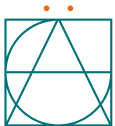
Die Naturheilkunde hält für gestresste Menschen ein großes Repertoire bereit: Entspannungsverfahren wie Atemübungen, Achtsamkeitstraining und Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jakobson. Ferner empfehlen wir Yoga und Qi Gong sowie künstlerische Therapien oder Aktivitäten (Tanz, Malen, Musik). Nicht zu vergessen Lebensfreude, Humor und Lachen – und für wen es infrage kommt auch das Gebet.

Regelmäßige Teilhabe an Kultur wirkt gesundheitsfördernd und vermutlich sogar lebensverlängernd. Auch wenn dies als so wichtiges Gemeinschaftserlebnis derzeit nicht möglich ist, nutzen Sie die kleinen verbleibenden Nischen. Auch ein achtsamer Umgang mit Nachrichten und Medien ist ein wichtiger Beitrag zur eigenen Stabilität.

Beginnen Sie die Umsetzung in kleinen Schritten! Lassen Sie sich beraten!

Wir sind der festen Überzeugung, dass eine Umsetzung zumindest eines Teils der Hinweise Sie nicht nur besser durch die Corona-Zeit bringt, sondern darüber hinaus Ihrer Gesundheit dient. Die Hinweise sollen nicht eine intensive Zusammenarbeit mit Ihren Ärztinnen und Ärzten und anderen Gesundheitsberufen ersetzen, sondern diese befördern.

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 Druckkula GmbH, Berlin

Bilder: © Shift Drive, Mehony, Fahkarram, JRJfin, Alexander Egizarov – Shutterstock.com, JennySturm – AdobeStock.com, KateNovikova – Depositphotos.com, Valerbyn 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"/>

