

# COVID-19 – Krise als Chance



Heute war ich im kleinen Quartiersladen Chrättli auf der Allmend, die Atmosphäre ist skurril. Menschen warten verunsichert in Schlangen vor den Ständen, mehr als zwei Meter trennen sie vom Vordermann, sie schauen verunsichert und voller Angst in die Gesichter der anderen, gespenstische Stille. Ein Virus hält uns und die Welt in Atem.

Kurz den Kopf gedreht und folgendes entdeckt: Den Frühling in seinem schönsten Kleid, Vogelkonzert, Kinder, lebendig und frei

## Was ist passiert?

Vor etwa drei Monaten begann eine Epidemie in China, deren Ursprung wahrscheinlich im ungezügelten, illegalen Handel und Konsum von infiziertem Wildfleisch lag. Das wahre Ausmaß der Folgen geriet erst Mitte Januar an die Weltöffentlichkeit – leider zu spät. Das Virus hatte sich schon ausgebreitet und reiste dank Globalisierung fröhlich und unbemerkt durch die Welt.

Ziel aller staatlichen Maßnahmen ist nun die Verlangsamung der Neuinfektionen und damit auch der schweren Verläufe, die eine intensivmedizinische, stationäre Betreuung erfordern. Virologischen Schätzungen zufolge werden zwei Drittel von uns früher oder später an COVID-19 erkranken – 80% mit nur leichten bis moderaten Symptomen, 20% mit einer klinischen Verschlechterung, 5% mit Bedarf an invasiver Beatmung.

Wir können und müssen alle gemeinsam dafür sorgen, dass unser Gesundheitssystem die steigende Zahl an schwer Erkrankten bewältigen kann. Die *Expositionsprophylaxe* dient der Vermeidung des Erregerkontaktes. Sie kennen aus den Medien alle hierzu erforderlichen Maßnahmen der Kontaktmeidung, Händehygiene, Desinfektion, Nies- und Hustenetikette.

Jetzt ist keine Zeit für Verschwörungstheorien, Verharmlosung oder Ignoranz. Es ist auch nicht die Zeit für kausale Diskussionen – jetzt müssen wir alle auf uns aufpassen und anderen helfen. Mit Herz, Mitgefühl und Verstand.

## COVID-19 aus der Sicht der Prävention betrachtet:



Das Coronavirus SARS-CoV-2 repliziert und vermehrt sich vor allem im Rachen und den oberen Luftwegen. Es erzeugt meist trockenen Husten, Fieber, ggf. Atemnot, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen, gelegentlich Durchfall, Halsschmerzen oder Schnupfen.

Das heisst: **diese Organe müssen gerade jetzt in den Fokus rücken und gestärkt werden:**

**Mund /Nase**– reinigen Sie ihre Zunge mit einem Zungenschaber und spülen sie den Mund mit einer Lösung aus Meersalz aus. Ölziehen mit Kokosfett oder Sesamöl sind ebenfalls ein Gewinn. Reiben Sie ihre Nase mit Kokosfett aus und essen Sie gleich noch einen Löffel davon

**Lunge** – hören sie wenn sie es nicht schon getan haben endlich auf zu rauchen, gehen sie an die frische Luft, schlafen sie kühl, lüften Sie oft, atmen sie tief ein und aus und meditieren sie täglich mindestens 15 Minuten. Inhalieren Sie täglich auch wenn sie sich fit fühlen mit einer Lösung aus grünem Tee und Salz einige Minuten um die Lunge zu befeuchten und zu stärken. (Wasser in einem grossen Topf kochen, 1 TL Grüntee dazu und 1 EL Steinsalz oder Meersalz ohne Zusatzstoffe – Dampfbad mit dem Gesicht unter einem Handtuch für 3-5 Minuten – das ganze einige Tage lang wiederholen. Es kann immer wieder aufgeköcht werden)

**Darm** – dieser Bereich ist sehr individuell und abhängig vom jeweiligen Gesundheitszustand, Unverträglichkeiten, evtl. Vorerkrankungen. Sicher ist immer eine pflanzenbasierte Ernährung mit frischen und saisonalen Produkten. Achten Sie auf täglich warm und frisch zubereitete vegetarische Nahrung mit viel Gemüse, süßen und reifen Früchten, vollwertigem Getreide, Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, Bohnenmus) gesunden Fetten (Ghee, Olivenöl, Walnussöl, gute Omega 3 Fette – Fisch oder Algenöl) und vielen stärkenden Gewürzen. Trinken Sie warmes Wasser und Ingwertee. Meiden Sie fette, kalte und schwere Speisen, Joghurt und Käseerzeugnisse, Fertiggerichte und reduzieren Sie Alkohol auf ein Minimum.

*Meine persönlichen Lebensmittel zur Stärkung des Immunsystems sind Ingwer, Meerrettich, Chili, Knoblauch, Kurkuma, fermentierte Lebensmittel, selbstgezogenen Sprossen aus dem Sprossenglas und Zitronen.*

**Nervensystem** – es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass der Darm mit dem Hirn über die Hirn-Darm-Achse verbunden ist. Stellen Sie sich das mal vor, dass sie einfach über eine gesunde Ernährung auch gleichzeitig ihr Nervensystem nähren.



## Folgende Mikronähstoffe empfehle ich Ihnen:

- Vitamine D3 – 5.000 IE täglich Dr. Jakobs D3 plus K2 – 7 Tropfen morgens
- Vitamin C 2.000 mg in Form von (1 frischen Orange, Zitrone, Sandornsaft, oder Nahrungsergänzungen vom Reformhaus)
- Zink 15 mg Burgerstein
- Vitamin-B-Komplex, besonders B1, B6, B12, Folsäure, Niacin und Pantothenensäure  
WENN DIE NERVEN GESCHWÄCHT SIND / Produkt: Burgerstein B Komplex

Krise als **Chance** nutzen

Es liegt in unserer Natur, scheinbar automatisch funktionierende Systeme nicht oft zu hinterfragen. Geht es uns subjektiv gut, ändern wir an unserer Einstellung und dem daraus resultierenden Lebensstil herzlich wenig. Blicken wir einmal auf unser Leben zurück:

Meist sind es leidvolle Erfahrungen, die das Potenzial großer Transformation in sich bergen. Jede und jeder von uns sollte jetzt innehalten und das eigene Leben reflektieren. Auch wenn wir in Gedanken noch stark an der Existenz der Materie hängen und hilflos sind. Es geht uns allen mehr oder weniger ähnlich.

**Ich frage mich:** Was möchte ich ändern, sobald der Sturm der Pandemie vorbeigezogen ist? Wer und was sind mir wirklich wichtig im Leben? Was wäre, wenn das Coronavirus dazu führte, dass:

- wir unseren Lebensstil verändern, da Gesundheit nicht selbstverständlich ist?
- wir weniger und bewusster tierische Lebensmittel verzehren?
- wir uns wieder auf Kernwerte besinnen und nicht nur To-Do-Listen abarbeiten?
- wir mehr im Einklang mit der Natur und ihren Rhythmen leben?
- wir unseren Freunden, Nachbarn und Familien näherkommen?
- wir uns gegenseitig mehr respektieren und gegenseitig unterstützen?
- ehemals befeindete Völker zusammenfinden und Kriege beenden?
- weltweite Armut, Hunger und Unterdrückung ein Ende finden?
- sich die Globalisierung nicht mehr ausschließlich auf Wirtschaftsinteressen bezieht?
- die Natur, ihre Pflanzen und Tiere mehr geachtet und geschützt werden?

Das wäre großartig! Sicherlich werden nicht alle Folgen sofort eintreten, aber jeder einzelne Schritt wäre wertvoll.

Leid entsteht durch unser Festhalten an Vergänglichem, sagte Buddha vor über 2.500 Jahren. Und Die Wurzeln sind Unwissenheit, Anhaftung und Abneigung. Lösen wir uns von der Illusion, Vergängliches aufrecht erhalten zu wollen, und tauchen ein in den gegenwärtigen Moment, es entsteht eine innere Ruhe. Aus dieser heraus können wir alle Krisen meistern, aus ihnen lernen und an ihnen wachsen. Dann hätte Corona einen tieferen Sinn.

Ich wünsche Ihnen von Herzen Gesundheit auf allen Ebenen. Lassen Sie sich anstecken mit Gesundheit und Lebensfreude, bleiben Sie verbunden mit der Kraft der Natur.

***Ich habe den Betrieb aufgrund der aktuellen Lage vorübergehend auf eine digitale Sprechstunde umgestellt und bin weiterhin für Sie da. Sie schreiben mit einfach ein email oder rufen mich an und wir vereinbaren einen Skype oder Telefontermin.***

Herzlichst  
Luisa Wieser

