

Corona - gelassen und gut gerüstet

F: Mich stört, dass man so wenig tun kann. Was sagen Sie zu Mundschutz und Desinfizieren?

A: Momentan sieht man sehr viel binden Aktionismus als Angst-Abwehr. Das wenigste macht wirklich Sinn. Händewaschen bringt nachweislich mehr - maßvoll eingesetzt bei der geringen Wahrscheinlichkeit, sich so zu infizieren. Desinfektionsmittel schaden der Haut und schwächen dieses wichtige Abwehrorgan. Bei Gesichtsmasken atmet man verbrauchte Luft ein anstatt frischer. Sie schützen das Gegenüber, nicht den Träger selber. Keimfreiheit ist eine Illusion. Selbst im sterilsten Operationsraum gibt es Milliarden von Keimen.

F: Wie kann man sich denn ein wenig die Angst nehmen?

A: Vermeidung vermehrt sie nur. In so einer neuen Situation ist sie ganz normal. Sie macht wach und kreativ. Jedoch braucht es auch eine Begrenzung. Wir erzeugen Angst meist durch Gedanken und Vorstellungen. Insofern rate ich, kritisch auszuwählen, was man liest oder hört. Lieber den Frühling genießen, der ganz unbeeindruckt vom Chaos kraftvoll erblüht. Die Natur stärkt und beschenkt uns trotz allem, was wir ihr antun. In Corona fand eine unbewusste kollektive Furcht ein Ventil. In der Tiefe spüren viele schon lange, dass es so nicht weiter geht und unser Umgang mit der Erde Folgen hat.

F: Ist die Infektion nicht doch gefährlich?

A: Wie viele andere Krankheiten für Menschen mit geschwächter Lebenskraft ja, für andere nein. An Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben im Jahr weltweit ca. 18 Mio. mit steigender Tendenz trotz aller Medikamente. Das ist vor allem unserer Lebensweise geschuldet. Covid-19 fielen bis jetzt nur 1 Mio. Menschen zum Opfer, und jede Epidemie hört wieder auf. Die Natur hat ihre eigenen Gesetze. Pandemien dienen auch der Korrektur einer Über-Population. Die Weltbevölkerung hat sich in 50 Jahren vervierfacht.

F: Heißt das, dass es noch schlimmer wird?

A: So eine Frage ist müßig, weil sie niemand beantworten kann. Wir können auch etwas gewinnen. Ich habe hier auch den Artikel ‚Corona - die Krone der Krise und ihre Chancen‘ veröffentlicht und ermutigende Sätze zitiert wie „Krisen sind ein produktiver Zustand. Man muss ihnen nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen“ (M. Frisch). Sich und anderen Mut machen ist hilfreicher als ständige Sorgen und Zweifel.

F: Wie verhalte ich mich am besten bei einem Infekt?

A: Entscheidend ist die Kraft der Immunzellen. Je nachdem wie stark der Abwehrkampf stattfindet, spürt man wenig oder bekommt Fieber und körperliche Symptome. Das muss unbedingt zugelassen werden. Also nicht immer gleich eine Tablette nehmen. Einige Medikamente machen sogar anfälliger für eine Infektion. Der Organismus macht auch ohne unser Zutun alles dafür, wieder zu gesunden. Wir haben hier zu wenig Vertrauen und greifen oft störend ein.

F: Wie kann ich da mehr unterstützen?

A: Nichts tun zu können gilt nur für die Schulmedizin. Homöopathie und Pflanzenheilkunde haben enormes Potential. Und da die Wahl der Mittel über Gespräch stattfinden kann, muss man nicht einmal in die Praxis kommen. Bitte nicht vorsorglich alle möglichen Globuli nehmen, das bringt nur Durcheinander. Homöopathie zur Stärkung der Konstitution und Selbstheilungskräfte gehört in erfahrene Hände. Wenn der Schlüssel nach dem Resonanzprinzip genau ins Schloß passt, sieht man beeindruckende Wirkungen.

F: Was hilft vorbeugend?

A: Der Mikrobiologe L. Pasteur sagte „Der Keim ist nichts, das Milieu ist alles“. Trotz der vergifteten Umwelt kann man den Körper unterstützen - z.B. freie Zeit nutzen, anstelle von Fertiggerichten gesundes Essen mit frischen Kräutern und Gewürzen zuzubereiten. Statt zu googeln lieber wieder das eigene Bauchgefühl entdecken, was gut tut und was nicht. Am meisten schwächt Stress das Immunsystem. Zum Glück ist jetzt viel mehr Ruhe eingekehrt. Besser die Dinge auf sich zukommen lassen als in die alte Hektik zu verfallen.

F: Was halten Sie von Vitaminpräparaten?

A: Persönlich ziehe ich die natürliche Kraft der Pflanzen vor. Die Zistrose stärkt Lunge und Abwehr. Die Eberraute stimuliert die Immunzellen. Sie wurde bei Pest und Typhus eingesetzt. Insgesamt gilt: Menschen sind keine Maschinen sondern einzigartige Wunderwerke. Von daher halte ich mehr von einem individuell abgestimmten Vorgehen als von pauschalen „Kochrezepten“. So ist man bestens gerüstet.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie