

Dr. Johann Fuchs
Andritzer Reichsstraße 42 A
8045 Graz

Liebes Mitglied des Kneipp Aktiv-Clubs !

An alle an der Gesundheit aktiv Interessierten !

Wir leben augenblicklich in einer uns alle herausfordernden Krise, einer Krise, die vieles in Frage stellt. Der Begriff „Krise“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie „entscheidende Wendung“, eine Wendung, die wir uns entweder gefallen lassen müssen oder an der wir selbst aktiv mitwirken können.

Als Arzt für Allgemeinmedizin frage ich mich, was ich als Arzt zusammen mit Ihnen/Euch dazu beitragen kann.

Meine komplementärmedizinischen Bemühungen als homöopathisch tätiger Arzt und als Kneipp-Arzt haben mir den Umgang mit viralen Erkrankungen in den Jahrzehnten meiner Tätigkeit erleichtert, während sich die Schulmedizin angesichts des Mangels an wirksamen antiviralen Therapien weiterhin schwertut. Auch dieser Umstand erzeugt in der gegenwärtigen Krise Angst und Panik.

Die Homöopathie wird von schulmedizinischer Seite aus – aus welchen Gründen auch immer – weitgehend diskreditiert und naturheilkundliche Methoden sind als Lehrinhalte an den österreichischen Universitäten nicht präsent.

Homöopathische und naturheilkundliche Methoden unter Einschluss der Kaltwasseranwendungen nach Kneipp und Priessnitz unterstützen erfahrungsgemäß die Selbstheilungskräfte des Menschen. Diese Methoden zu ignorieren – aus Unwissenheit oder Ablehnung – hieße auf einen großen Erfahrungsschatz komplementärmedizinischer Heilkunst zu verzichten.

Angesichts der als bedrohlich erlebten Situation durch das Corona-Virus möchte ich einerseits auf die Biografie Kneipp`s, andererseits auf seine exemplarischen therapeutischen Erfahrungen mit lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten hinweisen.

Kneipp heilte sich selbst – von seinen beiden Hausärzten bereits aufgegeben – mit kaltem Wasser von einer offenen Lungentuberkulose, hatte im Rahmen einer Choleraepidemie mit seinen Wasseranwendungen mehr Erfolg als die ortsansässigen Ärzte und überlebte im fortgeschrittenen Alter eine Infektion mit Pocken-Viren (die Sterblichkeitsrate der Erkrankung an echten Pocken beträgt je nach Stamm 10-90 %, im Durchschnitt 30 %).

Zur Infektion mit dem Corona-Virus ist folgendes zu sagen: Für einen großen Teil aller Menschen verläuft die Infektion wie eine Erkältungserkrankung mit Fieber,

Husten, Heiserkeit und Kopfschmerzen. Störungen der Geruchs- und der Geschmacksempfindung sowie Durchfall sind weitere Hinweise auf eine Infektion mit dem Corona-Virus. In Island zeigten 50 % der Menschen, bei denen der Test auf das Corona-Virus positiv ausfiel, überhaupt keine Symptome. Ungefähr 20 % der Erkrankten erleben einen schweren Krankheitsverlauf mit hohem Fieber, starker Erschöpfung und extremer Atemnot. Die Zeitspanne zwischen dem Auftreten der ersten Symptome und der für die Atemnot verantwortlichen schweren Lungenentzündung beträgt etwa 4 Tage. Ein Teil der schwer Erkrankten – etwa 10-15 % - muss intensivmedizinisch behandelt werden. Die Sterblichkeitsrate beträgt 0,6-3 %. Die häufigste Todesursache ist ein Multiorganversagen. Nach überstandener Erkrankung besteht – zumindest eine Zeit lang - Immunität. Diese ist mit einem Antikörpertest im Blut nachweisbar. Mit erreichter Immunität ist der Mensch auch nicht mehr ansteckend.

Zurück zu Kneipp: Zwei Kaltwasseranwendungen sind im Rahmen bedrohlicher Infektionskrankheiten besonders hervorzuheben, die Kaltwaschung und das kalte Halbbad.

Zur Kaltwaschung: Aus dem Bett heraus, wenn einem ganz warm ist, ist der Körper von Kopf bis Fuß mit kaltem Wasser zu waschen. Man legt sich dann, ohne sich abzutrocknen, wieder ins Bett. So wäscht man sich alle zwei Stunden, und wenn man stark in Schweiß kommt und das Schwitzen eine halbe Stunde gedauert hat, wäscht man sich wieder.

Zum kalten Halbbad: Kneipp erzielte mit dem kalten Halbbad die besten Erfolge. Das Halbbad reicht bis an die Brust. Es soll nur zwei bis sechs Sekunden lang dauern. Das kürzeste Bad ist das beste. Nach dem Halbbad sollte die volle Naturwärme des Körpers wieder eintreten, bevor das nächste Halbbad genommen wird. Das dauert mit Abweichungen nach oben und unten etwa eine Stunde.

Kneipp selbst hatte sich im Alter im Rahmen einer Pocken-Epidemie mit dem Virus infiziert. Er nahm jede Stunde ein kaltes Halbbad. Nach 18 Stunden fühlte er eine deutliche Besserung. Er blieb dann noch für weitere sechs Stunden im Bett, damit die verlorenen Kräfte sich wieder einstellten.

In fortgeschrittenen Stadien der Pockenerkrankung ließ Kneipp den Kranken zusätzlich ein in warmen Heublumenabsud getauchtes Hemd anziehen, um eine erhöhte Ausleitung der Krankheitsstoffe zu bewirken.

Kneipp ist mehr als ein belangloses „Gepritschel“ mit kaltem Wasser. Die Kaltwasserbehandlung hat ihm – an offener Lungentuberkulose leidend und mit dem Pocken-Virus infiziert – zweimal das Leben gerettet.

Heute stehen wir nahezu hilflos da angesichts der schwersten Folgen der Infektion mit dem Corona-Virus. Könnte „Kneipp“ nicht im Vorfeld lebensbedrohlicher Situationen eine Antwort sein? Ich traue mich`s gar nicht zu denken, noch weniger vorzuschlagen, und doch spüre ich, dass etwas dran sein könnte an den Empfehlungen Kneipp`s und wir uns darauf einlassen sollten.

Die Kaltwassertherapie Kneipp`s hat – zum Unterschied von der abhärtenden Wirkung der Priessnitz`schen Kaltwasserbehandlungen – vor allem regulierende

Wirkung. Beide Formen der Kaltwassertherapie stärken die Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus.

Homöopathisch tätige Ärzte machen in Hinblick auf Regulationsfähigkeit und Stärkung der Selbstheilungskräfte ähnlich gute Erfahrungen. Die naturheilkundliche Therapie mit Heilpflanzen, Ernährungsvorschlägen und anderen bewährten Methoden naturheilkundlicher Tradition, für deren Wirksamkeit es Jahrtausende alte Erfahrungen gibt, will den Organismus ebenfalls in erster Linie dazu anregen, die Gesundheit aus eigener Kraft wiederzuerlangen.

Der Vorschlag, im Rahmen der Corona-Pandemie auf homöopathische und naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten nicht zu verzichten, mag neben vielen Ärzten auch vielen Menschen, die nach einer Behandlungsmöglichkeit und einer Prophylaxe Ausschau halten, vielleicht absurd erscheinen. Albert Einstein meinte einst: „Wenn eine Idee nicht zuerst absurd erscheint, taugt sie nichts“.

In den Krankenhäusern wird - vor allem auf den Intensivstationen - an Corona-Patienten zur Zeit menschlich und fachlich großartige Arbeit geleistet. Im Vorfeld jedoch herrscht Ratlosigkeit. Vielleicht ist es unter Ausnutzung homöopathischer und naturheilkundlicher Angebote möglich, die Krankheitssymptome zu lindern und die Krankenhäuser zu entlasten, damit sie sich ganz der Betreuung lebensbedrohlich Erkrankter widmen können.

Wir befinden uns zur Zeit in einer Situation, in der wir alles verfügbare therapeutische Wissen nutzen sollten. In dieser Situation halte ich jede Besserwisserei und jede Rechthaberei im Sinne eines medizinischen Richtungsstreites für unangebracht. Tun wir gemeinsam, was wir wissen und können!

Zu Beginn meiner praktischen Ausführungen über Homöopathie und Naturheilkunde möchte ich die homöopathischen Möglichkeiten vorstellen, die uns prophylaktisch und therapeutisch zur Verfügung stehen. Sie decken sich mit meinen jahrzehntelangen ärztlichen Erfahrungen. Dabei geht es um homöopathische Einzelmittel und Komplexmittel.

In Frage kommende homöopathische Einzelmittel:

Aconitum (Blauer Eisenhut)

Indikation: initiale Fieberzustände (Grippe) bei trockener Haut, Schüttelfrost, trockener Husten, Unruhe, Angst

Belladonna (Tollkirsche)

Indikation: initiale Fieberzustände bei heißer und schweißiger Haut, hochroter Kopf, Schüttelfrost

Ferrum phosphoricum

Indikation: weniger heftige initiale Fieberzustände (besonders bei Kindern), Kältegefühl, rheumatoide Beschwerden

Kalium chloratum

Indikation: weißgrauer dicker Schleim

Kalium sulfuricum

Indikation: dickes, rahmiges gelbes Sekret

Hepar sulfuris (Kalkschwefelleber)

Indikation: alle eitrigen Prozesse

Mercurius solubilis (Gemenge aus Quecksilberverbindungen)

Indikation: eitrig-prozesse mit ätzend-scharfen Absonderungen

Kalium bichromicum (Kaliumdichromat)

Indikation: chron. Rhinitis und Sinusitis, chron. Tonsillitis, chron. Rachenkatarrh

Gelsemium (Falscher Jasmin)

Indikation: Grippekopfschmerz

Bryonia (Zaunrübe)

Indikation: trockener (Grippe-)Husten, Muskel- und Gelenkschmerzen

Lachesis (Gift der Lanzenförmigen Viper)

Indikation: Neigung zu Thrombosen und Embolien infolge schwerer Kapillarschädigung

In Frage kommende homöopathische Komplexmittel:

Angin-Heel® (Tabletten)

Indikation: Tonsillitis

Echinacea comp.® (Ampullen)

Indikation: Anregung der körpereigenen Abwehr bei allen fieberhaften Infekten

Engystol® (Tabletten, Ampullen)

Indikation: grippale Infekte, Erkältungskrankheiten

Euphorbium comp.® (Ampullen)

Indikation: Sinusitis, Tubenkatarrh

Gripp-Heel® (Tabletten, Ampullen)

Indikation: Grippe, grippale Infekte, Steigerung der körpereigenen Abwehr bei fieberhaften Infekten

Lymphomyosot® (Tabletten, Tropfen, Ampullen)

Indikation: Infektanfälligkeit, chron. Tonsillitis

Phosphor-Homaccord® (Tropfen, Ampullen)

Indikation: Laryngitis, Pharyngitis, fieberhafte Bronchopneumonie/Pneumonie, trockener Husten, Brustbeklemmung

Tartephedreel® (Tropfen)

Indikation: Affektion der Atemwege

Traumeel® (Tabletten, Tropfen, Ampullen)

Indikation: entzündliche Prozesse an allen Organen und Geweben

Coenzyme comp.® (Ampullen)

Indikation: Anregung blockierter Fermentsysteme bei Fermentfehlfunktionen

Ubichinon comp.® (Ampullen)

Indikation: Anregung der Giftabwehrmechanismen

Zitronensäurezyklus-Heel® (Ampullen)

Indikation: Stimulierung blockierter Enzymsysteme und der damit verbundenen Stoffwechselprozesse

Thymus (Glandula) GI D4 WALA® (Ampullen)

Indikation: Stärkung des Immunsystems auf zellulärer Ebene

Die endgültige **Wahl der Mittel** hat in Abstimmung mit dem behandelnden **Arzt** zu erfolgen.

Die homöopathische Therapie ist gut mit naturheilkundlichen Mitteln kombinierbar. Folgende **naturheilkundliche Mittel** haben sich zur Stärkung und Harmonisierung des Immunsystems auf prophylaktischer und therapeutischer Ebene bewährt :

Curcuma, Sternanis, Galgant, Meisterwurz, Grippe-Pulver nach Hildegard von Bingen, Thymian, Pelargonium sidoides (Umckaloabo®, Kaloba®), Vitalpilze Reishi und Coriolus, Weihrauch, Cistus incanus (Kretische Zistrose: antibakterielle und antivirale Wirkung, unterstützt als Tee die Atemwege), Artemisinin aus Artemisia annua (Einjähriger Beifuß), Astragalus (eines der bekanntesten Mittel aus der TCM, wirkt kräftigend und regulierend auf das Immunsystem), Gemmo Mazerate Silberlinde und Gewöhnliche Hasel (Gemmotherapie – Phytotherapie, bei der zur Herstellung der Arzneien ausschließlich Knospen, Sprossen, Triebe und Wurzelspitzen verwendet werden; die Silberlinde und die Hasel wirken kräftigend und ent Schleimend auf die Lunge), Spermidin

Unterstützung für das Immunsystem kommt – prophylaktisch und therapeutisch - auch von **orthomolekularer Seite** vor allem mit folgenden Mitteln: Vitamin C, Vitamin D3, Coenzym Q10, Zink, Sanopal® und symbioselenkenden Probiotika für den Darm.

Vergessen wir vor allem nicht auf die **Möglichkeiten**, die der **Alltag** zur **Stärkung** des **Immunsystems** bereithält. Der Rhythmus, den die Natur uns vorgibt, sollte

unseren Tag strukturieren, indem wir rechtzeitig schlafen gehen, rechtzeitig aufstehen und die Dauer des **Schlafes** den Bedürfnissen unseres Organismus unterordnen. An den fünf Säulen der Kneipp-Therapie – **Wasser**, Ernährung, Bewegung, Heilkräuter und Ordnungstherapie – finden wir gesunden Halt über den Tag. Wir könnten diesen kalt duschend oder taulaufend beginnen, uns mittags mit kalten Unterarmbädern erfrischen und uns vor dem Schlafengehen wassertretend entspannen. Gemüse, Obst und Getreide vor allem bilden die Grundlage einer **gesunden Ernährung**. Eine gut bilanzierte Kalorienbeschränkung entlastet das darmassoziierte Immunsystem. Auf das Trinken ausreichender Mengen **Wasser** sollte dabei nicht vergessen werden. **Bewegung** ist für ein gesundes Leben so unverzichtbar wie Wasser. Bewegung wirkt entstressend und immunstimulierend. Ausgewogene körperliche Übungen (Qi Gong, Yoga etc.) kräftigen und harmonisieren Körper, Seele und Geist. Sie können dazu gut mit **Atemtechniken** kombiniert werden. An **Heilkräutern** zur Therapie von Atemwegserkrankungen seien der Thymian, die Eibischwurzel, das Isländisch Moos, die Süßholzwurzel, die Königskerzenblüten und der Fenchel genannt.

Die gewohnte **Ordnung** alltäglichen **Lebens** wird durch die gegenwärtige Krise nachhaltig infrage gestellt. Vieles erscheint angesichts der Ereignisse plötzlich in einem anderen Licht. Das Leben wird wieder vermehrt auf seinen Sinn hin befragt. Menschen, die über eine tragfähige spirituelle Basis verfügen, werden aus der Kraft ihrer Einstellung heraus persönliche und kollektiv-gesellschaftliche Krisen besser bewältigen.

Die gegenwärtige Situation erzeugt Unsicherheit und Angst. Mangels ursächlich wirksamer Medikamente und Impfungen wird die Krise auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene aus gesundheitlichen und wirtschaftlichen Gründen für viele Menschen zur Bedrohung. Wir können nicht sagen, wie es ausgeht. Sicher ist, dass wir uns mit dem Virus noch lange auseinandersetzen müssen. Es kann in nächster Zeit nur darum gehen, einerseits die Ausbreitung des Virus unter Kontrolle zu halten und andererseits von verantwortlicher Seite her dafür zu sorgen, dass gesundheitliche (durch Herunterfahren der medizinischen Leistungen für alle anderen akut und chronisch Kranken) und wirtschaftliche Kollateralschäden möglichst gering bleiben. Dazu werden auf Grund einer jeweils neu zu bedenkenden Datenlage ständig Nachjustierungen notwendig sein. Der angestrebte gesundheitliche Nutzen sollte durch die noch zu treffenden Maßnahmen in ein ausgewogenes und zumutbares Verhältnis zu dem zu erwartenden wirtschaftlichen Schaden kommen, der von den gesundheitlichen Folgen her unter Umständen schwerwiegender ist als die Viruserkrankung selbst. Die Corona-Krise hat, wenn nicht wirksam gegengesteuert wird, ein hohes Potenzial, Gesundheit gegen Wirtschaft und Alt gegen Jung auszuspielen.

An der Entwicklung und Testung von Impfungen und Medikamenten gegen das Virus wird zügig gearbeitet. Sie werden, ich hoffe bald, die Lage entspannen helfen. Ich zweifle nicht daran, dass der Ausstieg aus dem virusbedingten Lockdown des gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lebens und der Einstieg in eine lebenswerte Zukunft unter Anstrengung aller gelingen wird.

Vorerst sollten wir alles in unserer Macht stehende tun, Therapien vor allem für die Risikogruppen und zu Präventionszwecken gegen Covid 19 zur Anwendung zu verhelfen. In China brachte die Kombination von Mitteln der TCM und der konventionellen westlichen Medizin eine signifikante Verbesserung der Symptome, vor allem von Seiten der Lungenentzündung. Für die Zukunft wird sich auch bei uns im Westen eine Kombination konventioneller Medizin und bewährter komplementärmedizinischer Methoden gegen jede fundamentalistische Selbstbeschränkung des medizinischen Wahrnehmungshorizontes mit großer Wahrscheinlichkeit – von der Wirksamkeit und der Finanzierbarkeit her – durchsetzen.

Nutzen wir die Krise zur persönlichen Neuorientierung, zur aktiven Teilnahme an einer vielleicht neu sich strukturierenden Gesellschaft und zur Änderung unseres ausbeuterischen Verhältnisses zu Natur und Umwelt.

Bleiben Sie/bleibt gesund und gehen Sie/geht mit Freude an Ihre/Eure zukünftigen Aufgaben.

Mit lieben Grüßen

Dr. Johann Fuchs