



DR. MED. ANDREAS BINUS
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin

Corona Krise: *Die erweiterte* COVID-19 Prävention Der *antivirale* Immunbooster



Corona

Seit Monaten fällt kaum ein Wort häufiger in Medien, öffentlichen Bekundungen und vermutlich auch in unseren persönlichen Unterhaltungen als «Corona-Virus».

Ob wir die Krise größtenteils überstanden haben oder dieses Virus (oder ein anderes) eines Tages wiederkehrt, ist uns allen im Moment nicht wirklich klar. Darum können wir auch die Folgen dieser weltweiten Einschränkungen noch nicht abschätzen.

In den vergangenen Wochen wurde auch immer wieder darüber gesprochen, wie dieses

Virus oder auch andere Krankheitserreger von unserem Körper effektiv bekämpft werden können. Unser Immunsystem stellt hier natürlich den Dreh- und Angelpunkt dar. Ist es geschwächt oder vielleicht sogar gehemmt, stehen wir in der Gefahr, dass einer der vielen Eindringlinge UM uns – und IN uns – zur Erkrankung führt. Eine starke Abwehr ist jedoch imstande, gegen diverse Viren, Bakterien und sogar Krebszellen anzukämpfen. Wussten Sie, dass nach aktuellen Schätzungen rund 80–90 % der Menschen ein Coronavirus ohne größere Probleme «wegstecken» können und häufig gar

nichts davon spüren? Demnach stellt sich die wichtige Frage: Wie kann ich mein Immunsystem stärken, um das persönliche Risiko eines Krankheitsausbruchs auf ein Minimum zu reduzieren?

Stärke dein Immunsystem

Was kann ich aktiv dafür tun, dass Viren wie das Coronavirus oder Influenzaviren direkt vom Körper bekämpft werden, sodass es gar nicht zum Ausbruch der Krankheit kommt? Vieles haben wir

Eine starke Abwehr ist jedoch imstande, gegen diverse Viren, Bakterien und sogar Krebszellen anzukämpfen.

bereits gehört oder sogar von klein auf gelernt.

Frisches und an Vitamin C reiches Obst und Gemüse leisten einen wesentlichen Beitrag zur Optimierung des Immunsystems, wobei zuckerhaltige Lebensmittel, Alkohol

Das heißt im Umkehrschluss auch, dass unsere Gefühlswelt einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Abwehr von Viren, Bakterien und sogar Krebszellen hat.

und Nikotin einen nachteiligen Effekt auf unsere Abwehr ausüben. Außerdem ist bekannt, dass regelmäßiger, ausreichender Schlaf eine nicht zu vernachlässigende Rolle in Bezug auf unsere Immunantwort spielt.

Daneben wirken viele weitere Faktoren, die unter dem Akronym **NewstartPlus** zusammengefasst sind, wie zum Beispiel Mäßigkeit, Sonnenschein, frische Luft, Bewegung und Wasser. Auch die seelisch geistige Komponente trägt maßgeblich zu einem beständig gesunden und positiven Leben bei. Gerne möchten wir auf einige Aspekte eingehen, über die in den Medien bislang nicht allzu viel gesprochen worden ist.

Gedanken, Emotionen und soziale Interaktionen Ständig gehetzt?

Unsere Gedanken, Emotionen und sozialen Interaktionen beeinflussen entscheidend die unterschiedlichen Funktionen unseres Immunsystems. Bereits vor über 100 Jahren wurde behauptet, dass 90 % aller Krankheiten ihren Ursprung im Geist, also in unserem Denken, haben, und heute bestätigt die Wissenschaft zunehmend, dass unser emotionales Wohlbefinden einen bedeutenden Einfluss auf die Organ- und Immunfunktion des Körpers ausübt. Somit hängt auch der Ausbruch einer viralen Infektion in bedeutendem Maß von den «inneren» Vorgängen im Menschen, sprich von unseren Gefühlen, Gedanken und deren Bewertung ab – in anderen Worten von unserer Grund-

stimmung und Stressverarbeitung.

Auf immunologischer Ebene lässt sich das mitunter damit erklären, dass z. B. in Angst- und Stresssituationen die Produktion und Ausschüttung des körpereigenen Hormons Cortison hochgefahren wird. Dieses wiederum wirkt immunsuppressiv, was auch in gewissen Situationen von Vorteil ist – wenn z. B. in bedrohlichen oder belastenden Lebenslagen die körperlichen Kräfte primär für eine angemessene Stressreaktion verwendet werden und alles andere während dieser Zeit sozusagen im Standby-Modus laufen muss. Ist der Cortison-Spiegel im Blut allerdings ständig chronisch erhöht und dadurch der sympathische Anteil unseres Nervensystems überwiegend aktiv, welcher für die sogenannte «Fight-or-Flight»-Reaktion wichtig ist, so bedeutet es auch gleichzeitig, dass unser Immunsystem nicht in vollem Maß aktiviert wird und die Immunabwehr zu einem gewissen Anteil unterdrückt bleibt.

Unter Kontrolle der Gefühlswelt?

Jüngste Studien zeigen zudem einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Aktivierung bestimmter Stoffwechselwege des Immunsystems und dem Vorhandensein einer entzündlichen Reaktion im Körper sowie der Produktion wichtiger Botenstoffe wie Serotonin und

Dopamin, die maßgeblich unsere Emotionen steuern. Das heißt im Umkehrschluss auch, dass unsere Gefühlswelt einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Abwehr von Viren, Bakterien und sogar Krebszellen hat.

Wie können wir aber in dieser so unruhigen und angespannten Zeit der Corona-Krise (und noch vor uns stehenden Krisen), in der uns durch die Medien jeden Tag bedrohliche Zahlen und unheimliche Zukunftsszenarien präsentiert werden, trotzdem ein ausgeglichenes und ruhiges Gemüt bewahren?

Aufgrund der sehr drastischen Ausgangsbeschränkungen fühlen wir uns von unseren Freunden, Arbeitskollegen und unserer Verwandtschaft entfernter denn je. Neben den vielen Unsicherheiten bezüglich der Zukunft verstärkt die «soziale Isolation» bei vielen Menschen zusätzlich die Sorgen, Ängste und den Stress. Doch wie können wir auf diese äußeren Umstände und Bedingungen, die wir nicht aktiv verändern können, positiv reagieren? Auf welche Art können wir die unerfüllten sozialen Bedürfnisse, die gefühlte Unsicherheit und andere Stressoren «kompensieren»? Anstelle von Enttäuschungen und Belastungen können wir zum Beispiel von neuen Möglichkeiten und Chancen sprechen und dadurch unsere mentale Gesundheit unterstützen.



Wie können wir vor Gefühlen der Angst, Traurigkeit und Einsamkeit in Zeiten sozialer Distanz gefeit sein? Dazu möchten wir einige «alternative» Wege aufzeigen. Wege, mit denen zugleich unser Immunsystem optimiert werden kann.

1. Nähe im Kreis der Familie

Schon seit Langem gilt es als wissenschaftlich belegt, dass gute zwischenmenschliche Beziehungen mit einer verbesserten emotionalen Gesundheit einhergehen. Dies scheint sich in Zeiten der Corona-Krise, wo soziale Distanz zum obersten Prinzip in der Gesellschaft geworden ist, mehr denn je zu bewahrheiten.

Die Familie innerhalb des eigenen Heims trägt aktuell sogar zwingend zum emotionalen Wohlbefinden bei. Wir empfehlen,

Handys, Laptops oder andere Bildschirme während des Tages für einen gewissen Zeitraum wegzulegen, sodass es nicht zu ständigen Ablenkungen während der wertvollen Stunden im Kreis der Lieben kommt. Wenn Sie alleine wohnen, ist es natürlich wichtig, mit denen verbunden zu

bleiben, die für Sie eine emotionale Stütze darstellen. Zum großen Glück brauchen wir dank den heutzutage möglichen online-Video-Talks nicht auf den sozialen Umgang zu verzichten. Teilen Sie nicht nur Ihre Sorgen und Ängste mit, sondern versuchen Sie, sich gegenseitig zu ermutigen und zu stärken. Sie sind in dieser Zeit nicht alleine – versuchen Sie alles daranzusetzen,

Zunehmend wird auch der Wissenschaft klar, dass der bewusste Blick weg vom «eigenen Trott und vom eigenen ICH», hin zum Mitmenschen, einen heilenden Effekt auf unser psychisches und körperliches Wohlbefinden hat.

gesunde, liebevolle und wertschätzende Beziehungen zu Ihren Nächsten aufzubauen!

2. Regelmäßige Bewegung – mindestens 1 Stunde am Tag

Da Spaziergänge im Freien bislang nicht verboten sind, sollten wir das Mehr an Freizeit nutzen, um unsere körperliche Fitness zu steigern. Doch auch drinnen in der Wohnung oder im Haus lassen sich Gymnastikübungen durchführen. Sie tragen zur Verbesserung der Stimmung sowie zur Stärkung unseres Immunsystems bei. Siehe unsere Fitnessdoppelseite in der Mitte des Magazins.

3. Ordnung schaffen



Da wir nun einen Großteil unserer Zeit zu Hause verbringen, haben wir auch die Gelegenheit, alle Wohnräume aufzuräumen, zu putzen und zu verschönern. Steht vielleicht sowieso schon ein Frühjahrsputz an? Entrümpeln Sie Ihre Schränke oder bringen Sie Ordnung in schon längst vergessene Ecken und Kammern!

Aus der Behandlung von an Depression Erkrankten wissen wir nämlich, dass das Bewusstsein, etwas erledigt oder bewältigt zu haben, das Gefühl der «Selbstwirksamkeit» steigert und in bedeutendem Maß zur Aufhellung der Stimmung beiträgt. Wenn einem die innere Trägheit zu schaffen macht, kann man auch einfach einen Wecker stellen und lediglich 15 Minuten pro Tag der Hausarbeit widmen. Sie werden staunen, was sich in dieser kurzen Zeit so alles verändern lässt!

4. Hören Sie auf, ständig die letzten COVID-19-Statistiken abzurufen!

Es ist nervenaufreibend, die Veränderungen, welche mit COVID-19 zu tun haben, Stunde um Stunde zu verfolgen. Da Sie Ihren Teil bereits tun, nämlich ausreichende Hygiene betreiben und Ihre sozialen Kontakte drastisch einzuschränken, gibt es nichts Weiteres, was Sie tun können, um die Statistiken oder Ereignisse zu beeinflussen. Sich in dieser Zeit ausschließlich mit den neuesten Nachrichten über das Corona-Virus zu befassen, wäre darum eher eine Zeitverschwendung. Viel sinnvoller wäre es, die Zeit mit anderen, hier vorgeschlagenen Dingen zu füllen.

5. Pflanzen und Gärtnern

Haben Sie einen Garten oder einen Balkon? Versuchen Sie sich vielleicht mal darin, Gemüse, Beeren, Blumen oder auch nur ein paar Kräuter anzupflanzen, die Ihnen in ein paar Monaten sicherlich Freude bereiten werden. Doch das ist nicht der einzige Vorteil von Gartenarbeit. Wir wissen heute, dass das Arbeiten mit Pflanzen an der frischen Luft, das Säen, Pflegen und Ernten einen lang unterschätzten Nutzen für unser emotionales Wohlbefinden mitbringt. Dieses Wissen machen sich immer mehr Einrichtungen für psychisch Kranke zu Nutze, indem sie Gartenarbeit zu einem festen Bestandteil der Therapieeinheiten machen.

In einer Zeit wie dieser bildet auch der online-Markt durchaus eine Möglichkeit, Samen für zukünftige Gewächse zu beziehen. Die Aufzucht von Topfpflanzen kann ein lohnendes, neues und zugleich einfaches Projekt sein.

6. Entdecken Sie verborgene Fähigkeiten

Anstatt die Zeit nur mit Netflix, Sozialen Medien oder Nachrichten zu verbringen, können Sie Ihre Stunden nutzen, um

etwas völlig Neues zu erlernen. Lernen und erfahren Sie, wie Sie geistig anspruchsvolle und zugleich angenehme Beschäftigungen in Ihren Alltag einbauen können. Fangen Sie zum Beispiel an, ein Musikinstrument zu erlernen! Seien Sie kreativ und beginnen Sie mit Singen, Zeichnen, Handarbeit oder lernen Sie eine neue Sprache! Gehen Sie das an, wovon Sie schon länger geträumt haben, aber sich keine Zeit dafür nahmen. Auch hier gilt der Grundsatz, dass eine bewältigte Herausforderung bzw. eine Leistung, die man erbracht hat, eine erstaunlich positive Wirkung auf die emotionale Gesundheit hat. In gleichem Zuge raten wir jedoch, die Bildschirmzeit auf ein Minimum zu beschränken, denn dies beeinflusst unsere Gehirnaktivität (insbesondere die Frontallappenaktivität) negativ.

7. Sinnfindung

Sehr oft nehmen wir uns in unserer schnelllebigen Gesellschaft einfach nicht die Zeit, um die wichtigen Fragen nach unseren Prioritäten und unserer Lebensausrichtung zu stellen. Fragen nach dem Sinn sowie nach etwas Größerem als das, was wir auf dieser Welt sehen. Denn auch unsere spirituellen Bedürfnisse gilt es zu stillen, damit unser Körper und Geist in einem gesunden Gleichgewicht bleiben können. Im Moment haben wir im Besonderen die Gelegen-

heit, fernab von der Hetze und dem Lärm des Alltags, uns für Besinnung und die Suche nach dem Sinn unseres Daseins Zeit zu nehmen. Warum sich nicht zur Abwechslung Zeit zum Beten zu nehmen? Das Gebet für Leidende und Kranke, nicht nur in Europa und den USA, sondern auch für die Tausenden von Kindern, die in Afrika und anderen armen Regionen der Welt nicht nur an unterschiedlichen Krankheitserregern, sondern an Hunger sowie Mangel an Wasser leiden oder gar sterben.

Zunehmend wird auch der Wissenschaft klar, dass der bewusste Blick weg vom «eigenen Trott und vom eigenen ICH», hin zum Mitmenschen, einen heilenden Effekt auf unser psychisches und körperliches Wohlbefinden hat.

Besinnung kann dadurch auch zu einer tiefen inneren Dankbarkeit führen. Dankbarkeit für die Schönheit der Natur, für die Segnungen an Materiellem sowie an wertvollen Beziehungen. Dankbarkeit, die erkennt, dass eigentlich nichts in unserem Leben wirklich selbstverständlich ist.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Tipps eine Hilfe sein können, mit einer gesunden Immunabwehr gewappnet zu sein und mit neuer Frische vorwärts zu gehen! Bleiben Sie gesund – an Körper, Seele und Geist! ■



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53458-2003-1062

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C002982
www.fsc.org

Impressum

Zweimonatliches Magazin für ganzheitliche Gesundheit nach dem NewstartPlus® Konzept
91. Jahrgang Nr. 3. Mai/Juni 2020
www.lug-mag.com

Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz,
Leissigenstr. 17,
CH-3704 Krattigen,
Tel. +41 (0)33 511 11 99,
E-Mail: info@advent-verlag.ch,
www.advent-verlag.ch,
PC 30-19342-9

Partnerorganisationen: Schweizerische Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch

Deutscher Verein für Gesundheitspflege,
www.dvg-online.de

Österreichische Liga Leben und Gesundheit, www.llg.at

Top Life Wegweiser-Verlag,
www.toplife-center.com

Redaktionsteam: Rebekka Benz, Dr. med. Andreas Binus, Dr. med. Lydia Binus, Dr. med. Marko Klemenz, Dr. med. Stefan Leitner, Dominik Maurer, Günther Maurer, Sara Salazar-Winter, Benjamin Zihlmann.
Chefredakteur: Stephan Freiburghaus, redaktion@lug-mag.com

Layout: querceld1 by rohnerspiller.ch | Ilona Würgler

Bestellungen:

Advent-Verlag, Leissigenstr. 17,
CH-3704 Krattigen
+41 (0)33 511 11 99
redaktion@lug-mag.com
www.lug-mag.com

Ausgabe für Sehbehinderte und Blinde in Audio:

Hope Hörbücherei der Stimme der Hoffnung, Sandwiesenstr. 35,
D-64665 Alsbach-Hähnlein,
Tel. +49-6257-50653 35

Druck: Jordi Medienhaus, CH-3123 Belp,
www.jordibelp.ch

Auflage: 11 500 Exemplare

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Kein Teil dieses Heftes darf ohne Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form vervielfältigt werden. Die Artikel in **Leben & Gesundheit®** repräsentieren die Meinung der Autoren und spiegeln möglicherweise nicht in allen Details die Ansichten der Redaktion und des Herausgebers wieder.

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

