

CORONA: Was jeder einzelne für seine Gesundheit zu tun kann

Genügend Abstand zur Panik halten

Brigitte Kurath führt eine Praxis für klassische Homöopathie in Winterthur. Auch sie ist in ihrem Arbeitsalltag von der Corona-Situation betroffen und erklärt, wie sie Covid-19 vom naturheilkundlichen Standpunkt sieht.

THERESE KRÄHENBÜHL

Seit einigen Wochen gibt es fast nur ein Thema in unserer Gesellschaft: das Coronavirus. Die Verunsicherung und Ängste sind enorm und machen auch vor der Praxis von Brigitte Kurath aus Winterthur nicht Halt. Sie ist Pflegefachfrau und klassische Homöopathin und sagt, wie sie das Virus aus ganzheitlicher und homöopatischer Sicht sieht. «Es geht mir darum, dass wir vor lauter Panik nicht das ganze Augenmass verlieren und wir deshalb nicht verpassen, das zu tun, was wirklich wirksam ist und wir tun können. Denn das ist sogar sehr viel», betont Brigitte Kurath.

Fachgerechte Pflege

In der ganzheitlichen Medizin gehe man davon aus, dass eine Infektionskrankheit (z.B. durch das Coronavirus oder ein «gewöhnliches» Grippevirus ausgelöst) von einem gesunden Menschen problemlos bewältigt werden könne. «Bei der aktuellen Coronepidemie wird diese Einschätzung auch von den Experten der Schulmedizin geteilt. Voraussetzung dafür schafft meiner Meinung nach eine fachgerechte Pflege mit natürlichen Haus- und Heilmitteln. Falls nötig können homöopathische Mittel zusätzlich eingesetzt werden. Auch bei schweren Verläufen und Komplikationen können diese ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung sehr hilfreich sein», sagt die Homöopathin.

Respekt aber keine Panik

«Die Berichterstattung ist von Beginn der Krise in China bis heute extrem auf Sensation getrimmt. Es ist unbestritten, dass Respekt vor diesem Virus angebracht ist. Respekt ja, aber



Die Buchautorin Brigitte Kurath. Vor ihr liegen die Dinge, die sie zur Heilung einer Grippe verwendet. (Bild: tku)

keine Panik. Nicht alles, was in den Medien in den letzten Wochen kommuniziert wurde, finde ich hilfreich», hält die Homöopathin fest. Angst und damit verbundener Stress schwäche nicht nur die Moral, sondern auch das Immunsystem. «Es ist sinnvoll sich zu überlegen, wie, wo und wie oft man sich informiert. Soziale Medien und Gratiszeitungen halte ich für problematisch. Die direkten Informationen des Bundesamts für Gesundheit und des Bundesrates finde ich am verlässlichsten und genügen meiner Meinung nach.»

Beim COVID-19 handelt es sich um eine neue Form des schon länger bekannten Coronavirus. «Es wird viel darüber diskutiert, ob der Vergleich mit der normalen saisonalen Grippe richtig ist. Bezüglich der Behandlung und Pflege unterscheiden sich die beiden grundsätzlich nicht», erklärt Brigitte Kurath. Der grösste Unterschied liege darin, dass das Coronavirus viel ansteckender sei und sich schneller verbreite. Dazu komme, dass in den Risikogruppen (Personen mit Vorerkrankungen und im Alter) Komplikationen häufiger vor-

kommen. «Laut Informationen des BAG sieht es so aus, dass ein Grossteil der Bevölkerung diese Infektion mit dem Coronavirus durchmachen wird und muss. Seit dem Ausbruch der Krankheit Anfang Jahr wird betont, dass 80 Prozent der Erkrankungen symptomlos oder von leichter bis mittelschwerer Natur sind.»

Sich selber spüren

Die Symptome sind unterschiedlich schwer und haben sehr viel Ähnlichkeit mit einer «normalen» Grippe oder einer gewöhnlichen Erkältung. «Darum ist es schwierig, allfällige Krankheitszeichen richtig einzuschätzen, denn nicht jede Person mit diesen Symptomen hat das Coronavirus», erklärt Brigitte Kurath. Häufig werde ein eher langsamer Beginn der Krankheit beobachtet. «Im Gegensatz zur normalen Grippe, wo man oft innerhalb von wenigen Stunden von gesund auf 100 Prozent krank ist und Verpflichtungen unmöglich nachkommen kann. Aktuell ist auch diese Art von saisonaler Grippe noch unter uns.» Die Fachfrau empfiehlt daher, gut auf seinen Körper zu hören: «Sie können

sich gut und haben schon viele Erkältungskrankheiten durchgemacht. Wenn Ihre Symptome eigenartig sind und nicht so, wie Sie es an sich kennen, dann wenden Sie sich an eine Fachperson.»

Vorbeugen statt heilen

Doch was soll man tun, wenn man krank wird? «Zuerst einmal gilt es kühlen Kopf zu bewahren», sagt Brigitte Kurath. «Es ist wichtig zu wissen, dass wir den Grippeviren und insbesondere auch dem Coronavirus nicht einfach machtlos ausgeliefert sind. Wir können sehr

Es ist wichtig zu wissen, dass wir dem Coronavirus nicht einfach machtlos ausgeliefert sind.

viel zur Vorbeugung beitragen.» Sollte es trotzdem zu einer Erkrankung kommen, gebe es viele erprobte Hausmittel (Wickel, Bäder, Inhalationen usw.), natürliche und homöopathische Arzneimittel, die den Organismus unterstützen und dafür sorgen, dass keine Komplikationen auftreten und eine rasche Genesung eintrete.

Praktische Hilfe

In ihrem Buch «Natürliche Heilmittel – Sanfte Medizin für Gross und Klein» liefert Brigitte Kurath Hilfestellungen zur Pflege (wir berichteten). Aktuell hat stellt die Autorin alle Kapitel, die mit dem Coronavirus zu tun haben, auf ihrer Webseite www.natuerlicheheilmittel.ch in der Rubrik «Leseproben» gratis zur Verfügung. Dort gibt es auch diverse Videos über verschiedene Wickelanwendungen (z.B. fiebersenkende Wadenwickel).

«Ganz allgemein sollte man sich Wissen über den Einsatz der natürlichen Haus- und Heilmittel bei Grippe, Husten, Fieber, Halsschmerzen und in der Rekonvaleszenz aneignen», betont Brigitte Kurath. «Es kann sinnvoll sein, sich mit einigen

Produkten und Utensilien vorsorglich einzudecken.» Dazu gehören zum Beispiel ein Inhalationsgefäss, Lösungen für Inhalationen, Brustbalsam, ätherischen Ölen, Wickeltücher und so weiter. «Die Fähigkeit sich selber helfen zu können ist in der aktuellen Situation ein wichtiger Beitrag, dass Arztpraxen und Spitäler nicht überlastet werden.»

Immunsystem stärken

Bereits Louis Pasteur hat bemerkt «Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles». Das bedeutet für uns, dass es spätestens jetzt an der Zeit sei die natürlichen Abwehrmechanismen zu aktivieren und zu unterstützen, sagt Brigitte Kurath. So seien wir für die Mikrobe/das Virus kein attraktiver «Wirt». «Die Eintrittspforte für das Virus sind Nase, Hals und Lungen. Wenn die Schleimhaut von Nase und Hals abwehrstark sind, dann besteht viel weniger die Gefahr, dass der Erreger den Weg in die Lunge findet und dort eben die bei einer Coroneerkrankung gefürchtete virale Lungenentzündung auslösen kann. Darum sollten gerade jetzt die Schleimhäute von Nase und Rachen gestärkt werden.»

Frische Luft und Atemübungen seien dafür zum Beispiel sehr wichtig. Aber auch ein kaltes Gesichtsbad oder ein Gesichtsguss nach Kneipp könnten hilfreich sein, um nur einige Beispiele zu nennen. Abschliessend gibt Brigitte Kurath einige nützliche Tipps mit auf den Weg: «Sorgen sie für genügend Schlaf und Erholung, freuen sie sich am Leben und an dem, was man alles noch darf. Versuchen Sie Abstand zur Panik zu halten, denn die schwächt das Immunsystem nachweislich. Ein bisschen Dankbarkeit und Vertrauen ins Immunsystem, das tagtäglich super gut für uns arbeitet, motiviert dieses bestimmt zur Hochleistung.»

Auf ihrer Webseite www.natuerliche-heilmittel.ch gibt Brigitte Kurath gratis viele praktische Tipps und Hilfestellungen inklusive Videoanleitungen zum Umgang mit Krankheiten - insbesondere auch zum Thema Covid-19. Auch ihr Buch «Natürliche Heilmittel – Sanfte Medizin für Gross und Klein» kann dort bestellt werden.

REZEPTE

Spargel-Shakshuka

Der Name dieses Gerichts tönt exotisch. Das ist es auch. Der Eintopf, den man sehr gut zum Frühstück, aber auch als leichtes Abendessen geniessen kann, kommt aus dem Mittleren Osten. Er lässt sich aber fast ganz aus Schweizer Zutaten zubereiten. **Zubereitungszeit:** 50 Minuten. **Zutaten:** für 4 Personen. 2 Bundzwiebeln, in Ringen; 1 EL Bratbutter oder Bratcrème; 1 TL Kreuzkümmelpulver; wenig Zimt, Paprika oder Chili; 750 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, schräg in Stücke geschnitten; 800 g gehackte Pelati; Salz; Pfeffer; 1 TL Honig; 4 Eier; einige Butterflocken; 100 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröckelt; Kreuzkümmel- und Paprikapulver zum Bestreuen; wenig Koriander oder Kerbel, zum Garnieren. **Zubereitung:** 1. Bundzwiebeln in der Bratbutter kurz anbraten, Gewürze mitrösten. Spargeln beifügen, kurz mitbraten. Pelati beifügen, aufkochen. Spargeln weichkochen, Flüssigkeit dabei etwas einkochen, würzen. 2. Mithilfe eines Esslöffels 4 Mulden formen, je ein Ei aufschlagen und hineingiessen, Butter daraufgeben. Zugedeckt 8–10 Minuten stocken lassen. Frischkäse darüber verteilen, Eier würzen und garnieren. *mgt*



MEHR REZEPTE



Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch.

Mehr als 8000 Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezepete