

Die aktuelle Corona-Virus-Pandemie

Psychosomatisch-ganzheitliche Aspekte | Dr. Dr. med. Thomas Beck

Die Corona-Pandemie stellt uns derzeit vor große Herausforderungen wie wir sie seit dem zweiten Weltkrieg nicht erlebt haben. Die Verunsicherung in der Bevölkerung ist hoch. Welchen Beitrag können wir als Therapeuten leisten – für uns und unsere Patienten?

Natürlicherweise erzeugt ein so schneller und scheinbar unauffaltbarer Krankheitsverlauf wie bei der aktuellen Corona-Virus-Pandemie Angst und Sorge. Zunächst schien Corona noch weit weg in China zu sein, aber inzwischen müssen wir zunehmend erkennen und akzeptieren, dass auch um uns herum die unmittelbare Bedrohung schnell heranwächst.

Auf politischer Ebene wurde zunächst heruntergespielt und beschwichtigt: „Wir haben die Lage völlig im Griff und sind optimal vorbereitet“, so Gesundheitsminister Spahn am 30. Januar 2020 bei Maybritt Illner.

Aufgrund der Meldungen aus dem benachbarten europäischen Ausland (wie z. B. über die katastrophalen Zustände in Italien) und aufgrund fachlicher Beratungen setzte sich in der Folge zunehmend die Erkenntnis durch, dass in unserem Gesundheitssystem aktuell noch nicht ausreichende Kapazitäten vorhanden sind, um die in der Zukunft steigende Anzahl von Erkrankten der Corona-Virus-Pandemie adäquat behandeln zu können.

Deshalb wird jetzt eine Strategie der „Eindämmung“ (Containment) gefahren, damit sich die Verbreitung verzögert. Das führt zu gespenstisch leeren Innenstädten und zum weitgehenden Ersterben des öffentlichen Lebens (und zu enormen persönlichen Belastungen sowie von Wirtschaft und öffentlichen Kassen).

Zu einer verständlichen Existenzangst gesellt sich nun zunehmend die Angst um die eigene Gesundheit – nach dem Motto: „Das muss ja viel schlimmer sein als gedacht, wenn solche drastischen Maßnahmen ergriffen werden...“

Die unheilvollen Viren verbreiten sich über die Luft von Mensch zu Mensch. Auf Luft können wir aber nicht verzichten, ohne zu sterben. Der Atem ist auch die innere Bewegung (das „Pneuma“), die uns lebendig erhält. Zudem verbindet uns die Luft mit unseren Mitmenschen, von denen wir uns jetzt –

im Rahmen der Vorbeugung – fern halten sollen! Auf soziale Kontakte können wir aber genauso wenig verzichten wie auf die Luft, ohne innerlich zu verkümmern!

Insofern führt uns die aktuelle Corona-Virus-Pandemie zu der möglicherweise irritierenden Erkenntnis, dass wir mit allen Menschen um uns herum verbunden sind und dass die „globale Vernetzung“ nicht nur ein Schlagwort ist, sondern unmittelbare und erlebbare Realität.

Wir erfahren, dass wir dem Geschehen weitgehend machtlos gegenüber stehen. Wir müssen sogar erleben, dass zwei Grundvoraussetzungen unseres Lebens in Gefahr geraten: die Luft, die wir zum Atmen brauchen und die soziale Vernetzung mit den Menschen, die uns umgeben.

Psychosomatische Überlegungen

Die Corona-Pandemie konfrontiert uns mit der Polarität von **Abstand** und **Nähe**. Wir müssen uns fragen, wo liegt die richtige Grenze zwischen innen und außen? Wir werden herausgefordert, zu klären, was die richtige Distanz ist, wo **meine De-finition** (finis= Grenze) liegt, also wo ziehe ich die richtigen Grenzen für mich?

Auch auf dem Hintergrund der Einwanderungsthematik, erweitert sich das gesundheitliche Thema zu einer tiefgehenden existenziellen Frage. Ich muss mich fragen, was ist „innen“ beziehungsweise „eigen“ beziehungsweise „vertraut“, was „gehört dazu“. Und was ist im Unterschied dazu „außen“, „fremd“, was gehört nicht dazu. Ich muss klären, was meine unverzichtbare Identität ist, was meine Wurzeln sind, wo ich hin gehöre – und was kann und muss davon unterschieden werden. Um das „Eigene“ schützen zu können, muss ich klären, was damit gemeint ist. Indem ich mich zunächst abgrenze, definiere ich mich, vertiefe ich meine Wurzeln.

Eine so gedachte gute Verwurzelung macht offen für die Begegnung mit Neuem. Unser Immunsystem wird gestärkt durch die Auseinandersetzung damit. Die Begegnung mit dem Neuen und Fremden ist dann keine Bedrohung mehr, sondern kann sogar bereichern und die eigenen Wurzeln vertiefen und stärken.

Therapeutische Schlussfolgerungen

So kann es hilfreich sein, bei therapeutischen Maßnahmen zwei konkrete Aspekte zu betrachten: die psychosomatische und die somatische Ebene.

Psychosomatische Ebene

- Der Schutz des „Eigenen“ setzt eine klare Identität voraus, eine De-Finition (Grenzziehung), was ist „eigen“ und was ist „fremd“. Durch Anerkennung und Stärkung der eigenen Identität und meiner Grenzen kann die Begegnung mit dem Fremden zu einer wechselseitigen Bereicherung werden.
- „**Aktive Gelassenheit**“ [3] aus einer ruhigen inneren Verwurzelung und eine darauf aufbauende elastische **Achtsamkeit mit Wahrnehmung der eigenen und fremden Grenzen** und nicht eine **polarisierende Abschottung** könnte die adäquate Antwort auf die Herausforderung der aktuellen Umstände sein.
- Zur Stärkung des Immunsystems bietet sich eine multimodale Therapie an, die die Zusammenhänge Psycho-Neuro-Immunologie berücksichtigt: Psyche, vegetatives Nerven- und Immunsystem. **Psyche:** Klärung und Vertiefung der eigenen Identität, Wahrnehmung der Grenzen zwischen „eigen“ und „fremd“, Arbeit an der inneren Verwurzelung... **Vegetatives Nervensystem:** Work-Life-Balance, inneres „Herunter fahren“ und Stressabbau (s. z. B. www.das-stressseminar.de) **Immunsystem:** Stärkung zum Beispiel durch Übungen wie Simonton [4] oder MBSR (mindful based stress reduction nach Jon Kabat-Zinn)

Somatische Ebene

Im Rahmen der natürlichen physiologischen Vorgänge ist hier unser Immunsystem gefordert, die Grenze zwischen „eigen“ und „fremd“ zu ziehen und zu verteidigen.

- **Atemwege:** Atemmassage nach Dr. Schmitt/Prof Middendorff; regelmäßige körperliche Bewegung...
- **Darm:** Mikrobiologische Therapie des Mikrobioms zum Beispiel Immun-Inter-

- cell®, Symbioflor®, Autovaccine aus Stuhl, Körpersubstanzverdünnungen aus dem Stuhl, Sputum (Speichel), Blut (z. B. Fa. Mentop oder entwickelt nach Fa. Homeda und hergestellt durch die Odilien-Apotheke, Eschweiler) oder Allergostop® (nach Theurer; Fa. vitOrgan)
- **Lymphhe:** Ausleitung nach Phönix, Lymphdiaral (Pascoe), Lymphomyosot (Heel) und viele andere
 - **Leber:** Leberwickel, Lebertee, Leberinfusionen, oral zum Beispiel Chelidonium (z. B. Ceres), Carduus marianus Tropfen (z. B. Ceres), Taraxacum Urtinktur, HepatoDoron (Wala)
 - **Niere:** zum Beispiel Solidago und/oder Berberis (z. B. Ceres)
 - **Haut:** zum Beispiel mit Sisal-Bürsten, Massagen, physikalische (Kneippsche) Anwendungen
 - **Immunsystem:** Training (früher „Abhärten“), wie zum Beispiel warm-kalte Wechselduschen, Kneippsche Güsse, 5x/Woche Bewegung an frischer Luft, Padma 28®, Eigenbluttherapie, Ozon-

Eigenblut; Thymus, Vitamin D3 (Zielbereich 50–100ng/ml) zum Beispiel Viganol-Öl (tägl 8–15 Tropfen), Vitamin C Hochdosis-Infusions-Therapie, Rizol-Ozonid-Therapie nach Dr. Gerhard Steidl...

- **Psyche:** zum Beispiel Solum Öl, Rhodiolan®, Lasea, Neurodoron®, Cholinzitat (früheres Neurotropan)...

! Es handelt sich hier um eine stark verkürzte Zusammenstellung und Auswahl. Mit der Reihenfolge ist keine Gewichtung verbunden.

In diesem Zusammenhang verweise ich ausdrücklich auf die hervorragenden Ausführungen von Dr. rer. nat. Michaela Danes (s. S. 64) an anderer Stelle in diesem Heft, insbesondere auf ihre überaus lesenswerten therapeutischen Hinweise! ■

Keywords: Prävention, Psyche, Psychologie, Vorsorgemaßnahmen

Die Coronavirus-Pandemie

Unter einer Pandemie (griechisch: das ganze Volk) versteht man die Ausbreitung einer Erkrankung, die nicht auf bestimmte Gebiete beschränkt ist. Seit dem 11. März 2020 wird der im Dezember 2019 erstmals in Wuhan in China aufgetretene Virustyp Sars-CoVir 2 „Coronavirus“ von der WHO als Pandemie bezeichnet. Nach den Pest-Pandemien im Mittelalter und in der Neuzeit verbreitete sich in den 1980er Jahren die AIDS/HIV-Pandemie mit 75 Millionen Infizierten und über 30 Millionen Todesopfern.

Bei den regelmäßig wiederkehrenden jährlichen Influenza-Pandemien („Grippewellen“) wird in der Regel zirka ein Fünftel der Bevölkerung infiziert. Die großen Pandemien 2009 wurden als „Vogelgrippe“ beziehungsweise 2010 als „Schweinegrippe“ bekannt. Laut Robert Koch Institut gab es im Winterhalbjahr 2017/18 etwa 350.000 Influenza-Meldungen, davon erkrankten 60.000 und etwas mehr als 1.500 starben. Nach einer Corona-Infektion dauert es im Durchschnitt fünf bis sechs Tage bis die Krankheit ausbricht, maximal wahrscheinlich 14 Tage. Vier von fünf Infektionen verlaufen mild. Todesfälle gab es bisher vor allem bei älteren oder vorgeschädigten Patienten. [1] Laut Prof. Christian Drosten [2] ist mit einer Fallsterblichkeit von 0,5 Prozent zu rechnen, das heißt bei 1.000 Infizierten sterben wahrscheinlich fünf und bei 10.000 Infizierten 50, bei 350.000 Infizierten ist also mit 1.750 Todesfällen zu rechnen. Die Sterblichkeit entspricht demnach in etwa den Influenza-Grippe-Wellen.

Die Ausbreitungsgeschwindigkeit ist der entscheidende Ansatzpunkt. Wenn es gelingt, die sehr schnelle Ausbreitung auf ein „normales“ Maß also etwa wie bei einer den üblichen Grippe-Wellen einzudämmen, dann können die Kapazitäten unseres Gesundheitssystems voraussichtlich gut damit umgehen.

Meist dauert es mindestens sechs Monate bis ein passender Impfstoff gefunden ist, das würde frühestens also im Herbst 2020 zu erwarten sein. Die Tübinger Firma CureVac hat aktuell für den September 2020 einen Impfstoff gegen das Coronavirus angekündigt.

Literaturhinweis

- [1] www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html (Abgerufen am 17.3.2020)
- [2] Podcast mit Prof. Christian Drosten, NDR Info 27/28.2.2020
- [3] „Aktive Gelassenheit als Ziel“ Festschrift für Heinrich Beck zum 65. Geburtstag / hrsg. von Erwin Schadel und Uwe Voigt. Frankfurt am Main; Berlin; Bern; New York; Paris; Wien: Lang, 1994 (Schriften zur Triadik und Ontodynamik; Bd. 7)
- [4] www.simonton.eu/index.php/de/



Dr. Dr. med. Thomas Beck

Nach dem Studium der Humanmedizin, Philosophie und Psychologie, promovierte Dr. Dr. Thomas Beck einerseits in Augenheilkunde an der Universität Erlangen-Nürnberg, bei Univ. Prof. Dr. Dr. G.O.H. Naumann (ehem. Vorstand der Univ. Augenklinik), andererseits in Akupunktur bei dem chinesischen Professor Dr. Alexander Meng an der Universität Wien.

Nach Jahren intensiver Ausbildung war Dr. Dr. Beck auch als leitender Arzt an einem großen Akutkrankenhaus in Bayern tätig und betreibt seit 2001 eine Privatpraxis im Zentrum Münchens, seit über zehn Jahren auch in Baden-Baden/Karlsruhe.

In der Praxis wird ein großes Spektrum von Naturheilverfahren angewendet: Neuraltherapie, Mesotherapie, Akupunktur und TCM, Homöopathie, Phytotherapie, Ozon- und Sauerstoff-Therapien, Chelat-Therapie, hochdosierte Vitamininfusionen und viele mehr.

Kontakt:

Dr. Dr. med. Thomas Beck
Schützenstraße 3
80335 München
Tel.: 089 593593
praxisteam@beckdoc.de