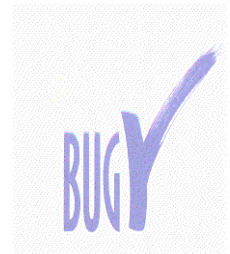


# BUGY

Berufsverband Unabhängiger

Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender

Postadresse: Wilhelm-Bendick-Str. 35 ~ 37130 Gleichen



- Tel. : 05508-92135
- [bugyoga@t-online.de](mailto:bugyoga@t-online.de)
- [www.yoga-berufsverband.de](http://www.yoga-berufsverband.de)
- Mitglied der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPg)

## Hatha-Yoga & Corona-Virus

Am 08. März 2020 schrieb eine Autorin in der Neuen Züricher Zeitung eine Einschätzung der Auswirkungen der Corona-Pandemie für Indien.

Wen es interessiert: [https://www.nzz.ch/international/experten-indisches-gesundheitswesen-ist-coronavirus-nicht-gewachsen-ld.1544864?utm\\_source=pocket-newtab](https://www.nzz.ch/international/experten-indisches-gesundheitswesen-ist-coronavirus-nicht-gewachsen-ld.1544864?utm_source=pocket-newtab)

Ich teilte diesen Beitrag mit einer guten medizinisch sachkundigen Freundin, die vor nicht allzulanger Zeit die indischen Verhältnisse am eigenen Leib zu spüren bekam. Hier in Auszügen ihr Kommentar:

*"Ein Virus mehr.... Ich glaube das interessiert (in Indien) nur die Mittel- und Oberschicht. Viele Millionen arme Menschen, besonders Kinder sterben immer noch an den Folgen von Hunger und Armut!*

*Dengue Fieber und andere Infektionskrankheiten kommen dazu. Diese werden als Todesursache in den seltensten Fällen öffentlich, weil diese Menschen kaum medizinische Versorgung haben, entsprechend nicht auf Infektionen getestet werden... Die wahre Infektionsrate mit den unterschiedlichen Viren wird sehr hoch sein! „Menschenmassen meiden!“ ....das als Empfehlung auszusprechen, ist m.E. richtig böse!*

*Nur wohlhabende Menschen können es sich leisten, isoliert unter den vielen Menschen in Indien zu leben. Sie haben klimatisierte Wohnungen oder Häuser, fahren in klimatisierten Autos ins klimatisierte Büro!*

*Ich denke oft an die Menschen, die mit NIX auf der Straße im Dreck „leben“. Es gibt leider so viel Elend in der Welt."*

Und einmal mehr denke ich an AHIMSA, den Aufruf zur Gewaltfreiheit in den Yoga-Sutren des Patanjali. Wieviel ganz alltägliche Gewalt grassiert ... auch gegenüber Tieren. *"Ich will dich (fr)essen - und deshalb musst du sterben"* - diese Quintessenz von Gyalwang Drukpa bezüglich unseres Fleischkonsums fasst die weit verbreitete faktische Grundhaltung gegenüber unserem Umgang mit Tieren zusammen - seien es nun Fledermäuse, Schuppentiere in China oder die KZ-Hühner hierzulande oder aus Osteuropa oder oder oder ... Darin dokumentiert sich ein Umgang mit der Ausbeutung der Natur insgesamt. Und einmal mehr denke ich an Gandhi's Worte: "Für die Bedürfnisse von uns Menschen ist genug da, nicht jedoch für unsere Gier." Lobo lehrt(e) die Yoga-Übung als Test der Fähigkeit zur Verunsicherungssynthese. Aktuell geistert das Wort vom "Stresstest" für unser Gesundheitssystem und für unser soziales Miteinander herum. Wie kann unter dem aktuellen Stresstest "Yoga" gelingen, "das langsame Anhalten der Bewegung des Phänomens"? Damit ist mitnichten das Sonne-Mond-und-Sterne-Yoga-des-Westens in stylischen Klamotten gemeint, sondern das Hatha-Yoga des ernsthaften Dialogs mit der ganz alltäglichen Gewalterfahrung und -ausübung. Nein - ich kenne keine Yoga-Übung gegen das Corona-Virus - außer bewusst und achtsam die Verunsicherung qua Abhinivesa (den Hang am eigenen Leben) auf mich zu nehmen und mich in diese Verunsicherung hinein in Yoga zu üben, wozu durchaus auch Wissen und Einsicht gehören....

Zu einem entsprechend konstruktiven Ressourcen orientierten medizinischen Umgang mit der Virenpräsenz erreichten mich folgende medizinischen Empfehlungen von Arne Ströhlein aus Göttingen (Arzt für Naturheilverfahren), die ich nicht vorenthalten möchte, alldieweil ich sie für wertvoll halte.....

---

## AUSSERPLANMÄSSIGER NEWSLETTER (Dr. Arne Ströhlein // Göttingen)

Im März 2020

Liebe Patientinnen und Patienten, Liebe Interessierte,

.....  
Unser Immunsystem kann mit 98% aller viralen Infekte sehr gut umgehen. Auch Coronaviren-Infektionen verlaufen meistens glimpflich, manche Infizierte bemerken dies nicht einmal. Die wichtigste Lektion könnte vielleicht sein, dass wir uns auf unsere eigenen Schutzkompetenzen besinnen, diese stärken und dankbar für sie sind: unser Immunsystem. Denn nur das allein wehrt Viren ab und wird sie wieder los. Ungeachtet dessen sollte sich jeder von uns so gut wie möglich vor viralen Infekten zu schützen versuchen. Hier also nun meine Tipps zur Prophylaxe und Therapie viraler Infekte für Sie:

Das wichtigste zuerst:

Die wichtigsten Maßnahmen sind Hygienemaßnahmen wie Händewaschen, ggf. Hände-Desinfektion. Halten Sie Abstand zu möglicherweise infizierten Menschen und ebenso zu großen Menschenmengen. Verzichten Sie darauf, Bekannten zur Begrüßung und zum Abschied die Hand zu reichen. Damit schützen Sie sich und Ihre Bekannten.

Natürliche Stärkung des eigenen Immunsystems

Eine andere einfache Maßnahme, um eines Ihrer wichtigsten Organsystem ist es, viel reines Wasser, am besten warm, zu sich zu nehmen. In diesen Tagen ist es empfehlenswert, mindestens drei Gläser warmes reines Wasser zusätzlich zu trinken.

Weiterhin sollten Sie sich viel an der frischen Luft bewegen, vor allem im Wald. Der Wald ist ein günstiger Ort, weil sich dort in der Regel wenige Menschen aufhalten und der ionisierte Sauerstoffgehalt besonders hoch ist. Sobald Sie sich im Wald oder an einem anderen Ort aufhalten, an dem keine Viren zu erwarten sind, sollten Sie Atemübungen machen, das heißt in Bauchatmung tief und kräftig atmen. Dabei ist die Regel: „mehr Sauerstoff einatmen, als Sie meinen, derzeit zu brauchen. Bitte keine Hyperventilation, sondern nur kräftiges Einatmen und etwas längere Ausatmung. Für genauere Informationen schauen Sie im Internet nach der „Wim Hof Atmung“.

Link dazu: <https://wimhof-methode.de/>

Vorbeugende und therapeutische Behandlungen mit Vitaminen & Co:

Nützlich sind:

- o Vitamin C
- o Zink
- o Ginseng
- o Akutsalze AV
- o Und viele mehr

Vitamin C

Nehmen Sie vor allen Dingen natürliches Vitamin C zu sich, z.B. aus der Acerola-Kirsche oder Ester-Vitamin. Vitamin C Ester ist deutlich bioverfügbarer und wirksamer als die reine Ascorbinsäure. Die Ascorbinsäure tut es aber auch.

Die richtige Anwendung von Vitamin C

Zur Prophylaxe nehmen Sie aktuell einmal täglich 500mg.

Zur Therapie, also sobald Sie ersten Grippe- oder virale Symptome an sich bemerken, müssen Sie Ihre eigene individuelle Dosierung herausfinden. Das ist möglich, indem Sie die empfohlene Tagesdosis deutlich überschreiten, z.B. die dreifache bis sechsfache Menge einnehmen. Ihre persönliche, zu diesem Zeitpunkt aktuelle Dosierung finden Sie durch eine Beobachtung Ihres Stuhls heraus. Wenn Ihr Stuhlgang weicher wird, dann ist dies der Zeitpunkt, an dem Ihr Körper kein weiteres Vitamin C mehr aufnimmt, sondern unverarbeitet im Darm belässt. Da Sie das selbstständig und unkompliziert beobachten können, sind Sie auf der sicheren Seite. Vitamin C können Sie bei einer oralen Einnahme niemals überdosieren. Alles, was zu viel ist, schwemmt der Körper aus, was Sie an der Veränderung der Stuhlkonsistenz merken. Die Dosierungen, die ein Individuum braucht, können sehr schwanken: zwischen 500mg und 10g(!!!) pro Tag können möglich sein. Scheuen Sie sich nicht davor, Ihre individuelle, erhöhte Dosis herauszufinden. Sobald Sie ihre persönliche Höchst-Dosis gefunden haben, gehen Sie wieder einen kleinen Schritt zurück und nehmen nur so viel ein, dass Ihr Stuhl während der Therapie die normale Konsistenz hat.

Nur zur Info: Nach allem, was ich bisher weiß, werden die mit COVID-19 (2019-nCov)-Infizierten in China mit Vitamin C-Infusionen (i.v.) und neuerdings auch mit chinesischen Kräutern der TCM behandelt (Quelle: Dr. John K. Chen, Pharm.D., PhD).

Zink

Zink kann sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch genommen werden.

Prophylaktisch empfehle ich einmal täglich eine Gabe von 25mg, z.B. Zinkorotat für 2 Wochen. Danach bitte 1 Woche Pause und erneut 2 Wochen Zink. Hintergrund ist die bessere Eisenaufnahme in der Zinkpause.

Bei ersten Grippe- oder Virensymptomen sollten Sie die Dosis auf dreimal 25mg steigern und bis zum Abklingen der Symptome durchnehmen.

### Ginseng

*Ginseng ist eine chinesische Kraftwurzel, die vor allem Ihr Immunsystem stärkt und auf epigenetische Veränderungen verbessernd einwirkt. Diese epigenetischen Veränderungen scheinen v.a. beim neuen Coronavirus ein wichtiger Aspekt der schweren Erkrankungsfälle zu sein.*

*Die mittlere Tagesdosis beträgt 1-2g. Sie können sich entweder Ginseng-Tee (ca 3g) aus der Wurzel selbst zubereiten oder Fertigpräparate in Ampullen zu sich nehmen. Ginseng steht in dem Vertrieb für gesundheitsfördernde Produkte von Ursula Kirchhoff in unserer Praxis für Sie bereit.*

### Akutsalz AV

*Das Akutsalz AV nach Dr. Schweizer heißt mit vollständigem Namen „Akutviren“. Es handelt sich dabei um eine Mineralsalzmischung, welche den natürlichen Mineralen des Körpers entspricht und im Akutfall gute Dienste leistet. Beispielsweise wendet der Veterinärmediziner Dr. Stadelmann, Schweiz, das Akutsalz AV regelmäßig bei der Behandlung (mit dem Coronavirus) infizierter Tiere an.*

*Dosierung: 12 Gaben: je eine Messerspitze alle drei Stunden. Nachts kann die Gabe ausgesetzt werden. Der Mindestabstand von drei Stunden sollte eingehalten werden. Verfügbarkeit: Derzeit wissen wir, dass die Marienapotheke in Göttingen und die Mühlenapotheke in Northeim diese Präparate ohne Rezept herausgeben können. Kaufen Sie ein Gläschen davon. Das gehört bei uns im Team und vielen unserer Patienten zu einer der wichtigsten antiviralen Mittel: komplett natürlich und chemiefrei.*

### Weitere Tipps:

*Weitere antivirale Nahrungsmittel:*

*Hier nur eine Auflistung von Möglichkeiten, wie Sie sich antiviral ernähren können: frischer Knoblauch, Kamille, Rosmarin, Oregano, Holunderbeere, Olivenblattextrakt, Süßholzwurzel (Radix glycyrrhizae), Grapefruit (nicht mit Herzmitteln zusammen nehmen!), alle Beeren und Shiitake-Pilze. Es wirken auch Astaxanthin, L-Lysin und L-Gluthathion (in Kapselform) gut gegen Viren. Fragen Sie Ihren Apotheker, der hilft Ihnen gerne weiter.*

*Meiden Sie bei viralen Infekten die Aminosäure Arginin, denn diese füttert Viren. Arginin ist viel in Gelatine, Pinien- und Kürbiskernen sowie Milkschokolade, Eiweißshakes und Proteinpillen für den Muskelaufbau.*

*Aus: Newsletter Praxis Arne Ströhlein // Göttingen // März 2020.....*

---

**In diesem Sinne ... möge diese Krise letztlich kraftvoll zuversichtlich gemeistert werden und Verunsicherungssynthese gelingen**

**Michael Röslin, 14. März 2020 // 09:20 Uhr**

**Vorstandsmitglied im Yoga Berufsverband BUGY**