

Verhaltenstips im Falle einer Erkrankung an CoVid19 nach Dr. Bircher-Benner

Auszüge aus einem Schreiben an das BAG, Schweiz

Die diätetischen Möglichkeiten:

Es lohnt sich, den Menschen eine vorübergehende Diät aus lebendiger Pflanzennahrung zu empfehlen, um sich vor der Epidemie zu schützen und die Infektion besser zu überstehen. Dies aus folgenden wissenschaftlichen Gründen:

Vegetabile Nahrung enthält eine Vielzahl so genannter sekundärer Pflanzenstoffe [Phytochemicals), die antiinfektios wirken:

- Knoblauch
- Kresse
- Meerrettich
- Vollgetreide
- Tomaten

Frisches Obst und Gemüse ganz im Allgemeinen

Für folgende Vegetabilien ist eine hohe Wirksamkeit gegen Immunschwäche und Infektanfälligkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- Die Carotenoide, besonders β -Carotin aus rohen Früchten und Gemüsen stimulieren die Monozyten und Makrophagen [Fresszellen), die Bildung von Zytokinen, Tumornekrosefaktor α , und Interleukin 1β
- β -Carotin erhöht auch die im Blut zirkulierenden natürlichen Killerzellen.
- Auch die Vitamine C, D und die Flavonoide Quercetin und Tangeretin der Früchte und Gemüse modulieren das Immunsystem.
- Die Sulfide von Knoblauch und Zwiebeln wirken stark stimulierend auf die Immunabwehr.

Tierische Proteine sind unseren menschlichen so ähnlich, dass das Immunsystem nach jeder Mahlzeit mit Milchprodukten oder Fleisch sehr gefordert ist. Dies zeigt sich auch darin, dass solche Nahrung nach der Mahlzeit eine Verdauungsleukozytose auslöst (starker Anstieg der weissen Blutkörperchen nach jeder tierischen Mahlzeit).

In Epidemiezeiten braucht das Immunsystem dringend Entlastung. Eine vorübergehende Diätphase mit veganer Rohkost über die Zeit, bis die Immunisierung gegen Covid 19 zustande gekommen sein wird bewirkt sowohl diese Entlastung, als sie auch die Phytochemicals in höchster Konzentration liefert. Natürlich muss man während dieser Zeit Vitamin B12 ergänzen.

Vitamin D3:

Die meisten Menschen, die in den Niederungen leben, leiden an teils ausgeprägtem Vitamin D Mangel und dadurch zusätzlich an Immunschwäche. Derzeit sollten die Menschen den Vitamin D-Spiegel bestimmt erhalten. Meistens ist eine rasche Substitution mit 8000 IE pro Tag bis zur oberen Normgrenze dringend notwendig.

Auch dies ist «evidenz based Medizin».

Vitamin C:

Die immunsteigernde Wirkung einer Substitution mit 3 Mal täglich 1 Gramm Vitamin C ist wissenschaftlich seit geraumer Zeit erwiesen und sehr kostengünstig.

Die Lichttherapie:

Sie erinnern sich sicher an die Medizingeschichte, an die Sonnenlichtkuren, in Davos, in Leysin (Prof. Rollier) usw. In dieser ärztlichen Kunst war Die Schweiz einst führend. Sie steht auf breiter wissenschaftlicher Basis, doch in der Ärzteschaft ist sie weitgehend in Vergessenheit geraten. Wie Sie sicher wissen, hat man damals schwerstkranke Tuberkulosepatienten mit Sonnenbädern geheilt.

Im NZZ Folio vom November 1995 mit dem Titel: «Wenn der Tod um sich greift», beschreibt der damalige Züricher Medizinhistoriker Christoph Mörgeli eindrücklich, die Ereignisse während der spanischen Grippe von 1918. Es lohnt sich, dies heute zu lesen, da man aus damaligen Fehlern viel lernen kann. Darin schreibt Professor Mörgeli aber auch:

«Max Bircher-Benner wandte Glühlichtbäder und Packungen an und servierte den Kranken Rohsäfte; zur geistigen Ermunterung liess er aus den Werken des Dichters Carl Spitteler vorlesen. Die zwanzig in seiner Privatklinik behandelten Kavalleristen genasen ohne Ausnahme».

Lichtbögen sind aus den Krankenmagazinen verschwunden. Noch gibt es «Höhensonnen». Doch kann ein jeder an warmen Sonnentagen Sonnenbaden: jede Körperseite ½ Stunde ohne Sonnencreme, dann nachruhen. Ist es kühl, so kann man das mit viel freier Haut hinter einem grossen Fenster tun. Eine Empfehlung, die sich lohnen würde.

Das aufsteigende Bad:

Schon haben Sie darauf hingewiesen, dass Ponstan nicht verwendet werden soll, da beobachtet wurde, dass es den Verlauf der Infektion deutlich verschlechterte.

Derzeit besteht ein «Missverständnis» zwischen unserer medizinischen Praxis und der Biologie des Menschen. Ein gesunder Körper erzeugt bei einer solchen Virusinfektion zuverlässig um die 40,5 Grad Fieber. Dabei arbeitet der Kreislauf intensiv und jagt Immunzellen durch den ganzen Körper. Das Immunsystem arbeitet bei Fieber auf Hochtouren. Viren vertragen solche Temperaturen sehr schlecht. So ist das Fieber eine der Wichtigsten Massnahmen eines gesunden Organismus, um eine solche Infektion zu überwinden. So betrachtet, ist leicht zu erkennen, dass das Fiebersenken nicht nur mit Ponstan, sondern auch mit anderen Antipyretika ein grosser Fehler ist, eine unbeabsichtigte Sabotage am Immunsystem.

Der Organismus vieler Menschen ist nicht mehr in der Lage, Fieber zu erzeugen, um das Immunsystem kräftig zu aktivieren. Doch kann durch folgende Massnahme jeder herzgesunde Mensch seinem Körper helfen, Fieber zu erzeugen, durch ein hyperthermisches Bad. Die Immunsteigernde Wirkung dieser Massnahme ist wissenschaftlich ebenfalls gut belegt, also «evidence based», wie man heute sagt.

Anleitung:

Man sollte man folgendermassen vorgehen:

Das Herz muss gesund sein und es ist ratsam, jemanden bei sich zu haben.

Vor dem Bad mindestens 1 Liter Lindenblütentee mit Zitrone und Honig trinken, so dann den ganzen Tag über. (treibt Schweiß und verflüssigt die Sekrete)

Vollbad mit 36° C einlaufen lassen.

Das Bett auslegen mit Frottiertüchern und ebensolche zum Zudecken bereitlegen. Wenn vorhanden 2 Tropfen ätherisches Thymianöl ins Wasser geben und gut umrühren. Im Bad sich entspannen und schrittweise mit ganz feinem Strahl heisses Wasser nachgiessen und umrühren und die Temperatur des Wassers messen, so bis 41 Grad während 10 Minuten.

Der Kreislauf arbeitet nun kräftig in allen Organen und die Körpertemperatur steigt auf 40,5 Grad an, eine Temperatur, welche ein gesunder Körper selbst erzeugen würde bei einer Grippe und welche die Viren schlecht ertragen.

Dann ganz vorsichtig, möglichst in Begleitung, wegen Schwindelgefahr, ohne sich abzutrocknen direkt sich ins Bett legen und sehr warm zudecken, 1 Stunde nachschwitzen, dann sich trockenlegen, nachruhen und weiterhin viel trinken. Sollte es auf dem Weg zum Bett schwindlig werden, sich sofort stark bücken oder sich gebückt hinsetzen, bis der Schwindel weg ist. Man muss darauf hinweisen, dass man vorsichtig sein muss, um nicht zu fallen.

Spagyrik und ätherische Öle:

Nur für Patienten über 6 Jahre:

In der Schweiz gibt es das hervorragende Mittel namens «Spagyrom». Es wird in warmes Wasser gegeben und jeder Schluck wird vorher gegurgelt und durch die Zähne gezogen. Die ätherischen Öle wirken antibiotisch, auch antiviral.

Ich denke, dass Sie kein Markenprodukt empfehlen dürfen, doch können die Leute sich in ihrer Apotheke beraten lassen.

Angst

Verständlich ist, dass die Leute Ihre Empfehlungen zur Kontaktisolation nur befolgen, wenn sie Angst haben. Viele Menschen sperren sich nun zu Hause ein, als wäre draussen Krieg. Doch lohnt es sich, zu bedenken, dass Angst das Immunsystem empfindlich schwächen kann. Auch dies ist, wie Sie wissen, wissenschaftlich nachgewiesen.

Die Empfehlungen für die Bevölkerung, die ich Ihnen hier vorschlage, können für die Leute ein Weg aus ihrer Panik und Angst sein, ein Weg zur Vernunft, denn nun können sie selbst handeln und Verantwortung übernehmen. Dafür werden sie Ihnen dankbar sein . Dies kann den Verlauf dieser Epidemie positiv beeinflussen.

Mit freundlichen Grüßen, Dr. med. Andres Bircher

