

# Corona-Manifest II



## Hast Du das Virus schon gehabt? Oder noch nicht?

Covid-19 ist hier – und bleibt hier. Wir werden mit Covid-19 leben. Das SARS-CoV-2 ist ein

heimtückisches Virus. Wenn Vorerkrankungen da sind, wenn das Immunsystem geschwächt ist, wenn die Infektion Richtung Lungenentzündung geht, ist der Arzt und allenfalls das Spital aufzusuchen. Aber Covid-19 ist da, Covid-19 bleibt da, wir haben mit ihm zu leben. Fortlaufen, den Kopf in den Sand stecken in der Hoffnung, das Virus verflüchtigt sich wieder – das bringt uns nicht weiter.

Wir alle tragen Hunderte Viren auf uns und in uns. Unser Immunsystem ist so genial, dass es alle diese Viren in Schach hält und mit den meisten Viren fertig wird. Bekannt ist beispielsweise, dass über 95% der Bevölkerung den gefährlichen Epstein-Barr-Virus in

sich tragen, das für die Mononukleose und deren mögliche Folgeschäden (Hirnhautentzündung, Guillain-Barré-Syndrom) verantwortlich ist. Aber nur ganz wenige Menschen erkranken effektiv, alle andern verfügen über ein Immunsystem, welches dieses Virus laufend erfolgreich bekämpft und in Schranken hält – ein ganzes Leben lang.

Wir haben nun 8 Monate Pandemie hinter uns. Und nach 8 Monaten Pandemie müssen wir feststellen, dass alle Massnahmen, welche Bund und Kantone bis jetzt angeordnet haben (und weiter anordnen), immer noch **nur Sofortmassnahmen sind** (Abstandsregel, Hygieneregeln, Versammlungsverbot, Schliessung von Geschäften und Gastrobetrieben, Schliessung des gesamten Kulturbetriebes). Sofortmassnahmen haben den Zweck, uns Zeit und Ressourcen zu verschaffen, damit wir für die Hauptherausforderung nachhaltige Lösungen erarbeiten und umsetzen können.

Und die **Hauptherausforderung** lautet nach wie vor:

**Was können wir tun, um die Infektion gut zu überstehen?** – Es ist unverständlich, dass **weder Bundesrat noch kantonale Regierungen die Bevölkerung endlich dazu aufrufen, bewusst auf ihre Gesundheit zu achten, ihr Immunsystem zu stärken** mit allen Massnahmen, die längst bekannt sind: gesunde Ernährung, viel Bewegung, viel Sonnenlicht und frische Luft, Lebensfreude. – **Das ist der Ruck, den der Bundesrat von uns allen einfordern sollte.**

Was vor 8 Monaten noch völlig übertrieben tönte, ist eingetroffen: Wegen der Corona-Massnahmen werden viel mehr Menschen infolge Angst, Stress, Verzweiflung und Depressionen krank als wegen des Virus selbst. Die Isolation und Quarantäne der alten und kranken Menschen in den Alters- und Pflegeheimen sind nicht nur fatal für deren Gesundheit, sie sind unmenschlich und grausam, nicht zuletzt auch für die Angehörigen. Die alten Menschen verlieren in ihrer Einsamkeit die Lebensfreude und ihren Lebenswillen, und damit auch die Kraft des Immunsystems.

**Geben wir uns den geforderten Ruck! Nehmen wir aktiv unsere Selbstverantwortung wahr:**

- **Stärken wir unser Immunsystem mit gesunder Ernährung, viel Bewegung, viel frischer Luft, viel Sonnenlicht.**
- **Machen wir vorbeugend und bei der Behandlung von viralen Erkrankungen Gebrauch von unserem breit verankerten Erfahrungswissen der Komplementärmedizin und der Naturheilkunde.**
- **Fordern wir, dass der Bundesrat in seiner Task-Force die Komplementärmedizin und die Naturheilkunde aktiv einbezieht in der weiteren Bewältigung der Pandemie.**
- **Und schliesslich: haben wir das Vertrauen und den Mut, die Lebensfreude und die Kraft, uns aktiv dieser Herausforderung zu stellen, sodass wir Covid-19 überwinden werden, wie wir viele andere Krankheiten und Herausforderungen überwunden haben.**

**Das ist der Ruck, der durch die Schweiz gehen muss.**

Aarau, 10. Dezember 2020/Dr. iur. Andreas Röthlisberger

[www.coronamanifest.ch](http://www.coronamanifest.ch)