

Lasst uns doch alle mal chillen, bevor wir weiter wie panische Tiere Aldi und Co leerkaufen.



Dies ist ein menschlicher Text über Corona, kein Fachartikel. Ich bin kein Arzt oder Heilpraktiker. Doch ich habe einen Kopf zum Denken. So wie du auch. Den sollten wir alle in solch heißen Situationen benutzen. Ich teile hier meine persönliche Meinung mit dir. Vielleicht unterstützt sie dich, für dich eine souveräne Position zu diesem Thema zu finden.

Der Artikel besteht aus vier Teilen.

- Allgemeine Gedanken zur Krise
- Tipps für unsere geistige Souveränität
- Tipps zur körperlichen Stärkung

1.Nichts Neues

Es gibt einen goldenen Mittelweg zwischen Bagatellisieren, Weltverschwörungstheorien und Panikmache – ruhige Vernunft.

Es liegt in der Natur unserer selektiven Wahrnehmung, dass wir Fakten manchmal ignorieren und manchmal verzerren.

Viren und Bakterien sind für Menschen eine potentielle Bedrohung, seit es uns gibt.

Die Pest dezimierte im Mittelalter die Bevölkerung. 1918 starben weltweit ca. 50 Millionen Menschen an der Spanischen Grippe. Heute gibt es zum Beispiel das hochgefährliche Ebola-Virus, welches uns Europäer lange nicht so aufgeregt hat, solange es sich nur auf afrikanischem Boden austobte.



Ob wir wollen oder nicht – wir werden Viren nie ausrotten, sondern immer mit ihnen co-existieren.

Jetzt zu heute. Jeder Mensch, der an einer Krankheit sterben muss, ist natürlich ein Mensch zuviel. Doch wenn wir uns die Zahlen nüchtern anschauen, wird deutlich, dass es sich bei Corona nicht um einen ultrakrasen Mega-Virus handelt, wie es uns zum Beispiel die bedrohlichen Farben der Startseite der Bild-Zeitung suggerieren wollen.

In China (einem Land mit 1,4 Mrd. Einwohnern!) infizierten sich in zwei Monaten ca. 80 000 Personen. Davon sind rund 3000 Menschen gestorben. Die Sterberate liegt in Wuhan, wo die Seuche ausgebrochen ist, bei rund 2,5%. Wahrscheinlich ist sie sogar noch niedriger, da viele leicht Erkrankte nicht gezählt worden sind.

Hier einige Zahlen, um dies in Relation zu setzen:

- In Deutschland gibt es alle zwei bis drei Jahre eine Grippe-Epidemie mit Hunderttausenden bis zu Millionen Infizierten und bis zu 25 000 Toten.
- Jedes Jahr sterben 1.35 Millionen Menschen weltweit an Verkehrsunfällen.
- Weltweit nehmen sich jedes Jahr 800.000 Menschen selbst das Leben.

- Jeden Tag sterben weltweit 15.000 Kinder an Hungersnot!

Wann haben wir das erste und letzte Mal in derselben drastischen Intensität über diese Zahlen gesprochen, wie jetzt über Corona?

Ich will damit Corona nicht klein reden. Doch lasst uns cool bleiben und auch aufmerksam die Frage in den Raum stellen: Wer hat gerade etwas davon, diese Panik so zu schüren? Wo etwas so extrem kippt, profitieren immer irgendwelche Gruppierungen davon. Spiel ihnen nicht in die Hand. Atme tief durch und hol deine Power zu dir zurück.

2. Deine geistige Souveränität

Bevor du dich in Kriege verwickeln lässt, die nicht deine sind: Angst ist niemals ein guter Ratgeber. Ignoranz auch nicht.

Meine Vorschläge für das Erlangen oder Verstärken deiner geistigen Souveränität

- **Mach die Augen auf, atme tief durch und lausche in dein Herz.** Nutze die aktuelle Irritation, um dich daran zu erinnern, dass dein Leben niemals sicher war und niemals sein wird. Wenn diese Situation Angst in dir auslöst, drück sie nicht weg. Nutze sie. Zum Beispiel, um dich mit deiner Verletzlichkeit und Sterblichkeit auseinander zu setzen. Wir sind hier, um zu erwachen. Dies ist kein Wellness-Planet, sondern eine Lernstation. Shit happen's. Beuge sinnvoll vor und gib dich dennoch nicht der Illusion hin, je 100% sicher zu sein.

Wo und wie hast du dich in falscher Sicherheit eingelullt? Wie kannst du heute und hier dein Leben noch mehr ehren und feiern?

- **Ich empfehle dir die folgende geführte Meditation, um Angst nicht zu unterdrücken, sondern anzunehmen und aufzulösen.**

- **Meditierst du? Wenn nicht, fang damit an.** Dies wird nicht das letzte Mal sein, dass wir kollektiv und individuell starke Turbulenzen erfahren. Meditation schenkt dir ein ruhiges Zentrum mitten im Sturm. Hier eine geführte Meditation dafür...
- **Gute Bilder im Kopf.** Angst schwächt das Immunsystem und löst eventuell einen negativen Placebo-Effekt aus. D.h., sie erschafft, was du nicht willst. Fokussiere deinen Geist auf das Licht, deine in dir wohnende Stärke. Kreiere gute Bilder in deinem Kopf.
- **Wähle weise, welche Informationsquellen du benutzt.** Ich empfehle, auf nüchterne, wissenschaftlich orientierte Seiten wie das [Robert-Koch-Institut](#) oder das [Gesundheitsministerium](#) zurückzugreifen.
- **Wähle weise, mit wem du wie über das Thema sprichst.** Manche Hirne sind regelrecht geil auf Panik. Lass dich nicht verrückt machen.
- **Versuche, Viren nicht als Feinde zu sehen.** Das verbessert nichts, versetzt dich aber in einen stressvollen Zustand der Angst. Wir co-existieren seit hunderttausenden von Jahren. Sie waren lange vorher uns da. Wir werden sie nie vollständig besiegen. Das mag verrückt klingen: Sieh sie als unsere Partner in einem riesigen Ökosystem. Sprich mit ihnen. Bitte sie, sich friedvoll mit dir zu arrangieren.
- **Stärkt eure zwischenmenschlichen Beziehungen.** Seid füreinander da. Achtet besonders auf ältere Menschen. Sie brauchen jetzt gerade besonders Schutz. Gebt aber zum Beispiel auch alleinerziehenden Müttern und Vätern in eurer Umgebung ein klares Zeichen der Hilfsbereitschaft. Organisiert euch. Liebt euch. Macht euch Komplimente. Lacht miteinander. All das stärkt das Immunsystem.

Meine praktischen Tipps für deine körperliche

Stärkung

Da du auf den offiziellen Seiten bereits viele Tipps zur Vermeidung von Ansteckung findest, konzentriere ich mich hier auf die Stärkung deines Immunsystems.

- Das Alpha und das Omega: Schlafe ausreichend und gut.
- Geh an der frischen Luft spazieren und atme dabei gut durch.
- Ungemütlich, aber hoch effizient: Wechselduschen. 20sec warm. 30sec arschkalt. Das Ganze fünf Mal im Wechsel.
- Mein Super-Getränketipp, der *Flu Fighter*: Ingwer, Chayenne-Pfeffer, schwarzer Pfeffer (alles bio, Pulver) mit kochendem Wasser aufgießen. Drei Tassen am Tag. Heitzt ein. Desinfiziert von innen.
- Grüner Tee, am besten Matcha.
- Knoblauch.
- Vitamin C, D, B Komplexe (hochdosiert und in gut verfügbarer Qualität). Hier beziehe ich: Sunday.de
- Bewegen, bewegen, bewegen. (Gemäßigt).
- Möglichst Bio: Brokkoli, Kohl, Karotten, Spinat, Zitrusfrüchte, Dunkle Beeren, Nüsse.
- Nase mit Emsersalz spülen, um die Schleimhäute schön feucht und gesund zu halten.
- Nicht streiten. Nicht aufregen. 😊

Und der wichtigste Tipp am Ende:

Liebe.

Liebe Dich.

Liebe Deinen Körper.

Liebe Deine Mitmenschen.

Und liebe sogar die Viren.

Liebe ist die stärkste Medizin.

PS. Wenn du eine starke, aufgeklärte und wache Community für gute und schlechte Zeiten suchst – komm nach [homodea](#).