

Die Wurzeln Finden: 3 mögliche Bewegungsabläufe zur Beruhigung

- Stabilisieren des irritierten Nervensystems (Angst, Verletzung, Aufregung...)
- Lebendigkeit wieder finden
- Aufrichtung aus Skelett ohne Muskelkraft
- Körperfühlen bringt alles ins Hier und Jetzt = Beruhigung

Sitz auf flachem Stuhl/ Bank, ohne Schuhe, Hände auf Oberschenkeln

1. Atmung klären und befreien: die drei Atemräume (oben, Mitte, unten)

Lungen füllen und leeren bewegt den Brustkorb und tut auch dem Immunsystem gut

Der Geist beruhigt sich, Emotionen glätten sich, der Körper entspannt, das Denken wird wieder möglich

- a) Einatmen und Hände auf Oberschenkel drücken – Atem anhalten – ausatmen und Gewicht auf Stuhl sinken lassen (wie Sand, der im Wasser zum Grund sinkt): Schultern, Ellbogen, Becken
- b) Hände aneinander reiben, dann auf **Brustkorb** rechts und links neben Brustbein legen: ein- und ausatmen und alles sinken/loslassen: Ellbogen, Schultern, Rippen, Gewicht
- c) Hände aneinander reiben, weiche Fäuste mit Einatmen unter dem Rippenbogen nach oben ans **Zwerchfell** drücken und ausatmen und entspannen: 3x wiederholen
- d) Hände aneinander reiben, dann weiche Fäuste von oben auf das Schambein drücken und ausatmen, entspannen (**Unterbauch**): 3 x wiederholen

2. Füße verwurzeln

- a) Hände aneinander reiben (bringt Hirnhälften zusammen; sammelt Energie)
- b) Mit rechter Hand an linkem Arm von der Schulter hinunter zur Hand streichen (linke Hand ist auf einem Oberschenkel abgestützt, rechts oder links): langsam; an jedem Arm 3 x
- c) Mit beiden Händen an Beinen von Leiste bis zu den Füßen hinunter streichen (wie wenn ein Tier gestreichelt wird) und atmen
- d) Rechte Hand streicht am rechten Bein nach unten und zurück, während die linke Hand auf dem rechten Oberschenkel abstützt/drückt (Oberkörper nach vorne gelehnt) und die rechte Ferse klopf
- e) Linke Hand streicht an linkem Bein nach unten und wieder hoch, die rechte Hand kreist über den Bauch im Uhrzeigersinn während das Becken vor- und zurückrollt (über die Sitzbeine rollen)
- f) Fusssohlen massieren/ Fussaussenkanten nach innen rollen/ Fussknochen bewegen

3. Sitzbeine berollen

- a) Rechte Mittelfingerspitze unter dem Gesäss an der Kante des rechten Sitzbeines: Becken vor- und zurückrollen während der Mittelfinger immer wieder an eine andere Stelle am Sitzbein verlegt wird.
- b) Dazu linke Hand auf rechtes Knie abstützen und rechte Ferse klopfen während die rechte Hand weiter mit dem Mittelfinger am Sitzbein wandert: Fuss und Sitzbein wahrnehmen; Atmen
- c) Beide Hände auf Oberschenkeln, Oberkörper lehnt aus Hüftgelenken nach vorne: Becken rollt vor und zurück, während Fersen klopfen/Vorfüsse Klopfen/im Wechsel: 2x Vorfüsse-2x Fersen
- d) Hände auf den Kopf legen: Becken vor-zurückrollen (Verbindung Kopf-Becken- Füße)
- e) Hände am Bauch: ganzer Oberkörper kreist über den Sitzbeinen
 - **Immer wieder Pausen um das System zu beruhigen, um Unterschiede wahrzunehmen, um Lernen über das Nervensystem zu ermöglichen**

Angst hat zwei Aspekte:

1. **Bewusstheit über Gefahr:** so kann das ganze System auf die Gefahr antworten (Flucht, Angriff, Totstellen, etc.). Dies sichert das Überleben des einzelnen wie auch der Gemeinschaft. Deshalb ist Verneinung, Abstreiten einer Gefahr keine gute Lösung.
2. **Ehrfurcht und Verehrung des Höchsten**, vor dem, das wir nicht sehen.

Wie kann ich mich also klären und vorbereiten, um adäquat auf Angst zu antworten? Leben ist gefährlich per se und normale Antworten vom Körper auf Angst sind Adrenalinausschüttung, Muskelspannung, Blickverengung, Blutzirkulationsveränderungen, flache Atmung, Versteifung im Rumpf, etc. Wenn die Gefahr vorbei ist, sollten diese Reaktionen wieder gelöst werden, vor allem wenn es ein Dauerzustand ist!

PANDEMIE

Wie wäre es, wenn wir diese Zeit benutzen,

wie der Jude den Shabbat,

der Christ den Sonntag,

der Muslim den Freitag – die heiligste Zeit?

- *Aufhören zu reisen*
- *Aufhören zu kaufen und verkaufen*
- *Aufhören nur für jetzt, und versuchen die Welt anders zu machen als sie ist*
- *Singen, beten*
- *Nur diejenigen berühren, die uns am nächsten sind*
- *Zur Ruhe und in die eigene Mitte kommen*

Und wenn der Körper und alles still und ruhig geworden ist, dann öffne dein Herz.

Wisse und fühle, dass wir alle verbunden sind, erschreckend und wunderbar

(dies ist nicht abzustreiten)

Wisse, dass dein Leben mit dem der andern ineinander verwoben ist

(sicher, dies ist klar geworden)

Strecke nicht deine Hand aus

Öffne dein Herz

Verbreite deine Worte

Strecke all deine Fühler des Mitgefühls aus,

die unsichtbar das erreichen, was wir sonst nicht berühren

Versprich dieser Welt deine Liebe –

zum Besseren oder Verderben,

in Krankheit und Gesundheit,

solange wir leben

Lynn Ungar

11. März 2020

(übersetzt aus dem Amerikanischen Iris Loy)

Mit Atemwegspflege das Infektionsrisiko senken

13.03.2020 | [Zukunftsblog](#) | [Gesundheit](#)

Von: [Prof. Viola Vogel](#) | [30 Kommentare](#)

Ein Blick in die Biologie zeigt, dass uns neben der Handhygiene noch weitere Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um das Risiko einer schweren Infektion mit dem Coronavirus zu reduzieren, schreibt Viola Vogel.

Wir alle wissen, wie wichtig eine gute Handhygiene und Abstandhalten sind, wenn wir uns und andere vor einer Ansteckung mit dem neuen Coronavirus schützen wollen. Dies sind zielführende Massnahmen, um die Epidemie zu dämpfen und so unser Gesundheitssystem zu entlasten, damit genügend Behandlungskapazität zur Verfügung steht für die verletzlichsten Personen unserer Gesellschaft.

Um die Schwere des Krankheitsverlaufs zu beeinflussen, stehen uns jedoch noch weitere Massnahmen zur Verfügung: Einen wesentlichen Beitrag leisten können nämlich auch eine bewusste Pflege des Rachenraums sowie alles, was die Selbstreinigungskräfte der Atemwege unterstützt. Dieser Aspekt wird in den nächsten Wochen immer wichtiger werden. Denn je mehr sich das Virus bei uns ausbreitet, desto weniger lässt sich verhindern, dass wir mit ihm in Berührung kommen, und desto wichtiger wird es sein, dass möglichst wenige der Viruspartikel in die Lunge gelangen und dort Entzündungsreaktionen hervorrufen.



Coronaviren werden über Tröpfchen übertragen. (Grafik: Science Photo Library)

Unser Körper bekämpft Viren generell nicht nur mit spezifischen Antikörpern, sondern nutzt noch eine ganze Reihe weiterer Abwehrmechanismen, die unspezifisch und daher bereits beim ersten Kontakt selbst mit einem neuen Erreger wirken. Ein Blick in die Biologie hilft, diese körpereigenen Mechanismen zu nutzen und zu fördern: Was geschieht auf der Reise des Coronavirus durch unseren Körper, bevor es unsere Zellen befällt? Und wie gelangt das Virus in die Lunge?

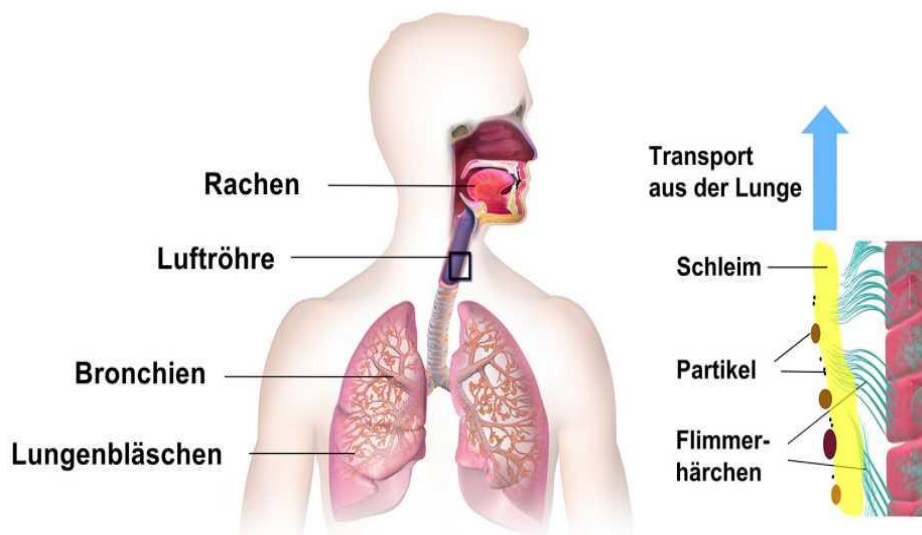
Fliessband zur Reinigung der Atemwege

Nach dem gegenwärtigen Wissensstand verbreitet sich das Coronavirus vor allem über Tröpfchen. Dies geschieht, wenn eine infizierte Person von kleinsten Wassertröpfchen umgebene Viren ausatmet und ein weiterer Mensch in seiner Nähe diese gleich wieder einatmet. Diese Tröpfchen bleiben entweder an den Schleimhäuten der Nase, des Rachenraums oder an den Wänden der Luftröhre und Bronchien haften.

Damit sich das Virus vervielfältigen kann, muss es dort eine Schleimhautzelle befallen. Dieser Schritt erfordert Zeit. Dabei multipliziert das Virus seine genetische Information, stellt eine grosse Menge neuer Viruspartikel her und lässt die Wirtszelle platzen, wodurch die Viruspartikel freigesetzt werden. Über mehrere Vermehrungszyklen kann sich das Virus so weiter in den Atemwegen bis tief in die letzten Verzweigungen der Lunge ausbreiten.

«Wir sind dem Coronavirus nicht hilflos ausgeliefert.» *Viola Vogel*

Die Atemwege besitzen allerdings äusserst wirksame Selbstreinigungsmechanismen: Ihre Wände bestehen aus Zellen mit winzigen Flimmerhärchen auf denen eine dünne Schleimschicht liegt. Diese Härchen bewegen sich synchron im Kreis und transportieren so den Schleim wie auf einem Fließband langsam von den Bronchien in den Rachenraum hoch. Auch die im Schleim abgelagerten Partikel werden so aus den Atemwegen rausgeschafft. Dieses zellgetriebene Fließband gerät allerdings ins Stottern, wenn der Schleim zu zähflüssig oder die Schleimschicht zu dick wird.



Die Schleimhäute der Atemwege funktionieren wie Förderbänder. Sie sind mit Flimmerhärchen besetzt, welche den Schleim und darin abgelagerte Viruspartikel in den Rachenraum hochschaffen. (Grafik: adaptiert von Blausen / Wikipedia / CC BY 3.0)

Eine letzte unspezifische Abwehrfront gegen Viren in der Lunge sind schliesslich die

Fresszellen des Immunsystems, die in den Lungenbläschen sitzen. Ihre Aufgabe ist es, die Lunge sauber zu halten. Dabei unterscheiden die Fresszellen nicht zwischen Krankheitskeimen und Schadstoffen aus der Umwelt. Allerdings ist ihre Kapazität begrenzt. Je mehr Zeit sie damit verbringen müssen, Feinstaub und andere Partikel aus den Lungenbläschen zu entfernen, desto stärker ist ihre Effizienz zur Virusreduktion eingeschränkt.

Mit Zusatzmassnahmen Virenzahl reduzieren

Es ist wichtig zu realisieren, dass wir nicht unbedingt beim ersten Einatmen eines Viruspartikels infiziert werden. Die Wahrscheinlichkeit einer Infektion steigt mit der Zahl der Viren an – die Dosis an Viren ist also entscheidend. Bereits das Atmen durch die Nase reduziert die Zahl der Viren, die in den Mund und Rachenraum gelangen. Solange sich die Viren dann in unserem Rachenraum befinden, lässt sich ihre Zahl mit verschiedensten antiviral wirkenden Mundspülungen reduzieren. Auch bewährte Hausmittel wie Gurgeln und heissen Ingwertee trinken, mit denen wir frühe Symptome einer Grippe bekämpfen, haben dabei durchaus ihre Berechtigung. Um die Schleimschicht in unseren Atemwegen dünnflüssig zu halten und somit das zelluläre Reinigungsfliessband effektiv nutzen zu können, ist das regelmässige Inhalieren von Wasserdampf hilfreich. Und um die Fresszellen in den Lungenbläschen möglichst effizient Viren bekämpfen zu lassen, hilft es, sich keinen anderen Umweltschadstoffen wie Feinstaub auszusetzen und auch auf das Rauchen zu verzichten.

Wir sehen also: Auf allen Stufen, von der Nase zum Rachen, über die Bronchien bis tief in die Lunge lässt sich die Zahl der Viren durch kleine Zusatzmassnahmen reduzieren. Und diese Zahl der Viren ist entscheidend, ob es zu einer Lungeninfektion kommt oder nicht. Wir sind dem Coronavirus nicht hilflos ausgeliefert. Jede und jeder von uns kann einen Eigenbeitrag leisten, das Virus in Schach zu halten.