

# Corona-Manifest



Vorweg: Ich stehe zu 100% hinter den vom Bundesrat angeordneten Massnahmen, was das Verhalten der einzelnen Menschen

betrifft: kein Händeschütteln, 2 m Abstand, Hände waschen und desinfizieren, keine Ansammlungen von mehr als 5 Personen. Aber: das sind lediglich Sofortmassnahmen. Und Sofortmassnahmen dienen dazu, Zeit und Ressourcen zu gewinnen, um die Haupt-Herausforderung zu analysieren und Lösungsansätze zu entwickeln. – Nach mehr als 2 Monaten bewegen wir uns aber immer noch im Modus der Sofortmassnahmen! – Die Haupt-Herausforderung lautet: **Was kann jeder/jede Einzelne tun, um die Infektion gut zu überstehen? – Weder der Bundesrat noch Herr Koch sagen uns klar und deutlich, dass letztlich nur wir mit unserem Immunsystem in der Lage sind, das Virus nachhaltig und erfolgreich zu bekämpfen bzw. uns zu immunisieren. Und dass somit die Stärkung unseres Immunsystems mit allen möglichen Mitteln das Wichtigste ist, was wir tun können: in erster Linie gesunde Ernährung, frische Luft, Sonnenlicht, viel Bewegung und Lebensfreude. Mit allem Respekt: Menschen mit Vorerkrankungen müssen weiterhin grosse Vorsicht walten lassen, damit sie erst gar nicht angesteckt werden.**

Unser Immunsystem ist eine der genialsten «Erfindungen» der Natur: Es regelt selbstständig die Abwehr der unzähligen Viren, Bakterien und sonstigen Fremdstoffe in unserem Körper. Bei aggressiven Erregern reagiert es in der Regel mit Fieber. Eine hohe Temperatur ist das effektivste und effizienteste Mittel des Immunsystems, um ein Virus erfolgreich zu bekämpfen.

Wir haben in der Schweiz ein grosses traditionelles Wissen über Volksgesundheit. Dieses grosse Know-how, das unsere Grosseltern und unsere Eltern noch hatten, scheint leider verloren gegangen zu sein.

Wie ist es sonst möglich, dass sich der Bundesrat nur einseitig und ausschliesslich von Fach-Experten der konventionellen Schulmedizin beraten lässt und das grosse Wissen der Naturheilpraxis sowie der Komplementärmedizin vollständig auf der Seite lässt? Obwohl er einen Verfassungsauftrag auch dafür hat? – Es braucht beides!

Denn eines ist sicher: Der Lockdown wird gesundheitliche Schäden nach sich ziehen, die ein Vielfaches dessen sein werden, was das Corona-Virus allein verursacht. Wegen der Corona-Massnahmen werden viel mehr Menschen infolge Angst, Stress, Verzweiflung und Depressionen krank werden. Die alten und kranken Menschen in den Alters- und Pflegeheimen verlieren in ihrer Einsamkeit die Lebensfreude und ihren Lebenswillen. Die Tausende, welche ihre Unternehmung und damit ihre Existenz sowie ihren Lebensinhalt verloren haben, werden daran zerbrechen; nicht zu sprechen von den Hunderttausenden von Arbeitslosen.

**Es ist Zeit, dass wir als normale Bürger unsere Selbstverantwortung wahrnehmen:**

- **Stärken wir unser Immunsystem mit viel Bewegung, frischer Luft, Sonnenlicht und gesunder Ernährung.**
- **Machen wir vorbeugend und bei der Behandlung von viralen Erkrankungen Gebrauch von unserem breit verankerten Erfahrungswissen der Komplementärmedizin.**
- **Fordern wir, dass der Bundesrat in seiner Task Force die Komplementärmedizin aktiv einbezieht in der weiteren Bewältigung der Pandemie.**
- **Und schliesslich: haben wir 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.**

Aarau, 13. Mai 2020 /

Dr. iur. Andreas Röthlisberger

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