

Gedanken und Empfehlungen zu „Corona“

Die Menschheit durchläuft seit einigen Monaten eine plötzlich über sie hereingebrochene sehr schwierige Phase. Innerhalb kürzester Zeit ist für viele Menschen nichts mehr so, wie es vor Kurzem noch war.

Vielleicht ist dies der Beginn einer schon seit längerer Zeit und von vielen Seiten vorhergesehenen Neuordnung unserer weltweit aus den Fugen geratenen Gesellschaftsordnung. Ich sehe die momentane Situation als große Chance für den Einstieg in eine neue und sicherlich wesentlich bessere Zukunft für die Menschheit.

Eine Neuordnung kann nicht aus einer Ordnung, sondern nur aus einem Chaos heraus entstehen - und leider haben wir noch zu wenig Chaos. Aber nun ist die Menschheit auf dem besten Weg dahin und dies stimmt mich positiv.

Covid 19 scheint ein hoch infektiöses Virus zu sein, welches glücklicher Weise in den meisten Fällen nur zu harmlosen Symptomen eines grippalen Infektes führt. Allerdings kann dieses Virus bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem, z.B. bei sehr alten Menschen oder solchen welche krankheitsbedingt spezielle, das Immunsystem belastenden, Medikamente einnehmen, einen schweren, bis tödlichen Verlauf nehmen. In seltenen Fällen aber erkranken auch jüngere, bisher gesundheitlich unauffällige Menschen schwer.

Auch wenn Vieles, was momentan von oberster Stelle ausgegeben und medial verbreitet wird, nicht immer schlüssig ist, viele Fragen aufwirft und unbeantwortet lässt und deshalb auch berechtigten Anlass zu sehr kritischen Einwänden liefert, sollte man die momentane Situation nicht einfach negieren und auf die leichte Schulter nehmen, sondern sehr bewusst damit umgehen:

- Lassen Sie sich nicht von der Welle der weltweit entstandenen Angstneurose mit in den Abgrund ziehen. Angst zieht bekanntlich an, wovor man Angst hat. Gleichzeitig schwächt Angst auch das Immunsystem.
- Manifestieren Sie in Ihrem Bewusstsein und in Ihrer Überzeugung Ihr Gesundsein
- Vertrauen Sie ihrem Körper und Ihrem Immunsystem
- Versuchen Sie die jetzige Phase nicht als Einschränkung Ihrer Freiheit zu sehen, sondern ganz im Gegenteil: Viele Tätigkeiten und Verpflichtungen, die uns im Alltag bisher beherrscht und eingeschränkt haben, sind plötzlich weggefallen. Nützen Sie die gewonnene Freizeit als wertvolle Möglichkeit der Entschleunigung, der Besinnung auf sich und zur Entwicklung klarer, neuer Lebensziele.
- Seien Sie bewusst dankbar für die wiedergewonnene Freizeit
- Widmen Sie sich wieder einer bisher zu kurz gekommenen Lieblingsbeschäftigung, einem Hobby und, falls Sie nicht alleine leben, Ihren Familienangehörigen.
- Vielleicht könnten Sie die Zeit auch nützen um Ihr Heim aufzuräumen – Ordnung im Außen ist auch wichtig für die Ordnung im Innen!

- Jetzt haben Sie auch die Möglichkeit sich mit wertvoller, positiver und aufbauender Literatur zu beschäftigen. Dies kann Ihnen wesentlich dabei behilflich sein Ihr Bewusstsein und Ihren Geist zu schulen.
- Meiden Sie weitestgehend das passive Konsumieren geisttötender, oberflächlichen Fernsehsendungen und reduzieren Sie vor allem den Konsum angstmachender Nachrichten. - Ob Sie hautnah am Bildschirm die Gräueltaten, die in der Welt passieren mitbekommen oder nicht ändert nichts an der tragischen Situation der betroffenen Menschen, aber belastet Sie selbst enorm. Diese Bilder prägen sich abgrundtief in Ihr Unterbewusstsein ein und entwickeln dadurch Sorgen und Zukunftsängste, die nur zu ihrem Nachteil sind.
- Halten Sie die vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln ein
- Achten Sie auf ausreichende Sauerstoffversorgung durch
 - Schlafen bei offenem Fenster
 - regelmäßiges Lüften Ihrer Aufenthaltsräume
 - häufiger bewegung in freier Natur **ohne** Mund-Nasen-Maske
- Tragen Sie die Mund-Nasen-Maske nur dort, wo sie gesetzlich vorgeschrieben ist und nehmen Sie die Maske ab, sobald es die Situation erlaubt, um wieder mehr Sauerstoff zu erhalten und CO₂ abatmen zu können
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum
- Ernähren Sie sich mit möglichst naturbelassener Bio-Kost
- Gehen Sie nach Möglichkeit 1 - 2x pro Woche in die Sauna - aber nicht bei Symptomen eines Infektes!
- Nehmen sie regelmäßig Vitamin C ein, sofern Sie es vertragen
- Lassen Sie sich den 25-OH-Vit. D-Spiegel bestimmen, der einen Wert von 70 – 100 aufweisen sollte. Bei Werten darunter sollten Sie ein Vitamin D-Präparat in Kombination mit Vitamin K2 nehmen.
- Sollten Sie Symptome eines Infektes entwickeln, müssen Sie sich unbedingt schonen und Bettruhe einhalten sowie abwehrsteigernde Anwendungen durchführen, wie ich sie z.B. in meinem Buch „Der Arzt in Dir“ beschrieben habe. Möglichst **keine** fiebersenkenden Präparate einnehmen! – Fieber ist meist das beste Abwehrmittel gegen viele Viren.

Damit wünsche ich Ihnen, dass Sie gut durch diese Zeit kommen und einer besseren Zukunft entgegengehen können.

Alles Liebe und Gute,

Dr. Norbert Schulz