



Corona-Pandemie – Aspekte und Perspektiven

Das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 breitet sich weltweit aus und hat zu ungekannten Konsequenzen und Einschränkungen im öffentlichen Leben und von Bürgerrechten geführt. Die Symptome der oftmals milde verlaufenden Infektion beziehen sich besonders auf die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System. Neben den Allgemeinsymptomen wie Fieber, Muskelschmerzen und Müdigkeit kann vor allem die Lunge als Organ des mittleren, rhythmischen Menschen schwer betroffen sein, wenn die Erkrankung dahin vordringt. Durch die Beziehung des SARS-CoV-2-Virus zum ACE2-Rezeptor können damit kardiovaskuläre Regulationsstörungen einhergehen, was beispielsweise Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck, die oft blutdrucksenkende Medikamente (z. B. ACE-Hemmer) einnehmen, stärker betreffen kann.

Viren und andere Erreger führen meist erst dann zu einer manifesten Erkrankung, wenn eine entsprechende Disposition besteht. Denn nicht jeder Mensch entwickelt nach einer Infektion Erkrankungszeichen, und wenn, dann in sehr unterschiedlichem Ausmaß. So schwanken die Schätzungen zur Sterblichkeit weltweit (über alle Altersgruppen berechnet) bei der COVID-19-Erkrankung gegenwärtig zwischen 0,25–3 %, ¹ in Deutschland zwischen 0,3–0,7 %. ² Zum Teil werden international noch deutlich höhere Zahlen genannt, ³ wobei in nahezu keinem Land eine flächendeckende Testung den genauen Vergleich der Zahl infizierter mit der Zahl verstorbener Menschen ermöglicht. So ist die wahre Zahl Infizierter sicher höher als die Zahl positiv Getesteter, z. B. im schwer getroffenen Italien.

Kommt es zum Eindringen des Erregers, so entwickelt sich eine Entzündung als aktive Leistung des Menschen. Sie dient der Überwindung der eingedrungenen Fremdqualität. Wir müssen also zwischen der Infektion durch die Erreger, der notwendigen Disposition des Menschen und der Entzündungsantwort unterscheiden. In keinem Fall sollte demzufolge die sinnvolle entzündliche Überwindungsreaktion unkritisch durch entzündungs- und fieberhemmende Medikamente unterdrückt werden. Es gibt Hinweise, dass diese einen schwereren Verlauf begünstigen können. Therapeutische Empfehlungen der Anthroposophischen Medizin zu Prävention und Behandlung der Erkrankung sind hierzu bereits veröffentlicht worden. Prophylaxe und Prävention müssen sich entsprechend auf verschiedene Ebenen beziehen. Natürlich ist das Händewaschen besonders wichtig und ebenso das Husten in die Ellenbeugen, um Tröpfcheninfektionen zu vermeiden. Aber auch die Disposition bedarf ihrer Berücksichtigung. Bekannt ist bei COVID-19 das deutlich erhöhte Risiko alter Menschen und von Patientinnen und Patienten mit Vorerkrankungen etwa des Herz-Kreislauf-Systems oder

¹ Wilson N et al.: Case-Fatality Risk Estimates for COVID-19 Calculated by Using a Lag Time for Fatality:
https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320_article

² Drosten C: https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/

³ Baud D, Xiaolong Q et al.: Real estimates of mortality following COVID-19 infection: The Lancet, published: March 12, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

des Zuckerstoffwechsels. Ebenso verschlechtern Stress und Angst die Immunleistung und begünstigen einen schwereren Krankheitsverlauf nach Infektion. Zu starke Anspannung der Bewusstseinswelt, zu wenig Schlaf, mangelnde Bewegung führen zu einer erhöhten Infektempfänglichkeit und einer Disposition für die Infektionserkrankung. Aktuell tritt bei vielen Menschen die reale Angst vor dem Verlust der wirtschaftlichen Existenz durch die Folgen dieser Krise hinzu.

Das Wesen der Erkrankung

Erkrankungen haben verschiedene Ebenen. Die sichtbaren Symptome fügen sich zu einem Ganzen, dem jeweiligen Krankheits»bild«. In ihm spricht sich ein Typus aus: Erkrankungen können sich klinisch sehr unterschiedlich entwickeln und haben dennoch etwas Gemeinsames. Der Typus einer Erkrankung ist deren geistiges »Prinzip«, das sich in den erkrankten Menschen manifestiert und individualisiert. Damit wird deutlich, dass die Krankheit aus mehr als ihren sichtbaren Symptomen besteht. Diese weisen auf das Wesen der Krankheit, das in den Krankheitszeichen zur Erscheinung kommt. Welche Eigenschaften und Qualitäten hat dieses Wesen der Krankheit? Schon der berühmte Pathologe Rudolf Virchow wies auf die notwendige Disposition für eine Infektionserkrankung hin. Wenn eine Infektionserkrankung eine Disposition braucht, so ist diese offensichtlich mit deren Wesen verwandt. Wir können hier mehrere Ebenen unterscheiden:

- Die allgemeine Disposition, immunologische Anfälligkeit durch Angst, Stress, bewusstseinsmäßige und berufliche Überforderung – ohne Zweifel eine Signatur der globalen, materiell orientierten Leistungsgesellschaft »nach westlichem Vorbild«. Dazu rechnet die zunehmende Bereitschaft, Krankheitssymptome wie Fieber und Abgeschlagenheit als sinnvolle Antwort des Organismus, die zur Ruhe mahnen, zunächst so lange wie möglich zu ignorieren und oft medikamentös zu unterdrücken. Diese Praxis kann wahrscheinlich erheblich zu schwereren Verläufen beitragen. Die überforderte und angespannte Seele und damit *ein Fühlen, das Stress und Anspannung entwickelt*, disponiert für das Vordringen der Infektion in das rhythmische System.
- Aber auch Bewusstseinsinhalte haben eine Bedeutung: Wenn wir uns der Wahrheit nähern, so erleben wir die Verbindung unseres Wesens mit der geistigen Welt. Das Erkennen der Wahrheit kann Freude, Zuversicht, Vertrauen, Erfüllung wecken. Wir begegnen einer Qualität, die eine notwendige Orientierung gibt, den Menschen aus Anspannung und Unsicherheit befreit und dadurch die leiblichen Gesundheitskräfte verstärkt. Demgegenüber kränken die Unwahrheit und die Lüge: Sie trennen den Menschen von der geistigen Wahrheitswelt, isolieren ihn und behindert die heilenden Kräfte, die aus der Wahrheit fließen. Rudolf Steiner gab Hinweise darauf, dass die »Lügen der Menschheit«⁴ epidemiologische Bedeutung haben können. Es geht dabei nicht um den einzelnen Patienten, sondern vielmehr um den Umgang mit Wahrheit in der öffentlichen Diskussion. In einer Zeit der fake news und wahrheitswidriger Entstellungen ist auch diese geistige Dimension von Bedeutung. Rudolf Steiner erwähnt gleichermaßen *die Pflege der Spiritualität und das Schädliche materialistischer Gedanken*: »Bazillen werden am intensivsten gepflegt, wenn der Mensch in den Schlafzustand hineinnimmt nichts anderes als materialistische Gesinnung. Es gibt kein besseres Mittel für diese Pflege, als mit nur materialistischen Vorstellungen in den Schlaf hineinzugehen und von da, von der geistigen Welt, von seinem Ich und Astralleib aus zurückzuwirken auf die Organe des physischen Leibes[, ...].«⁵

⁴ Steiner R: Die Theosophie des Rosenkreuzers, GA 99, Dornach 1985, Vortrag vom 30. Mai 1907.

⁵ Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.

Vor diesem Hintergrund sind aber auch Verschwörungstheorien über den Ursprung dieser Pandemie problematisch, wie sie nicht selten auch in anthroposophischen Zusammenhängen zirkulieren. Der Wille im Denken, die Wahrheit zu prüfen, die Fülle der Nachrichten selbst zu verdauen und sich nicht einfach anstecken zu lassen von bloßen Behauptungen, bildet einen Teil unserer Immunität, für den wir selbst verantwortlich sind.

- Wenn durch die Betonung der Bewusstseinswelt, also des Nerven-Sinnes-Systems, die Disposition für virale Erkältungserkrankungen entsteht, so braucht es zu ihrer Verwandlung *durchwärmende Bewegung und Willensaktivität*. Furcht hemmt den Willen, wir werden fremdbestimmt, wie überhaupt das »Funktionieren« durch äußere »Schrittmacher« den Berufsalltag bestimmt. Demnach ist die Krankheitsdisposition durch bewusstseinsmäßige Überforderung in unserer Informationsgesellschaft, Anspannung, Unruhe und Stresserleben im Fühlen und durch eine zunehmend lähmende Furcht im Willen gekennzeichnet. Vor dem Hintergrund der Dreigliederung ist also die Disposition durch eine zum Nerven-Sinnes-System orientierte Verschiebung der menschlichen Wesensglieder charakterisiert. Der von ihnen verlassene Organismus wird zugänglich für Infektionen und fremde »Besetzung«.

Während sich in Kindheit und beim jungen Erwachsenen das geistige und seelische Wesen des Menschen mit dem Leib verbindet und ihn bildet, so verlässt es ihn mit zunehmendem Alter. Insofern entwickelt gerade der ältere Mensch eine Disposition für COVID-19. Die Corona-Pandemie betrifft den Menschen, offensichtlich erkranken keine Tiere. Sie macht damit deutlich, dass sie mit dem Ich-Wesen in Beziehung steht. Prävention und Heilung müssen also neben vielem anderen auch diese geistige Dimension einschließen.

Hygiogenese, Salutogenese und Autogenese verstärken

Wir unterscheiden unterschiedliche Ebenen des Gesundens: Zunächst kennen wir das körperliche Heilen und sprechen hier im Sinne von Gunther Hildebrandt von der *Hygiogenese*. Körperliches Heilen braucht die seelische Begleitung. Angst und Furcht sind keine guten Ratgeber und schwächen durch Anspannung und innere Unruhe die aufbauenden Lebens- und Heilungskräfte. Wenn sich in bedrohlichen Situationen eine Sinnhaftigkeit erkennen bzw. schaffen lässt, Zusammenhänge verstanden werden und auch Möglichkeiten der Handhabbarkeit bestehen, so entwickelt sich ein *salutogenetisches Potenzial*. Als »Sense of coherence« hat Aaron Antonovsky diese seelenverwandelnde Arbeit des Ich-geführten Bewusstseins zusammengefasst. Schließlich kann sich durch die Begegnung mit der Erkrankung eine innere Entwicklung vollziehen und zur Selbstentwicklung, also *Autogenese*, führen.

Damit hat Prävention innere und äußere Aspekte. Innerlich geht es um tragende Gesichtspunkte und geistige Inhalte, die Kraft geben können, um die Pflege des inneren Zusammenhangs. Die Kontrolle von Infektionserkrankungen führt äußerlich zur Isolation: Öffentliche Veranstaltungen werden abgesagt, Grenzen werden geschlossen; besonders eingreifend kann sich eine Ausgangssperre auswirken, die die Menschen vom Erleben der Natur, des Sonnenlichts und Sternenhimmels trennt. Demgegenüber braucht es zunächst die Verstärkung des inneren, geistigen Lichtes, der inneren Sonne in Gestalt der verstärkten liebevollen Zuwendung, des Interesses am anderen Menschen und der inneren Verbindlichkeit in Gestalt der gelebten Werte. Schließlich gibt es kein Heilen ohne Hoffnung. Insofern leben wir von Perspektiven und innerer Zuversicht. Äußerliche Hilfen sind, soweit als möglich, aktive eigene Bewegung und die Beziehung zur Sonne (auf die infektiologische Bedeutung des Lichtmangels hat Rudolf Steiner 1920 noch vor der Entdeckung des Vitamin D

hingewiesen⁶). Die im richtigen Maß zur rechten Zeit erfolgende Aufnahme von Sonnenlicht stärkt die Infektabwehr, fördert die Ich-Präsenz im Leibe und bildet die Basis für die Stabilisierung unserer inneren, hormonell vermittelten Lichtrhythmen, die eine große Bedeutung für den Schlaf und unsere Gesundheit haben.

Wir brauchen nicht nur ein entängstigtes Verhältnis zum Licht der Sonne, sondern auch eine Wertschätzung der Nacht, des Sternenhimmels, gewissermaßen als »Hymnen an die Nacht«, wie der Gedichtzyklus von Novalis titelt. Gesundheitliche Folgen nächtlicher Lichtverschmutzung durch künstliches Licht und Bildschirme sind zwischenzeitlich gut bekannt. Mit der Sonne und ihrem Tagesgang ist unser rhythmisches System verbunden. So kennen wir eine große Zahl von circadianen Rhythmen. Es kommt auf rhythmische Tagesgestaltung und insbesondere auf ein physiologisches Verhältnis von Wachen und Schlafen an. Zu kurzer als auch zu langer Schlaf wirken krankmachend und führen u. a. zu Einschränkungen immunologischer Funktionen.

Entscheidend ist des Weiteren das Verhältnis zur Wärme. Das Herz-Kreislauf-System bildet das Zentralorgan unseres Wärmeorganismus und bedarf der Stärkung, ebenso wie das Atmungssystem. Eine zentrale Bedeutung hat darin die Selbstbewegung. Hier können hygienische Übungen der Heileurythmie, wie sie Rudolf Steiner im 5. Vortrag des Heileurythmiekurses 1921 gegeben hat – insbesondere die Trias A-Verehrung, Liebe-E und Hoffnung-U, ergänzt durch das rhythmische R – eine wertvolle Stärkung bieten und auch in kleinen Gruppen von vielen erlernt und dann selbstständig praktiziert werden. Auf die Bedeutung der äußeren Bewegung und regelmäßigen Aufnahme von Sonnenlicht wurde schon hingewiesen. Die »Hausquarantäne« hat neben manchem infektiologisch Sinnvollen vor diesem Hintergrund auch bedenkliche Konsequenzen, da sie die erwähnten Hilfen einschränkt.

Warum entstehen humanpathogene Viren?

Eine große Rätselfrage stellt sich allerdings: Woher kommen diese offenkundig neuartigen Viren und warum sind sie entstanden? Interessanterweise kommen viele der Viren aus dem Tierreich, auch das Coronavirus. Auch wir tragen in unserem Darmtrakt nicht nur Bakterien, die Mikrobiota, sondern zahllose Viren, die sicher in ähnlicher Weise für unsere Gesundheit wichtig sind wie bekanntermaßen die Darmbakterien. Wir wissen schließlich, dass nicht nur unsere Immunfunktionen, sondern viele weitere Bereiche des Organismus, sogar unser seelisches Befinden von den Darmbakterien beeinflusst werden. Warum werden nun Viren aus dem Tierreich für den Menschen gefährlich? Wir fügen den Tieren gegenwärtig unsägliches Leid zu: Massenhafte und grausame Tötungen bis zu den Experimenten mit Labortieren führen zu Schmerz, dem die Tierwelt hilflos ausgeliefert ist. Auch der gewöhnliche Handel mit lebenden Tieren kann diese außerordentlich in angstbetonten Stress versetzen.

Kann dieses Leid zu Konsequenzen führen, die Viren verändern, welche im tierischen Organismus heimisch sind? Wir sind gewohnt, nur die körperliche Ebene zu betrachten und sie meistens getrennt von der seelischen zu sehen. Allerdings sind heute Beziehungen bekannt, die z. B. den Darm mit der Seele verbinden. Damit stellt sich angesichts etlicher viraler Erkrankungen nicht nur die mikrobiologische Frage nach der Virusherkunft, sondern auch die ökologische und moralische, nach dem Umgang mit der Tierwelt. Steiner hat

⁶ Steiner R: Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312, Dornach 2020, Vortrag vom 24. März 1920. Vgl. dazu Reckert T: Titel Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation. Der Merkurstab 62 (2009), S. 577–593.
DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

auf diese Zusammenhänge vor mehr als 100 Jahren hingewiesen.⁷ Heute liegt es an uns, diesen Beziehungen nachzugehen und neben der naturwissenschaftlichen Analyse tiefere Fragen zu stellen.

Perspektiven

Damit tritt die ökologische Dimension dieser Pandemie in den Blick. Die Globalisierung ist bisher sehr stark im Zeichen von ökonomischen Interessen und politischer Machtentfaltung erfolgt. Die Corona-Pandemie macht uns bewusst, in wie hohem Maße wir heute eine Menschheit bilden, die für die Gesundheit der Mitmenschen, der Nachkommen und der Erde verantwortlich ist. Sie kann uns neu die Ehrfurcht vor dem Leben lehren, auf die Albert Schweitzer so gedungen hat, der so oft vergessenen Dimension des Lebendigen, in der es letztlich keine Trennung eines Lebewesens vom anderen und dessen Schicksal gibt.

Diese Tage und Wochen zeigen, in welchem Maße sich scheinbar unumstößliche Prinzipien in Ökonomie, Pädagogik, Verkehrswesen als relativ erweisen vor der Gefährdung des Lebens. Sie können uns eine neue Beweglichkeit und Rücksichtnahme in unserem Verhalten lehren. Ohne Zweifel sollte insbesondere die Infektion der Risikogruppen möglichst verhindert werden. Hier greifen die zwischenzeitlich veranlassten Maßnahmen, die sich auf die Eindämmung der Erregerausbreitung beziehen, insbesondere deren Geschwindigkeit, und es gilt hier, sich solidarisch mit der ganzen Zivilgesellschaft und Weltgemeinschaft zu verhalten. Wurde lange dem Ziel gehuldigt, infektiöse Krankheitserreger möglichst radikal und global zu eliminieren, lehrt uns jedoch die Corona-Epidemie – ebenso wie z. B. die rasch zunehmende Antibiotikaresistenz –, dass die Frage von Zusammenleben, Immunitätserwerb und Abgrenzung mit der Tier-, Pflanzen-, Bakterien-, Pilz- und Virenwelt eine nachhaltige ökologische Entwicklungsperspektive statt dämonisierter Feindbilder braucht.

Das SARS-CoV-2-Virus ist nicht eliminier- oder eradizierbar, und wir müssen in den nächsten Jahrzehnten mit weiteren Neumutationen in diesem Bereich rechnen. Der Schutz vor Ansteckung und andererseits die allmähliche Entwicklung einer Gemeinschaftsimmunität (der Fachbegriff »Herdenimmunität« deutet ebenfalls auf ein gestörtes Verhältnis von Mensch und Tier) bedürfen wohl erwogener Maßnahmen, die sich am Ziel eines Gleichgewichts von notwendigem Verzicht und notwendigem Bezug orientieren. Bewegung in der freien Natur, aber auch Mitgefühl und Interesse am anderen Menschen haben eine gesundende Wirksamkeit und sind jetzt besonders wichtig. Auch das Heilen braucht Zuwendung und menschlichen Beistand. Wir kennen Untersuchungen, die zeigen, wie sich soziale Beziehungen – hier der Beliebtheitsgrad von Kindern – positiv auf ihr längerfristiges Infektionsrisiko auszuwirken.⁸

Die Stärkung der Resilienz hat in dieser Krise eine körperliche, seelische und geistige Dimension. Körperlich ist dabei neben der genannten Pflege von Wärme, Sonnenbezug und Lebensrhythmen auf eine gesunde Ernährung und die Vermeidung von Giften (Tabak, Alkohol) zu achten. Bittere Gemüse stärken die Immunität, ein höherer Zuckerkonsum mindert die Abwehrkraft. Prävention und konstitutionelle Stärkung können durch geeignete anthroposophische Arzneimittel und Heileurythmie unterstützt werden.

⁷ Steiner R: Die Offenbarungen des Karma, GA 120, Dornach 1992, Vortrag vom 17. Mai 1910. Steiner, R.: Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus. GA 143. Dornach 1994, Vortrag vom 17. April 1912.

⁸ Ulset VS¹, Czajkowski NO², Kraft B¹, Kraft P¹, Wikenius E³, Kleppestø TH¹, Bekkhus M: Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood. PLoS One. 2019 Sep 10;14(9):e0222222. DOI: 10.1371/journal.pone.0222222. eCollection 2019

Seelisch geht es um Entängstigung, Besonnenheit, Mut und geistige Perspektiven. Angst und seelische Anspannung schränken immunologische Funktionen ein und tragen vermutlich zur Erkrankungsausbreitung genauso bei wie das sorglose und unbedachte Verhalten. Umgekehrt wirkt sich eine positive seelische Stimmung (»positive emotional style«) förderlich aus und führt zu einem geringeren Erkrankungsrisiko.⁹ Auch korreliert die Cortisol-Konzentration im Speichel als Hinweis auf seelische Stresserfahrung und Anspannung mit der Infektanfälligkeit.¹⁰

Wir müssen also der Angst und der vielfach erzeugten Furcht innerlich entgegentreten, da sich die Krankheitsdisposition nur durch ein klares Denken, eine ausgeglichene Seelenverfassung und Mut verringert. »[...] Furcht vor den Krankheiten, die sich rundherum abspielen in einem epidemischen Krankheitsherd und [wenn man] mit dem Gedanken der Furcht hineinschläft in die Nacht, so erzeugen sich in der Seele die unbewussten Nachbilder, Imaginationen, die durchsetzt sind von Furcht. Und das ist ein gutes Mittel, um Bazillen zu hegen und zu pflegen«¹¹, charakterisiert es vor über 100 Jahren Rudolf Steiner.

Geistig gesehen stellen sich große Fragen: Was ist die Aufforderung von pandemischen Erkrankungen an die Menschheit? Einerseits bremst diese Pandemie das gesellschaftliche Leben dramatisch aus und wird dadurch zu einer wachsenden wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Bedrohung. Andererseits führt sie zu einem Innehalten mit der Möglichkeit, gesellschaftliche Orientierungen, Werte und Zielsetzungen zu hinterfragen und neu zu bestimmen. Hier hat das Verhältnis des Menschen zu den Naturreichen und insbesondere zu den Tieren eine große Bedeutung. Gegenwärtig kommt zum Klimabrush und damit der Erkrankung der Erde eine akute globale Erkrankung des Menschen, die sich den großen chronischen Zeitkrankheiten zur Seite stellt und uns wacher machen kann für eine notwendige ökologische Neuorientierung, auch auf dem Feld der Medizin. Wir können auf Dauer nicht nur Krieg gegen Krankheiten und Krankheitserreger führen, so wertvoll diese Kompetenzen sind – wir müssen mit gleicher Kraft an der nachhaltigen Stärkung des Menschen und des ökologischen Gleichgewichts von Mensch und Natur im Lichte unseres gemeinsamen kosmischen Ursprungs arbeiten.

Im Erkrankungsfall bedarf es einer Lenkung der Entzündung als sinnvolle Antwort des Organismus zur Erregerelimination und keiner unkritischen antientzündlichen und fiebersenkenden Therapie. Wir verfügen gegenwärtig über keine evidenz-basierten Behandlungen bei lebensbedrohlichen COVID-19-Erkrankungen, die für alle Beteiligten therapeutisch noch Neuland sind. Ebenso, wie wir in der Intensivmedizin ein Wissen über die Behandlung von Atemnotsyndromen haben, gibt es jedoch auch therapeutische Erfahrungen der Anthroposophischen Medizin in der Behandlung von ambulant erworbenen Lungenentzündungen, die relativ oft von Viren ausgelöst werden. Die therapeutischen Empfehlungen der Anthroposophischen Medizin können unserer Einschätzung nach in allen Stadien der Erkrankung eine Hilfe sein und insbesondere die Therapie der Lungenentzündung unterstützen. Da sich mehrere anthroposophische Kliniken in koordiniertem Vorgehen auch intensivmedizinisch an der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit schwer verlaufenden COVID-19-Erkrankungen beteiligen, wird es vielleicht bald möglich sein, die aktuellen Empfehlungen erfahrungsbasiert weiter zu entwickeln.

Matthias Girke und Georg Soldner, 19. März 2020

⁹ Cohen S¹, Alper CM, Doyle WJ, Treanor JJ, Turner RB: Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza a virus. *Psychosom Med.* 2006 Nov-Dec;68(6):809-15. Epub 2006 Nov 13.

¹⁰ Janicki-Deverts D¹, Cohen S², Turner RB³, Doyle WJ⁴: Basal salivary cortisol secretion and susceptibility to upper respiratory infection. *Brain Behav Immun.* 2016 Mar;53:255-261.

¹¹ Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.