

Sehr geehrte Damen und Herren,

als Bereitschaftsarzt aus den Landkreisen Zollernalbkreis, Nagold, Freudenstadt, Tübingen, Villingen-Schwenningen, Tuttlingen... wende ich mich an Sie, weil ich Ihnen gerne durch eine medizinische Empfehlung meine zusammengefasste Erfahrung zu Covid-19 schenken möchte. Nur das wirklich Wirksame aus meinen Erfolgen und Misserfolgen der letzten 18 Monaten fasse ich zusammen:

Bei einer akuten Infektion mit Covid-19 empfehle ich sofort:

- ❖ Angocin (Meerrettich/Kapuzinerkresse) 5 x 5 Tbl. tgl. einzunehmen. Dazu
- ❖ Vitamin C (stündliche Gabe ca. einer Messerspitze über den Tag, abends und die Nacht, soweit möglich)
- ❖ Vitamin D: 20.000 IE täglich für ca. eine Woche (das ist die vielfache Dosis der üblichen Empfehlungen, dann erst reduzieren!)
- ❖ Zink, Selen, weitere Vitamine in ca. dreifacher Dosis täglich (die ersten Tage!) einnehmen

Bei absteigender Verschleimung der oberen Atemwege in die unteren:

Den Rachen mit fortlaufendem Gurgeln (konzentrierte Kochsalzlösung. Salviathymol oder anderen Desinfektionslösungen z.B. Chlorhexidin) sauber halten und ein weiteres Absteigen der Infektion damit verlangsamen. Weiterhin:

- ❖ Inhalieren mit Bitterstoffen (idealerweise mit einem Pariboy oder entsprechendem Gerät aus dem Internet ca. 40 Euro. In den Medikamentenapplikator, in welchen ca. 10 ml NaCl 0,9% gefüllt wird, kommt Gentiana lut D1 (Weleda) 10-15 Tropfen hinzu (Wenn nicht erhältlich: Ist auch wirksam Amaratropfen (Weleda) oder Bitterstern, auch wirksam sind Propolis-Tropfen (bei Allergien bei Propolis aufpassen!) in gleicher Dosierung. Die Wirksamkeit zeigt sich vermittelt über α -Gustducin-Rezeptoren im Bronchialsystem sehr effektiv. Siehe:
DOI: [10.1371/journal.pbio.1001501](https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1001501)

❖ Lungenschafgarbenwickel der Brust (eine zweite Person ist nötig!):

4 Esslöffel Schafgarbentee, lose, pro einen Liter kochendes Wasser ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Zeitgleich Vorbereitung des Brustwickels mit zwei großen Duschhandtüchern (Länge ca. 1,8 Meter). Probesthalber legen Sie diese von hinten um Ihre Brust (Wickel) und schlagen vorne die Enden übereinander, so dass der gesamte hintere und vordere Brustkorb bedeckt ist. Nach Absieben des Tees in eine Schüssel werden 2 Handtücher (z.B. Geschirrhandtücher) in diese Schüssel getaucht. Die Hilfsperson sollte sich Handschuhe anziehen (Tee noch heiß!) und nun Ihnen, die Sie aufrecht im Bett sitzen, den ausgewrungenen noch leicht heißen Wickel auf den Rücken (Thoraxbereich) legen und, indem Sie sich sofort zurücklegen, bedecken die beiden Duschhandtücher vollständig ihren rückwärtigen Thoraxbereich. Sogleich wird das zweite ausgewrungene Geschirrhandtuch auf den vorderen Thorax gelegt und sofort durch Überschlagen der Duschhandtücher der Brustwickel eng geschlossen. Mit einem weiteren großen

Duschhandtuch sollte durch „gegenschlagen“ der Brustwickel zusätzlich stabilisiert und eng am Brustkorb gehalten werden. Hernach werden Sie vollständig von den Füßen bis zum Hals mit einer Decke schön warm zugedeckt. Der Wickel sollte solange er gut warm ist belassen werden, das ist möglich, wenn er eng anliegt, die Arme neben dem Brustkörper entspannt halten und erfahrungsgemäß 25 Min. ohne Fernsehen... mit geschlossenen Fenstern und Türen in der Ruhe verharren. Dann wird der Wickel abgenommen, Sie sollten sich sofort trocken reiben und wieder gut zugedeckt noch ca. eine Stunde nachruhen. Der Wickel ist sofort durchzuführen und sollte einmal täglich mindestens ausgeführt werden. Er ist besonders bei tiefliegender Verschleimung und Bronchopneumonie indiziert und wirkt schleimlösend u.a. (Ambroxol (Mucosalvan) kann zusätzlich 3x30 mg täglich eingenommen werden!)

Gerinnungshemmer:

- ❖ Für junge Frauen mit medikamentöser Verhütung, die rauchen und in deren Familien Thrombosen und Lungenembolien bekannt sind, ein absolutes **Muss!**

Aber: Auch für ältere Kollegen und Kolleginnen, die Gefäßerkrankungen, Lungenerkrankungen, Diabetes mellitus... aufweisen, Raucher, oder auch nur einen Bluthochdruck haben, sollte eine Antikoagulation durchgeführt werden. Es kann sein, dass Aspirin (z.B. 100-200 mg täglich) **nicht ausreichend wirksam ist**. Eine Standard-Antikoagulation (z.B. Clexane 0,4 mg (Enoxaparin 40 mg) täglich) ist seit Jahrzehnten erprobt, bietet einen guten Schutz. Die Nebenwirkungen, die ich an hunderten Patienten in der mehr als 10-jährigen klinischen Tätigkeit gesehen habe, sind an einer Hand aufzuzählen (Man sollte im Verlauf von ein paar Tagen ein Blutbild beim Hausarzt anfertigen lassen). Sie sollten die D-Dimere, (evtl. Herzenzyme wie Troponin, GOT; CT, LDH bei vorbekannten Erkrankungen des Herzens) bestimmen lassen. Wenn erhöht brauchen Sie unbedingt eine ausreichende Gerinnungshemmung!!!

Antibiotika-Prophylaxe, bzw. Therapie (bei erwartungsgemäß schwer verlaufenden Fällen)

- ❖ **Gyrase-Hemmer, z.B.** Levofloxacin (1x 500 mg pro Tag als Tbl.) hat sich als sehr effektiv und hochwirksam erwiesen, allerdings wird es manchmal nicht gut vertragen. Standardantibiotika, wie Amoxicillin 875 mg (und Clavulansäure 125 mg) 3x tgl als Tbl. sind nach meinen Erfahrungen eher weniger wirksam (Diese Erfahrung teilt die Uni Heidelberg. Nach Aussagen einer oberärztlichen Kollegin vom April 2021 riet sie deshalb zu Piperacillin/Tazobactam 3x 4 g/0,5 g intravenös).

Lagerung:

- ❖ Es ist wichtig, dass man eine „Schaukelposition“ im Bett einnimmt; dies bedeutet alle ca. 2-3 Stunden von der rechten auf die linke Körperseite bzw. den Rücken wechseln. Flachliegen ist durchaus gut. Idealerweise, wenn möglich, sollte auch eine Bauchlage intermittierend eingenommen werden.

Weitere Medikamente:

- ❖ Colchicin 1-3 mg tgl. bzw. 3x tgl 0,5 mg ist ein in der Herbstzeitlose vorkommendes Spindelgift und hemmt die Zellteilung. Es wird bei chronischem und akutem Gichtanfall eingesetzt, scheint aber auch bei akuten und schweren Verläufen zu helfen.
- ❖ **Achtung:** Dexamethason und andere Corticoide sind in der akuten inflammatorischen Phase eigentlich nur kontraproduktiv, also schädlich, weil sie die Immunabwehr ausgeprägt negativ beeinflussen (und auch schon in kleinen Dosen!). Ausnahme: Überschießende Immunreaktionen. In der Rekonvaleszenz haben sie in entsprechend vorsichtigen Gaben einen Stellenwert.

Anthroposophika:

- ❖ Bewährt hat sich Pneumodoron 2 von Weleda (15-15-0) Tropfen täglich. Pulmo/Vivianit comp von Wala (3x tgl 1Amp. S.c), Tartarus stibiatus (Weleda) D4 3x tgl 1 Amp s.c. und einige andere.

Trinken und Ernährung:

Grob geschätzt benötigt ihr Organismus mindestens 1 Liter zusätzlicher Flüssigkeit (einschließlich Elektrolyte (Gemüsebrühe, Salzbrise in Tee – (echte) Goldruten Tee, Ackerschachtelhalmtee ist virusstatistisch wirksam!) pro Grad Temperaturerhöhung.

Wenn Sie es schaffen, sollten Sie:

Senfölglycosidhaltige Kräuter, Gemüse zu sich nehmen, soviel Sie können!

Knoblauch, Bärlauch, (idealerweise **frisch** gepresster Saft aus Rosmarin, Thymian, Salbei, Schnittlauch, Koriander Estragon etc. **soviel sie** vertragen! Sehr wirksam ist auch Rettich- Radieschen-Saft oder einfach essen wie auch entsprechendes Gemüse Rucola, Senf, Kresse, Kohl...

Überhaupt sollte man sich absolut gesund in dieser Zeit ernähren!

Meine Erfahrung insgesamt (Fazit):

Mit oben genannt rasch einsetzender Therapie lassen sich auch gravierende und schwere Verläufe deutlich abmildern!

Long-Covid

Ich beschränke mich auf die medikamentöse Behandlung!

So früh wie möglich den immer damit einhergehenden autoimmunen Entzündungsprozess angehen. Dies kann naturheilkundlich mit z.B. Weihrauch (z.B. Boscarei 3x2 Kps. tgl. und dann je nach Bedarf und Wirkung auf z.B. 3x 5 Kps tgl. steigern) erfolgen. Ein gut wirksamer Weihrauch kommt aus Afrika, Eritrea... der indische Weihrauch ist meist weniger wirksam.

Dazu die entsprechenden Organpräparate von Wala (also bei z.B. Riechstörungen: Bulbus olfactorius; bei Gedächtnisschwäche: die entspr. Organpräparate, die wichtig sind für das Gedächtnis wie

Hippocampus, Corpus amygdaloideum (auch Ängste), evtl. Thalamus, Temporallappen (Lobus temporalis) etc. Es geht also darum immer die entsprechende anatomische Struktur aufzusuchen und als Medikament (Präparat) einzunehmen bzw. besser: subkutan in den Bauch mindestens einmal pro Tag zu spritzen. Dabei sollte man mit der geringsten Potenz beginnen (D4, D5) und über alle Potenzen hinweg bis zur höchsten Potenz (D20, D30) steigern. Man kaufe sich zwei Schachtel von einer Potenz (2x 10 Ampullen) und steigere hernach weiter. Wenn man bei der höchsten Potenz angekommen ist und die Symptome noch immer hartnäckig bestehen sollten nochmals von unten anfangen und erneut bis zur höchsten Potenz steigern.

Alle verfügbaren Organpräparate gibt es als ein kleines Kompendium von Wala (unentgeltlich bei der Wala zu beziehen).

Alles was anti entzündlich ist ist gut, also z.B. viel Curcuma (z.B. als Kapseln Von Tisso (Pro Curcumin forte 3x 5 Kps. tgl., Pro Sirtusan 3x 5 Kps), Leinöl (Ölmühle Ditzingen: 07156-8249, macht eines der besten Leinöle deutschlandweit: <40° C gepresst, Pestizidkontrolle, Schwermetallkontrolle etc.). Antientzündliche Nahrung..., gute Verdauung durch fermentierte Produkte, gute Bakterienstämme, Colostrum , Bitterstoffe etc.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Stefan Schindler

Heimgartenbühl 29

FA Chirurgie /Notfallmedizin

TS: Naturheilverfahren, Anthroposophische Medizin

D-72348 Rosenfeld

stefan.schindler2@yahoo.de