

De Corona pandemie toegelicht vanuit de antroposofische geneeskunde

## **CORONA-PANDEMIE – Aspecten en perspectieven**

Het nieuwe Coronavirus SARS-Cov-2 verspreidt zich wereldwijd en heeft tot ongekende consequenties en beperkingen in het openbare leven en de burgerrechten geleid. De symptomen van de vaak mild verlopende infectie hebben voornamelijk met de ademhalingswegen en het cardiovasculair stelsel te maken. Naast algemene symptomen als koorts, spierpijnen en vermoeidheid kan vooral de long als orgaan van het midden, van de ritmische mens zwaar aangetast zijn wanneer de ziekte zo ver doordringt. Wegens het verband tussen het virus en de ACE2-receptor kunnen ook cardiovasculaire regulatiestoornissen optreden, wat bv. voor patiënten met hoge bloeddruk, die vaak bloeddrukverlagende middelen (bv. ACE-remmers) innemen, een verhoogd risico kan betekenen.

Virussen en andere infecties leiden meestal pas tot manifeste ziekte wanneer een gevoelige dispositie bestaat. Want niet elk mens ontwikkelt na een infectie tekenen van ziekte, en indien toch, dan in zeer verschillende mate. Daardoor wisselen de schattingen van het sterfterisico bij COVID-19-ziekte, alle leeftijdsgroepen samen gerekend, wereldwijd tussen 0,25 en 3%, in Duitsland tussen 0,3 en 0,7%. Internationaal worden soms nog hogere cijfers genoemd; maar in nagenoeg geen enkel land is, wegens het ontbreken van een algemene testing, een juiste vergelijking van het aantal geïnfecteerde tegenover het aantal overleden mensen mogelijk. Het aantal geïnfecteerden is zeker hoger dan het aantal positief geteste personen, bv. in het zwaar getroffen Italië.

Wanneer een virus binnendringt, ontwikkelt het menselijk lichaam een ontsteking als actieve reactie. Deze dient om de binnengedrongen “vreemde kwaliteit” te overwinnen. Men moet dus een onderscheid maken tussen de infectie op zich, de nodige bijzondere dispositie en het ontstekingsantwoord. In geen enkel geval mag de zinvolle ontstekingsreactie onkritisch door ontstekings- en koortsremmende middelen onderdrukt worden. Er zijn aanwijzingen dat deze middelen het ziekteverloop kunnen verergeren. Vanuit de antroposofische geneeskunde werden reeds aanbevelingen ter preventie en behandeling van de ziekte gepubliceerd. De profylaxe en preventie moeten op verschillende gebieden gebeuren. Vanzelfsprekend is het wassen van de handen zeer belangrijk, evenals het hoesten in de elleboogplooï om druppeloverdracht te vermijden. Maar ook de dispositie moet aandacht krijgen. Het risico bij COVID-19-infectie is hoger bij oudere mensen en bij patiënten met voorafbestaande ziekten, bv. van het cardiovasculair stelsel of bij suikerziekte. Ook stress en angst verminderen de werking van het immuunsysteem en verhogen het risico op een zwaar ziekteverloop. Een overspannen bewustzijnsleven en een tekort aan slaap en aan beweging verhogen de gevoeligheid voor de infectie en voor de ziekte. Actueel komt hier nog de reële angst van veel mensen voor verlies van hun economische levensbasis bovenop.

### **Het wezen van de ziekte**

Ziekten hebben verschillende lagen. De zichtbare symptomen voegen zich samen tot een geheel, het zogenoemde “ziektebeeld”. In dit beeld spreekt zich een *type* uit; ziekten kunnen zich klinisch zeer verschillend ontwikkelen, en toch iets gemeenschappelijks hebben. Het type van een ziekte is het geestelijke “principe”, dat zich in de zieke mens manifesteert en individualiseert. De ziekte bestaat uit meer dan de uiterlijk zichtbare symptomen: deze wijzen op het wezen van de ziekte, dat in de ziekte tekenen tot verschijning komt. Wat zijn de eigenschappen en kwaliteiten van het wezen van de ziekte? Reeds de beroemde patholoog Rudolf Virchow wees op de noodzakelijke dispositie van een infectieziekte. De dispositie tot een ziekte staat noodzakelijkerwijze in relatie met haar wezen. Hier kunnen we meerdere lagen onderscheiden:

- De algemene dispositie, de immunologische gevoeligheid door angst, stress, intellectuele of beroepsmatige overbelasting – zonder twijfel de algemene signatuur van een materieel georiënteerde prestatie maatschappij “naar westers voorbeeld”. Daarbij hoort ook de toenemende drang om ziekte tekenen zoals koorts en vermoeidheid, als zinvol antwoord van het organisme dat tot rust oproept, zo lang mogelijk te ignoreren of door medicamenten te onderdrukken. Dit kan waarschijnlijk tot een zwaarder ziekteverloop leiden. De overbelasting en overspanning van de ziel en het gevoel van stress bevorderen het binnendringen van de infectie in het ritmische systeem.
- Maar ook de inhoud van het bewustzijn is belangrijk. Wanneer wij een waarheid overdenken, beleven wij de verbinding van ons wezen met de geestelijke wereld. Het inzien van de waarheid kan vreugde, zekerheid, vertrouwen en vervulling opwekken. We ontmoeten een kwaliteit die de noodzakelijke oriëntatie geeft; die de mens bevrijdt uit spanning en onzekerheid en daardoor de lichamelijke genezingskrachten versterkt. Onwaarheid en leugen daarentegen maken ziek: ze scheiden de mens van de geestelijke waarheidswereld, isoleren hem en hinderen de genezende kracht die uit de waarheid voortkomt. Rudolf Steiner gaf aan dat de “leugens van de mensheid” epidemiologische betekenis konden hebben (‘De theosofie van de Rozenkruisers’, GA 99, voordracht van 30.05.1907). Het gaat daarbij niet om de individuele patiënt, maar eerder om hoe in de openbare discussie met de waarheid wordt omgegaan. In een tijd van “fake news” en verdraaiingen die met de waarheid in strijd zijn, is ook deze geestelijke dimensie van betekenis. Rudolf Steiner noemt ook de zorg voor spiritualiteit en het schadelijke van materialistische gedachten: “Bacillen worden het meest gecultiveerd wanneer de mens in zijn slaap niets anders meeneemt dan een materialistische gezindheid. Er bestaat geen betere manier daartoe dan de slaap in te gaan met enkel materialistische voorstellingen en van daaruit, vanuit de geestelijke wereld, vanuit zijn Ik en astraal lichaam, terug te werken op de organen van het fysiek lichaam,...” (‘Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?’, GA 154, voordracht van 05.05.1914).

Tegen deze achtergrond zijn ook samenzweringstheorieën over de oorsprong van deze pandemie, zoals ze niet zelden ook in antroposofische kringen circuleren, problematisch. Onze immuniteit, wordt ook gevormd door de wil om zelf te denken, als we de overvloed aan nieuwsberichten zelf “verteren” en ons niet door louter beweringen laten “besmetten”. Daar zijn we zelf verantwoordelijk voor.

- Wanneer door het benadrukken van het bewustzijnsveld, d.w.z. van het zenuwstelsel, de dispositie voor virale ziekten ontstaat, dan zijn voor de genezing ervan doorwarmende beweging en wilsactiviteit nodig. Angst remt de wil, doet ons door het ‘vreemde’ (niet-eigene) geleid worden, zoals überhaupt ons ‘functioneren’ in onze dagelijkse beroepswerk door ‘gangmakers’ van buitenaf bepaald wordt. De dispositie tot ziekte is in onze informatie maatschappij gekenmerkt door intellectuele overbelasting, overspanning, onrust en stress in ons gevoelsleven, en door een toenemend verlamme angst in ons wilsleven. In termen van het driedig mensbeeld: deze dispositie is gekarakteriseerd door een verschuiving van de wezensdelen in de richting van het zenuw-zintuig-stelsel. Het door de wezensdelen verlaten organisme opent zich voor infecties en vreemde ‘bezetting’.
- In de kinderjaren en bij de jongvolwassene verbinden geest en ziel van de mens zich met het lichaam en vormen het; bij toenemende leeftijd verlaten ze het lichaam weer. Daarom ontwikkelt de oudere mens eerder een dispositie voor COVID-19. De Corona-pandemie heeft ook met de mens te maken, dieren worden blijkbaar niet ziek. Dat maakt duidelijk dat ze met

het IK-wezen van de mens in relatie staat. Preventie en behandeling moeten naast veel andere aspecten ook deze geestelijke dimensie omvatten.

### **Hygiogenese, salutogenese en autogenese versterken**

We kunnen verschillende niveaus van gezond worden onderscheiden. Vooreerst is er het lichamelijke genezen, of in de zin van Gunther Hildebrandt de *hygiogenese*.

Maar lichamelijk genezen heeft psychische begeleiding nodig. Angst en vrees zijn geen goede raadgevers en verzwakken door spanning en innerlijke onrust de opbouwende levens- en genezingskrachten. Wanneer men in bedreigende situaties een zin kan onderkennen of scheppen, wanneer samenhangen begrepen kunnen worden en er ook mogelijkheden tot aanpakken ervan bestaan, ontwikkelt zich een *salutogenetisch* potentieel. Aaron Antonovsky heeft deze psychisch omvormende arbeid door het IK-gevoerde bewustzijn omschreven als "sense of coherence".

Tenslotte kan door de ontmoeting met een ziekte een innerlijke ontwikkeling gebeuren die tot zelfontwikkeling, *autogenese* leidt.

Preventie heeft dus innerlijke en uiterlijke aspecten. Innerlijk gaat het om dragende gezichtspunten en geestelijke inhouden die kracht kunnen geven, om de zorg voor innerlijke samenhang. Uiterlijk leidt de controle van infectieziekten tot isolement: openbare evenementen worden afgezegd, grenzen worden gesloten. Een verbod om het huis te verlaten kan diep ingrijpende gevolgen hebben; mensen worden verhinderd om de natuur, het zonlicht, de sterrenhemel te beleven. Daarom is het vooreerst nodig om het innerlijke geestelijke licht, de innerlijke zon te versterken, door liefdevolle toewijding aan en interesse in de andere mens, en door innerlijke versterking van de levenswaarden. Tenslotte is er geen genezing zonder hoop. Wij leven vanuit perspectieven en innerlijk vertrouwen.

Uiterlijke hulp bestaat, voor zover mogelijk, uit actieve eigen beweging en opnemen van zonlicht (Rudolf Steiner heeft al in 1920, nog vóór de ontdekking van de Vitamine D, op de infectiologische betekenis van lichtgebrek gewezen) ('Geisteswissenschaft und Medizin', GA 312, voordracht van 24.05.1920). Het opnemen van zonlicht, in de juiste mate en op het juiste moment, versterkt de afweer tegen infecties, versterkt de aanwezigheid van het IK in het lichaam en vormt de basis voor de stabilisering van onze innerlijke, hormonaal gestuurde licht-ritmen, die van grote betekenis zijn voor onze slaap en onze gezondheid. De huisquarantaine heeft naast haar betekenis in het beperken van infecties dus ook minder positieve gevolgen, vermits zij de hier genoemde voordelen verhindert.

We moeten niet alleen minder angst hebben in onze ontmoeting met de zon, we moeten ook de nacht naar waarde schatten, en de sterrenhemel, als "Hymnen an die Nacht", zoals de gedichtencyclus van Novalis heet. De gevolgen van de nachtelijke lichtvervuiling door kunstlicht en beeldschermen op de gezondheid zijn intussen goed bekend. Ons ritmisch systeem is verbonden met de zon en haar gang doorheen de dag. Zo is een groot aantal 'circadiane' ritmen bekend. Belangrijk is een ritmisch verloop van de dag, en vooral een fysiologische balans tussen waken en slapen. Zowel te korte als te lange slaap zijn ziekmakend en leiden o.a. tot vermindering van immunologische functies.

Cruciaal is verder een goede verbinding met de warmte. Het cardiovasculair systeem vormt het centrale orgaan van ons warmte-organisme, en moet evenals ons ademhalingssysteem versterkt worden. Beweging heeft hier een centrale betekenis. Hier kunnen de hygiënische oefeningen die Rudolf Steiner in zijn cursus therapeutische euritmie ('Heileurythmie', GA 315, voordracht van 16.04.1921) gegeven heeft een waardevolle hulp zijn. Zij kunnen eventueel in kleine groepen aangeleerd en verder zelfstandig geoefend worden (voornamelijk de trias A-verering, liefde-E en

hoop-U, aangevuld met de ritmische R). Op het belang van beweging buiten en op de regelmatige opname van zonlicht werd reeds gewezen.

### **Waarom ontstaan humaanpathogene virussen?**

We staan voor een groot raadsel: waar komen deze blijkbaar nieuwe virussen vandaan en waarom zijn zij ontstaan? Het is interessant dat vele virussen uit het dierenrijk komen, ook de Coronavirussen. Ook wij dragen in onze darm niet alleen bacteriën, de 'microbiota', maar ook talloze virussen, die zeker even belangrijk zijn voor onze gezondheid als, zoals we weten, de darmbacteriën. Wij weten verder dat niet alleen onze immuunfuncties maar ook veel andere gebieden van ons organisme, zelfs ons psychisch welbevinden, door de darmbacteriën beïnvloed worden. Waarom worden virussen uit het dierenrijk dan ineens gevaarlijk voor de mens? Tegenwoordig veroorzaken wij onnoemelijk veel leed bij de dieren: het massaal en gruwelijk doden, het experimenteren op laboratoriumdieren,... veroorzaakt pijn waar de dierenwereld hulpeloos aan overgeleverd is. Ook de handel in levende dieren kan hen ontzettend veel angst en stress bezorgen.

Kan dit lijden tot gevolg hebben dat virussen, die in het dierenlichaam thuis zijn, veranderen? Wij bekijken gewoonlijk enkel de lijfelijke kant, apart van wat in de ziel gebeurt. Nochtans zijn tegenwoordig verbanden bekend tussen de darm en de ziel. Daarmee stelt zich bij vele virale ziekten niet alleen de microbiologische vraag naar de herkomst van de virussen, maar ook de ecologische en morele vraag naar onze manier van omgaan met de dierenwereld. Steiner heeft meer dan 100 jaar geleden al op deze samenhang gewezen ('Die Offenbarungen des Karma', GA 120, voordracht van 17.05.1910, en 'Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus', GA 143, voordracht van 17.04.1912). Vandaag is het aan ons om deze relaties na te gaan en naast de natuurwetenschappelijke analyse ook diepere vragen te stellen.

### **Perspectieven**

Hier komen we dan bij de ecologische dimensie van deze pandemie. Tot nu toe betrof de globalisering vooral de economische interesses en de politieke machtontplooiing. De Corona-epidemie maakt er ons van bewust hoezeer wij vandaag een mensheid vormen die verantwoordelijk is voor de gezondheid van de medemens, van onze kinderen en van de aarde. Zij kan ons opnieuw leren eerbied voor het leven te hebben —waar Albert Schweitzer zo op aangedrongen heeft—, voor de zo vaak vergeten dimensie van het levende, waar tenslotte géén grens bestaat tussen de levende wezens onderling en hun onderlinge lot.

Deze dagen en weken tonen in welke mate schijnbaar onomstotelijke principes in de economie, de pedagogie, het verkeerswezen toch relatief blijken te zijn en de bescherming van het leven vóór gaat. Dit kan ons een nieuwe soepelheid en verantwoordelijkheid in ons gedrag aanleren. Zonder enige twijfel moet het infectiegevaar in de eerste plaats voor de risicogroepen ingeperkt worden. Hiertoe dienen de ondertussen uitgevaardigde maatregelen om de verspreiding van het virus tegen te gaan en voornamelijk te vertragen. Wij moeten ons solidair tonen met alle medeburgers en met de gehele wereldgemeenschap. Lange tijd was het de doelstelling om infectieuze ziekteverwekkers radicaal en globaal uit te roeien; de Corona-epidemie, net als de snel toenemende antibiotica-resistentie, leert ons echter dat de vragen rond samenleven, het verwerven van immuniteit en het afgrenzen van de dieren-, planten-, bacteriën, schimmel- en viruswereld een duurzaam en ecologisch ontwikkelingsperspectief vereisen, in de plaats van een gedemoniseerd vijandbeeld.

Het SARS-CoV-2-virus kan niet geëlimineerd of uitgeroeid worden, en wij moeten in de komende decennia rekening houden met verdere nieuwe mutaties. De bescherming tegen besmetting en de ontwikkeling van gemeenschapsimmuniteit (de vakterm "haardimmuniteit" duidt ook op een

gestoorde verhouding tussen mens en dier) vereisen goed overwogen maatregelen, gebaseerd op een evenwicht tussen terughouding en noodzaak. Beweging in de natuur, maar ook meevoelen met en interesse in de medemens werken gezondmakend en zijn uiterst belangrijk. Ook genezen heeft nood aan toewijding en menselijke hulp. We kennen onderzoeken die aantonen hoe sociale relaties – in casu hoe geliefd kinderen zich voelen – op lange termijn een positief effect hebben op het infectierisico.

Het versterken van resiliëntie (\*) heeft in deze crisis een lichamelijke, en psychische en een geestelijke dimensie. Lichamelijk betekent dit, naast de al genoemde zorg voor warmte, zonlicht en levensritmen, ook een gezonde voeding en het vermijden van gif (tabak, alcohol). Bittere groenten versterken de immuniteit, suikergebruik vermindert ze. Preventie en constitutie kunnen door antroposofische geneesmiddelen en therapeutische euritmie ondersteund worden.

Op psychisch gebied gaat het om wegnemen van angst, om bezonnenheid, moed en geestelijke perspectieven. Angst en psychische spanning remmen de immunologische functies en dragen vermoedelijk evenzeer bij aan de verspreiding van de ziekte als zorgeloos en onachtzaam gedrag. Omgekeerd werkt een positieve ingesteldheid ('positive emotional style') stimulerend, en leidt ze tot een verminderde ziektekans. Ook de cortisolconcentratie in het speeksel correleert, als teken van psychische stress en spanning, met het infectierisico.

Wij moeten ons dus innerlijk wapenen tegen de angst en de veelvuldig opgestookte vrees, en enkel helder denken, een evenwichtige stemming in de ziel en moed verminderen de ziektegevoeligheid. "... Angst voor de ziekten die zich rond een epidemische ziektehaard voordoen en (...) wanneer men met angstgedachten de slaap en de nacht in gaat, dan treden in de ziel de onbewuste nabeelden, imaginaties, op die van angst doorspekt zijn. En dat is een goede manier om bacillen te koesteren", zo karakteriseerde Rudolf Steiner 100 jaar geleden het ('Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?', GA 154, voordracht van 05.05.1914).

Op geestelijk gebied stellen zich grote vragen: Welke oproep doen de pandemische ziekten aan de mens? Enerzijds schakelt deze pandemie het gemeenschappelijke leven op dramatische wijze uit, en wordt ze zo tot een groeiende economische, sociale en maatschappelijke bedreiging; anderzijds roept ze op tot een bezinning met de mogelijkheid maatschappelijke oriënteringen, waarden en doelstellingen nieuw te bevragen en te bepalen. Hier is de relatie van de mens met de natuur, en voornamelijk met de dieren, van grote betekenis. Bij de actuele klimaatverandering en het daaruit volgende ziek-zijn van de aarde komt er nu een acute globale ziekte van de mensheid, die zich naast de grote chronische ziekten van deze tijd plaatst en ons kan doen ontwaken voor een noodzakelijke ecologische heroriëntering, ook op gebied van de geneeskunde. Op termijn kunnen we niet zomaar oorlog voeren tegen ziekten en ziekteverwekkers, hoe waardevol deze mogelijkheden ook zijn – we moeten met evenveel energie werken aan de duurzame versterking van de mens en van het ecologisch evenwicht tussen mens en natuur, in het licht van onze gemeenschappelijke kosmische oorsprong.

In geval van ziekte is er nood aan verzorging van de ontsteking, als zinvol antwoord van het organisme om de ziekteverwekker te elimineren, en niet zomaar een kritiekloze ontstekingsremmende en koortsverlagende behandeling. Momenteel beschikken wij niet over op evidentie gebaseerde behandelingen van levensbedreigende COVID-19-ziekten, die voor alle betroffenen nog therapeutisch nieuwland zijn. Maar net zoals er op gebied van de intensieve-zorggeneeskunde kennis is over de behandeling van ademnood-syndromen, bestaan er ook therapeutische ervaringen in de antroposofische geneeskunde, in de behandeling van ambulante opgedane longontstekingen, die relatief vaak door virussen worden veroorzaakt. Naar onze

inschatting kunnen de therapeutische aanbevelingen van de antroposofische geneeskunde in alle stadia van de ziekte een hulp zijn, en in het bijzonder de behandeling van een longontsteking ondersteunen. Meerdere antroposofische ziekenhuizen werken op gecoördineerde wijze — ook intensief-medisch— aan de verzorging van patiënten met heftig verlopende COVID-19-ziekten. Het zal hopelijk spoedig mogelijk zijn de actuele aanbevelingen op basis van de opgedane ervaringen verder te ontwikkelen.

Matthias Girke en Georg Soldner, 19 maart 2020. (\*\*)

Vertaling: Marnix Schaubroeck.

(\*) Resiliëntie (veerkracht) is het vermogen om onbeschadigd te blijven, of om na beschadiging (ziekte e.a.) naar de oorspronkelijke toestand terug te keren.

(\*\*) Matthias Girke, internist aan het Havelhöhe Gemeinschaftskrankenhaus in Berlijn, en Georg Soldner, kinderarts in München, staan samen aan de leiding van de Medische Sectie van de Vrije Hogeschool voor Geesteswetenschap aan het Goetheanum in Dornach.

De wetenschappelijke referenties zijn terug te vinden in de oorspronkelijke Duitse tekst:

[https://medsektion-goetheanum.org/fileadmin/user\\_upload/Corona-Pandemie\\_Aspekte\\_und\\_Perspektiven\\_DE.pdf](https://medsektion-goetheanum.org/fileadmin/user_upload/Corona-Pandemie_Aspekte_und_Perspektiven_DE.pdf)

*Hoe vaak komt het niet voor dat de mensen niet duidelijk zien wat werkelijkheid is, maar wat ze graag zouden willen zien. In hoeveel gevallen geloven de mensen iets, niet omdat ze iets begrijpen, maar omdat ze graag iets willen geloven. Of wat voor vergissingen ontstaan er niet omdat men een zaak niet grondig onderzoekt maar een overhaast oordeel vormt. Al deze oorzaken van vergissingen in het dagelijks leven kunnen bijna tot in het oneindige worden vermeerderd. Hoezeer spelen ons partijdigheid, hartstocht enzovoort, niet parten ten aanzien van ons gezonde oordeelsvermogen!*

– Rudolf Steiner – Bron: GA 12 – Die Stufen der höheren Erkenntnis