

«Fieber ist eine normale Körperreaktion»

NOTTWIL KOMPLEMENTÄRMEDIZINER SIMON FELDHAUS SETZT BEI DER CORONA-BEKÄMPFUNG AUF DIE STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Die Gemeinde Nottwil lanciert das Projekt «Gsond bliibe» mit dem Arzt Simon Feldhaus. Im Zentrum steht das Immunsystem der Menschen. Im Interview gibt Simon Feldhaus Tipps, kritisiert aber auch den Umgang mit der Corona-Pandemie.

Simon Feldhaus, wie haben Sie Ihr Immunsystem für den Winter fit gemacht?

Ich nehme immer auf die Zeit zwischen September und April die Mikronährstoffe Vitamin D, Zink und Omega-3-Fettsäuren ein, die das Immunsystem unterstützen. Welche Menge mein Körper braucht, erhebe ich mit Laborwerten.

Haben Sie noch zusätzliche Massnahmen ergriffen, weil die Corona-Pandemie grassiert?

Ja, diesen Winter sind deswegen noch Vitamin C und ein pflanzliches Präparat mit Echinacea dazugekommen.

Es sind aber nicht nur Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können.

Richtig, sie legen einfach eine gute Grundbasis. Genauso entscheidend ist es, sich genügend in der Natur zu bewegen und auch Kältereize zu setzen, wie etwa die Beine mit kaltem Wasser abzuspülen nach dem Duschen.

Reichen denn die erwähnten Mikronährstoffe nicht aus, wenn man sich ausgewogen ernährt?

Das ist individuell, weshalb auch vor einer Verabreichung in jedem Fall die Normwerte im Labor gemessen werden sollten. Infolge der heutigen Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln ist es leider so, dass häufig ein Mangel entsteht. Das zeigt auch jeweils der Ernährungsbericht des Bundes und wird durch die La-

Für die Gemeinde Nottwil leitet Komplementärmediziner Simon Feldhaus ein Projekt zur Gesundheitsvorsorge.

FOTO ZVG



wird. Man muss einfach wissen, dass das Coronavirus an sich für die meisten Menschen harmlos ist und der Körper damit fertig wird.

Doch es gibt schwere Verläufe.

Ja, das ist so. Gerade für gewisse Risikopatienten besteht diese Gefahr, und diese sollte man auch speziell schützen.

Mit den Impfungen?

Impfungen forcieren im Körper Abwehrzellen gegen ein Virus. So, wie heute gegen Covid-19 geimpft und auch darüber diskutiert wird, ob Geimpfte Vorteile gegenüber den anderen bekommen sollen, stehen aber schon Fragezeichen im Raum.

Wie meinen Sie das?

Es kann nicht sein, dass das einzige Kriterium, das über eine Immunität entscheidet, die Tatsache ist, dass sich jemand hat impfen lassen. Man muss dies auch zwingend mittels Antikörpertest erhärten. Es sind nicht die einzigen Ungereimtheiten in dieser Corona-Pandemie.

Das tönt nach Corona-Skepsis. Braucht es denn die heutigen Massnahmen gegen das Coronavirus ihrer Meinung nach gar nicht?

Doch, natürlich. Und ich impfe auch selber in meiner Praxis. SARS-Cov-2 ist eine Pandemie. Was mich stört: In der Öffentlichkeit findet kaum mehr eine Diskussion darüber statt, wie genau damit umgegangen werden soll. Sobald man etwas Kritisches erwähnt, wird man in die Ecke der Covidioten abgestellt. Das ist eines demokratischen Staats unwürdig.

Was kritisieren Sie an den Corona-Massnahmen?

Die Frage für mich ist, ob diese heutigen Massnahmen verhältnismässig sind. Dass man im März in der ersten Welle mit einem Lockdown und Schulschliessungen reagiert hat, ist nachvollziehbar, weil damals einfach noch sehr wenig über die Krankheit bekannt war. Mittlerweile weiss man viel mehr und sieht auch die Folgen von einschneidenden Massnahmen.

An welche Folgen denken Sie beispielsweise?

Wenn man Menschen die sozialen Kontakte wegnimmt, äussert sich das beispielsweise in häuslicher Gewalt oder psychischen Problemen. Davon sind gerade auch viele Kinder und Jugendliche betroffen. Sie haben die Folgen über Jahre zu tragen. Auf jeden Fall hätte bei den Corona-Massnahmen von Anfang an die Stärkung der körpereigenen Immunabwehr im Zentrum stehen sollen.

GERI WYSS

Simon Feldhaus

ZUR PERSON Simon Feldhaus ist Komplementärmediziner, Hausarzt, Antiaging-Spezialist und Chefarzt des Paramed-Ambulatoriums, Zentrum für Komplementärmedizin, in Baar. Er leitet das Projekt «Gsond bliibe» der Gemeinde Nottwil, mit dem das Immunsystem gestärkt und das ausreichende Vorhandensein von Mikronährstoffen gemessen wird. Es steht Nottwiler Einwohnern und Institutionen offen. Der 54-jährige Feldhaus ist Präsident der SSAAMP, der Schweizer Fachgesellschaft für Antiaging und Präventionsmedizin. **WY**

borwerte bei vielen Menschen bestätigt.

Waren Sie diesen Winter somit nie krank?

Richtig krank nicht. Ich bin aber natürlich auch nicht dagegen gefeilt, mal einen Schnupfen oder etwas Husten zu haben, was im Winter normal ist.

Wie soll die Genesung aussehen, wenn es einem doch mal richtig erwischt hat?

Wichtig ist, dem Körper die Zeit zu lassen, die er braucht, um die Krankheit

zu überstehen. Fieber ist gerade bei viralen Infekten häufig, und wenn es die 39 Grad nicht übersteigt und nicht länger als drei Tage anhält, sollte man auch nichts dagegen unternehmen.

Warum nicht?

Weil Fieber eine normale Körperreaktion ist. Der Körper ist mit seinen Mechanismen imstande, Infektionen selber zu bewältigen.

Wann sollte man zum Arzt?

Wenn die Verläufe atypisch sind, etwa in Verbindung mit tagelanger starker

Ermüdung, Unwohlsein oder Niedergeschlagenheit, die man vorher so nicht kannte. Und natürlich, wenn schwerere Symptome auftreten.

Corona-Infektionen kennen solche schweren Verläufe. Warum steht die Stärkung des Immunsystems hier nicht an erster Stelle?

Das ist wirklich schwer nachvollziehbar, wenn man auch sieht, was mit Massnahmen wie Maskenpflicht für Kinder, Schulschliessungen oder wochenlangen Lockdowns angerichtet

Anzeige

Mit Officebrille im Homeoffice

Für entspannte und bequeme Sicht in die Nähe mit Blaufilter.

* Preisbeispiel: Brillenglas Work 1.5, Super AR inkl. Blaulichtfilter statt CHF 328.00 nur CHF 298.00. Mit 3 Monate Verträglichkeitsgarantie.

CHF 60.00
Vorteil*
auf neuste Glas-
generation

gemeinsam bleiben wir stark

weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

Import Optik

Adliswil | Brig | Brunnen | Ebikon | Egerkingen | Einsiedeln | Goldau | Interlaken | Sissach | Sursee | www.import-optik.swiss