

Koroonapandeemia – aspekte ja perspektiive

Uuelaadne koroonaviirus SARS-CoV-2 levib üle maailma ning on viinud seninägematute tagajärgedeni ja piiranguteni avalikus elus ja kodanikuõigustes. Sageli leebelt kulgeva nakkuse sümptomid on seotud eriti hingamisteedega ja südame-vereringe-süsteemiga. Lisaks üldistele sümptomitele nagu palavik, lihasvalud ja väsimus, võivad eelkõige just kopsud kui keskmise, rütmilise inimese elundid tugevalt kannatada, kui haigus sinna jõuab. Kuna SARS-CoV-2-viirus on seotud ACE2-retseptoriga, siis võivad sellega kaasneda kardiovaskulaarsed regulatsioonihäired, mis võib näiteks tugevamalt tabada kõrge vererõhuga patsiente, kes sageli võtavad vererõhku alandavaid ravimeid (näiteks ACE inhibiitoreid).

Viirused ja teised haigustekitajad viivad enamasti alles siis haiguse avaldumiseni, kui on olemas vastav eelsoodumus. Sest mitte igal inimesel ei avaldu pärast nakatumist haigestumise tunnused ja kui need avalduvad, siis väga erineval määral. Nii kõiguvad suremuse hinnangud kogu maailmas (arvestatuna üle kõikide vanuserühmade) COVID-19-haigestumise puhul praegusel ajal vahemikus 0,25-3%¹, Saksamaal vahemikus 0,3-0,7%². Osaliselt nimetatakse rahvusvaheliselt veel selgelt kõrgemaid arve³, kusjuures peaaegu mitte üheski riigis ei ole tehtud kogu riiki hõlmavat testimist, mis võimaldaks nakatunute arvu täpset võrdlust surnud inimeste arvuga. Nii on tegelik nakatunute arv kindlasti kõrgem kui positiivselt testitute arv, näiteks raskelt kannatanud Itaalias.

Kui haigustekitaja tungib sisse, siis areneb põletik kui inimese aktiivne reaktsioon. See peab aitama sissetunginud võõrkvaliteedist võitu saada. Niisiis peame me eristama haigustekitaja poolt tekitatud nakkust, inimese paratamatut eelsoodumust ja põletikulist reaktsiooni. Mitte mingil juhul ei tohiks seetõttu mõistlikku põletikulist kaitsereaktsiooni järelemõtlematult põletikku ja palavikku pärssivate ravimitega alla suruda. On viiteid, et need võivad soodustada haiguse raskemat kulgu.

Antroposoofilise meditsiini revisioovitused haigestumise ärahoidmiseks ja raviks on juba avalikustatud. Profülaktika ja vältimine peavad nendele soovitudele vastavalt toimuma erinevatel tasanditel. Loomulikult on kätepesu eriti oluline ning samuti kõhides painutatud küünarnuku suu ees hoidmine, et vältida piisknakkust. Aga ka eelsoodumust peab silmas pidama. COVID-19 puhul on teada selgelt kõrgem risk vanade inimeste osas ja patsientide osas, kellel on eelnevalt haigusi näiteks seoses südame-vereringe-süsteemiga või suhkruainevahetusega. Samuti halvendavad stress ja hirm immuunsust ning soodustavad haiguse raskemat kulgu pärast nakatumist. Liiga tugev teadvusvaldkonna pingutus, liiga vähe und, puudulik liikumine viivad kõrgendatud nakkusvastuvõtlikkuseni ja eelsoodumuseeni nakkushaiguseks. Praegusel ajal lisandub paljude inimeste puhul reaalne hirm majanduslike ülalpidamisvahendite kaotamise ees kriisi tagajärjel.

Haiguse olemus

Haigustel on erinevad tasandid. Nähtavad sümptomid moodustavad osa tervikust, vastavast haigus „pildist“. Selles väljendub haiguse tüüp: haigused võivad areneda kliiniliselt väga erinevalt ja

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, avaldatud: 12. märtsil 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

siiski on neil midagi ühist. Haiguse tüüp on selle vaimne „printsip“, mis haigestunud inimeses avaldub ja individualiseerib. Sellega saab selgeks, et haigus on midagi enam kui selle nähtavad sümptomid. Need viitavad haiguse olemusele, mis ilmneb haigustundemärkides. Millised omadused ja kvaliteedid on sellel haiguse olemusel? Juba kuulus patoloog Rudolf Virchow viitas sellele, et nakkushaiguse puhul on oluline eelsoodumus. Kui nakkushaigus vajab eelsoodumust, siis on see ilmselt suguluses haiguse olemusega. Me võime siin eristada mitmeid tasandeid:

- Üldine eelsoodumus, immunoloogiline vastuvõtlikkus hirmu, stressi, teadvuspärase ja tööalase ülekoormuse tõttu – kahtlemata globaalse, „vastavalt läänelikule eeskujule“ materiaalselt orienteeritud saavutusühiskonna signatuur. Siia juurde arvestada kasvav valmidus haigussümptomeid nagu palavik ja roidumus, mis on organismi mõistlik reaktsioon ja peaks manitsema rahule, kõigepealt nii kaua kui võimalik eirata ning sageli medikamentooselt alla suruda. Selline praktika võib tõenäoliselt põhjustada oluliselt raskemat haiguse kulgemist. Ülekoormatud ja pingel all olev hing ning sellega *tundeelu, milles arenevad stress ja pinge*, tekitab vastuvõtlikkust nakkuse tungimisele rütmilisse süsteemi.
- Aga ka teadvussisudel on tähtsus: kui me läheneme tõele, siis kogeme me oma olemuse ühendumist vaimse maailmaga. Tõe tunnetamine võib tekitada rõõmu, kindlust, usaldust, rahulolu. Me kohtame kvaliteeti, mis annab vajaliku orientiiri, vabastab inimese pingest ja ebakindlusest ning tugevdab seeläbi kehalisi tervenemisjõude. Seevastu ebatõde ja vale haavavad: nad eraldavad inimese vaimsest tõemaailmast, isoleerivad ta ja takistavad tervendavaid jõude, mis voolavad tõest. Rudolf Steiner andis viiteid sellele, et „inimkonna valedel“⁴ võib olla epidemioloogiline tähendus. Seejuures ei ole tegemist üksikute patsientidega, vaid pigem sellega, kuidas avalikus diskussioonis tõega ümber käiakse. Ajal, mil on levinud *fake news* ja tõevaenulikud moonutused, on ka see dimensioon oluline. Rudolf Steiner mainib samuti *vaimuse viljelemist ja materialistlike mõtete kahjulikkust*: „Baktereid viljeletakse kõige intensiivsemalt siis, kui inimene ei võta uneseisundisse kaasa midagi muud kui materialistliku mõtteviisi. Selleks ei ole paremat vahendit, kui minna magama ainult materialistlike kujutlustega ja sealt, vaimsest maailmast, oma Minast ja astraalkehast tagasi mõjuda füüsilise keha elunditele[, ...].“⁵
Sellel taustal on aga ka vandenõuteooriad selle pandeemia lähtekoha kohta problemaatilised, nagu nad ringlevad mitte just harva ka antroposoofilistes seostes. Mõtlemises olev tahe, tõde kontrollida, uudiste tulva ise läbi seedida ja ennast pelkadest väidetest mitte lihtsalt nakatada lasta, see moodustab osa meie immuunsusest, mille eest me ise vastutame.
- Kui teadvusvaldkonna, see tähendab närvide-meelte-süsteemi rõhutamise tõttu tekib eelsoodumus viiruslikeks külmetushaigusteks, siis vajab see *muundamiseks läbisoojendavat liikumist ja tahteaktiivsust*. Hirm pärsib tahtet, me muutume väljastpoolt juhivateks, nagu üldse „funktsioneerimine“ välise „stimulaatori“ abil määratleb tööalast igapäevaelu. Järelikult iseloomustab haigusele vastuvõtlikkust meie infoühiskonna teadvuspõhine ülekoormatus, pinge, rahutus ja stressielamused tunnetes ning üha halvavam hirm tahtes. Kolmeliikmelisuse taustal iseloomustab haigusele eelsoodumust inimese olemusliikmete nihutatus närvide-meelte-süsteemi suunas. Olemusliikmete poolt hüljatud organism muutub ligipääsetavaks nakkustele ja võõrale „seestumisele“.

⁴ Steiner R: *Die Theosophie des Rosenkreuzers*, GA 99, Dornach 1985, loeng 30. maist 1907.

⁵ Steiner R: *Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?*, GA 154, Dornach 1985, loeng 5. maist 1914.

Kui lapsepõlves ja noores täiskasvanueas inimese vaimne ja hingeline olemus kehaga ühineb ja teda kujundab, siis lahkub ta sellest inimese vananedes. Seetõttu omandab just vanem inimene eelsoodumuse COVID-19 osas. Koroonapandeemia puudutab inimest, ilmselt ei haigestu sellest loomad. Seeläbi saab selgeks, et see haigus on seotud Mina-olemusega. Profülaktika ja ravi peavad palju muu kõrval sisaldama ka seda vaimset dimensiooni.

Hügiogeneesi, salutogeneesi ja autogeneesi tugevdamine

Me eristame tervenemise erinevaid tasandeid: kõigepealt teame me kehalist tervenemist ja räägime siin Gunther Hildebrandti mõttes *hügiogeneesist*. Kehaline tervenemine vajab hingelist kaasaskäimist. Hirm ja kartus pole mingid head nõuandjad ja nõrgestavad pinget ja sisemise rahutuse tõttu elu- ja tervenemisjõude. Kui ähvardava ohu olukordades on võimalik tunnetada või luua mõttestatust, kui mõistetakse seoseid ja eksisteerivad ka võimalused midagi teha ja muuta, siis areneb *salutogeneetiline potentsiaal*. Aaron Antonovsky võttis selle Mina poolt juhitud teaduse hingemuundava töö kokku sõnades „*sence of coherence*“. Lõpuks võib kohtumisel haigusega toimuda sisemine areng, mis viib enesearenguni, niisiis *autogeneesini*.

Seega on ennetamisel sisemisi ja väliseid aspekte. Sisemiselt on tegemist kandvate seisukohtade ja vaimsete sisudega, mis võivad anda jõudu, sisemiste seoste viljelemisega. Nakkushaiguste kontroll viib väliselt isolatsioonini: välised üritused tühistatakse, piirid suletakse; eriti häirivalt võib mõjuda väljamineku keeld, mis eraldab inimesed looduse elamustest, päikesevalgusest ja tähistaevast. Selle vastu on kõigepealt vaja tugevdada sisemist, vaimset valgust, sisemist päikest, mis väljendub tugevdatud armastusest täidetud heatahtlikkuses, huvi teiste inimeste vastu ja sisemist sidet nende väärtuste näol, millest elus lähtutakse. Lõpuks ei ole olemas mingit tervenemist ilma lootuseta. Selles mõttes elame me perspektiividest ja sisemisest kindlusest. Välisteks abinõudeks on, niivõrd kui võimalik, aktiivne liikumine ja suhe päikesega (mida valgusepuudus tähendab nakkushaiguse levikule, sellele viitas Rudolf Steiner 1920. aastal, veel enne vitamiin D avastamist⁶). Õigel määral õigel ajal toimuv päikesevalguse vastuvõtmine tugevdab kaitset nakkushaiguste vastu, edendab Mina kohalolu kehas ja moodustab aluse meie sisemiste, hormonaalselt vahendatud valgusrütmi stabiliseerumisele, millel on suur tähtsus unele ja meie tervisele.

Me vajame mitte ainult hirmust vabastatud suhet päikesevalgusega, vaid ka öö, tähistaeva väärtustamist, mõnes mõttes justkui „Hümne ööle“, nagu kõlab Novalise luuletusliku pealkiri. Kunstliku valguse ja ekraanide poolt põhjustatud öise valgusaasta tervisealased tagajärjed on hästi teada. Päikesega ja tema päevase kulgemisega on seotud meie rütmiline süsteem. Nii teame me suurt hulka päevarütme. Oluline on rütmiline päevakujundus ja eriti ärkveloleku ja magamise füsioloogiline suhe. Nii liiga lühike kui ka liiga pikk uni mõjuvad haigekstegevalt ning viivad muuhulgas immunoloogiliste funktsioonide kitsenemiseni.

Lisaks on oluline suhe soojusega. Südame-vereringe-süsteem moodustab meie soojusorganismi keskse elundi ja vajab tugevdamist, samuti nagu hingamissüsteem. Keske tähtsusega on siin liikumine. Siin võivad ravieürütmi hügieenilised harjutused, nagu Rudolf Steiner on need andnud 1921. aastal ravieürütmi kursuse 5. loengus – eriti just kolmik austuse-A, armastuse-E ja lootuse-U,

⁶ Steiner R: *Geisteswissenschaft und Medizin*, GA 312, Dornach 2020, loeng 24. märtsist 1920. Vrdl siia juurde Reckert T: *Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation*. Der Merkurstab 62 (2009), lk 577-593.
DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

mida täiendatakse rütmilise R-ga – pakkuda väärtuslikku tugevdust ning paljud võivad neid ka väikestes rühmades õppida ja seejärel iseseisvalt praktiseerida. Välise liikumise ja regulaarse päikesevalguse vastuvõtmise tähtsusele on juba viidatud. „Kodukarantiinil“ on mõningate infektoloogiliselt mõistlike mõjude kõrval sellel taustal ka murettekitavaid tagajärgi, kuna see piirab mainitud abimeetmeid.

Miks tekivad inimpatoloogilised viirused?

Suureks mõistatuseks on siiski: kust tulevad need ilmselgelt uuelaadsed viirused ja miks nad on tekkinud? Huvitaval kombel tulevad paljud viirused loomariigist, ka koroonaviirus. Ka meie kanname oma soolestikus mitte ainult baktereid, mikroorganisme, vaid arvutult viirusi, kes on kindlasti meie tervise jaoks sarnasel viisil olulised, nagu seda teatavasti on soolestikubakterid. Me teame lõpuks, et mitte ainult meie immuunfunktsioonid, vaid palju laiem organismi valdkond, isegi meie hingeline seisund on mõjutatud soolestikubakterite poolt. Miks muutuvad nüüd loomariigi viirused inimese jaoks ohtlikuks? Me põhjustame loomadele praegusel ajal kirjeldamatuid kannatusi: massilised ja julmad tapmised ning eksperimendid laboriloomadega tekitavad valu, mille ohvriks loomariik abitult langeb. Ka tavaline kaubandus elavate loomadega võib nendele loomadele põhjustada erakordselt suurt hirmustressi.

Kas need kannatused võivad viia tagajärgedeni, et muutuvad viirused, kes elunevad looma organismis? Me oleme harjunud vaatlema ainult kehalist tasandit ja nägema seda enamasti eraldatuna hingelisest. Siiski on tänapäeval teada seoseid, mis ühendavad näiteks soolestikku hingega. Seeläbi tekib mõnede viirushaiguste puhul mitte ainult mikrobioloogiline küsimus viiruse pärinemisest, vaid ka ökoloogiline ja moraalne küsimus ümberkäimisest loomariigiga. Steiner viitas nendele seostele rohkem kui 100 aastat tagasi.⁷ Tänapäeval on meie ülesandeks neid seoseid uurida ja esitada loodusteaduslike analüüside kõrval sügavamaid küsimusi.

Perspektiivid

Sellel langeb pilk selle pandeemia ökoloogilisele mõõtmele. Globaliseerumine on seni toimunud väga tugevalt majanduslike huvide ja poliitilise võimu märgi all. Koroonapandeemia muudab meid teadlikuks, kui kõrgel määral me täna moodustame inimkonna, kes on vastutav kaasinimeste, järeltulijate ja Maa tervise eest. Ta võib meile uuesti õpetada aukartust elu ees, mida Albert Schweitzer väga rõhutas, nii sageli unustatud elusa dimensiooni ees, milles lõpuks ei ole enam ühe elusolendi eristamist teisest ja tema saatusest.

Need päevad ja nädalad näitavad, millisel määral osutuvad näiliselt vääramatud majanduse, pedagoogika, liikluse printsiibid suhtelisteks ohu ees elule. Nad võivad meile õpetada uut erksust ja hoolimist meie käitumises. Kahtlemata peaks eriti riskirühmade nakatumist võimalikult palju vältima. Siin on olulised algatatud meetmed, mis on seotud haigustekitaja leviku takistamisega, eelkõige leviku kiiruse vähendamisega ning siin on vajalik käituda solidaarselt kogu tsiviilühiskonna ja maailmakogukonnaga. Kui pikka aega käituti vastavalt eesmärgile, et nakkuslikud haigustekitajad võimalikult radikaalselt ja globaalselt elimineerida, siis koroonaepeemia õpetab meile – samuti nagu näiteks kiirelt kasvav resistentsus antibiootikumide suhtes –, et küsimus kooselamisest,

⁷ Steiner R: *Die Offenbarungen des Karma*, GA 129, Dornach 1992, loeng 17. maist 1910. Steiner R: *Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus*. GA 143. Dornach 1994, loeng 17. aprillist 1912.

immuunsuse saavutamisest ja piiritlemisest looma-, taime-, bakterite-, seente- ja viirusteriigiga vajab demoniseeritud vaenlasepiltide asemel jätkusuutlikku ökoloogilist arenguperspektiivi.

SARS-CoV-2-viirus ei ole elimineeritav ega väljajuuritav ning me peame järgmistel aastakümnetel arvestama edasiste uusmutatsioonidega selles vallas. Kaitse nakatumise eest ja teisest küljest kogukonnaimmuunsuse (erialatermin „karjaimmuunsus“ viitab samuti häiritud suhtele inimese ja looma vahel) järk-järguline arenemine vajavad kindlasti läbikaalutud meetmeid, mis on orienteeritud eesmärgile, saavutada tasakaalu hädavajaliku loobumise ja hädavajaliku suhte vahel. Liikumine vabas looduses, aga ka kaasatundmine ja huvi teiste inimeste suhtes omavad tervendavat mõju ja on praegu eriti olulised. Ka tervenemine nõuab heatahtlikkust ja inimlikku tuge. Me teame uuringuid, mis näiteavad, kuidas sotsiaalsed suhted – siin laste armastatuse määr – mõjuvad positiivselt nende pikaajalisele nakkusriskile.⁸

Vastupanuvõime tugevdamisel on selles kriisis kehaline, hingeline ja vaimne dimensioon. Kehaliselt peab lisaks nimetatud soojuse, päikesega suhte ja elurütmide viljelemisele jälgima ka tervislikku toitumist ja mürkide (tubakas, alkohol) vältimist. Kibe köögivilja tugevdab immuunsust, kõrge suhkrutarbimine vähendab kaitsejõudu. Profülaktikat ja konstitutsionaalset tugevdamist võib toetada sobivate antroposoofiliste ravimite ja ravieurütmiga.

Hingeliselt on olulised hirmuvaba hoiak, tasakaalukus, julgus ja vaimsed perspektiivid. Hirm ja hingeline pinge kitsendavad immunoloogilisi funktsioone ja aitavad eeldatavasti haiguse levimisele kaasa samamoodi nagu hooletu ja järelemõtlematu käitumine. Vastupidiselt mõjub positiivne hingeline meeleolu („*positive emotional style*“) soodustavalt ja viib väiksema haigestumisriskini.⁹ Samuti korreleerub kortisooli kontsentratsioon süljes, mis viitab hingelisele stressikogemusele ja pingele, vastuvõtlikkusega nakkusele.¹⁰

Me peame niisiis hirmule ja paljukordselt tekitatud kartusele sisemiselt vastu astuma, kuna haigusele vastuvõtlikkus väheneb ainult selge mõtlemise, tasakaalustatud hingemeeleolu ja julguse abil. „[...] Hirm haiguste ees, mis ümbritsevad meid epideemilises haiguskoldes ja [kui] hirmumõtetega öösse uinuda, siis tekivad hinges teadvustamatud järelpildid, imaginatsioonid, mis on läbistatud hirmust. Ja see on hea vahend, et baktereid endas kanda ja viljeleda,“¹¹ nii kirjeldab seda rohkem kui 100 aastat tagasi Rudolf Steiner.

Vaimselt vaadatuna tekivad suured küsimused: mis on pandeemiliste haiguste üleskutse inimkonnale? Ühest küljest pidurdab see pandemia ühiskondlikku elu dramaatiliselt ja muutub seeläbi kasvavaks majanduslikuks, sotsiaalseks ja ühiskondlikuks ohuks. Teisest küljest viib see seismajäämiseni, milles on võimalus ühiskondlikke orientiire, väärtusi ja eesmärgipüstitusi küsimuse alla seada ja uuesti määratleda. Siin on inimeste suhtel loodusriikidega ja eriti just loomadega suur

⁸ Ulset VS¹, Czajkowski NO², Kraft B¹, Kraft P¹, Wikenius E³, Kleppstø 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

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, loeng 5. maist 1914.

tähtsus. Praegu lisandub kliimakatastroofile ja seeläbi Maa haigestumisele inimese akuutne globaalne haigestumine, mis astub suurte krooniliste ajastuhaiguste kõrvale ning võib meid muuta ärksamaks hädavajaliku ökoloogilise ümberorienteerumise suhtes, ka meditsiini valdkonnas. Me võime pikema aja jooksul mitte ainult pidada sõda haiguste ja haigustekitajate vastu, kui väärtuslikud need kompetentsid ka on – me peame samasuguse jõuga töötama inimese tugevdamise ning inimese ja looduse vahelise tasakaalu tugevdamise nimel meie ühise kosmilise algupära valguses.

Haigestumise korral on vajalik juhtida põletikku kui organismi mõistlikku vastust haigustekitaja elimineerimiseks ning ei ole vaja mingit kriitikavaba põletikuvastast või palavikkualandavat teraapiat. Praegu ei ole meie käsutuses ühtegi tõenduspõhist ravi eluohtlike COVID-19-haigestumiste korral, mis on kõikidele osalejatele teraapiliselt veel tundmatu maa. Samamoodi nagu meil on intensiivmeditsiinis teadmine hingamispuuduse sündroomi ravimise osas, on siiski ka olemas antroposoofilise meditsiini ravikogemusi ambulatoorselt omandatud kopsupõletike ravis, mis on suhteliselt sageli põhjustatud viiruste poolt. Antroposoofilise meditsiini ravisoovitused võivad meie hinnangu kohaselt olla abiks haiguse kõikides staadiumites ning toetada eriti kopsupõletiku ravi. Kuna mitmed antroposoofilised kliinikud osalevad koordineeritult ka intensiivmeditsiiniliselt raskesti kulgeva COVID-19-haiguse patsientide eest hoolitsemisel, siis on võib-olla varsti võimalik välja töötada ka kogemustel põhinevaid aktuaalseid soovitusi.

Matthias Girke ja Georg Soldner, 19. märts 2020