

Koroonaviirus ja meie tervisejõud

Intervjuu Michaela Glöckleriga, dr med, antroposoofiline arst, raamatute autor, lapsepõlve kaitse aktivist

7. aprill 2020

(Kõnelejate poolt läbi vaatamata üleskirjutus)

Campus A (CA): Suurepärane. Nüüd ma tervitan Sind Campus A nimel ja ka Noorteseminari nimel. Ma olin noorteseminaris seminarist ja olen nüüd Campus A kaastöötaja Stuttgartis. Meil on hea meel, et Sa ikka ja jälle tuled Noorteseminari ja panustad nagu meie praegusesse haridusse. Praegu oleme me hetkes, kus toimub palju muutusi ja nimelt kiirelt. Seetõttu oleks oluline, kui me nüüd veelkord vestleksime. Kolm nädalat tagasi me tegime intervjuu, aga nüüd on olukord jälle muutunud. Ja me küsime, mis toimub tegelikult praegu meiega, kuidas see viirus meid niiväga üllatab, inimkonda, individuaalseid inimesi, ja kuidas meil on ka mõnikord erakordsed reaktsioonid.

Michaela Glöckler: Jah, seda küsimust võin ma hästi mõista. Sest ühest küljest me kõik tunneme gripiviirusi, need tulevad igal aastal. Ja siis võib ju küsida, mis teeb nüüd koroonapandeemia nii eriliseks. Sest viirused on ju tuntud alates eelmise sajandi 60ndatest aastatest ja siis kasutati ka üsna tugeva eristusvõimega elektronmikroskoobe. Aga nüüd on viiruste uurimine oluliselt edenenud. Ja koroonaviirused on terve perekond, terve rühm viirusi. Eriti kuulus on seni olnud SARS-viirus ja juba tollal kardeti, kuna see oli akuutne hingamisteede epideemia, et see võtab sarnase vormi, nagu seda võib praegu kogeda koroonaviiruse puhul. Tookord SARS-epideemia puhul seda kardeti, aga tookord seda ei toimunud, mis on samuti huvitav. Igatahes, miks see praegu nii eriline on, see on seotud ühe komplikatsiooniga. Praegu on see samuti jälle nii, et enamik inimesi nakatuvad ja üldse ei märka seda, teistel on kerged külmetussümptomid ning siis on teatud hulk riskirühma kuulujaid, aga ka üksikud muud juhud, kellel tekib väga ohtlik kopsupõletik. Ja see on seetõttu nii ohtlik, kuna peen sidekude alveoolide vahel justkui paisub ja muutub põletikuliseks ja *[katkestus salvestuses]* see tekitab inimestes tunde, et nad lämbuvad ja ei saa enam õhku. Ning see tekitab samuti paanikat ning ainuüksi see ettekujutus, mis inimestel nüüd on, et ma võiksin sattuda paanikasse, kuna ma ei saa enam õhku, ma võiksin lämbuda, see tekitab paljudele inimestele hirmu. Ja seetõttu võin ma väga hästi mõista, et nüüd ülemaailmselt niimoodi peaaegu paaniliselt reageeritakse ning kogu sotsiaalne elu on suletud. Teisest küljest teatakse samuti, et viirusega tullaakse toime ainult siis, kui tekib niinimetatud massiimmuunsus, see tähendab, kui paljud on sellega nakatunud, ilma et nad selle saaksid, ja muutuvad immuunseks selle vastu, nagu kogu inimmass nii-öelda, ja kui on olemas spetsiifiline vaktsiin, mida meil aga loomulikult veel ei ole. Ja seetõttu ma loodan, et niipea, kui viiruse levik aeglustub, siiski massiimmuunsus tekib ja sotsiaalne elu ja majandus taastub ning teisest küljest aga püütakse, mida me viimastel nädalatel ülemaailmselt oleme hakanud tegema, ka raha panna tõesti erakorralisse meditsiini ja kõigesse, mis sinna juurde kuulub, selle asemel et subsideerida majandust.

CA: Selge, siin on tegemist prioriteetidega, ma usun. Ja seekord on see nii eriline, et, jah selge, meil on hirm, meil on paanika, aga ma usun, et me peame ka mõtlema eelkõige solidaarselt, mõtlema oma kaasinimestele, kes kuuluvad tegelikult riskirühma.

Michaela Glöckler: Jah, aga seda riskirühma, seda saab sihipäraselt kaitsta. Massiimmuunsuse juurde kuulub ju mitte see, et nüüd riskirühma nakatada, vaid seda tuleb erakordselt hästi kaitsta. Aga niinimetatud terved, kes ei kuulu riskirühma, nemad peaksid tööle minema ja üksteisega kohtuma ning

just väheste sümptomitega või üldse ilma mingite sümptomiteta ennast viiruse vastu immuniseerima, sest kui 70-80% on immuunsed, siis see just kaitsebki ülejäänud rahvastikku. Sest kui siis veel ainult immuunsed inimesed riskirühmaga suhtlevad, siis ei ole see enam ohtlik. See on ainult teistsugune mõtteviis, teistsugune strateegia. Ja ma pean seda seetõttu nii oluliseks, et just vanemad inimesed, üksikud inimesed või haiged inimesed, kes on haiglas või kes on vanadekodudes, kui neid enam ei külastata, siis nad surevad samuti ja neil läheb halvasti ja nad muutuvad depressiivseks. See tähendab, et siin peab väga hästi kaaluma, kui palju inimesi, praegu just vanu inimesi eriliselt kahjustatakse, kui nüüd keelatakse nende külastamine, et kaitsta väheseid teisi. Niisiis ma näen siin tohutuid eetilisi küsimusi, mis on seotud just ka selle külastamiskeeluga. Ja seetõttu olen ma riskirühma kaitsmise poolt, meditsiinilise hoolekande intensiivse toetamise poolt, et seal mitte kokku hoida, ja et muus osas just noored inimesed, kellel on hea immuunsüsteem, ennast immuniseeriksid.

CA: Normaalse sotsiaalse läbikäimise abil?

Michaela Glöckler: Just, töötades, sotsiaalset elu elades, kultuurielu elades, üritustel, tantsides ja nii edasi. Täpselt nii.

CA: Nüüd selline küsimus – mida see vaimselt tähendab, et tegemist on kopsuhaiguse pandeemiaga just praegusel ajal?

Michaela Glöckler: Jah, kops on just väga imeline elund, mis ühendab meid kogu Maa õhukattega. See on kõige sotsiaalsem ja kommunikatiivsem elund, mis meil on. See tähendab, kui näiteks inimesed on ühes ruumis, siis hingavad nad vastastikku seda õhku sisse, mida teine on just välja hinganud. Seda ei tehta endale sageli selgeks. See tähendab, me oleme läbi õhu seotud mitte ainult teiste inimestega, kogu inimkonnaga, vaid ka kõikide oma pattudega, mis on seotud keskkonna saastamisega. Me ei tohi unustada, et kõige rohkem kopsukomplikatsioon on esinenud kõige rohkem saastatud suurlinnades, mitte maal. See tähendab, et me kahjustame oma hingamisõhku ja ei ole siis midagi imestada, et kops saab üha vähem hakkama selle halva õhuga, mida me toodame. Mida ma öelda tahan, kui kops on koormatud üha suuremate koormustega, mis tulevad meie tööstuslike eluvormide hingamisõhust, siis tuleb millalgi hetk, et kops ei saa sellega enam hakkama ja siis muutub ta haavatavamaks. Ja ma näen siin juba ühte seost, kuna me oleme viimastel aastakümnetel küll mõndagi õhu heaks teinud ülemaailmselt, aga sugugi mitte piisavalt ning kuna hingamisõhul on mitte ainult füüsiline külg, vaid me kogeme ju ka kõne vahendusel, muusika vahendusel, valguse vahendusel kõike, mida õhk meile annab. Päikesevalgus on ju nähtav ainult õhu abil. Õhk muudab valguse nähtavaks. Ja õhk on uskumatult oluline elu jaoks. Ja õhk transpordib kõnet, muusikat, kõiki neid imelisi asju, aga ka loomade hääli, meie massiloomapidamises vaevatud loomade hääli. See läheb ka kõik õhku ja seda hingame me samuti kõike sisse, loomade kannatusi. Ja siin näen ma samuti üht seost, et just viirused, kes ju nagunii on kõige enam esindatud just loomariigis ning seal on nad ka õppinud seda, kuidas ületada piiri ühelt liigilt teisele, et me just nüüd samuti üha enam jõuame olukorda, et viirused ületavad piiri loomade ja inimeste vahel, et juhtida tähelepanu loomariigile. Ma ei saa seda teisiti ütelda. Me hingame loomadega samas eluruumis, aga kohtleme loomi nii ebaväärikalt, et hullemini ei saagi, väheste kiiduväärsete eranditega.

CA: Me kuulume samasse ökosüsteemi nii-öelda. Ja nüüd tuleb mulle äkitselt üks uus küsimus. Kujuta endale ette, et ma kuulun riskirühma. Mida ma saaksin teha, et tugevdada oma kaitsejõude või olla ettevalmistunud selleks uueks viiruseks, mida meie kui inimkond võib-olla väga hästi veel ei tunne?

Michaela Glöckler: Kui mõelda integratiiv-mediitsiiniliselt, siis on siin mitmeid erinevaid tasandeid. Kõigepealt füüsiline tasand, mida me praegu ülemaailmselt praktiseerime, see tähendab

ekspositsiooniprofülakтика. See tähendab sotsiaalset distantsihoidmist, et eksponeerida ennast viirusele nii vähe kui võimalik. Ja et kantakse kaitsemaski, kui ollakse koos ohustatud inimestega, nagu haiglates ja nii edasi. Niisiis seal saab füüsiliselt midagi teha vältimise abil. Aga ma leian, et kõige olulisem on see, et vaadatakse, millised tegurid tulevad vaatluses alla, et immuunsüsteemi täiesti üldiselt tugevdada. Ja siin on väga, väga oluline piisav uni, siis tervislik toitumine, hea tasakaal töö ja elu vahel, see tähendab ka seda, et inimene liigub piisavalt. On leitud, et juba pool tundi motiveeritud, hoogsat liikumist väljas mõjub vahetult immuunsust stimuleerivalt. Niisiis rõõmus liikumine, mitte masendunud ümberhiilimine. Niisiis neid ei tohi alahinnata, neid täiesti normaalseid asju – uni, söömine, liikumine. Ja siin on aga ka väga häid eurütmiarjutusi, niisiis eurütmiat on väga tervislik inimestele, kes seda tunnevad. On olemas ka videoklippe, mis sealjuures aitavad, kuidas on võimalik eurütmilisi harjutusi nii-öelda õppida. Ja siin aga väga otsustava tähtsusega on hingeliskus, see on psühho-neuro-immunoloogiline tegur. Me teame alates 1960ndatest aastatest, et immuunsüsteem reageerib positiivselt positiivsetele, headele tunnetele, nagu rõõm, hardus, huumor, tänulikkus, austus. Lihtsalt positiivsed tunded inimestevahelises suhtluses, need mõjuvad vahetult immuunsust stimuleerivalt, seevastu hirm ja depressioon just kahjustavad immuunsüsteemi, aga ka vihkamine ja negatiivsed tunded.

Mulle tuleb aga meelde üks väga oluline asi füüsilise kohta ja nimelt hea palavikjuhtimine. Seda jäetakse sageli tähelepanuta, kui inimestel on gripp. Niisiis kui tulevad sümptomid – see ei ole nüüd seotud ennetamisega, mille kohta Sa küsisid, vaid see oleks juba ravi. Kõige tähtsam viirushaiguste ravis on see, et palavikuga õigesti ümber käiakse. Sest palavik on ainus relv, mis kehal on selleks, et viirusi tappa. Ja paljud inimesed seda ei tea. Ja et palavikku alandavad vahendid ja antibiootikumid suruvad just seda immunoloogilist reaktsiooni kehas maha ja kahjustavad seeläbi immuunsüsteemi.

CA: Näiteks ibuprofeen.

Michaela Glöckler: Näiteks. Seda on isegi tõestatud, et sel juhul peaks üle minema teistele toodetele, kuna see on osutunud kahjulikuks. Aga tegelikult ei ole ükski nendest toodetest hea. Ja mina olen ju ise arst ja ma teeksin seda ainult siis, kui keha ei suuda ise palavikku valitseda. Ja muudel juhtudel teostaksin füüsiliste vahendite abil tervislikku palavikjuhtimist.

Aga üks asi on nüüd veel oluline ennetamise juures, hingelise puhul. Inimesed ütlevad nüüd ju, et kuidas ma saan positiivseid tundeid tekitada, kui ma olen üksi kodus. Aga siis saab just palvetada ja mediteerida. Ja seeläbi tekib austus, seeläbi tekib hea meeleolu. Võib süüdata küünla, lugeda mõnda teksti, mis ühendab inimest vaimsusega, tema jumalapildiga, inglitega, vaimse maailmaga või armsate surnutega. Mõtteid ei suuda me silmadega näha, aga need on just need nähtamatud sillad vaimse maailmaga. Ja et seda jälle meelde tuletada, seda pean ma väga oluliseks.

CA: Ja võib-olla saab sellest ajast meditatsiooni abil või vaimsest maailmast midagi võtta ning siis leetakse selles ajas uusi võimalusi maailmas. Ja nüüd jõuan ma ühe teise küsimuse juurde, millist mõju see kriis meile avaldab. Olulised on mitte ainult tagajärjed, vaid ka võimalused, mis tekivad.

Michaela Glöckler: Mina loodan väga koos paljude, paljude teiste inimestega, et kui see on möödas, siis me ei arvaks, et meie eelnev eluvorm oli parim ja jätkame samas vaimus. Niisiis ma loodan tõesti, et me majanduslikult, selles osas, kuidas me majandame, ökoloogiliselt, selles osas, kuidas me loodusega ümber käime, et selles midagi muutub. Ja et me ei kukuks tagasi eelnevatesse aegadesse. See on tegelikult minu suurim soov. Ja et me teeksime endale selgeks, [katkestus salvestuses] on selle isoleerimise tulemusena saanud tohutu tõuke, et me teeksime endale selgeks, et laste ja noorte jaoks ei ole see tervislik, nende arengu jaoks. Nad vajavad oma arenguaastaid reaalses maailmas, enne kui nad

harjuvad virtuaalsega. Ja siin olen ma väga tugeval seisukohal, kuna iseseisva mõtlemise võime vajab kuusteist aastat, eesaju vajab tõesti viieteist-kuusteist aastat, kuni ta areneb nii kaugemale, et inimene on võimeline enesekontrolliks ja iseseisvaks mõtlemiseks. Ja et seda ei unustataks, seda, ma arvan, peame me samuti väga hästi läbi mõtlema, kui see aeg mööda saab. Et ei arvataks, et nüüd ei ole reaalses maailmas enam paljusid asju vaja, nüüd võime me lapsed ja noored kohe *online*-maailma kaasa võtta. See oleks väga halb. Ja lõpuks – nüüd proovitakse selle pandeemia juhtimise ajal totaalset järelevalvet. Ja ma leian, et see on ka tõsiasi, see toimub kuni liikumiskeeluni, kuni järelevalveni mobiiltelefonide abil. Olgu see siis anonüümne või mitte, igaüks teab, mis see väärt on, kui midagi sellist öeldakse. *[katkestus salvestuses]* Ja seetõttu ei taha ma küll siin mingil moel hirmu õhutada, aga siiski just üht asja rõhutada, mida Joseph Weizenbaum, kes Ameerikas on praktiliselt kaasas olnud kogu arvutitööstuse ülesehitamisega ehk siis arvuti arengus otsustavas rollis kaasa töötanud, mida tema ühes intervjuus 1984. aastal, Orwelli aastal Saksamaal ütles. *[katkestus salvestuses]* Ja siis küsis intervjuueerija juba 1984. aastal, kas arvutiseerimine ja digitaliseerimine ei edenda tohutult järelevalveriiki, niisiis seda Orwelli riiki. Ja siis vastab Weizenbaum: „Enesestmõistetavalt ta teeb seda. Selles suunas ju süstemaatiliselt töötatakse. Ainult arvutite abil on totaalne järelevalve võimalik.“ *[katkestus salvestuses]* Ja temal ei oleks mingit muret arvutite ja järelevalveriigi pärast, kui inimestel oleks piisavalt moraalsust, et nad tehnikaga hästi ümber käiksid ja demokraatlike väärtuste eest seisaksid. Ta ütleb täiesti selgelt, et järelevalveriik arvutite abil oma halvimas vormis tuleb ainult siis, kui inimesed oma vabadusõigusi enam ei kaitse ja kui nad oma vabadusõiguste vastu enam huvi ei tunne. Ja seda pean ma tegelikult kõige olulisemaks punktiks koroonajärgse aja jaoks, et me saaksime teadlikuks vabaduse ja väärikuse keskestest väärtustest ja seda järelevalve-riiki hästi instrumendina kasutaksime ja ainult seal rakendaksime, kus turvalisuse jaoks *[katkestus salvestuses]*, aga et režiim ei ehitaks selle abil välja oma võimutäiust.

CA: Jah, inimväärtuste edendamine, seda pean ka mina oluliseks. Ja see tehnika või see digitaliseerimine võib ka mõnikord viia selleni, et ei suudeta enam vastutust võtta. Ja see isolatsioon samuti. Ja ka riigipoolne osa, see ei ole tõeline vastutus inimeste ees, kaasinimeste ees, kodanike ees, vaid lihtsalt võim, puhas võim. Selles mõttes võin ma sellega nõustuda. Hästi, Michaela Glöckler, me väga tänane. Võib-olla on Sul veel midagi öelda meie Campusele või kõigile, kes meid meelsasti kuulavad?

Michaela Glöckler: Jah, ma soovin teile loomulikult kõike head järgnevas ajaks. Mina kuulun ju juba vananenud riskirühma, minu eluaeg on piiratud. Ja ma mõtlen loomulikult eelkõige noortele ja teen alati meelsasti kõik, mis ma suudan, et anda teile julgust teie väga eriliseks tulevikuks. Igal juhul on vaja iga üksikut, kellel on vertikaalne selgroog ja kelle jaoks ausus, armastus ja vabadus on olulised inimväärtused.

CA: Imeline. Südamest palju tänu, Michaela!

Michaela Glöckler: Vötke heaks! Nägemiseni!

Intervjuu on saksa keeles kuulatav siit:

<https://www.youtube.com/watch?v=8r6KFFy12Ko&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3-mknYUPu5Hk89LEtoSk4wNsZZ2Dhy0dhSusZfBqvMDzAZ12jO3xliiz4>