

Das Goetheanum / 7. aprill 2020

Matthias Girke

Mis saab tugevdada immuunsüsteemi

Was das Immunsystem stärken kann

Sisemised perspektiivid, tõearmastus, mõtisklus ja meditatsioon aitavad kaasa hinge sisemisele orientatsioonile ja võivad immuunsüsteemi positiivselt mõjutada.

Antroposoofilised kliinikud Herdecke, Berliin ja Filderstadt osalevad koroonapatsientide statsionaarses ravis. Seejuures on antroposoofilistel ravivõimalustel ka intensiivmeditsiinis oluline roll. Kontakt päikesevalgusega ja stressivaba eluviis võivad vähendada vastuvõtlikkust nakkusele. Mõtetel on mõju kehalisele ja hingelisele seisundile ning seega ka immunoloogilisele konstitutsioonile. Sisemised perspektiivid, tõepärasus, mõtisklus ja meditatsioon aitavad kaasa hinge sisemisele orientatsioonile ja võivad immuunsüsteemile positiivselt mõjuda.

Jah, me oleme kõige erinevamate kolleegidega nii ambulatoorse ravi kui ka statsionaarse ravi alal tihedates suhetes, osaliselt telefoni, osaliselt e-posti teel, ning kuuleme seeläbi kõige erinevamatest raviolukordadest nüüd selles kasvavas pandeemias, koroonapandeemias. Ja me kogeme, et koroonapatsiente ravitakse loomulikult üha enam ka ambulatoorses maailmas, praksistes, ja et aga ka vastav pakkumine tehti juba väga varakult antroposoofilistes kliinikutes. Praegu toimub see Berliini haiglas, Havelhöhe kogukonna haiglas, aga samuti Herdecke kliinikus ja Filder kliinikus. Nii et seda tõsist ohtu, mida just see pandeemia endast kujutab, saab adresseerida ka antroposoofilise meditsiini statsionaarsete pakkumiste abil. Ja kui ma lähtun oma varasemast elukutselisest olukorrast, mis oli seotud Havelhöhe kogukonna haiglaga, siis on ju juba erinevates kohtades avalikustatud, kuidas seal juba väga vara, nimelt ma usun, umbes 9. märtsi paiku, koroonambulants sisse seati. Havelhöhes, seda peate te nii ette kujutama, on paviljonide süsteem, see ei ole suur haigla ühe suure ehitisega, vaid haigla, mis ulatub varsti 400 voodini ja on diferentseeritud erinevatesse majadesse ja ehitistesse. Ja me oleme ilusasse kohta püstitanud väga eraldatud piirkonna, niinimetatud 16. Maja, mis on avatud ainult koroonambulantsi jaoks ja kus viiakse läbi ka teatud strateegiat, kuidas koroonapatsientidega käitatakse, nimelt sel viisil, et see on telefoni teel kättesaadav, et telefonikontaktid on võimalikud. Kui patsiendid tulevad, siis selgitatakse, kehtestatakse piirangud, toimub diagnostika ja kinnitav diagnostika või välistamine ja ka intensiivmeditsiiniliste voodikohtade laiendus – antroposoofilisel meditsiinil on ka intensiivmeditsiinis väga suur tähtsus – need juhitava hingamise voodid on valmis pandud ja meil on umbes 49 juhitava hingamise voodit ka Havelhöhe kliinikus, kus on võimalik ravida patsiente, kui asi nii kaugele läheb. Praegusel hetkel ei ole nad kõik kasutuses, aga kui see laine vastavalt peaks tulema, siis on see kliinik siis ka intensiivmeditsiinilise ravi jaoks, juhitava hingamise jaoks hästi varustatud.

Aspekt, mida võib-olla tahaks veel lisada, üks on, jah, küsimus, mis on kaitse selle nakkuse eest. Seda on igas uudistes aates hästi kuulda ja soovitusel on laialt levinud. Teine on aga see, mida saab ise teha ja mis on need võimalused, mis aitavad sisemiselt teatud viisil ka vastuvõtlikkust nakkustele vähendada. Ja minu jaoks kuuluvad sinna kolm valdkonda, mis nüüd lihtsalt eelsoodumust või vastuvõtlikkust lõpuks võimalik, et vähendavad. Üks on see, et me vajame elutervet kontakti päikesega, valgusega ja paljud meetmed, mis on hetkel meile ette kirjutatud, on sellised, et nad

aheldavad meid pigem siseruumidesse ega juhi meid välja valguse kätte. Ja me teame hästi, et päikesevalgusel on positiivne mõju immuunsüsteemile ja seetõttu on kohtumine loodusega ja valgusega väga oluline. Teine on see, et stressil ja hirmul on immuunsust vähendav mõju, see on teada. Niisiis kui inimesed elavad stressis, siis kannatab immuunfunktsioon ja on palju uurimusi, kus on suudetud näidata, et kui inimene on stressis, siis suureneb tema vastuvõtlikkus nakkusele. Ja seetõttu on vaja sisemist julgustust, mitte vastutustundetust mõttes, aga siiski perspektiivi loomise mõttes, et seda stressi kompenseerida. Siis on minu jaoks veel väga otsustava tähtsusega üks viide, mille annab Rudolf Steiner, ja mida, ma leian, saab ka hästi mõista, et nimelt mõtetel, millega me tegeleme, on ka mõju meie hingelisele ja ka meie immunoloogilisele ja kehalisele seisundile. Nimelt kui me tajume eesmärgi, tajume midagi, mis kannab endas tõesisu, siis on sellel inimese hingele sisemist orientiiri andev mõju ja varemkirjeldatud hingeelu mõju tõttu immuunsüsteemile on sellel ka võimalik immuunsüsteemi parandav mõju. Seetõttu on just mõtted, mille sisuks on perspektiiv, mõtteorientiir, see, mis on seotud ka kommunikatsioonis oleva tõepärasusega, erakordselt olulised ja võimalik kolmas ehituskivi. Ma kujutan ette, et midagi sellist saab viljeleda ka sisemises mõtiskluses, kuni meditatiivse eluni välja ja sellest on meil Meditsiinilises Sektsioonis samuti mõned näited avaldatud meie Sektsiooni ringkirjades, mis võivad anda sisemist abi selle väljakutsega toimetulekul.