

Pandemie virové choroby COVID – 19 hlediska a perspektivy

Nový druh koronaviru SARS-CoV-2 se celosvětově šíří a vede k dosud nepoznaným důsledkům a omezením veřejného života i občanských práv. Příznaky často mírně probíhající infekce se týkají zejména dýchacích cest a oběhového systému. Vedle obecných příznaků jako horečka, bolesti svalstva a únava mohou být těžce zasaženy plíce coby orgán středního, rytmického člověka, pokud do nich onemocnění pronikne. Vztahem viru SARS-CoV-2 k receptoru ACE2 tak mohou nastat kardiovaskulární poruchy regulace, což se může výrazněji týkat například pacientek a pacientů s vysokým tlakem, kteří často berou léky na snížení tlaku (např. inhibitory ACE).

Viry a jiné patogeny vedou většinou ke zjevnému onemocnění teprve tehdy, když existuje odpovídající dispozice, protože ne u každého člověka to po infikování vyvolá příznaky nemoci a pokud ano, pak ve velice rozdílné míře. Tak odhady k úmrtnosti kolísají (počítáno pro všechny věkové skupiny dohromady) u COVID-19 mezi 0,25–3 %, ¹ v Německu mezi 0,3 až 0,7 %. ² Částečně jsou mezinárodně uváděna ještě výrazně vyšší čísla, ³ přičemž v téměř žádné zemi neumožňuje celoplošné testování přesné srovnávání počtu infikovaných s počtem zemřelých. Tak je počet infikovaných jistě vyšší než počet pozitivně testovaných, např. v těžce postižené Itálii.

Dojde-li ke vniknutí patogenu, reaguje lidský organismus aktivně zánětem. Ten slouží k přemožení cizorodé kvality, která vnikla do organismu. Musíme tedy rozlišovat mezi infekcí způsobenou patogenem, potřebnou dispozicí člověka a odpovědí zánětem. V žádném případě by proto neměla být smysluplná záněťová reakce k překonání cizího vetřelce nekriticky potlačována antipyretiky a antiflogistiky. Existují upozornění na to, že antipyretika a antiflogistika mohou vést k těžkému průběhu. Terapeutická doporučení anthroposofické medicíny k prevenci a léčbě onemocnění k tomu již byla publikována. Profylaxe a prevence se musejí odpovídajícím způsobem týkat všech rovin. Samozřejmě je mytí rukou obzvláště důležité a stejně tak odkašlávání do loketních ohbí, aby se zabránilo

¹Wilson 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

²Drosten C: https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/

³Baud D, Xiaolong Q et al.: Real estimates of mortality following COVID-19 infection: The Lancet, published: March 12, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

kapénkové nákaze. Je však rovněž nutno zohlednit dispozici. U COVID-19 je známo výrazně zvýšené riziko starých lidí i pacientek a pacientů s anamnézou např. kardiovaskulárního systému nebo cukrovky. Podobně zhoršuje aktivní imunitu stres a strach, napomáhající po infikování celkovému zhoršení průběhu nemoci. Příliš velké vypětí vědomí, nedostatek spánku a pohybu vedou ke zvýšené náchylnosti k nákaze a k dispozici k infekčnímu onemocnění. Aktuálně se u mnohých lidí dostavuje reálná obava ze ztráty hospodářské existence v důsledku této krize.

Podstata onemocnění

Onemocnění mají různé roviny. Viditelné příznaky se přidávají k celku příslušného klinického „obrazu“. V něm se projevuje určitý typus: onemocnění se mohou klinicky vyvíjet velmi rozdílně, a přesto mají něco společného. Typus určitého onemocnění je jeho duchovním „principem“, který se v onemocnělém člověku manifestuje a individualizuje. Tím se stává zřejmým, že nemoc nesestává pouze ze svých viditelných symptomů. Ty poukazují na podstatu choroby, která se projevuje svými příznaky. Jaké vlastnosti a kvality má tato podstata onemocnění? Již slavný patolog Rudolf Virchow poukazoval na potřebnou dispozici k infekčnímu onemocnění. Jestliže nějaké infekční onemocnění potřebuje určitou dispozici, pak je tato zřejmě s jeho podstatou příbuzná. Můžeme zde rozlišovat vícero úrovní:

- Celková dispozice imunologická náchylnost k nemoci skrze strach, stres, nadměrné myšlenkové a profesní přetížení – nepochybně signatura globální, materiálně zaměřené společnosti sledující pouze výkon „podle západního vzoru“. K tomu patří rostoucí trend nejprve pokud možno co nejdéle ignorovat a často medikamentózně potlačovat takové symptomy nemoci jako jsou horečka a vyčerpání, které jsou smysluplnou odpovědí organismu a nabádají k potřebnému klidu. Tato praxe může pravděpodobně značně přispívat k těžším průběhům. Přetížená a přepínaná duše a tím *cítění, které nechává vznikat stresu a napětí*, vytváří náchylnost k pronikání infekce do rytmického systému.
- Avšak i obsahy vědomí mají význam: Blížíme-li se pravdě, prožíváme spojení naší bytosti s duchovním světem. Poznání pravdy může probouzet radost, sebejistotu, důvěru, naplnění. Setkáváme se s kvalitou dávající potřebnou orientaci, osvobozující člověka z napětí a nejistoty, a tak posilující uzdravující síly těla. Naproti tomu nepravda a lež nahrává nemoci a pokořuje lidskou duši. Lež a

nepravda člověka odděluje od duchovního světa pravdy, izoluje je a zabraňuje ozdravným silám plynoucím z pravdy. Rudolf Steiner poukázal na to, že „lži lidstva“⁴ mohou mít epidemiologický význam. Přitom nejde o jednotlivého pacienta, ale spíše o zacházení s pravdou ve veřejné diskusi. V době „fake news“ a překrucování pravdy nabývá i tato duchovní dimenze na významu. Rudolf Steiner rovněž zmiňuje *pěstování spirituality a škodlivost materialistických myšlenek*: „o bacily je nejintenzivněji pečováno, když člověk při usínání s sebou do spánku nebere nic jiného než materialistické smýšlení. Není lepšího prostředku k takové péči, než s pouze materialistickými představami usínat a odtud, z duchovního světa, ze svého já a z astrálního těla působit zpět na orgány těla fyzického [, ...].“⁵

V této souvislosti jsou ale problematické i konspirační teorie o původu této nemoci, které nezdědka cirkulují i v anthroposofických souvislostech. Vůle v myšlení zkoumat pravdu, sám strávit přemíru zpráv a nenechat se snadno nakazit pouhými tvrzeními, to samo již utváří část naší imunity, za kterou jsme zodpovědní my sami.

- Vzniká-li zdůrazňováním vědomí, tedy nervově-smyslového systému dispozice k virálnímu onemocnění z nachlazení, je k její transformaci zapotřebí *pohybu k prohrátí organismu a aktivity vůle*. Strach přiškrcuje vůli, nejednáme svobodně, jako vůbec „fungování“ skrze vnější „stimulátory“ determinuje každodenní práci. Proto dispozici nemoci charakterizuje v myšlení nadměrné myšlenkové přetížení dnešní informační společnosti, v citění vypětí, neklid a stresový život a ve vůli čím dál více ochromující strach. Z hlediska trojčlennosti člověka je tedy dispozice charakterizována posouváním bytostných článků člověka směrem k nervově smyslovému systému. Bytostnými články opuštěný organismus se stává přístupným infekcím a „okupací“ cizím vetřelcem. Zatímco se duchovní a duševní bytost člověka v dětství a v rané dospělosti s fyzickým tělem spojuje a je utváří, tak s postupujícím věkem je opouští. Právě proto vzniká dispozice pro COVID-19 u staršího člověka. Pandemie koronaviru postihuje člověka, zvířata očividně ne onemocní. Tím dává na srozuměnou, že souvisí s bytostí já. Prevence a léčba musí tedy vedle mnohého dalšího zahrnovat i tuto duchovní dimenzi.

Posilovat hygiogenezi, salutogenezi a autogenezi

⁴Steiner R: Rosekruciánská duchovní věda, GA 99, nakl. Michael, Olomouc 2006, přednáška z 30. V. 1907.

⁵Steiner R: Jak nabyt porozumění duchovnímu světu? GA 154, přednáška 5. května 1914

Rozlišujeme různé roviny uzdravování. Především známe tělesnou léčbu a mluvíme zde ve smyslu Gunthera Hildebrandta o *hygiogenezi*. Tělesná léčba potřebuje duševní doprovázení. Úzkost a strach nejsou dobrými rádci a napětím i vnitřním neklidem oslabují tvořivé životní a ozdravné síly. Když se v hrozivě nebezpečných situacích snažíme rozpoznávat to, resp. dávat smysl tomu, co se děje, když se porozumí souvislostem a vznikají též možnosti zvladatelnosti problému, vyvíjíme *salutogenetický potenciál*. Aaron Antonovsky tuto práci vědomí vedeného naším já proměňující duši shrnul jako »Sense of coherence«. Konečně se může tímto setkáním s onemocněním odehrávat vnitřní vývoj a vést k vlastnímu rozvoji, tedy k *autogenezi*. Tím má prevence vnitřní i vnější aspekty. Vnitřně jde o základní nosná hlediska a duchovní obsahy mohoucí dodávat sílu k pěstování vnitřní souvislosti. Kontrola infekčních onemocnění vede k zevní izolaci: ruší se veřejné akce, zavírají se hranice; zvláštní dopad má zejména zákaz vycházení, který lidem znemožňuje prožívání přírody, slunečního světla a hvězdné oblohy. Proti tomu je především zapotřebí posilování vnitřního, duchovního světla, vnitřního slunce v podobě zesílené láskyplné péče, zájmu o druhého a vnitřního závazku v podobě žitých hodnot. Koneckonců bez naděje není žádná léčba možná. Natolik žijeme vyhlídkami a vnitřní nadějí. Nakolik je to možné, je zevní pomocí vlastní aktivní pohyb a vztah ke slunci (na infektologický význam nedostatku světla poukázal Rudolf Steiner roku 1920 ještě před objevením vitamínu D⁶). Správnou měrou ve správnou dobu přijímané sluneční světlo posiluje odolnost proti infekci, podporuje přítomnost já v těle a vytváří platformu pro stabilizaci našich vnitřních, hormonálně zprostředkovaných rytmů světla majících velký význam pro spánek a naše zdraví. Nepotřebujeme jenom úzkosti zbavený vztah ke slunečnímu světlu, ale i úcty k noci, hvězdné obloze, „hymnům noci“, jak zní titul Novalisovy básnické sbírky. Zdravotní následky nočního znečišťování světla umělým světlem, monitory a obrazovkami je mezitím dobře známo. Se sluncem a jeho každodenním pohybem po obloze je spojen náš rytmický systém. Známe velký počet cirkadiálních rytmů. Záleží na rytmickém uspořádání dne a obzvláště na fyziologickém vztahu k bdění a spánku. Příliš krátký stejně jako příliš dlouhý spánek napomáhají vzniku nemoci a krom jiného vedou k omezením imunologických funkcí. Dále je rozhodující vztah k teplu. Kardiovaskulární systém tvoří centrální orgán naší tepelné organizace a potřebuje posílení stejně jako soustava dechová. Ústřední význam v tom má vlastní pohyb.

⁶Steiner R: Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312, Dornach 2020, přednáška 24. března 1920. Srovnej k tomu Reckert T: Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation. Der Merkurstab 62 (2009), str. 577–593. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

Zde mohou nabídnout významnou a cennou posilu hygienická cvičení léčebné eurytmie tak, jak je dal Rudolf Steiner v 5. přednášce kurzu léčebné eurytmie v roce 1921 – zejména trojice: úcty plné – AH, láska-E a naděje-U, doplněno rytmickým R, která se mohou mnozí naučit v malých skupinách a pak samostatně praktikovat. Již bylo poukázáno na význam zevního pohybu a pravidelné přijímání slunečního světla. „Domácí karanténa“ má v této souvislosti vedle některých infektologicky smysluplných důsledků také důsledky povážlivé, protože omezuje výše zmíněné druhy pomoci.

Proč vznikají humanopatogenní viry?

Nicméně vyvstává jedna záhadná otázka. Odkud pocházejí tyto očividně nové typy virů a proč vznikly? Zajímavé je, že mnohé viry pocházejí od zvířat, stejně tak i koronavirus. I my máme ve svém střevním traktu nejen bakterie, mikroorganismy, nýbrž i nesčetné viry, které jsou pro naše zdraví důležité podobně jako je to známo o střevních bakteriích. Koneckonců víme, že střevními bakteriemi jsou ovlivňovány nejen naše imunitní funkce, ale i mnoho dalších oblastí našeho organismu, dokonce náš duševní zdravotní stav. Proč jsou tedy viry ze zvířecí říše pro člověka nebezpečné? V současnosti způsobujeme zvířatům nevýslovné utrpení. Masové a kruté zabíjení až po experimenty s laboratorními zvířaty vedou k bolesti, již je bezmocný svět zvířat vydán. Rovněž běžný obchod se živými zvířaty je může uvádět do mimořádného děsu a stresu. Může toto utrpení vést k důsledkům měnícím viry, které jsou doma ve zvířecím organismu? Jsme uvyklí zabývat se pouze tělesnou rovinou a na ni většinou pohlížet odděleně od roviny duševní. Nicméně dnes jsou známy souvislosti spojující například střevo s duší. Vzhledem k některým virálním onemocněním tak vyvstává nejen mikrobiologická otázka po původu viru, nýbrž rovněž otázka ekologická a morální, totiž otázka po zacházení se zvířaty. Steiner na tyto souvislosti upozorňoval před více než 100 lety.⁷ Dnes záleží na nás, abychom tyto souvislosti sledovali a kladli si vedle přírodovědecké analýzy i hlubší otázky.

Perspektivy

⁷Steiner R: Projevy karmy, GA 120, Olomouc 2009, přednáška 17. května 1910. Steiner, R.: Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus. GA 143. Dornach 1994, přednáška 17. dubna 1912.

Tím se dostáváme k ekologické dimenzi této pandemie. Globalizace dosud probíhala příliš ve znamení ekonomických zájmů a rozvíjení politické moci. Koronavirová pandemie nás nutí uvědomit si, v jak velké míře dnes tvoříme jako celek lidstvo, které je zodpovědné za zdraví bližních, potomků i samotné země. Může nás nově učit úctě k životu, kterou prosazoval Albert Schweitzer, může nás nově učit tak často zapomínané dimenzi všeho živého, v níž nakonec není žádného oddělování jedné živé bytosti a jejího osudu od bytosti druhé s jejím osudem.

Tyto dny a týdny ukáží, do jaké míry se zdánlivě nezvratné principy ekonomie, pedagogiky a dopravy ukáží být jen relativními před ohrožením samotného života. Mohou nás učit nové flexibilní pohyblivosti a ohleduplnosti v našem chování. Nepochybně by mělo být, pokud možno zabráněno zejména nákaze rizikových skupin. Zde působí mezitím opatření učiněná k tlumení šíření patogenu, zejména jeho rychlosti a platí zde chovat se solidárně s celou občanskou společností a s celosvětovou lidskou komunitou. Jestliže se dlouho holdovalo názoru, že je nutno všechny patogeny co nejradikálněji a globálně eliminovat, učí nás nicméně koronavirová epidemie – právě tak jako vzrůstající rezistence na antibiotika -, že otázka soužití, získávání imunity a vymezení se vůči světu zvířat, rostlin, bakterií, hub a virů potřebuje namísto démonizovaných nepřátelských obrazů důslednou ekologickou perspektivu vývoje. Virus SARS-CoV-2 není eliminovatelný či vyhladitelný a my musíme v této oblasti v příštích desetiletích počítat s dalšími novými mutacemi. Ochrana před nákazou a na druhé straně pozvolný vývoj společenské imunity (odborný výraz „herd immunity“ = imunita stáda) poukazuje též na narušený vztah člověka a zvířete) potřebují dobře promyšlená opatření zacílená na rovnováhu mezi potřebným zřeknutím se něčeho a nezbytným přijetím něčeho jiného. Pohyb ve volné přírodě, ale i vnímavá účast a zájem o druhého člověka zotavují a jsou nyní obzvláště důležité. Též léčba potřebuje péči a lidský přístup. Známe průzkumy ukazující, jak sociální vztahy – zde stupeň oblíbenosti u dětí – mají pozitivní vliv na dlouhodobější riziko infekce.⁸

Posilování resilience má v této krizi tělesnou, duševní i duchovní dimenzi. Tělesně je přitom vedle zmíněné péče o teplo, vztah ke slunci a životní rytmy nutno dbát na zdravou výživu a vyvarování se jedů (tabák, alkohol). Hořká zelenina posiluje

⁸Ulset 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

imunitu, vyšší spotřeba cukru snižuje odolnost. Prevence a posilování konstituce lze podpořit vhodnými anthroposofickými léčivými a léčebnou eurytmií.

Duševně jde o zbavování úzkosti, rozvážnost, odvalu a duchovní perspektivy. Strach a duševní vypětí omezují imunologické funkce a bezpochyby přispívají k šíření onemocnění stejně tak jako bezstarostně lhostejné a nerozvážené jednání. Naopak pozitivní duševní nálada («positive emotional style») má příznivý účinek a snižuje riziko onemocnění.⁹ S náchylností k infekci rovněž koreluje koncentrace kortizolu ve slinách jako poukaz na duševní stresový zážitek a vypětí.¹⁰ Musíme se tedy vzepřít úzkosti a mnohonásobně vytvářenému strachu, protože dispozici k onemocnění snižuje jen jasné myšlení, vyvážený stav mysli a odvaha. Rudolf Steiner to popsal před sto lety takto: »[...] Strach z nemocí odehrávajících se všude kolem v epidemickém ložisku nemoci a večerní usínání s myšlenkami strachu vytvářejí v noci v duši člověka nevědomé napodobeniny, imaginace prostoupené strachem. To je dobrým prostředkem k hýčkání a opečovávání bacilů«¹¹ Duchovně viděno vyvstávají velké otázky. Jakou výzvu představují pro lidstvo pandemická onemocnění? Jednak tato pandemie dramaticky brzdí společenský život a stává se tak rostoucí hospodářskou, sociální a společenskou hrozbou, jednak vede k možnosti zastavit se a klást si otázky k orientaci společnosti, jejím hodnotám a cílům a k jejich novému definování. Zde má ohromný význam vztah člověka k přírodním říším a obzvláště ke zvířatům. V současnosti se ke změně klimatu a tím k onemocnění Země přidává ještě akutní globální onemocnění člověka, které se přidružuje k velkým chronickým nemocem doby a může nás probudit k nezbytné ekologické nové orientaci, a to i na poli medicíny. Jakkoli jsou tyto kompetence cenné, nemůžeme trvale jen vést válku s nemocemi a patogeny. Museli bychom stejnou silou pracovat na udržitelném posilování člověka a ekologické rovnováhy člověka a přírody ve světle našeho společného kosmického původu.

V případě onemocnění je zapotřebí řízení zánětu jako smysluplné odpovědi organismu k eliminaci patogenu a nikoli nekritické protizánětlivé a teplotu srážející terapie. V současnosti nemáme u život ohrožujících onemocnění COVID-

⁹Cohen 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.

¹⁰Janicki-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.

¹¹Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, přednáška z 5. května 1914.

19, která jsou ještě neprobádanou oblastí „terra incognita“ k dispozici žádnou medicínu založenou na důkazech (Evidence-based medicine). Právě tak, jako máme v intenzivní terapii vědomosti o léčbě syndromu dechové tísně, existují také terapeutické zkušenosti anthroposofické medicíny s léčbou ambulantně nabytých zápalů plic relativně často vyvolaných viry. Terapeutická doporučení anthroposofické medicíny mohou být dle našeho soudu pomocí ve všech stadiích onemocnění a mohou zejména podpořit terapii zápalu plic. Protože se na koordinovaném postupu v oblasti intenzivní péče o pacientky a pacienty s těžkým průběhem koronavirového onemocnění COVID-19 podílí vícero anthroposofických klinik, bude snad brzy možno na základě zkušenosti dále rozšířit aktuální doporučení.

Matthias Girke und Georg Soldner 19. März 2020