



"Egy ember egyedül nem segíthet, csak az,
aki másokkal össze tud fogni a megfelelő pillanatban."
- J.W. von Goethe

Az ELIANT Szövetség 2021-es első hírlevele

A petíció sikeres lezárása és javaslatok az egészség megőrzéséhez

Kedves ELIANT-barátok,

Nagy örömünkre szolgál, hogy a petíciónkat 2021. január 21-én összesen 96.294 támogatóval sikerült lezárunk! Ezúton szeretnénk mindenkinek szívből köszönetet mondani, aki ehhez a sikerhez hozzájárult. A Szövetség az Emberközpontú Oktatásért (Bündnis für humane Bildung) szervezettel közösen megfogalmazott [sajtóközleményünk itt](#) olvasható (német nyelven).

Mit is kívánunk egymásnak a koronavírus-járvány második évében? A tájékozódásunkat elősegítő szempontokat egyrészt az oltásokkal kapcsolatban, másrészt abban a központi kérdésben, hogy miként tudjuk a szervezetünk természetes egészségét és az immunrendszerünket megerősíteni. Partnerünk, az Antropozófus Orvosok Nemzetközi Szövetsége (IVAA) a Goetheanum orvosi szekciójával közösen összeállított egy hasznos útmutatót, amely [itt](#) érhető el (magyarul pedig az [Antromedicart](#) oldalán olvashatnak). **De hogyan tanulhatunk meg újra bízni az egészségünk saját erőforrásaiban, hogyan hívhatjuk elő egy súlyos világjárvány kellős közepén az életbe vetett bizalmat és az életörömet?**

Félelem, elmagányosodás, elszakadás a szeretteinktől – közhírt, hogy ezek a negatív érzések gyengítik az immunrendszert és a rezilienciánkat. Kompenzálásukhoz pozitív érzésekre van szükségünk, valamint arra, hogy reálisan felmérjük a megbetegedés kockázatának valódi mértékét. Különösen az idős embereket gondozók számára fontos ez, akik mindent megtesznek azért, hogy a megfelelő védőfelszerelések rendelkezésre álljanak, s ezáltal elérhetővé tegyék a hozzátartozók közelségét és támogatását, valamint a saját egészségüket is megőrizték.

A kockázatok reális felméréséhez hasznos, ha rátekintünk a nyilvánosan elérhető adatokra, és azokat összevetjük [egymással](#). Németországban ezek az adatok a **Robert Koch Intézettől** származnak. A számok alapján (január 21-ei állapot) mindeddig összesen 2.088.400 pozitív koronavírus-tesztet regisztráltak. 83 millió lakossal számolva ez a teljes népesség 2,5%-át jelenti. Az **Innsbrucki Egyetem** egy [tanulmánya](#) is megerősítette, hogy a pozitív tesztet produkáló személyek 20%-a tünetmentes és egészséges marad, míg a fennmaradó 80% túlnyomórészt enyhe lefolyású megbetegedést tapasztal. Közülük 49.783 ember, azaz 2,3% hunyt el koronavírus következtében, vagy a vírus hordozójaként. **Annak esélye tehát, hogy egészségesek maradjunk vagy megbetegedés esetén újra meggyógyuljunk, a**

A hírlevelet az eliant.hu megbízásából Monori Dóra fordította.

számadatok alapján 97,5 illetve 97,7%. Újra meg újra olvashatunk és hallhatunk olyan esetekről is, amikor nagyon idős vagy alapbetegségekkel rendelkező emberek is felépülnek a betegségből.

Ha hagyjuk, hogy ezek a vitathatatlan tények hassanak ránk – még ha országonként némileg különböznek is – két dolgot mondhatunk magunknak: milyen jó, hogy pontosan ismerjük a módját annak, hogyan tudjuk a védelemre szoruló embertársainkat a megfelelő maszkviselés és a mindannyiunk által ismert szabályok betartásával megóvni. Másrészt viszont, minden jogos aggodalmunk ellenére hálás szívvel megállapíthatjuk, mennyivel nagyobb esélyünk van valamennyiünknek egészségesnek maradni, mint megbetegedni! Továbbá: az életkedvünk és a bizakodásunk megőrzéséhez nincs-e egyébként is állandóan szükség a sorsba vetett bizalomra?

A bizalom és a bizakodás olyan **pozitív érzések**, amelyek különösen erősítik az immunrendszert. Ugyanez elmondható a természet, a művészetek, a találkozások és a beszélgetések által jelentett örömeiről. Riccardo Muti karmester az általa dirigált bécsi újévi koncert alkalmából a következőket mondta: **„Az egészség a legfontosabb, és ehhez a szellem egészsége is hozzátartozik. Ebben segíthet a zene. Ha egy jobb társadalmat szeretnénk a jövőben, annak a művészet lesz az egyik legfontosabb alkotóeleme.”**

A nemrég kezdődött új évhez minden jót kívánunk Önöknek, és örömünkre szolgál, ha 2021-ben is beszámolhatunk az európai fejlődés érdekében végzett munkánkról.

Az összefogás partnerei nevében
szeretettel üdvözli Önöket,
Michaela Glöckler