

# ***Wie man es schafft, sich nicht zu erkälten***

## Inhalt

### ***Kapitel I***

Der Ursprung des Wortes „Influenza“ und wie man den Virus in Zaum hält, wenn er nachts oder am Wochenende zuschlägt.

### ***Kapitel II***

Die Methode der schnellen Reaktion und das Dezimierens der Anzahl und der Stärke des angreifenden Virus zu einem Punkt, an dem er zu einer Impfung gegen sich selbst wird.

### ***Kapitel III***

Warum wir uns erkälten, wie man sich pflegt, wenn man die Anzeichen der Grippe ignoriert hat und bereits ans Bett gefesselt ist, wie man den Erkältungsvirus aus dem eigenen Körper ausschwemmt, wie man sich ausruht und wie man sich badet, wenn man mit einer Erkältung zu Hause liegt.

### ***Kapitel IV***

Wie man eine durch den Erkältungsvirus ausgelöste Entzündung der Atemwege verhindert, wie man einen trockenen Husten behandelt, der einem nachts den Schlaf raubt und wie man einen feuchten Husten behandelt.

### ***Kapitel V***

Zusammenfassung.

## *Kapitel I*

Liebe Tammy,

wie Du schon weißt, bin ich wieder zurück in die USA gereist, nach dem ich schon über einem Jahrzehnt nicht mehr dort gewesen war. Ich kam zur Abschlussfeier meiner Tochter und dachte, ich würde einen Zwischenstopp in New York einlegen und dich sehen, bevor ich wieder nach Europa und anschließend in den Iran fliegen würde.

In Deiner wundervollen Stadt, in der die meisten Menschen in der Stratosphäre leben und nur durch ihre Hausanschlüsse mit der Erde verbunden sind, verbrachte ich weit oben in meinem Hotelzimmer eine sehr einsame Zeit. Ich wartete vergeblich auf Deinen Anruf. Als ich Dein Büro anrief, sagte mir Deine Sekretärin, dass Du für einige Tage nicht da sein würdest.

Nach anfänglichen Nachforschungen auf beiden Seiten und nachdem ich ihr erzählt hatte, dass ich ein alter Freund aus Universitätszeiten bin, verriet sie mir, dass Du zuhause mit einer Erkältung im Bett lägst. Ihr Ton ließ ahnen, dass diese Unterhaltung so schnell wie möglich enden sollte. Sie erinnerte mich an Deine Hausmutter von damals in Berkeley. (Du siehst Tammy, die Geschichte wiederholte sich.)

Als wir Studenten waren, kam es so oft vor, dass diese hoffnungslose Nachricht meine Erwartung einer Plauderei am Telefon, einer Fahrt über die grünen Hügel, eines Films, eines Spaziergangs, eines Abendessens, einer gemeinsamen Lernsitzung in der Bücherei, eines Snacks vor zehn Uhr – so vieler Dinge – dass mein Gedächtnis es mir nicht erlaubt, sie alle wiederzugeben, enttäuschte. Der Erkältungsvirus besuchte Dich meiner Erinnerung nach fast alle drei Monate und jetzt nach dem so viele Jahre vergangen sind fällt es mir leicht, ein Geständnis abzulegen:

In jenen Tagen überkam mich jedes Mal eine elende Sorge wenn man mir sagte, Du könntest nicht ans Telefon kommen, da Du krank seiest.

Ich dachte immer, dies sei nur ein Trick, ein Vorwand, um sich nicht mit dem ausländischen Studenten treffen zu müssen, der sich ständig in einem Zustand der Verwirrung über die große Frage befand, ob er wohl nach dem Studium in Amerika bleiben sollte oder nicht. Wenn Du Tage später noch heiser von der Erkältung am Telefon mit mir sprachst, klang Deine Stimme für mich schöner als die eines Nachtigals. Sie hatte eine stabilisierende Wirkung auf mich, stellte mein Selbstvertrauen wieder her und gab mir das Gefühl, ein wahrhaftiger Prinz zu sein.

Es war mein Wunsch, Deine Stimme zu hören, heiser oder nicht, der mich dazu führte, mit Deiner Sekretärin länger als ihr lieb war verbal zu ringen, denn sie wollte einfach nicht mit Deiner privaten Telefonnummer herausrücken. Da ich bereits wusste,

dass Du nicht im Telefonbuch standst, war Deine Sekretärin meine einzige Hoffnung, doch sie war standhaft und unverbindlich.

Schließlich brachte ich sie dazu, meinen vollständigen schwierigen Namen, den Namen meines Hotels und meine Telefonnummer zu notieren. So nachdrücklich wie ich nur konnte, bat ich sie, meine Nachricht zu übermitteln und sagte ihr, dass ich Deinen Rückruf so früh wie möglich erwartete. Mit herablassender Kühle teilte sie mir mit, dass sie es ausrichten würde, falls Du Dein Büro anriefest.

Sie war nicht leicht aus der Ruhe zu bringen, doch ich hatte Lust, ihr einige Dinge zu erzählen. Entschuldige Tammy, aber ich war drauf und dran, wütend zu werden und ihr zu sagen, dass ich das Geschäft, in dem sie arbeitete und ihren Lebensunterhalt verdiente zum Teil finanziert hatte aber ein Gedanke lief mir rechtzeitig über den Kopf und ich hielt mich zurück.

Nach einem Moment des Schweigens verabschiedete ich mich und mit einer affektierten Sprechweise, der nur zu gut verlauten ließ, dass sie froh war, mich los zu sein sagte sie, genau wie damals Deine Hausmutter „bitte schön“, was für mich genau wie ein Fluch klang.

Was das Geld angeht, das ich Dir geliehen hatte und das Du mir in voller Höhe und mit einem symbolischen Zins zurückgezahlt hast, so lass mich Dir sagen, dass es das einzig Geld war, das ich noch vor der Revolution aus dem Land gebracht hatte. In dieser Zeit kurz vor dem großen Umbruch wurden einmalige Gelegenheiten wie diese von mir übersehen, da auch ich einer derjenigen war, die dachten, Iran sei eine Bastion der Sicherheit im Nahen Osten. Alle Zeichen deuteten auf etwas anderes hin, aber ich wollte sie nicht wahrnehmen. Selbst am Höhepunkt des Aufstands glaubte ich nicht daran, dass das alte Regime um seine letzten Atemzüge rang.

Im heftigen Sturm hielt ich mich fest, da ich dachte die neue Regierung würde wie so viele andere mit dem Wind verwehen doch so, wie es auch zwischen uns der Fall war, fand und verlor ich wieder.

Doch Du weißt sehr gut, dass ich kein schlechter Verlierer. Ich sammelte die Trümmer wieder auf und erreichte eine Stufe, die wenn nicht so hoch wie vorher, doch fast der gleichen Stellung nahe kam. Ich muss jedoch zugeben, dass ich es ohne dieses Geld in Deiner Hand nicht geschafft hätte, meinen Sohn durch das College zu bringen.

Er ist jetzt so etwas wie mein Doppelgänger, ein gut ausgebildeter und erfahrener mechanischer Ingenieur und arbeitet mit mir. So kam es durch eine Windung des Schicksals dazu, dass ich in Deiner Schuld stand. Dieser Gedanke war es, der mir durch den Kopf ging und mich davon abhielt, vor Deiner Sekretärin den Kopf zu verlieren.

Nachdem ich mit ihr keinen Erfolg gehabt hatte, stand ich eine Weile vor dem Fenster meines Hotelzimmers und schaute auf die riesige von Menschenhand errichtete Skyline von Manhattan. Flüchtige Erinnerungen an vergangene Zeiten gingen mir durch den Kopf. Allmählich änderte sich meine üble Laune bei dem Gedanken an unsere gemeinsamen Zeiten.

Ich erinnerte mich daran, wie wir einmal nach dem Unterricht ins Krankenhaus gingen und unsere Mandeln mit Jod behandeln ließen, was damals das einzige Mittel gegen Halsschmerzen war.

Vor meinem inneren Auge sah ich Dich nun in einem geräumigen Schlafzimmer. Du warst alleine und neben Deinem Bett stand ein Glass Wasser umgeben von großen

roten, braunen, gelben und blauen Kapseln. Dein anmutiges Gesicht, blass, müde und ungeschminkt, Dein Gesicht ein paar Mal von einem Niesen, das sich manchmal weigerte zu kommen zu einer Grimasse verzogen, ein Plastikkorb voller gebrauchter Papiertaschentücher auf dem Boden neben Deinem Bett.

Angespornt von dem Gedanken, ich könnte Dir vielleicht mehr als damals mit den hundert Tausend, die ich Dir geliehen hatte, helfen, fühlte ich in mir die Kühnheit von Cary Grant in „Notorious“ aufkommen: Mit einer Eleganz, die seine Eile überstrahlt die Wendeltreppe herauf laufend um eine benommene und betäubte Ingrid Bergmann vor einer Vergiftung durch eine Verschwörung von Nazis in Argentinien zu retten. Der Film endete damit, dass er Ingrid in einer waghalsigen Aktion rettete. Wir sahen diesen Film gerade, als er in die Kinos gekommen war, weißt Du noch? Wenn ich wüsste, wo Du wohnst, käme ich trotz aller strenger Drohungen und Proteste Deiner Haushälterin zu Dir hinauf.

Deine Sekretärin würde mich von oben auf dem Treppenaufgang mit wütend zusammen gekniffenen Lippen ansehen, während ich die Treppen herauf laufe. Ich würde in Dein Schlafzimmer kommen und mich an Dein Bett setzen. Du würdest Dein blasses Gesicht zu mir drehen, Dein Ausdruck würde sich durch ein anerkennendes Lächeln aufhellen und bald würden wir uns wie in alten Zeiten fest bei den Händen halten.

Du würdest Dir Sorgen darüber machen, dass ich mich bei Dir anstecke - was mir übrigens wie damals schon nichts ausmacht - und Tammy, ich würde anfangen Dir zu erzählen, dass ich mir schon seit über zehn Jahren keine Erkältung mehr zugezogen habe, zumindest nicht im üblichen, allgemein akzeptierten Sinne.

Wie die meisten Menschen würdest Du mir zunächst nicht glauben. Ich könnte Deine Gedanken lesen: Wie könnte ich etwas über ein sicheres Mittel gegen die Grippe entdeckt haben, das Wissenschaftler in diesem Gebiet noch nicht wüssten. Man sagt, dass die Not erfinderisch macht. Ich habe mich schon in manch einer von einer Grippe hervorgerufenen Notsituation befunden und ich konnte es nicht ausstehen. Ich hasste es so sehr, dass ich es vorzog, einmal in meinem Leben die Tuberkulose zu bekommen, als ein oder zwei Mal im Jahr eine schwere Grippe.

Seit über zehn Jahren - und dies ist eine Zeitspanne, die keinen Raum für Zweifel übrig lässt - bin ich nicht mehr mit einer Erkältung ins Bett gegangen und bin dann ausgemergelt wie das Phantom der Oper aus diesem wieder heraus gekrochen.

Ich habe in den letzten zehn Jahren keinen einzigen Tag Arbeit oder sonst einer Aktivität aufgeben müssen. Selbst die Grippeepidemien der letzten Jahre mit ihren bedrohlichen asiatischen Namen wie die Hong Kong Grippe, die chinesische, burmesische, Schanghai, Taiwan, Yamagata und so weiter Grippe konnten mich nicht aus der Bahn werfen.

Ich habe gelernt, den Virus effektiv zu bekämpfen. Ich habe das Problem vollkommen und gründlich besiegt. Ich würde nicht einmal blinzeln, wenn man mir mitteilte, dass der diesjährige Virus der allergefährlichste sei und aus Madagaskar oder sonst wo käme. Doch nur der Nachfrage wegen: Warum kommt ein Erkältungsvirus eigentlich nie aus Europa? Warum hören wir eigentlich nie etwas von einer Côte d'Azur oder einer Manchester Grippe?

Die Weltgesundheitsorganisation muss dieses Phänomen erklären können, doch der Osten bleibt der Osten und der Westen bleibt der Westen - und bei seltenen Anlässen

treffen sich beide Welten und es entsteht ein Wort wie „Influenza“ (d.h. die Grippe), das eigentlich eine Verballhornung des arabischen Wortes „anf-al-anza“ darstellt. „anf“ bedeutet in der arabischen Sprache „Nase“ und „al-anza“ heißt „die Ziege“. Eine hustende, sabbernde Ziege mit einer triefenden Nase hat, so sagt man, „anfalanza“ – sozusagen „Ziegennasigkeit“ – was man leicht auch auf Menschen in der gleichen Situation anwenden könnte. Das American Heritage Dictionary bestimmt das lateinische Wort „influentia“, mit der Bedeutung von „Einfluss“ als die Wurzel des Wortes „influenza.“ Aber dies ergibt keinen Sinn. Ohne ein Expertenwissen vortäuschen zu wollen, muss ich sagen, dass „anfalanza“ einen besser passenden Wortursprung darstellt. Der Zustand der „Ziegennasigkeit“ ist einfach besser anwendbar und daher glaubwürdiger.

Kränkend im Bett liegend sagen Menschen oft „Ich fühle mich wie eine kranke Ziege“, ohne sich der Bedeutung dieses Satzes bewusst zu sein. Wenn nun sowohl der Ursprung der Epidemie als auch der Name der Krankheit aus dem Osten stammen, dann lass auch die Heilung aus dem Osten stammen, so sehr dies auch in den Augen derer, die nicht aus dieser Weltregion stammen, unorthodox erscheinen mag.

Zunächst das Wichtigste Tammy: Du musst Deine Einstellung in Bezug zu Erkältungen, seien sie nun durch einen Virus oder bakteriell bedingt, vollkommen ändern. Um Erkältungen zu verstehen, musst Du vor allem akzeptieren, dass es so etwas wie eine leichte Erkältung gar nicht gibt und dass alle Erkältungen – besonders die grippale Version - zu schweren werden, wenn Du dich weigerst, dich auszuruhen. Aber noch wichtiger ist es zu akzeptieren, dass wenn die ersten Anzeichen einer Erkältung sichtbar werden, Bettruhe nur theoretisch ein Heilmittel darstellt, das in der Praxis praktisch nicht anzuwenden ist.

Du kannst nicht einfach ins Bett springen und Dir selbst eine zweitägige Ruhe verordnen, nur weil Dein Hals etwas kratzt oder Du Dich zwei Mal vor dem Frühstück geschraubt hast. Eine normale, durchschnittliche Person kann sich einfach nicht so in einen Leerlauf ergeben.

Alle, die sich mit einer Erkältung ins Bett legen, haben für gewöhnlich bereits den Zustand der Unfähigkeit erreicht, so dass sie schlichtweg keine andere Wahl haben oder aber es sind Ausnahmemenschen, die den Drang des Lebens in sich selbst so leicht aufhalten können, als würden sie einen Lichtschalter umlegen. Diese Menschen sind viel weniger als eine Minderheit. In großem Stil ließe sich eine Zwangsbettruhe als präventive Maßnahme gegen die Grippe sicher nie durchsetzen.

Entweder hat man einen wichtigen Termin, den man nicht absagen kann, irgend einen Job, den man beenden muss, eine Deadline, die man nicht verpassen darf, ein Projekt, das zu Ende gebracht werden soll usw. oder man hat einfach kein Leben. Die Kraft der Bewegung kann nicht leicht aufgehalten werden.

In der Zwischenzeit brütet der Virus vor sich hin und vermehrt sich. Du wirst schwächer. Deine Ohren verstopfen sich vom zu vielen Schnauben, in Deinem Kopf hämmert es und Deine Augen werden wässrig. Langsam verliert die Welt ihre Bedeutung für Dich.

Schließlich legst Du dich krank ins Bett. Alle zu diesem Zeitpunkt verschriebenen und empfohlenen Medikamente dienen nur noch dazu, die Symptome der Erkältung zu lindern, während die Krankheit ihren Lauf nimmt.

Nachdem es Dir wieder besser geht, kommt eine Zeit, in der Du – die Nachwirkungen der Erkältung ausgeschlossen – eine Art Immunität genießt, während der Du dich nicht erkälten kannst. Diese Zeit dauert von drei Monaten in Deinem Fall, sechs Monaten wie bei mir früher und bei den meisten Menschen bis zu einem Jahr.

Meine Formel basiert auf der Theorie, dass wenn jede Art von Virus Dir für eine gewisse Zeit Immunität gegen weitere Erkältungen verschafft, warum sollte man dann den anfänglichen Virus nicht so sehr schwächen, dass er zu einer Impfung gegen sich selbst und gegen alle anderen Erkältungsviren wird, denen Du ausgesetzt sein könntest?

Wie man das macht? Die Magie liegt in der Kampfbereitschaft und in einer speziellen Leidenschaft, die man braucht, um eine Epidemie zu überwinden, an die sich die Welt bereits gewöhnt hat und deren Konditionen die Menschen bedingungslos akzeptieren. Du musst die Mentalität eines Cowboys aus alten Western Filmen entwickeln, der sich nach einem langen Ritt am Tag zum Schlafen in einen Wald legt, den Kopf auf seinem Sattel und sein Zeigefinger auf dem Abzug seines Revolvers. Wenn sein Pferd ein Geräusch von sich gibt, um Gefahr zu signalisieren, dann springt der Cowboy auf, bereit für einen schnellen Schusswechsel.

Bei dem ersten Anzeichen dafür, dass eine Erkältung dabei ist, zu zuschlagen, musst Du zurückschlagen – und das hart und schnell. Gib dich dem Angriff nicht wehrlos hin. Verlier nicht wertvolle Zeit damit herauszufinden, ob das Kratzen in Deinem Rachen, das gemeine Frösteln oder die leicht laufende Nase von allein wieder weggehen oder nicht. Die Erfahrung hat immer wieder gezeigt, dass dies nicht der Fall sein wird aber wir neigen jedes Mal dazu, an etwas anderes zu glauben.

Jedes Jahr lullen wir uns in einen verräterischen Optimismus, der uns glauben lässt, die vermeintlich leichte Erkältung würde uns schon bald verlassen, aber dazu kommt es nie. Der Virus siegt und das ist das Einzige, worüber wir uns sicher sein können.

Während die Uhr weiter tickt, erwartet uns ein Bett, dessen Wärme und Gemütlichkeit wir gerade nicht suchen. Der dämonische Virus bringt eine so große Abgeschlagenheit und Trübsinn mit sich, dass man bisweilen glaubt, es würde einem nie wieder besser gehen und dass man nie wieder ganz gesund würde. Das alte, selbstbewusste Selbst erscheint in die Ferne gerückt.

Früher galt der Saft von Zitrusfrüchten wegen ihres hohen Vitamin C Gehalts als ein herkömmliches Mittel gegen Erkältungen. Wissenschaftliche Forschungen haben nun die alte Weisheit, dass dieses würdige Vitamin das einzige ist, das es mit dem gemeinen Erkältungsvirus aufnehmen kann, bestätigen können.

Du solltest also als Teil Deiner Kampfbereitschaft immer eine Flasche Vitamin C (Ascorbinsäure) in Form von 500 mg Tabletten in Deinem Medizinschrank haben. Nimm aber, wenn es Dir gut geht und Du gesund bist, keine tägliche Dosis zu Dir.

Jeden Tag eine Vitamin C Tablette als präventive Maßnahme zu sich zu nehmen wäre, als würde man jeden Tag wild in die Luft schießen und hoffen, dass einem irgendwann eine Ente zu Füßen fällt.

Die Wirkung von Vitamin C, das man oral zu sich nimmt, ist nicht kumulativ. Nur die Tabletten, die man an dem Tag nimmt, an dem man dem Virus ausgesetzt ist, oder am Tag davor helfen – nicht die, die Du vor vier Monaten genommen, hast. Außerdem führt eine übermäßige Einnahme von Vitamin C zu einer so hohen Speichelproduktion, dass Du jedes Mal erst schlucken musst, bevor Du sprechen kannst.

Hab die Vitamin C Tabletten einfach in Deinem Medizinschrank vorrätig für den D-Day und trinke nicht jeden Tag Orangen- oder Grapefruitsaft bis zu dem Punkt, an dem Du fast Durchfall bekommst. Führe ein normales Leben. Regiere nicht gereizt, wenn Du mit erkälteten Menschen in Kontakt trittst und greife nicht zu bizarren Mitteln, um diesen aus dem Weg zu gehen.

Wenn eine Erkältung dazu nützen kann, sich gegen weitere Erkältungen zu impfen, warum sollte man sich dann nicht schon frühzeitig anstecken? Je fortgeschrittener die Erkältung im Herbst oder im Spätsommer ist, umso kleiner sind die Nachwirkungen. Wenn also das nächste Mal jemand im Aufzug, in der U-Bahn oder in jedem anderen geschlossenen Raum niest, dann verziehe Dein Gesicht nicht in Abscheu, damit diese Person sich schämt.

Selbst wenn Du unter einer Glashaube lebst, wäre eine Erkältung sicher, wenn die Zeit dafür kommt. Meist ist man sogar der Träger des Erkältungsvirus, ohne von den Symptomen betroffen zu sein. Der Virus dringt meist dann in den Körper eines Menschen, wenn dieser über längere Zeit durch Kälte, Müdigkeit, Hunger oder sogar Wut geschwächt ist. Auch eine Depression kann dazu führen, dass man sich schneller erkältet (auf diesen Punkt werde ich später näher eingehen).

Lass uns nun annehmen, dass die Invasion durch den Virus schon stattgefunden hat und die ersten Anzeichen sich einstellen: Das Niesen, die ständig triefende Nase, und ein Frösteln, während der Thermometer an der Wand über 30 Grad anzeigt. Jetzt musst Du schnell reagieren. Erinnerung dich daran, dass Du den Angriff des Virus nicht mehr einfach so hinnehmen wirst.

Selbst wenn der Zeitpunkt unpassender nicht sein könnte, musst Du auf eine Gegenattacke vorbereitet sein. Selbst wenn, sagen wir, Du am Abend Gäste hast oder Du so kalte Beine bekommst, dass scheinbar nichts sie wärmen kann. Das passiert, wenn der Blutfluss in Deinen Beinen unterbrochen wird. Wie das von passiert, weiß ich auch nicht.

Entschuldige dich für eine Weile. Gehe ins Badezimmer und schließe die Tür, denn Du kannst jetzt keine Unterbrechung oder Ratschläge gebrauchen. Werfe eine 500 mg Vitamin-C-Tablette in ein Wasserglas und zerdrücke diese mit etwas Stumpfen wie einen Messergriff bis sie zu Puder wird. Du kannst auch Vitamin C Puder in der gleichen 500 mg Dosierung verwenden. Füge ungefähr zwei Shotgläser Wasser hinzu und rühre das Ganze um. Bereite dich auf den unorthodoxesten und unangenehmsten Teil der Behandlung vor und erinnere dich daran, dass alles, was nicht durch die Mehrheit der Menschen praktiziert wird, zunächst merkwürdig erscheint.

Eines Tages erschien auch eine einfache Injektion mit einer Nadel merkwürdig und qualvoll und doch sind wir alle mittlerweile vollkommen daran gewohnt.

Gieße die Vitamin C Lösung in Deine hohle Hand und ziehe sie durch Deine Nasenlöcher, Nasenwege sowie Rachen und spucke die Flüssigkeit wieder aus. Wiederhole das Ganze drei oder vier Mal.

Die Lösung sollte zu Ende sein, wenn Du die richtige Konzentration erreicht hast. Wenn Du die Spülung vornimmst, wirst Du einen Würgereiz spüren, Tammy, der mit einem brennenden Schmerz einhergeht, der etwa 20 Sekunden nach dem letzten Zug seinen Höhepunkt erreicht.

Während jedes Zugs wirst Du husten, schnauben und dicke Flüssigkeit wird in Massen aus Deinen Nasenwegen herunter laufen. Du wirst Dir wiederholt die Nase

schnauben und die Flüssigkeit heraus spucken. Die Gelatine-ähnliche Masse, die auf diese schmerzhafteste Weise entfernt wird, ist der Grund, auf dem der Virus sich vermehrt. Du wirst dich wundern, wie und wo in diesen kleinen und engen Wegen so viel davon gesteckt haben konnte.

Dein „Leiden“ während dieser Behandlung, um das stärkste Wort zu gebrauchen, dauert weniger als eine halbe Minute, was nicht mit dem zu vergleichen ist, was Du durchstehen musst, wenn Du zulässt, dass die Erkältung sich zu voller Blüte weiter entwickelt.

Das Gefühl, das in Sekunden vorbei geht, kann allerhöchstens als unangenehm bezeichnet werden. Die Furcht davor vergeht mit der Zeit und mit jedem Mal, das Du die Behandlung wiederholst. Wenn sie heilt, sollte sie nicht als selbst herbeigeführte Qual betrachtet werden. 20 Sekunden? Vergleiche das damit, mit einer roten, geschwollenen Nase und einer Decke, die Dir bis über das Kinn reicht, in einem Krankenhausbett zu liegen. Wie lange wirst Du dort sein? Eine Woche?

Mit der Vitamin C Spülung dezimierst Du den Virus und zerstörst den Nährboden, auf dem er sich vermehrt. Dieser mutige Akt gibt Dir Zeit für Deinen nächsten Zug. Auch der Virus formiert sich von neuem und vermehrt sich zahlenmäßig. Er hat aber nicht mehr die gleiche Stärke und das gleiche Temperament wie davor. Du hast Chaos in die Routine des Virus gebracht. Seine Anstrengungen nach der Vitamin C Spülung gleichen dem Aufstellen eines Lagers auf Trümmern nach einem Erdbeben.

Du aber kommst atmend wie ein Riese aus dem Bad. Deine Nasenwege sind offen und frei. Die Luft strömt so leicht in und aus Deinen Lungen, als hätten Deine Nasenlöcher und die Wege dahinter den Durchmesser eines Rohres mit einem Durchmesser von zehn cm. Du wirst von einem Zustand des Wohlbefindens durchströmt, selbst wenn es für eine Weile so aussieht, als hättest Du geweint.

Manchmal reicht dieser einfache und preiswerte Schritt, um den Erkältungsvirus aus Deinem Körper zu spülen. Meistens jedoch und besonders bei einer Herbsterkältung, wirst Du keinen so großen Erfolg haben. Nimm an diesem Abend eine Schlaftablette oder ein anderes Beruhigungsmittel und gehe früh ins Bett. Am nächsten erwartet dich schon die Fortsetzung der Behandlung.

## ***Kapitel II***

Tammy, denk jetzt nicht, dass das was ich Dir verschrieben habe etwas Angst einflößendes ist. Suche nicht den Rat von Freunden und Ärzten. Warte nicht darauf, dass der Chefchirurg diese Maßnahme billigt. Sei einfach mutig genug, es einmal auszuprobieren und sehe Dir die wundervollen Ergebnisse selbst an. Und denk nicht, dass wenn Du die Vitamin C Lösung wiederholt durch Deine Nase ziehst, Du am Ende keine Nase mehr haben wirst. Ascorbinsäure ist nämlich nicht die Art von Säure.

Ich habe die Vitamin-C-Spülung in den vergangenen Jahren mindestens zwei Mal im Jahr durchgeführt und das große Meisterwerk von einer Nase, das ich mein Eigen nenne ist immer noch da, hat einen großartigen Riechsinn und filtert wie eh und je die schwer verschmutzte Luft von Teheran für meine beständigen Lungen.

Ich habe eine schwächere Lösung an meiner kleinen Tochter ausprobiert. Sie ist jetzt erwachsen, aber damals war sie vier ein Halb Jahre alt. Jedes Mal, wenn ihre Nase lief, verabreichte ich ihr die Lösung mit einem Augentropfer. Wenn sie danach im Schlaf sanft atmete, überzeugte mich das jedes Mal davon, dass das Mittel ihr einen großen Dienst erwies – trotz ihres Schreiens, das selbst zu hören war, wenn die Tropfen aus bloßem Wasser bestanden.

Nur wenn sie ein Fieber bekam, brachte ich sie zu einem Arzt. Für einfache Erkältungen gab ich ihr die Vitamin C Lösung und eine Vitamin C Limonade, die aus einer Vitamin-C-Tablette in Puderform, Wasser und Zucker bestand und die sie mit mehr Genuss trank, als wenn es Orangensaft gewesen wäre.

Im Handel gibt es viele verschiedene Nasentropfen, die verstopfte Nasen befreien aber ihre Wirkung ist temporär und man muss die Tropfen nach einigen Stunden wieder benutzen. Die Vitamin C Spülung führt man nur ein Mal Durch und dafür gibt es absolut keinen Ersatz wenn man sich in den Fängen einer Erkältung festgehalten wird. Man kann die Behandlung allerdings wiederholen, wenn man will. Du kannst die Spülung wiederholen wenn Du fühlst, dass die Erkältung wieder stärker wird. In diesem Fall musst Du die Erkältung sofort erschlagen. Insgesamt kannst Du Deine Nase bis zu vier Mal spülen. Außerdem musst Du im Laufe des ersten Tages 3000 mg Vitamin C schlucken oder zerkauen und das gleiche in den folgenden zwei Tagen wiederholen.

Das oben Beschriebene ist ein sicheres Mittel für jeden und überall auf der Welt.

In Ländern der Dritten Welt gibt es jedoch ein schnelleres und fortgeschritteneres Mittel.

Nach einer durchgeschlafenen Nacht wirst Du erfrischt aufwachen. Sobald Du anfängst, dich für den Tag vorzubereiten, werden die Symptome der Erkältung jedoch wieder auftauchen. Der Virus war nicht faul während Du schiefst. Zwischen Deinen zu Hause gelagerten Medikamenten musst Du zwei 500 mg Vitamin C Ampullen für eine intravenöse Injektion und eine Dosierung Gammaglobulin aufbewahren. Diese müssen im Kühlschrank gelagert werden. Nimm eins von jedem und gehe in eine Klinik, zu einer ausgebildeten Krankenschwester, dem Familienarzt oder einem Zentrum für Injektionen (in Deinem Land gibt es so etwas nicht) - was auch immer für dich am zugänglichsten ist.

Lass Dir eine intravenöse Vitamin-C-Injektion und in der gleichen Sitzung eine Hüftspritze Gammaglobulin geben. Tu das auf jeden Fall.

Glaub mir Tammy, wenn Du Deine Hose wieder hochziehst – falls Du überhaupt Hosen trägst – dann bist Du nicht mehr von der verfluchten Erkältung betroffen. Falls es nicht ein Samstag, Sonntag oder ein Feiertag ist, dann geh zur Arbeit, verfolge Deine Geschäfte wie gewohnt und mach Dir keine Sorgen darüber, dass die Erkältung schlimmer werden könnte. Geh davon aus, dass Du geimpft worden bist und gebe dich der Lethargie hin, die auf jede Impfung folgt.

Wenn die Nacht kommt, dann geh früh schlafen und nimm ein Beruhigungsmittel – nicht notwendiger Weise um einen frühzeitigen Schlaf herbeizuführen, sondern um Dich völlig zu entspannen und um Deinem Schlaf, wenn er kommt, Tiefe zu verleihen.

Schlaf, ob medikamentös herbeigeführt oder nicht, beschleunigt die Genesung von jeder Krankheit. Beruhigungsmittel einzunehmen ist das Geheimnis, um im Krankenhaus schneller gesund zu werden. In jedem Krankenhaus kommt die Nachtschwester ein paar Stunden nach dem Abendessen mit einem kleinen Plastikbecher mit mehreren Schlaftabletten für jeden Patienten vorbei. Sie weckt sogar schlafende Patienten und gibt ihnen Schlaftabletten. Hab keine Bedenken über die Einnahme von Tabletten, um Dir wenn Du krank bist beim Schlafen zu helfen, aber vermeide eine Abhängigkeit von ihnen, wenn es Dir gut geht.

Falls die Erkältung auch nur in einer milden Form am nächsten Tag immer noch da sein sollte, dann erteile ihr den *coup de grâce*: eine gute Vitamin C Spülung. Und nimm Dein Vitamin auch oral ein.

Es kommt wieder darauf an, wo Du lebst. Die Art von Erkältung, die Du nach der Spülung bekommst wird fast ebenso wenig schlimm sein wie die nach einer Grippeimpfung. In anderen Worten wirst Du eine leichte Erkältung haben und das zu einem viel geringeren Preis. Allerdings musst Du dich auch etwas ausruhen. Aber wenn Du in einem Land lebst, in dem Du eine Gammaglobulin Hüftspritze und eine intravenöse Injektion Vitamin C bekommen kannst, dann kannst Du danach sogar Golf spielen gehen. Wenn Du willst, dann kannst Du sogar zu Deinem Tanz-, Aerobic-, Gymnastik- oder Yogakurs gehen. Hol Dir aber Deinen Schlaf und vermeide es, etwas zu essen, das direkt aus dem Kühlschrank kommt.

Von diesem Zeitpunkt an bis zum Ende des Winters wirst Du, falls Du für das Wetter nicht angemessene, zu leichte Kleidung trägst, nur die Kälte spüren und das gemeine Frösteln wird nicht mehr mit dem Ausgesetzt-Sein an niedrige Temperaturen oder an die Träger von Erkältungsviren einher gehen. Du kannst in die Sauna gehen und dich danach im Schnee wälzen, wenn Dein Herz stark genug ist, um den Schock auszuhalten. Ich tue das manchmal, nachdem ich mit Leuten in der Sauna gesessen habe, die närrischer Weise dort sitzen, um ihre „verflixte“ Erkältung loszuwerden.

Manche Menschen glauben, dass sie die „verdammte“ Erkältung mit Hilfe von Alkohol bekämpfen können. Sie betrinken sich oder nehmen eine warme Mischung auf der Basis von Rum, Cognac oder Whiskey zu sich. Während oder kurz nach einer Erkältung ist der einzige Alkohol, der gut für Dich ist die Menge in Hustensirup und diese ist lange nicht ausreichend, um Deine Luftröhre lange genug warm zu halten.

Individuelle Experimente mit ausgefallenen Heilungsmethoden sollen bestehen bleiben aber es besteht eine unmissverständliche Heilung in der bestehenden Medizin und das Ausgefallene liegt nur in der blitzschnellen Anwendung. Gammaglobulin und Grippe-spritzen werden als präventivmittel gegen Erkältungen empfohlen aber es ist schwierig, gesunde Menschen dazu zu bringen, sich impfen zu lassen, wenn keine bestehende Krankheit dies erfordert.

Außerdem verblasst die Wirkung von Gammaglobulin mit der Zeit und es ist unmöglich zu erkennen, wann dies passiert.

Du erkältest dich, vielleicht nur leicht, genau so, als hättest Du eine Grippeimpfung aber Du musst mit der Erkältung leben, bis es wieder vorbei ist, was eigentlich dasselbe ist und für mich absolut nicht akzeptabel. Aber mit der von mir vorgeschlagenen Formel, die auf einer schnellen Reaktion mit Gammaglobulin basiert, der am effektivsten wirkt und auf Vitamin C als innere Injektion und äußerliche Anwendung als Spülung, bemerkst Du nur für kurze Zeit die Symptome einer Erkältung und nie eine ausgewachsene Erkältung, nie die Grippe selbst.

Überleg Dir, ob der vorgeschlagene Plan auf dem ersten Blick sorgfältig ausgearbeitet zu sein scheint. Falls das der Fall sein sollte, stärke Deinen Willen, indem Du an die Unwürdigkeit des Gefühls von nassen Taschentüchern in Deiner Hosentasche denkst.

Die Massenmedien haben uns eingehämmert, dass es Jahr für Jahr für die gemeine Erkältung kein Heilmittel gibt und dass wir mit ihr wie mit einer unabwendbaren Schicksalsfügung leben müssen, dessen Kosten sich jährlich auf Milliarden Dollar in Produktivitätsverlust beziffern. Ich wette mit Dir Tammy, dass Du und Deine 40 Angestellten beweisen könnt, dass die Massenmedien falsch liegen und dass die Massenverzagttheit der Menschen ungerechtfertigt ist.

Abwesenheit in Schulen und in der Industrie, die auf Erkältungen zurück zu führen ist, könnte drastisch reduziert werden. Das Leiden aufgrund einer Grippe könnte auch bald der Vergangenheit angehören. Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg.

Führe die Methode an Dir selbst beim Ausbruch der Grippe aus, falls es Dein Los sein sollte, vor den meisten anderen angesteckt zu werden. Versammle dann mit der Sicherheit persönlicher Erfahrung Deine Mitarbeiter um dich und halte eine Rede.

Erzähl ihnen zunächst, was sie wissen müssen. Erzähl ihnen, dass die Dinge so außer Hand geraten sind, dass sie diese Viren einfach nicht mehr hinnehmen können. Bestehe darauf, dass Deine Mitarbeiter diese preiswerten Medikamente bei sich zuhause aufbewahren und habe auch eine bestimmte Menge auf Lager in Deinem Büro. Vierzig Mitarbeiter, die im Schnitt drei Tage im Jahr außer Gefecht gesetzt sind, das entspricht der Abwesenheit eines Mitarbeiters aus Krankheitsgründen für 120 Tage im Jahr. Transponiere das auf 100 Millionen Arbeitnehmer allein in Deinem Land und Du wirst die erstaunenden Kosten der Abwesenheit von der Arbeit erkennen.

Erzähl ihnen, dass Du und Deine Organisation es einfach nicht mehr hinnehmen werdet. Wenn das nächste Mal einer Deiner Monteure niest und sich vor seinem oder

ihrem Gesicht ein sich schnell ausbreitender Nebel bildet, dann bereite dich auf die volle Behandlung vor, die Vitamin C Spülung zuerst.

Falls Du eine kooperationswillige ausgebildete Krankenschwester in telefonischer Reichweite hast, dann rufe sie an. Nachdem sie angekommen ist, dauert es keine fünf Minuten, um die Vitamin C und Gammaglobulin Spritze zu verabreichen.

Ich glaube nicht, dass es in der gesamten arbeitenden Bevölkerung in der Welt einen gibt, der es vorzieht krank im Bett zu liegen, als zu arbeiten.

Nachdem Du Dich selber ein Mal behandelt hast und mit dem Dir angeeigneten Wissen und Glauben, dass der Erfolg dieses Mittels sicher ist, zu Deinen Mitarbeitern sprichst, wirst Du mit der vollen Zusammenarbeit Deiner Angestellten rechnen können.

Mit voller Zuversicht wirst Du Deinen Zuhörern erzählen können, dass die Grippeimpfungen, die als besten Schutz vor einer Erkältung noch vor dem Erscheinen jeglicher Erkältungssymptome empfohlen werden, nur das zweitbeste Mittel nach dem sind, was Du ihnen verschreibst. Die Methode der schnellen Reaktion und Dezimierung der Anzahl und der Stärke des angreifenden Virus in Deinem Körper zu Beginn der Erkältung, ungeachtet von dessen Erregerstamm oder Ursprung, ist die beste Methode.

Die erhältlichen Grippeimpfungen dieses Jahres werden aus dem Erregerstamm des Vorjahresvirus hergestellt, der in Eierembryonen kultiviert wird. Der Impfstoff provoziert die Bildung von Antikörpern gegen den Erregerstamm des Virus, der sich im Jahr davor verbreitet hatte. Wenn nun der diesjährige Virus sich vom vorjährigen unterscheidet, erweist sich die Impfung als nicht sehr wirksam. Im Medizinjargon spricht man davon, dass der Virus mutiert und sein chemisches Profil sowie seine individuellen Merkmale sich alle zwei bis drei Jahre ändern. Außerdem gibt es die verschiedenen Erregerstämme A, B und C. Wenn die Trägerpopulation gegen einen Erregerstamm immun wird, dann ändert der Virus seine Struktur.

Wer kann schon wissen, was nächstes Jahr kommt. Welcher Hersteller von Pharmazeutika kann schon die wie die Faust aufs Auge passende Grippeimpfung für das nächste Jahr produzieren? Der Feind ist hinterhältig und clever.

Gleichzeitig ist der Feind auch gemein und die Grippeimpfungen können die Invasion und die darauf folgende Epidemie nicht verhindern. Epidemien können nur mit einer individuellen Anstrengung in großem Maßstab und mit der sachlichen Theorie einer schneller als schnellen Reaktion verhindert werden.

Kann sich darüber hinaus eigentlich jeder eine Grippeimpfung leisten? 35 Dollar oder mehr für eine Person? Kann sich das eine Familie, die auf Sozialhilfe angewiesen ist, leisten. Eine Nasenspülung mit der Vitamin C Lösung kostet nur wenige Cents und wenn man das Unwohlsein aushalten kann, dann sind wiederholte Spülungen genauso wirksam wie die Grippeimpfungen. Sie bringen die Infektion auf den Stand einer leichten Erkältung oder beenden sie sogar ganz, was die Grippeimpfung nicht schafft.

Es gibt auch unter Medizinern Zweifel über die Wirksamkeit der Grippeimpfungen. Diese Debatte wird unter der Überschrift „Zweifel an der Wirksamkeit der Grippeimpfung – Bringt eine Massenapplication etwas?“ geführt.

*Medical News* berichtete, dass „drei ranghohe Ärzte des amerikanischen Gesundheitsdienstes Zweifel über den Wert des Programms zur Massenimpfung gegen die Grippe geäußert haben. Ihr Argument basiert auf der Tatsache, dass überzählige

Tote aufgrund der Grippe und Lungenentzündungen während der letzten Monate Februar, März und April auf 12000 stiegen, obwohl 42 Millionen Menschen gegen die Grippe geimpft worden waren.“ Dies wurde am 22. November 1963 berichtet, aber mit 8100 Grippeverwandten Todesfällen in den Vereinigten Staaten in diesem und im vergangenen Jahr glaube ich nicht, dass sich die Situation drastisch verbessert hat. Beachte meinen Brief also sorgfältig Tammy.

Gammaglobulin und Vitamin C Ampullen werden nicht einfach in der Apotheke verkauft. Aber bis das richtige Gesetz verabschiedet wird, musst Du es Dir so beschaffen, wie Leute sich schwarz gebrannten Schnaps während der Prohibition besorgten.

In der Zwischenzeit kann ein freundlicher Apotheker weiter helfen. Der Jahresbedarf eines Erwachsenen liegt bei nur zwei Ampullen, was auch vom Familienarzt verschrieben werden kann, nachdem Du diesen davon überzeugt hast, dass Du die Behandlung ein Mal persönlich ausprobieren möchtest und dass Du schnellen Zugang zu dieser Medizin in haben möchtest.

Ärzte müssten es denjenigen, die diese Ampullen kaufen möchten, leichter machen. Sie sollten bereit sein, sie an gesunde, vertrauenswürdige Menschen zu verschreiben, die diese Medizin in ihrem Zuhause aufbewahren möchten. Die Food and Drug Administration sollte es sogar erlauben, dass diese harmlosen Medikamente rezeptfrei verkauft werden.

Eine Grippeepidemie bricht plötzlich aus und erreicht ihren Höhepunkt nach zwei bis drei Wochen. Wie können Millionen Patienten nach so einem schlagartigen Ausbruch behandelt werden? Wenn Arztpraxen überfüllt sind, die Haus- und Praxistelefone nicht aufhören zu klingeln und Krankenhausbetten rar werden, dann kann man sicher nicht davon sprechen, dass die Ärzte aufgrund von *anfalanza* zur Höchstform auflaufen. Sie sollten die frühzeitige Behandlung den Leuten selbst überlassen, da diese sonst nicht rechtzeitig an sie herankommen.

Außerdem, was kann ein Arzt bei einer fortgeschrittenen Erkältung schon außer Bettruhe verschreiben?

Impfungszentren sind in jedem Land eine gute Anlaufstelle. Oder die Menschen sollten lernen, sich selbst Spritzen zu verabreichen, so wie Diabetiker es tun. Ein Mann oder eine Frau, der gelernt hat, Vitamin C und Gammaglobulin Spritzen zu geben, könnte die ganze Familie retten und wenn das zu einer allgemeinen Praxis würde, dann könnte jeder Virusepidemie der Wind aus den Segeln genommen werden, egal wie stark sie sonst gewesen wäre.

Intravenöse Spritzen erfordern ausführliches Training. Eine unbeholfene Person wird den Arm unzählige Male durchlöchern, bis die Nadel ihren Weg in die Vene findet und wenn er oder sie versehentlich einen Tropfen außerhalb der Vene spritzt, so wäre das sehr schmerzhaft.

Falls die Vitamin C Spritze von einem Laien verabreicht wird, dann sollte in die Hüfte gespritzt werden. Leider fühlt man sich danach für ungefähr zwei Stunden, als hätte man ein Stück mit Säure getränktes Blei tief in seinen Pobacken. Je mehr man läuft, desto schneller wird in das Blut aufgenommen und der Schmerz verschwindet. Der Vorteil einer intravenösen Spritze ist, dass man nur zu Beginn die Einführung der Nadel spürt.

Natürlich wird es Unfälle und Missbrauch geben. Eine Frau könnte einem unliebsamen Ehemann mit der Injektion eines nicht nachweisbaren Mittels gemischt mit

Vitamin C oder Gammaglobulin ein Ende bereiten, entweder um vorzeitig ein Erbe anzutreten oder einfach, um ihn loszuwerden. Einige könnten in Schock geraten oder Nebenwirkungen erleiden. Allergien müssten ebenfalls in Betracht gezogen werden.

Aber was ist das schon verglichen mit all dem Nutzen? Könnten Autounfälle jemals den Nutzen von Autos aufwiegen. Wir könnten einander niemals töten, verstümmeln oder zu Behinderten machen, wenn wir alle liefen, doch die Gesellschaft hörte auf zu funktionieren, wenn keine Autos mehr auf den Straßen führen.

Wir sollten nicht damit anfangen, ständig auf einzelne und isolierte Tragödien zu verweisen, die vorkommen könnten. Wenn normale Menschen Injektionskurse besuchten und einfach lernten, wie man sich selbst und anderen Spritzen verabreicht, dann könnten und würden wir keine Epidemien haben, sondern nur an isolierten Fällen der Krankheit leiden. Wir würden nicht mehr länger jährlich Milliarden Dollar an Produktivität einbüßen.

Dieser Umstand wird sich in den kommenden Jahren nicht ändern, wenn wir unsere Einstellung gegenüber Erkältungen nicht ändern. Wir sollten uns nicht jedes Jahr dem Virus wie Opferlämmer hingeben und die Grippe als unser Schicksal hinnehmen.

Wenn die Invasion des Virus stattgefunden hat und die Mensch-zu-Mensch-Verbreitung beginnt, dann gibt es nicht wirklich einen Weg, um den Erreger aufzuhalten.

Wenn fast die Hälfte der Bevölkerung einer Stadt sich ansteckt und sie an die Methode der schnellen Reaktion glauben und Vitamin C und Gammaglobulin Spritzen fordern, dann wird es nicht genug Ärzte und ausgebildete Krankenschwestern geben, um dem nachzukommen.

Und wenn es zu langen Wartezeiten in den Korridoren der Krankenhäuser oder in den Wohnungen der Krankenschwestern gibt, dann geht das Konzept der schnellen Reaktion verloren und dies ist das Wichtigste.

Das Waschen der Nasenwege mit der Vitamin C Lösung dient dem Zweck, Zeit zu gewinnen. Aber diese Zeit ist begrenzt. Du musst Dich mit der Injektion der zwei Ampullen beeilen. Wenn die Bevölkerung anfängt, an diese Methode zu glauben, dann wird es nicht genug Ärzte und ausgebildete Krankenschwestern geben, um dieser Nachfrage zu begegnen. Die beste Wahl ist es demnach, mindestens ein Familienmitglied an einem Injektionskurs in einem Krankenhaus teilnehmen zu lassen, an dessen Ende dieser ein Injektionszertifikat erhalten würde.

Wenn alle Medikamente, die zur Behandlung einer Erkältung dienen unter der Aufsicht von Medizinern bleiben müssen, so kann man es sich mit einer wilden, Twilight-Zone-Fantasie Fließbänder in Krankenhäusern vorstellen, an denen Roboter Vitamin C und Gammaglobulin Spritzen an Patienten verabreichen, die mit nacktem Hintern – Pobacken nach oben – auf einem Förderband lägen.

Man denkt dabei sofort an die Frauenabteilung. Stell Dir nur vor, Hinterteile von verschiedenen Formen und Farben, flach oder robust, riesig oder kümmerlich, die unwiderruflich den blitzenden Nadeln entgegenfahren.

Der Roboter würde jedem mit elektronischer Präzision an der richtigen Stelle eine Dosierung Vitamin C und Gammaglobulin verabreichen.

Die benutzten Spritzen werden Durch Druckluft entsorgt und neue mit Hilfe eines Vakuums aufgenommen. Mit dem Kopf auf ihren Händen würden die Frauen

freundschaftlich über Mode, gesundes Essen, Kalorienzufuhr, ihre Ehemänner und allerlei andere Dinge plaudern, während ihr Hinterteil unter die Spritze kommt.

Das wäre ein starker Gegensatz zu Kafkas *Strafkolonie*, in der das Urteil des Gefangenen, das mit Nadeln in dessen Fleisch geschrieben wird, die Penetration der Schuld in das Bewusstsein des Schuldigen beschleunigt, all das zum Gute des Staates;

Es wäre schon etwas, wenn die Welt wie vorhergesagt, das Ende der Geschichte erreichen würde.

Die Orwellsche Version der Zukunft verblasst schnell: 1984 ist bereits vergangen. Regierungen, die immer neue Slogans produzierten, machen Platz für Regierungen der Vernunft. Die Massenverblendung wird immer weniger fassbar. Es wird keine Weltkriege im klassischen Sinne mehr geben, keinen Gulag, keine Strafkolonien und keine Erfindung von immer wirksameren Foltermethoden. Heutzutage ist die gute alte Prügel im Kommen. Man geht sozusagen zurück zum Elementaren.

In einer zerfallenden Welt ist der größte Feind des Menschen der Virus. AIDS ist dabei der Spitzenreiter. AIDS und die Umweltzerstörung werden gemeinsam Geschichte schreiben. Beide Phänomene erschienen in der gleichen Zeit und niemand kann sich der geistigen Assoziation entziehen. Mit einer zerstörten Ozonschicht scheint unsere Welt ihre Jungfräulichkeit und Unschuld verloren zu haben - und das alles von innen heraus.

### *Kapitel III*

Ich denke, dass wenn Du je für ein politisches Amt kandidieren solltest, Du mich nie zu Deinem Redenschreiber machen würdest Tammy. Aber woran kann man sonst denken als an Fließbandmedizin, wenn Zigmillionen sich in den Fängen des Virus befinden oder drauf und dran sind, von ihm infiziert zu werden und daraufhin müde und deprimiert ins Bett fallen.

Der Virus ist so ansteckend, dass man es nicht abwehren kann, ohne vollkommen vorbereitet zu sein. Ein Niesen von einem Passagier in einem Flugzug und – Zack! Der Virus hat ein Zuhause gefunden, aber nicht notwendigerweise einen Boden, um sich zu vermehren. Man steckt sich an, obwohl man fünfzig Fuß vom besagten Passagier sitzt, der geniest hat. Die Luft in einem Flugzeug wird nämlich zirkuliert und es macht keinen Unterschied, ob er Passagier direkt in Dein Gesicht niest.

Sogar am Boden in jedem geschlossenen Raum mit Menschen, die in einem klimatisierten Raum sitzen, der regelmäßig bis zu 75 Prozent der Luft im Raum zirkulieren lässt, gibt es nicht wirklich eine Flucht vor der Person mit dieser temporären Krankheit, die irgendwo in diesem Raum sitzt.

Selbst wenn Du in einem Theater oder einem Kino sitzt, setzt Du dich einem Risiko aus. Diese Umstände führen dazu, dass Du dich erkältest, die Gründe hierfür kann man sich vorstellen, oder auch nicht.

Falls man zu Erkältungen neigt, dann stellen sich nach 48 Stunden die klassischen Symptome, einschließlich einer laufenden Nase, Kopf- und Muskel- und manchmal Halsschmerzen ein und man denkt immer, dass man etwas falsch gemacht hat, indem man zum Beispiel in einem Luftzug gesessen hat oder seine Jacke nicht anhatte, während man den Rasen goss.

Seit 412 v. Chr. als eine virale Infektion vom griechischen Arzt Hippokrates beschrieben wurde, haben Menschen solche Krankheiten mit einem beachtlichen Maß an Selbstbezichtigung und ungerechtfertigter Schuldgefühle ertragen. Niedrigen Temperaturen ausgesetzt zu sein, beschleunigt lediglich den Ausbruch der Erkältung. Mehr bewirkt es nicht.

Das Fließbandkonzept kann warten, bis es verzweifelt benötigt wird. Für den Augenblick reicht eine individuelle Anstrengung und es fehlt an nichts, um Unbesiegbarkeit zu erreichen.

Und Du weißt, dass indem Du den Virus von Jahr zu Jahr rechtzeitig und mit der beschriebenen Methode bekämpfst, Du in Bezug auf Deine Widerstandskraft zu einem anderen Wesen mutierst. Eine Metamorphose findet statt.

Wenn Du dich nicht vor der Erkältung fürchtest und jederzeit darauf vorbereitet bist, es willkommen zu heißen, dann scheinst Du den Typ von Antikörpern zu entwickeln, der dich gegen den Erreger immun macht, der Jahr für Jahr Kopf- und Muskelschmerzen sowie einen Fieber mit sich bringt.

Ich habe, während ich zum Ende dieses Briefes komme sogar bessere Nachrichten für dich Tammy. Also lese weiter.

Bezüglich eines heiseren Rachens muss das Alter eine gewisse Rolle spielen, aber ich habe mich seit zehn Jahren nicht damit herumschlagen müssen.

Es gab einige Male, wo ich ein gewisses unangenehmes Gefühl beim Schlucken hatte, aber es war so leicht, dass ich entweder mit Salzwasser gegurgelt oder es einfach ignoriert habe.

Ich glaube, dass wenn die gesamte Erdbevölkerung meine Methode anwenden würde, der Nährboden für den Virus allmählich so unwirtlich werden würde, dass der Virus letztendlich genauso wie die Pocken aussterben würde. Eine verlässliche Impfung gegen die Pocken zu entwickeln, dauerte etwa 50 Jahre. Aber damit das gleiche mit der Grippe passiert, muss die Angstmacherei darüber ein Ende haben, ohne den Rat eines Arztes Medikamente zu sich zu nehmen.

Es gibt harmlose Krankheiten, deren Heilung wegen der Erfahrung in der Reichweite des Wissens vieler Erwachsener liegen. Doch wegen der Angst, nur Ärzte sollten die richtigen Medikamente verschreiben, wagen sie es nicht, etwas gegen die Krankheit zu tun.

Bezüglich der Grippe herrscht eine große Verwirrung. Unter Medizinern gibt es unzählige Theorien, Hypothesen und Gegensätze. Als ich in den USA lebte, bekam ich einmal von einem Arzt eine Penicillinspritze gegen meine Grippe. Nicht dass es mir gut getan hätte, aber ein anderer Arzt schüttelte nur den Kopf, als er von dieser Behandlung hörte und brachte mit seinem starren Blick die Meinung zum Ausdruck, dass dieser andere Arzt, den er nicht kannte, ein Verrückter gewesen sein musste.

Es gibt nur einen Punkt im Kampf gegen den Virus, in dem sich alle Ärzte einig sind: Bettruhe. Außerhalb dieses Punktes herrschen persönliche Meinungen und jeder Rat oder jede Verschreibung basiert auf persönlichen Schlussfolgerungen. Leider ist jede von diesen so gut die andere.

Niemand kann wirklich erklären, warum sich manche Menschen überhaupt nicht erkälten. Es gibt tatsächlich Menschen, die sich jahraus jahrein nicht einmal leicht erkälten und permanente Immunität zu genießen scheinen. Im kältesten Wetter tragen die meisten von ihnen keine Mäntel, weil diese schwer und sperrig sind. Ebenso scheint es, dass man in Zeiten von schweren Krisen, die in keinem Zusammenhang zu einer Krankheit stehen, gegen Erkältungen immun zu sein scheint, egal wie sehr man davor eine Neigung zu diesen hatte.

Zum Beispiel hat man schon von Flugzeugabstürzen in den Bergen oder in schneebedeckten Feldern gehört. Unter den Überlebenden sind häufige Fälle von Frostbeulen zu verzeichnen, selten jedoch eine Grippe oder sogar eine gewöhnliche Erkältung.

Ich traf einmal einen Sowjet-Armenier vor dem Zusammenbruch der Sowjetunion. Vor einem Erdbeben in dieser Region hatte er eine Ausreiseerlaubnis erhalten, um seine Verwandten in Iran zu besuchen. Er war einer von vielen Menschen, die sich zum Zeitpunkt des Bebens im ersten Stock eines staatlichen Apartmenthauses befanden.

Die Leute im ersten Stock flüchteten sich rechtzeitig vor dem totalen Zusammensturz des Hauses im Keller. Zwölf Tage lang waren sie dort gefangen. Sie hatten genug Nahrung und Kerzen, weil ein Teil des Kellers entweder ein Lebensmittelgeschäft oder eine Art Vorratsraum für die Einwohner des Gebäudes war.

Der stattliche, rotgesichtige Armenier, den ich im Apartment einer seiner Verwandten in Teheran traf, war nicht gerade dazu geneigt, eine Konversation mit mir zu führen. Aufgewachsen in einer Gesellschaft, in der Verschwiegenheit eine Tugend war, die einem das Überleben sicherte, schüttelte er lediglich den Kopf, nickte zustimmend oder gab kurze Kommentare von sich.

Glasnot hatte scheinbar noch keinen bemerkbaren Einfluss auf ihn gehabt. Oder vielleicht war das Erdbeben eine Erfahrung, über die er nicht reden wollte – genauso wie Kriegsveteranen oft nicht über ihre Erinnerungen reden möchten.

Seine Verwandten erzählten mir, dass er und die anderen zwölf Tage lang mit ausreichend Essen im Keller gefangen waren. Ihnen war kalt und sie hatten nur die eine Flamme von Kerzen, die sie nach und nach anzündeten, um ihre Finger warm und funktionsfähig zu halten.

Ich fragte den Mann: „Hatte einer von Ihnen eine Grippe oder eine Erkältung bekommen als ihr gerettet wurdet?“

Der Mann war dabei, eine Gurke zu schälen. Er zögerte einen Moment, legte die geschälte Haut vorsichtig auf einen Teller und antwortete, ohne herauf zu sehen: „Wenn man dem Tod ins Auge sieht, dann erkältet man sich nicht.“

Er sagte nichts weiter und ich fragte ihn nichts mehr, da ich fühlte, dass ich ihn mit meinen Fragen belastete.

Es gibt keine gründliche und überzeugende Forschung darüber, warum wir uns überhaupt erkälten. Nach Jahrhunderten von stereotypem Denken müssen wir damit anfangen, den Grund dafür außerhalb von uns selbst zu suchen.

Die Idee, „ohne einen Regenschirm im Regen gewesen zu sein“ oder „keinen Hut getragen zu haben, als man in einem kalten Herbstwind durch die Straßen lief“ müssen als Grund für eine Erkältung verworfen werden. Auch in der Hitze des Sommers erkälten sich Menschen und gehen direkt zum Stadium der Grippe über.

Die meisten Sommergrippen kommen von Klimaanlage, die genau wie Nasenwege einen geeigneten Nährboden für die Erhaltung des Virus bieten.

Der Verdampfer, die kalte Oberfläche der Spule auf der die Luft innerhalb des Autos strömt und seine Hitze verbreitet, ist wegen der Kondensation immer feucht. Dort ist es kühl und dunkel und die Feuchtigkeit gemischt mit Straßenstaub tropft von den Oberflächen der Spule.

Denk daran, dass der Virus kein menschliches Blut braucht, um zu überleben. Er gedeiht auch in Feuchtigkeit und Staub. Wenn die Klimaanlage ausgeschaltet war und nach mehreren Stunden angeschaltet wird, wird zunächst eine ungesunde und schale Luft verströmt, bevor die Anlage zu kühlen beginnt. Dies ist ein Hinweis auf Feuchtigkeit. Alles was nötig ist, um den Virus zu verbreiten, ist das jemand im neuen

---

Auto niest und die winzigen versprühten Tröpfchen auf der Oberfläche der Verdampferspulen eine schönes kühles und feuchtes Zuhause finden.

Alle Autos, alte wie neue, bieten eine Fülle von gesunden und kräftigen Viren für die Atemorgane der Passagiere von klimatisierten Autos. Das Gleiche gilt für Busse, Züge und Flugzeuge. Und denk daran: Sommererkrankungen sind um ein Vielfaches unnachgiebiger als Wintererkrankungen.

Aber warum gibt es während des ganzen Sommers nur so wenige isolierte Fälle von Erkältungen trotz einer so allgegenwärtigen und lebhaften Quelle? Warum so wenige Infizierungen trotz einer ständigen Aussetzung an den Virus? Warum keine Epidemie? Warum stecken sich die anderen nicht an, wenn ein Familienmitglied sich erkältet? Oder wenn das der Fall ist, so ist es ein äußerst seltenes Vorkommnis. Warum gibt es keine Mensch-zu-Mensch-Ansteckung während der Sommermonate?

Ich glaube dass wie es der Besucher aus dem sowjetischen Armenier indirekt ausdrückte, die eigene Einstellung viel damit zu tun hat. Der Sommer ist eine Zeit des Verreisens, der Ferien, der Picknicks, der Grillpartys, der beleuchteten Hausgärten und des trunkenen Gelächters, das man aus weit entfernten Häusern hört, in denen es überall draußen gefeiert wird. Du selbst trägst auch zu dem Jubel bei und Dein Lachen ist ebenfalls von den anderen in der Nachbarschaft zu hören.

Der Sommer ist ein weltweites Fest, eine Zeit der Heiterkeit. Und wenn diese zu Ende geht, ist auch das jubelnde Lachen auf den Gesichtern nicht mehr wirklich da. Am Ende des Sommers gibt es immer eine subtile Enttäuschung und der menschliche Geist erfährt eine milde kollektive Depression, deren er sich nicht ganz bewusst ist.

Der Virus kommt – nicht weil der Herbst angefangen hat, sondern weil der Sommer zu Ende gegangen ist. Das Fest ist vorbei. Man hat das Gefühl, ein Teil des schönen Lebens hinter sich gelassen zu haben, das vielleicht oder auch nicht wiederkehrt. Besonders für die Schüler und Studenten steht nun eine Zeit voller Sorgen und harter Arbeit bevor. Mit dem Beginn des grauen Winters siegt schließlich der Virus. Meiner persönlichen Meinung nach, die auf Beobachtungen und Mutmaßungen basiert, kommt der Virus vor allem aus den Klassenräumen der Schulen.

Der Dichter William Cawper aus dem 16. Jahrhundert muss mit mir übereingestimmt haben, als er schrieb:

O`Winter! Ruler of the inverted year  
 Thy scattered hair with sleet like ashes filled  
 Thy breath congealed upon thy lips, thy cheeks  
 Fingered with a beard made white with other snows  
 Than those of age...

Was Du oben liest, bestätigt meine Meinung vollkommen und „white with other snows than those of age“ trägt das Gewicht und die Bedeutung des Wintertrübsinns, dem Du nur entkommen kannst, wenn Du ein Haus in Palm Spring oder in Florida besitzt, in dem Du überwintern kannst.

Das Grün ist weg und die Bäume sehen so aus wie Holz, das in der von der Kälte verbrannten Erde steckt.

Und Du hast dich erkältet. Wenn Du nichts getan hast, um das zu verhindern, wirst Du dich schon bald im fortgeschrittenen Stadium der Erkältung befinden. Deine Nase ist

verstopft und jedes Mal wenn Du dich schnaubst, hallt ein hornartiges Geräusch in Deinen Ohren wieder. Es fühlt sich so an, als würde Dein Gehirn in flüssiger Form herauskommen.

Ich schlage vor, dass Du in einem fortgeschrittenen Stadium der Erkältung schnell die Vitamin C Spülung durchführst. Ich wiederhole: Zerdrücke eine 500mg Tablette in einem normalen Trinkglas. Füge Wasser dazu, bis das Glas ein Viertel voll ist. Rühre den Inhalt um und ziehe es aus Deiner hohlen Hand drei oder vier Mal in Deine Nase und hol alles heraus, damit Du wieder atmen kannst; nicht Durch den Mund, sondern Durch die Nase. Ohne Zweifel hast Du schon ein verschreibungspflichtiges Beruhigungsmittel genommen, was alles leichter macht.

Wenn das Atmen Dir leichter fällt, wirst Du dich besser erholen können. Das wirkt wie ein Antidepressivum. Du spürst die ersten Anzeichen der Besserung und das hilft Dir dabei, Deine Widerstandskraft zu erhöhen.

Die Gammaglobulin Spritze? In einem fortgeschrittenen Stadium der Erkältung hast Du den in voller Blüte stehenden Virus so sehr geschwächt, dass er einer Impfung ähnelt, das aber nach beachtlichem Leiden.

Du willst die Erkältung so schnell es geht, loswerden. Du willst wieder zur Arbeit und überhaupt Dein Leben weiterführen. Lass Dir intravenös eine 500 CC Spritze Vitamin C geben und schau Dir an, was dann passiert.

Unmittelbar nach der Spritze wird die Nase stärker laufen. Falls Du hustest, dann wirst Du jetzt mit mehr Kraft und größerem Abfluss husten. Für ein Paar Stunden wird es so scheinen, als ginge es Dir schlechter.

Die Nase läuft wie ein undichter Hahn und es scheint, als wärst Du nur noch tiefer in das Elend der Krankheit eingesunken. Vielen muss das als ein Fehler erscheinen. Aber es ist kein Fehler. Du wirst jetzt schon viel schneller gesund, als Du gedacht hattest. Der Schleim, der sich normalerweise in zwei bis drei Tagen gelöst hätte, ist jetzt schon nach zwei bis drei Stunden weg. Der Virus ist herausgeschwemmt worden und die Krankheit hat ihren Höhepunkt schnell überwunden.

Es gibt im Iran eine Frucht, von der ich nicht weiß, ob sie in den USA erhältlich ist. Man nennt sie „süße Zitrone“ und sie ist sehr gut für dich, wenn Du eine Erkältung hast. Süße Zitrone gehört zu den Zitrusfrüchten, hat einen sehr süßen Geschmack und ist gut gegen alle Krankheiten außer Durchfall. Sie ist sehr reich an Vitamin C.

Diese Frucht zu essen ist sehr erfrischend und man kann einen ganzen Korb davon essen. Wenn Du Antibiotika nimmst, ist es großartig, um die Gifte, die das Antibiotikum in Dein Blut entlässt, herauszufiltern. Es hat den Ruf, die medizinisch wertvollste Frucht von allen zu sein.

Wenn es erlaubt wäre, Früchte in die USA zu importieren, dann würde ich sie Dir kistenweise auf dem Luftweg zuschicken. Vielleicht könnte der Kontakt ja endlich durch die süßen Zitronen hergestellt werden.

Aber warum rufst Du nicht an? Warum das Schweigen? Bist Du erpicht darauf, dass wir uns für immer aus den Augen verlieren? Liegst Du wirklich mit einer Erkältung im Bett? Hast Du wie ich auch wieder geheiratet? Hast Du wieder Deinen Ex-Mann geheiratet, bist Du in geheimen Flitterwochen irgendwo in Europa oder Florida und Deine Assistentin schützt einfach nur Dein Geheimnis. Oder will sie einfach nur, dass Du dich ausruhst? Wenn letzteres der fall ist, dann ruhe dich aus, während ich schreibe. Tu

nichts weiter, als dich auszuruhen. Es mag dich langweilen, aber Du musst versuchen, es zu mögen. Genieße die süße Untätigkeit, schaue Dir die Decke an, falls Du nicht schläfst. Lass Deine Gedanken über Dir schweben. Das ist der beste Zustand, wenn Du mit einer Erkältung im Bett liegst.

Die Theorie der schnellen Reaktion führt dazu, dass Du den Virus bekämpfen kannst, solange Du auf den Beinen bist. Falls Du Dir aber erlaubt hast, für eine Weile unterzutauchen, dann bleib unten.

Versuche, dich im wahrsten Sinne des Wortes auszuruhen. Schau nicht einmal etwas im Fernsehen an. Ein herzergreifendes Drama oder die Nachrichten mit all ihrer Aufregung versetzen Deinen Geist, das Zentrum Deines Wesens, in einen Zustand der Aktivität. Vermeide dies.

Experimentiere mit Dir selbst, wenn Du wissen willst, was absolutes sich-Ausruhen bedeutet. Wenn Du dich ausruhst, Dein Geist nicht länger mit einer Idee oder einem Thema beschäftigt ist und Du nicht gerade dabei bist, ein Brainstorming durchzuführen, dann scheint die Erkältung Dich nicht allzu sehr zu belasten. Nimm aber eine Zeitung zur Hand und versuch zu lesen. Schon bald wirst Du anfangen zu niesen und nach den Taschentüchern greifen. Hör auf zu lesen und Du wirst wieder im Trockenen sein. Wiederhol das Ganze und Du wirst zum gleichen Ergebnis kommen. Es gibt eine direkte Beziehung zwischen dem Nichtstun und dem Laufen der Nase, so sicher wie es die Schwerkraft gibt.

Erledige keine Arbeiten für die Firma, wenn Du krank im Bett liegst, selbst wenn es nur das Lesen eines Berichts ist oder das Erstellen eines Sketches für ein Design. Du tust der Firma keinen Gefallen, wenn Du über Deinen Verpflichtungen hinaus Arbeit annimmst und dadurch Deine Krankheit unnötig verlängerst. Ruhe dich einfach nur aus. Nimm ein Beruhigungsmittel zur Hilfe, falls Du dich zu sehr langweilst und Du unbedingt etwas tun möchtest. Begebe dich so lange es geht in einen Zustand, indem Du nichts tun möchtest.

Wenn Du fit genug bist, um zu arbeiten, wirst Du es schon merken.

Stürme nicht aus Eifer zu Arbeit oder geh zumindest früh, wenn die sichtbaren Zeichen der Erkältung auftauchen. Die wunden Ränder Deiner Nase und Deiner Oberlippe werden Deinem Chef schon beweisen, dass Du nicht vorhast, zuhause zu faulenz. Aber der Chef, so scharfäugig er auch sein mag, wird Deine Genesung nicht beschleunigen, indem er dich mit Misstrauen beäugt.

Denk daran, dass solange Du niest, wenn Du nicht im Bett liegst, Du noch immer von der Grippe befallen bist und Deine Kollegen und Verwandten anstecken kannst. Und nichts kann dies verhindern, solange nicht alle die Methode, die ich mit Dir geteilt habe, anwenden.

Unter den Umständen sollten sich Deine Mitarbeiter bei jemandem anderen als bei Dir anstecken.

Denke gleichzeitig daran, dass wenn Deine Arbeit Dich braucht und Du etwas Wichtiges erledigen musst, Du ruhig zur Arbeit gehen und Dir keine Sorgen darüber machen solltest, wie viele Menschen Du mit den Überresten Deiner Erkältung anstecken könntest. Wenn Deine Mitarbeiter den Virus nicht von Dir bekommen, dann werden sie sich bei jemandem anderen anstecken. Also wirst Du ihnen keinen großen Schaden zufügen, wenn Du ein paar andere ansteckst, weil Du keine andere Wahl hattest. Versuche in dieser Hinsicht nur, ein ethisches Gleichgewicht beizubehalten.

Wenn man mit einer Erkältung im Bett liegt, nichts zu tun hat und vom Tumult und vom Stress des täglichen Lebens weit entfernt ist und sich unter der sorgsam Obhut seines Partners befindet, dann können die Dinge manchmal vom Kurs abdriften. Ein starkes Verlangen nach der höchsten Form des Zusammenseins kann auftauchen und wenn etwas passiert, dann wird es einem, egal in welchem Stadium der Erkältung man sich befindet, schlechter gehen. Man wird ein paar Tage länger mit dem Virus leben müssen. Doch was sind schon ein paar Tage in einem Menschenleben?

Der Refrain eines alten Liedes, den die Jungs der Bruderschaften auf ihren trunkenen Bierpartys sangen, kommt mir in den Sinn:

„I can't give you anything but love, baby...“

Ich kann mich nicht an die übrigen Zeilen erinnern, Tammy. Mein Kopf ist voller Bruchstücke von Liedern, die wir damals alle zusammen sangen. Du sangst im Akkord mit den anderen, aber ich hörte nur zu. Ich erinnere mich an die Melodien der Liebeslieder der 20er Jahre mit ihrer zeitlosen Unschuld, aber an die genauen Worte kann ich mich nicht genau erinnern. Hier ist eine:

„Saturday night...“

I wait for you, honey,

At half past eight.“

Und so warte auch ich.

## *Kapitel IV*

Falls Du dich während einer Erkältung gut ausgeruht fühlst, Du auf ein Essen im Restaurant brennst und in der Laune dazu bist, warum nicht? Die Einrichtung wäre ebenso wenig einer Bedrohung ausgesetzt wie der Rest der Menschheit. Lass den Virus ein oder zwei Tage in seinem Triumph schwelgen. Das wäre vielleicht sogar aus medizinischer Sicht gerechtfertigt, wenn die Versuchung bestehen bleibt und Dir den Schlaf raubt.

Was Deine unmittelbare Familie angeht, so besteh darauf, dass sie die Methode ausführen, selbst wenn sie denken, dass Du verrückt geworden bist. Meine Frau dachte das auch, als ich noch am Anfang stand. Als ich unserer Tochter Vitamin C Lösung in die Nase tropfte, so musste ich das tun, wenn sie nicht da war. Wenn ich ihr gestand, wie ich sie behandelt hatte, warf sie mir immer vor, dass mein Verhalten gegenüber dem Kind sogar einem Feind Scham bereiten würde.

Aber ihre Wut verging immer schnell, wenn sie sah, wie schnell sich der Zustand des Kindes verbesserte. Jetzt praktiziert sie selbst diese Methode. Selbst meine 91-jährige Mutter wurde mit schnellen Vitamin C und Gammaglobulin Spritzen immun.

Ich wiederhole: Zu Beginn der Erkältung gibt Dir die Vitamin C Spülung genug Zeit, um an jemandem heranzukommen, der Dir die Spritzen verabreichen kann. Für alte Menschen ist die Spülung nicht zwingend, wenn sie das temporäre Unwohlsein, das durch sie hervorgerufen wird, nicht vertragen.

Wenn Du dich nicht sauber fühlst, dann nimm auf alle Fälle ein Bad. Aber nicht die Art Bad, die Deinen Körper überanstrengt. Setze dich nicht eine halbe Stunde in eine Wanne mit heißem Wasser. Dusche dich nicht mit zu heißem Wasser, so dass Dein Körper danach schwitzt, um die überschüssige Hitze loszuwerden, denn das wäre eine Überanstrengung.

Dusche dich kurz mit lauwarmem Wasser und wasche Dir die Haare, wenn Du einen elektrischen Haartrockner besitzt. Föhne Deine Haare nach dem Waschen bis sie absolut trocken sind. Vergewissere dich, dass Dein Zimmer warm ist, ziehe frische und trockene Unterwäsche und Pyjamas an, geh ins Bett und ziehe Dir die Decke bis unter Dein Kinn. Ziehe eine Mütze an, falls Du eine zur Hand hast aber nimm sie sofort ab, wenn Du merkst, dass Dein Kopf anfängt zu schwitzen.

Sich wie soeben beschrieben zu duschen erlaubt es Deiner Haut, zu atmen und dich allgemein gut zu fühlen. Während einer Erkältung ein Bad zu nehmen, ist ebenfalls gut, vorausgesetzt Du läufst danach nicht herum und erledigst Aufgaben im Haushalt.

Nun solltest Du, wie ich schon sagte, nichts Kaltes essen oder trinken und nur nahrhaftes zu Dir nehmen.

Für jeden, der sich von einer Erkältung erholt und für alle, die die Erkältung schon beim Aufkommen stoppen, hat diese Anleitung einen Mangel: Weil man nicht das Gefühl hat, eine Erkältung gehabt zu haben, erinnert man sich nur selten daran, auf sich Acht zu geben. Jemand drückt einem einen Drink mit Eis in die Hand und schon nimmt man ein paar Schlücke, bevor man sich an seinen eigenen Zustand erinnert.

Man nimmt einen Apfel aus dem Kühlschrank und beißt unwissend zu. Außer man ist einer dieser Gesundheitsfanatiker, die einen Apfel eine halbe Stunde angucken können, weil die Kälte in ihr schlecht für die Zähne ist, wird man schließlich den Fehler machen, den kalten Apfel zu essen. Oder Du wirst Deinen Drink beenden und schon bald ein kratzendes Gefühl am Grund Deines Rachens spüren.

Mit kurzem Husten wirst Du versuchen, Deinen Hals zu befreien aber das raue Gefühl geht nicht weg. Um dieses Gefühl wegzubekommen, trinkst Du etwas Warmes, einen Tee oder Kaffee, aber das gleiche, von schlechten Vorzeichen begleitete Gefühl bleibt. Der Virus betritt mit seiner veränderten Struktur und seinen veränderten Merkmalen neues freundliches Territorium, den oberen Atemtrakt und schließlich den unteren, die Lunge.

Jetzt musst Du wieder schnell handeln oder Deine Lungen werden verstopfen und könnten den ganzen Winter lang deine Ruhe stören. Am Anfang vielleicht stärker als zum Ende aber auf jeden Fall würde es lange dauern, den Husten loszuwerden.

Du musst das richtige Antibiotikum in Deinem Medizinschrank bereit haben. 500 mg Ampicillin wäre hier passend. Bevor Du zum Arzt gehen kannst, solltest Du schon anfangen, alle acht Stunden ein Antibiotikum zu nehmen.

Nimm auch ein schleimlösendes Medikament zu Dir bevor Deine Lungen verschleimen. Ansonsten wirst Du bis das Wetter wieder warm wird mit einem schleimigen Husten herumlaufen und an den unwahrscheinlichsten Orten und Situationen könntest von diesem in eine unannehmliche Situation gebracht werden. Manchmal wirst Du sogar gezwungen sein, den Schleim wenn niemand zusieht auf den Straßenrand zu spucken.

Aber natürlich würdest Du so etwas nicht tun Tammy, denn Du bist anders als die anderen. Du gehörst zu einer weltweiten Sekte, die man in Deinem Land die *beautiful people* nennt. Das macht dich zu etwas Besonderem. Die Schönen sind die, die anders sind und nicht die Reichen.

Nun bist Du reich und ohne Zweifel immer noch schön - ich hoffe, dass das ewig so bleibt – aber sei Dir dessen bewusst, dass der Allwissende manchmal ein böses Spiel mit seinen auserwählten Kindern spielt.

Denk einmal an das Folgende: Der große iranische Maler Kamalolmolk wurde im hohen Alter blind, Beethoven wurde taub und der verstorbene Milliardär Paul Getty bekam Dyspepsie. Könnten so verheerend ironische Schicksalsschläge heilige Scherze sein?

Oder könnten wir annehmen, dass all dies auf ein göttliches Gleichgewicht zurückzuführen sein? Gott gibt und Gott nimmt. Aus diesen Dingen kann man sich ohne eine gewisse Religiosität wirklich keinen Reim machen. Warum sterben diejenigen, die so großzügig mit Begabungen gesegnet wurden immer so schnell? Sie erlöschen, weil sie

in der Zeit, die sie zum Leben haben, hell aufleuchten müssen. Langlebigkeit ist kein Glück, Talent ist.

Es bleibt in der universellen Ordnung der Dinge, dass wenn Gott nimmt, er bereits für einen großzügigen Ausgleich gesorgt hat.

Beethovens neunte Symphonie ist das, was einem Gesang Gottes für seine Kinder am nächsten kommt. Was, wenn die gewählte Quelle die Sterne im Himmel sind, die zu Kometen werden, während sie sie zusammen singen? Was bedeutet es schon, dass am Ende des leuchtenden Pfades, so kurz er auch sein mag, ein Erlöschen liegt?

Was wäre wenn in gleicher Ironie Du der jetzt ein erfolgreicher Modedesigner bist, am Ende in Lumpen herumläufst, nicht etwa aus finanzieller Not, sondern durch eine Verirrung von Konzepten und Ideen. Ordne ich dich dieser Kategorie der Menschen zu, so dass ein wahrscheinlicher Verlust der Vernunft Deinem Erfolg entgegenwirken kann?

Überhaupt nicht. Sagen wir, ich möchte Dir nur Angst machen, weil Du meinen Anruf nicht erwidert. Das Telefon in meinem Zimmer ist unvernünftig still.

Wenn Du an einem Husten leidest, dann musst Du dich tagelang hinlegen, warme Flüssigkeiten und heißes Essen zu Dir nehmen. Aber Du kannst dich nicht zum Zustand des Essens und des Nichtstuns bringen. Das geht einfach nicht.

Du brauchst ein Antibiotikum aber Du kannst keins bekommen. Du musst erst zu einem Arzt gehen, um es verschrieben zu bekommen und dann zum Apotheker.

Wie groß ist hier der Zeitverlust? Wenigstens zwei Tage – länger, falls Du dich an einem Wochenende erkältest.

In den Nachrichten hören wir oft von wichtigen Menschen, die erst kürzlich an einer Lungenentzündung gestorben sind oder wir hören von Filmstars, die sich von Krankheiten der Atemwege erholen. Ungeachtet ihres Ruhms sind diese Menschen Beispiele.

Sie repräsentieren die fast zehn Tausend Menschen, die allein in den USA jedes Jahr an Erkältungsverwandten Krankheiten sterben und die es nicht in die Nachrichten schaffen. Die Mehrheit von ihnen sind vielleicht schwere Raucher, deren Gesundheit durch Alkohol und fortgeschrittenes Alter beeinträchtigt ist.

Wenn von der Krankheit befallen, dann kommt zunächst die sorglose Haltung der Vergangenheit ins Spiel und zwingt die Betroffenen, ihren Zustand zu ignorieren. Der bedrohliche Gast dieses Jahres wird gehen. Dieses Jahr wird sicherlich wie das letzte. Wertvolle Stunden, während derer man einfach nichts tut, gehen verloren. Für gewöhnlich, so denkt man, reicht es sich auszuruhen, um wieder gesund zu werden. Wenn ihnen die schwere der Krankheit klar wird, gehen sie schließlich zu einem Arzt. Danach gehen sie nach Hause oder in ein Krankenhaus. Später werden sie sich auf dem einen oder anderen Weg erholen und das ganze *eine andere Erkältung* nennen. Dekadent!

Was wäre nun, wenn dieselben Personen gemäß ihrem eigenen Urteil und bei den ersten Anzeichen eines Unwohlseins in den Lungen ein Antibiotikum genommen hätten, bevor sie zu einem Arzt gingen, der ihre Atmung mit einem Stethoskop abhört?

Antibiotika töten niemanden, der sie ohne die Verschreibung eines Arztes einnimmt. Und falls man gegen eine bestimmte Marke allergisch ist, dann weiß man es meist noch vor dem Arzt. Außerdem ist ein Antibiotikum am ersten Tag so viel wert wie zehn, die

man drei Tage danach einnimmt. Das Gleiche gilt für 0,5 mg Kortison-Tabletten die man gemäß seines eigenen Urteils auch nehmen kann.

Es kann sein, dass Dir der Arzt rät, das selbstverschriebene Medikament nicht mehr zu nehmen oder dass er Dir ein anderes verschreibt. Aber egal welches Antibiotikum Du am Anfang nimmst, ist das wirksamste und unbestreitbar die beste erste Hilfe, die Du bekommen kannst. Und außerhalb der Aspirinfamilie gibt es für einen Patienten mit einer aufkommenden schweren Grippe und vielleicht später einer Lungenentzündung sowie weiteren schlimmen Nachwirkungen keine erste Hilfe.

Warum werden uns ein paar Antibiotika über der Theke verweigert?

Eine gesunde Person kann sie nicht bekommen, aber wenn man befallen ist und die Krankheit schlimm wird, dann werden 50 Ampullen Gentamicin zum Injektionsplan des Patienten hinzugefügt, um die schlimme Lungenentzündung zu bekämpfen.

Warum ist es gerechtfertigt, dass eine Person als Erste Hilfsmaßnahme zuhause sitzen und beten muss, dass die Nacht schnell vorbei geht, um früh am nächsten Tag den Arzt aufsuchen zu können und nichts für sich selbst tun kann?

Warum sollte er oder sie nicht die Möglichkeit bekommen, die Krankheit selbst zu bekämpfen, bevor er oder sie einen Arzt aufsuchen kann – selbst wenn er die gleiche Krankheit schon hundert Mal bekommen hat, bevor er 50 Jahre alt ist.

Also fülle jedes Jahr Deinen Medizinschrank auf jeden Fall mit jedem noch so verbotenen Mittel für Deine schnelle und persönliche ich-warte-nicht-auf-den-Doktor-Reaktion.

In jeder Hinsicht ist Zeitverlust der beste Verbündete des Virus. Warum glaubst Du, sagen Staatschefs nie eine Reise oder einen Staatsbesuch ab? Warum hört man nie davon, dass der Präsident mit einer Erkältung im Bett liegt und das Weiße Haus für ein paar Tage nicht verlassen kann?

Das Gleiche gilt für alle Staatschefs überall auf der Welt. Sie haben wegen ihrer persönlichen Ärzte, die zu ihrem Stab gehören, Zugang zu einer schnellen Reaktion auf den Virus. Sie brauchen nur einen Knopf zu drücken und schon stehen ihre Ärzte ihnen zur Seite. Auch Du solltest einen Knopf in Deinem Kopf haben, den Du drücken kannst und der dich zu Deinem eigenen Arzt werden lässt, wenn die ersten Symptome auftauchen. Es ist nämlich überhaupt nicht der Arzt, der die präsidentielle Erkältung besiegt. Es ist der schnelle Rückschlag, der Heilung bringt.

Sich Jahr für Jahr zu erkälten, hat dich in diesem speziellen Bereich zu einem erstklassigen Arzt gemacht. Sich nicht in dem Maß zu erkälten, dass man seiner Arbeit nicht mehr nachkommen kann, sollte nicht ein Luxus der VIPs sein. Du musst nur wissen, wie man eine gewöhnliche Erkältung gleich zu Beginn und ohne Nachwirkungen behandelt.

Antibiotika als präventives Mittel gegen Entzündungen zu nehmen ist eine bekannte Methode. Wenn zum Beispiel ein Patient einer Operation unterzogen wird, dann bekommt er als Präventivmaßnahme gegen Infektionen Antibiotika.

Warum sollte das Gleiche nicht für ein Paar Lungen gelten, die drauf und dran sind, mit einem krankheitserregenden Stoff, oder einfach ausgedrückt mit Eiter, verstopft zu werden? Sollte dieser Zustand auf die leichte Schulter genommen werden, weil er nicht von einem Fieber begleitet wird und erwartet wird, dass Du damit für eine gewisse Zeit, die manchmal den ganzen Winter andauert, leben kannst?

Es ist besser Antibiotika zu nehmen, bevor Deine Lungen sich entzünden. Nimm reichlich Vitamin C zu Dir, 1500 mg zwei Mal am Tag. Nimm drei Tabletten dieses Vitamins, zerstampfe sie zu Puder, füge Leitungswasser und Zucker hinzu, rühre das Ganze um und trinke es. Und wenn Du das Vitamin C in Puderform hast, dann umso besser.

Es ist ein schmackhaftes Getränk und es wird Dir nichts ausmachen, es für ein paar Tage länger zu trinken, nachdem es Dir bereits gut geht. Trink es immer dann, wenn Du vorhattest, irgendein anderes Getränk zu Dir zu nehmen.

Denke nicht, dass das nach, während oder vor einer Mahlzeit passieren muss. Vor Deiner nächsten Mahlzeit könnten leicht noch zwei Stunden liegen. Trinke es, wenn Du glaubst, es schnell aufnehmen zu können und nicht notwendiger Weise zu einer bestimmten Zeit. Ein einfacher Durst nach Wasser kann dies schon rechtfertigen.

Du hast Glück wenn Dir nach einer Erkältung ein feuchter Husten beschieden ist, der nach und nach vergeht und dich nicht beim Schlafen stört. Mit einem trockenen Husten leidest Du mehr weil Du nachts nicht schlafen kannst. Jede Nacht mit einem trockenen Husten ist ein langer Weg bis zum nächsten Morgen.

Wenn das süße Eindösen endlich kommt, dann wirst Du plötzlich durch einen Husten in einen Wachzustand versetzt, der so gewaltsam ist, dass er dich bis zu Deinen Nervenwurzeln erschüttert.

Verzweifelt wirst Du vielleicht ein hustenstillendes Medikament nehmen oder Hustentropfen in Deine Wange geben und Deine Augen schließen, bis schließlich der gewaltige Husten genau dann wieder kommt, wenn Du in einen kurzen Schlaf gefallen bist. Das ganze wiederholt sich drei oder vier Mal in der Nacht, bis Du und der Schlaf zu vollkommenen Fremden geworden seid.

Während des Tages bekommst Du mehrere Hustenanfälle, manchmal ohne erkenntlichen Grund und manchmal weil Dir ein Hauch Zigarettenrauch, Parfum, Lotion, Sprays, Abgase, Pollen, Staub oder sonst etwas, das nicht notwendigerweise einen Duft hat, unter die Nase geweht ist.

Dieser Umstand wird wahrscheinlich während des ganzen Winters nicht völlig abklingen und passiert häufig Leuten, die ihre Trinkgewohnheiten zu schnell nach einer Erkältung zu schnell wieder aufnehmen.

Beim Aufkommen, während und kurz nach einer Erkältung ist Alkohol das Schlimmste. Es macht Deine Lunge für eine gewisse Zeit gegen so ziemlich alles allergisch. Wenn Du Dich in einem solchen Zustand befindest, dann verzichte nicht auf Hustentropfen und Antihistaminika.

Verschwende nicht unnötig Zeit an Röntgenbildern von Deiner Brust, Bluttests usw., nach denen man Dir erzählt, dass alles in Ordnung sei und Dein Zustand einzig auf die Nachwirkungen einer triefenden Nase zurückzuführen sei! Wenn Du denkst, dass das die richtige Diagnose ist, dann spüle Deine Nasenwege mit Salzwasser und gurgle den Rest des Glases.

Falls Du nachts wegen des Hustens nicht schlafen kannst und Du weißt, dass das die Nachwirkung einer Erkältung ist, egal wie lange diese zurückliegt; und wenn Du während des Tages Luft einatmest und das Ausatmen häufig in Form von Husten geschieht und wenn die schmerzhaften Hustenanfälle öfter kommen, als Du ertragen kannst, dann gehe den letzten Schritt.

Wenn Du keine Magengeschwüre hast, dann verliere keine Zeit. Nimm eine 0,5 mg Kortison-Tablette und drei Mal täglich ein Antibiotikum wie Ampicillin – alle acht Stunden eine 500 mg Kapseln. Du wirst den Husten noch im ersten Tag der Behandlung loswerden.

Wegen Deines Schlafmangels, wirst Du auch ohne Medikamente schlafen können. Setze die Behandlung für zehn Tage fort aber verringere die Dosierung der Kortison-Tabletten vom fünften Tag an bis sie am zehnten Tag gen Null geht.

Zu diesem Zeitpunkt wirst Du vom schwarzen Husten, der Dir den Schlaf geraubt hat und Dir und Deiner Familie nächtliche Verzweiflung gebracht hat, befreit sein.

Erinnere dich auch an etwas anderes. Sogar bei gesunden Menschen führt ein nachts aufgeblähter Magen aufgrund des Verzehrs von rohen Früchten, Bohnen, Salat, Milch, Eiscreme oder jedes andere Milchprodukt wie Joghurt oder Käse sowie stärkehaltiges Essen zu der Verschlimmerung des trockenen Hustens und kann nächtliches Husten mit sich bringen.

Verzichte sogar auf das vermeintlich Heilung bringende Glas Milch und Aspirin vor dem Schlafengehen.

Alle angeführten Produkte sind Gaserzeugende Lebensmittel, die dich zum Aufstoßen bringen (gemäß Deiner Wahl laut oder eher leise) und weil Du das im Liegen nicht kannst, fängt Dein Hals in einer nervösen Reaktion auf einen Reiz, der nicht befriedigt werden kann an zu kitzeln.

Du wachst auf, setzt dich im Bett auf, hustest gewaltsam und starrst ins Dunkle. Manchmal stößt Du während des Hustens Gas auf. Hier spielt Deine Ernährung eine wichtige Rolle.

Versuche es, das ganze Jahr über mit einem leeren, fast schon hungrigen Magen schlafen zu gehen, falls Du Probleme mit nächtlichem Husten hast. Das hilft Dir auch dabei, dich von einem hartnäckigen Erkältungshusten zu erholen.

Manche Menschen trinken noch dazu mehrere Tassen heißen Tee mit dem Saft von einer halben Zitrone und denken, dass das ihren Hals wärmt und Vitamin C über das befallene Gewebe ihres Rachens fließen lässt und gleichzeitig den Körper mit reichlich Vitamin C versorgt.

Das ist das Schlimmste, was Du machen kannst. Das bringt sogar gesunde Menschen wegen eines sauren Magens zum Husten. Verzichte sogar auf die Vitamin-C-Limonade, wenn Du einen trockenen Husten hast. Ein saurer Magen bringt den Hals ohne dass Du es merkst zum Kitzeln und Du fängst an zu husten.

Hier ist ein weiterer Punkt, der zu beachten ist. Wenn es Dir gut geht, dann verzichte auf die leckere Soße, die am Boden der Salatschüssel übrigbleibt. Trink sie nicht.

Und natürlich weißt Du auch, dass zu viel Kaffee einen nervösen Magen nach sich zieht und dich auch zum Husten bringt. Wenn Du nicht rauchst und keinen ungerechtfertigten Husten willst, dann behandle Deinen Magen fair.

Selbstverständlich gibt es Tage, an denen Du das nicht schaffst. Du kannst Deinen Magen einfach nicht fair behandeln, weil es einfach unausweichlich ist, sich seinen Magen bei einer guten Dinner-Party vollzuschlagen.

Oder, Du lässt dich selber zu hungrig werden. Und dann sitzt Du am Tisch und isst. Du isst lange, nachdem Du genug hattest weil Dein Geist sich wegen seines

vorprogrammierten Zustands nicht auf den Essmarathon einstellen kann, da er davor zu viele Hungersignale erhalten hat.

Du isst, bis Dein Magen im wahrsten Sinne des Wortes voll ist. Du hörst auf zu essen, weil es in Deinem Magen einfach keinen Platz mehr gibt und nicht weil Du schon satt bist. Dies ist aber keine allzu große Sünde, wenn es nur selten vorkommt.

Wenn die Schlafenszeit kommt und Dein Magen überfüllt ist, dann pumpe das Gas aus Deinem Magen, indem Du wie ein Fußballspieler ein Fuß nach dem anderen hoch in die Luft kickst. Wiederhole diese Übung 15 Minuten lang. Lege dabei kurze Pausen ein.

Nach einer Weile eliminiert Du sporadisch etwas Gas nach oben, nach und nach in einer Menge, mit der Du einen Fahrradreifen füllen Könntest.

Abgesehen von dem Vorteil, dass dies Deinen Magen entlastet und Du besser schlafen kannst, kann Dir diese Übung wenn Du sie Jahre lang wiederholst ungeachtet Deines Alters den Körper eines Flamencotänzers verleihen.

Alles, was Du dann brauchen wirst, Tammy, sind ein Paar Kastagnetten.

Plötzlich erinnere ich mich an Dein wiederholtes Lächeln beim ersten Mal, als ich versuchte, Dir Backgammon beizubringen – ein Wort, damals so unbekannt in der englischsprachigen Welt, dass die meisten Leute wahrscheinlich raten würden, es sei der Name eines tropischen Baumes.

Und ich erinnere mich auch an dieses Lied, dass Du mir einmal bei einem Picknick beibringen wolltest. Ich werde wahrscheinlich für immer nach dessen Bedeutung suchen.

*Chicori chic chola chola*

*Chicori chic in a vananeka*

*Chicori chic cholaaa...*

*Chicori chic is me.*

Aber was für eine großartige Bedeutung könnten diese Zeilen gehabt haben, dass wir sie sangen, unsere Stimmen sich vermischten und wir inne hielten um über meine Unbeholfenheit beim Lernen dieser charmant-blöden Wörter zu lachen?

Jemand mit einem großen Körperumfang braucht in einem Jahr mit der Fußball-Kick Übung vielleicht neue Löcher in seinem Gürtel, um diesen zu zumachen. In einem weiteren Jahr muss er vielleicht sogar einen neuen Gürtel und neue Hosen kaufen.

Man kann seine Bauchmuskeln trainieren, indem man seine gebeugten Knie hoch kickt. Das hilft Dir dabei, das Zentrum Deines Körpers wieder dahin zu bringen, wo es früher war und so das Risiko verringern zu fallen oder aus der Balance zu geraten. Gib Deinem Bauch rhythmisch und mit jedem Schenkel einen Ruck. Tu das selbst wenn Du schon zu dick bist, um einen Fußball-Kick zu vollbringen. Fang es so an. Riskiere keinen Fall, wenn Du von mittlere Alter und schon etwas schwerer bist. Natürlich würde stationäres Fahrradfahren vor dem Fernseher das gleiche für dich bewirken. Wenn Du so ein Gerät nicht besitzt, dann kicke, während Du dich an einem Türrahmen festhältst.

Kicke fest, nicht schleppend, sondern so, als würdest Du jemanden aus seiner Bahn werfen wollen.

## *Kapitel V*

Das war's Tammy. Das ist alles was ich darüber weiß, wie man es schafft, sich nicht zu erkälten.

Über die Jahre ging es mir während einer Erkältung – und meine Erkältungen wurden immer zu den schlimmsten, weil ich mich nie ausruhte bis ich wortwörtlich zusammenbrach – so elend, dass ich jedes Mittel ausschöpfte, um von ihr befreit zu werden.

Einmal vor vielen Jahren hörte ich über einen nahöstlichen Radiosender, dass wenn man heiße Luft durch die Nase bläst, der Erkältungsvirus wegen der hohen Temperaturen ausstirbt, und man von er Erkältung befreit wird. Ich habe das ausprobiert und herausgefunden, dass es eine wirksame Methode gegen Heuschnupfen, aber nicht gegen die wahre Erkältung ist.

Eine richtige Erkältung und die Grippe, wenn es dazu kommt, sind mehr hinten in der Nase und gehen bis unten in den Rachen.

Heuschnupfen kommt vorne in der Nase vor und erzeugt an anhaltendes Kratzen etwas über den Nasenlöchern. Man kann es loswerden, indem man die heiße Luft eines elektrischen Haartrockners einatmet. Man muss nur so lang es geht, das Geräusch des Haartrockners aushalten.

Wenn der Virus erst einmal zugeschlagen hat, dann kann die Überheizung ihn apathisch machen aber man bekommt ihn nie dazu, vollkommen wegzugehen. Das habe ich mir beweisen können. Die beste Methode bleibt die beschriebene.

Denke auch daran, dass manche Forscher in der Medizin argumentieren, dass man sein Immunsystem behindert, wenn man Gammaglobulin zu sich nimmt. Wenn das stimmt, warum wird Gammaglobulin überhaupt erst hergestellt? Zwei CC Gammaglobulin im Jahr werden schon nicht das Immunsystem des Körpers hemmen.

Wenn es den Widerstand des Körpers gegen eine Anzahl viraler Infektionen im Winter erhöht, warum sollte man es dann nicht nutzen? Für eine imaginäre Krankheit der Zukunft werden vielleicht zehn Ampullen Gammaglobulin gebraucht, argumentieren sie. Diejenigen, die zu so einem Denken neigen, sind keine praktisch denkenden Menschen. Denn wenn es gut für einen ist, warum sollte man es dann nicht nutzen?

Ärzte können sich um größere und komplizierte Krankheiten Sorgen machen, wenn es uns bestimmt ist, in der Zukunft an diesen zu leiden.

Ich kenne Menschen, die stolz darauf sind, nicht einmal ein Aspirin gegen ihre Kopfschmerzen zu nehmen und glauben, sie würden ihren Körper auf diesem Wege Disziplin beibringen, damit er selbst und ohne die Hilfe von Medikamenten seine Krankheiten bekämpft. Diese Menschen disziplinieren gar nichts. Sie versetzen nur sich selbst in die Steinzeit.

Wenn Du krank bist, dann nimm Medikamente. Nimm großzügige Dosierungen von jedem Medikament, das Dir hilft, die Krankheit zu bekämpfen. Glaube nicht an das ganze lass-den-Körper-sich-selbst-heilen-Gerede. Das ist alles Unsinn.

Wir erreichen nun den Gipfel der Pyramide Tammy, das letzte Wort zum Thema wie man es schafft, sich nicht zu erkälten.

Wenn ich Dir das ganze in einem einseitigen Brief gesagt hätte, würdest Du mir wahrscheinlich nicht geglaubt haben. Bitte glaub mir, besonders nach dem ich mir diese ganze Mühe gegeben habe, dies ist ein Segen.

Es ist jetzt fünf Jahre her, dass ich eine Vitamin-C- oder Gammaglobulinspritze bekommen habe. Auch habe ich keine Vitamin-C-Lösung für meine Nasenwege benutzt. Ich habe das nicht nötig gehabt, denn in den letzten fünf Jahren habe ich mich nicht mehr erkältet.

Ich weiß nicht, was da genau passiert ist. Ich kenne die medizinische Seite davon nicht. Ich weiß nichts über Chromosome, Split-Gene, DNA und noch weniger weiß ich über Mikrobiologie, Virologie und alle anderen Aspekte der Medizin.

Alles was ich weiß, ist dass ich mich nicht mehr erkälte. Ich bin auf eine Goldmine gestoßen, ohne danach gesucht zu haben.

In den ersten fünf Jahren dachte ich, dass ich mit der Hilfe der selbst erprobten Behandlung keine schweren Anfälle der Erkältung mehr bekäme. Jetzt erkälte ich mich auch ohne jegliche Art der Behandlung nicht mehr.

Es gibt nur im Herbst ein paar Tage, an denen ich mein Taschentuch etwas zu oft benutze, nicht wissend, ob das auf meinen Heuschnupfen, eine Allergie oder auf eine sich anbahnende Erkältung zurückzuführen ist. Wenn letzteres der Fall ist, kommt die Erkältung mit mir nicht weit. Sie vergeht schnell. Um sicher zu gehen, trinke ich am tag ein bis zwei Gläser Vitamin-C-Limonade.

Was ist passiert?

Ist das alles, wie es der Armenier aus der Sowjetunion andeutete, auf eine neue Einstellung zurück zu führen?

Habe ich das Problem in die Pfanne gehauen, weil ich immer auf einen Anfall vorbereitet bin? Habe ich einen eisigen, tödlichen Blick entwickelt, wenn ich mit dem Virus den Ring betrete?

Habe ich den Virus psychisch fertiggemacht? Hat der Virus Angst vor mir? Weiß er, dass ich ihn immer bereits in der ersten Runde besiege, sei es am Morgen oder am Nachmittag? Hat der Virus einen Geist? Kann er Dinge überdenken? Weiß er, wen er angreifen kann und wen er besser meidet? Oder ist es alles einfach nur Chemie?

Habe ich durch meine Methode langsam in mir selber eine lebenslange Immunität aufgebaut? Oder ist es vielleicht eine Kombination sowohl mentaler als auch chemischer Prozesse?

Eine geistige Haltung der Unbesiegbarkeit könnte nicht erreicht werden, wenn man sich nicht erkälten würde und anschließend wüsste, dass man die Erkältung in einem einzigen Nachmittag schlagen könnte.

Dem Körper zu helfen, eine aufkommende Erkältung massiv zu bekämpfen ist eine vollkommen andere Geschichte, als rechtzeitig eine Grippeimpfung verabreicht zu bekommen. Ich habe ein paar Fälle der Grippe gesehen, die jemand bekommt, nachdem man eine Grippeimpfung bekommen hat.

Die Symptome sind alle da: eine ausgewachsene Erkältung, die Medikamente und Bettruhe nötig macht. Nur die Jungen können eine solche Erkältung sorglos überstehen. Die Nase tropft, die Augen sind wässrig und es gibt einige Nieser.

Dieses Gefühl der Sicherheit, dass der Zustand sich nicht verschlimmern wird und sich nicht zu einer Lungenentzündung, Knochenschmerzen, Fieber, einer Lungen- oder Ohrenentzündung entwickelt, ist schon sehr schön.

Falls Du meine Methode nicht annimmst, dann lass Dir bitte eine Grippeimpfung geben.

Falls Du Dir aber gar nicht erst Jahr für Jahr eine Grippe zuziehen möchtest, dann befolge, was ich Dir verschreibe.

Lasse dieses Gefühl der Unbesiegbarkeit vollkommen in Deinen Geist eindringen, dieses Gefühl der ruhigen Sicherheit davon, dass Du eine lebenslange Immunität und dass Du dich nicht mit irgendwelchen Spritzen stärken musst, wenn Du dich bester Gesundheit erfreust.

Und schwimme nicht mit dem Strom dieser Tag-und-Nacht-Medikamente und schlucke nicht diesen ganzen Mist, für den im Fernsehen geworben wird und der Dir weis machen will, dass Du mit einem Löffel voll Medizin in einen tiefen traumhaften Schlaf verfallen wirst, ohne dich im Schlaf auch nur umzudrehen oder hin und her zu wälzen, wenn Du eine Erkältung hast.

Lass uns zum Wesenlichten zurückgehen.

Um in der Nacht durchzuschlafen, brauchst Du freie und saubere Atemwege, also musst Du Deine Nase großzügig mit Vitamin C Lösung waschen, allen Dreck herausbekommen und alles gründlich entfernen.

Glaub mir, das ist das Aushalten einiger Sekunden Unwohlseins wert. Der Nutzen ist vielfältig, wenn Du in der Nacht so viel freier und leichter atmen kannst, ohne das ganze unnatürliche Schnarchen und keuchen, dass Du von Deinem eigenen Lärm, der in Deinem Kopf widerhallt immer wieder in der Nacht aufgeweckt wirst.

Wenn Du auf natürlichem Wege und leicht durch die Nase atmen kannst, fällt es Dir leicht, einzuschlafen und langfristig mit einigen beschichteten Aspirintabletten und oder besser mit einer Schlaftablette.

Und vergiss die Vitamin C- und die Gammaglobulin Spritze am Tag darauf nicht, beide in schneller Reihenfolge. Falls Du die Spritze nicht bekommen kannst, spüle Deine Nase wiederholt mit einer Vitaminlösung. Falls Dir der Wille dazu fehlt, dann benutze Salzwasser und wiederhole die Spülung einige Male.

Wenn die beiden Spritzen sich im Blut vermischen, entsteht eine besondere Chemie, das den Virus in kürzester Zeit den gar aus macht und die Symptome der Grippe in der kürzest möglichen Zeit fast vollkommen verschwinden lässt.

Ich kann Dir nichts über die Gründe und den Vorgang, der so schnell so effiziente Resultate erbringt, erzählen. Lass diejenigen, die darüber recherchieren wollen, das tun. Für mich ist das Problem in diesem Abschnitt meines Lebens in einer optimalen Art gelöst.

Es tat gut, Dir diesen langen Brief zu schreiben. Ich war so sehr beschäftigt, an dich zu denken, dass ich nicht einmal einen Moment lang daran dachte nach unten in die Lobby zu gehen.

Die geräumige Bar mit den getönten Gläsern und dem weichen Licht, aus deren Eingang parfümierte Luft strömte, erschien sehr einladend, doch ich ging auch dort nicht hin, nicht einmal für ein Bier. Ich schrieb diesen Brief in stocknüchternem Zustand.

Nun fliege ich bald nach Europa, um dort einige Wochen zu verbringen und anschließend nach Iran, was für dich Persien war und wahrscheinlich immer noch ist.

Ich werde nie den Glanz in Deinen Augen vergessen, wenn der historische Name Irans zu hören war. Du benutztest nie den Namen Iran als wir Studenten waren, weil Persien in Deinen Ohren so viel romantischer klang.

Persien erinnerte dich an fliegende Teppiche, gut aussehende Scheichs und Haremsdamen und bloß weil ich auch aus diesem Land kam, dachtest Du, ich sei ein authentisches Exemplar Direkt aus den Seiten von Tausend und eine Nacht. Das war Jugend, Tammy.

Die Erinnerung an Dich ist die Erinnerung an meine eigene Jugend mit all ihren leuchtenden Momenten, die nun im Zeitrahmen erfroren sind und diesen alten Freund mit einem Besitz segnen, der so wertvoll ist, dass wenn ich auf ihn zurück blicke, er mit Schönheit und Ausgelassenheit übersprudelt.

Die Erinnerung an dich und die Welt, in der Du lebst sind noch nicht zu Schatten geworden. Sie sind da, klar und frisch, als würden sie bloß von gestern stammen.

Ich fühle mich nicht vor den Kopf gestoßen, weil Du mich nicht anriefst. Alles, was ich mir erhoffe, ist das Du dich nie wieder erkältest. Ich hoffe auch, dass Du mich eines Tages anrufen wirst.

In der Zwischenzeit, gehe nicht von einer Erkältung zur nächsten, denn Du musst das nicht tun. Lies meinen Brief noch ein Mal und kämpfe weiter. Und sei so gut, wie Du es immer warst.

Ich werde Dir diesen Brief von Teheran aus schicken, wenn ich ihn abgetippt habe.