

Corona-Krise als Chance – Wie stark ich erfolgreich mein Immunsystem?

Eine Empfehlung aus kombinierter medizinischer und spiritueller Sicht:

Alle Welt warnt vor Anhusten, Händeschütteln und Ins-Gesicht-Fassen –
Welche kursierenden Empfehlungen sind von welcher Wichtigkeit, und was ist das Wesentliche?

Vorausgeschickt: 1. Mental und spirituell betrachtet sind Infektionen kein Schicksal.

Nach dem Gesetz der **Resonanz** laden wir zu den Fragen ein

„Wo biete ich Ansatz für Schmarotzer (= Viren)?“ und

„Welche Denkmuster, Ziele, Gewohnheiten habe ich, von denen ich weiß, daß sie mir erheblich schaden, mir Energie nehmen, meinem Herzen widersprechen?“ .

Bewußtmachung ist der erste Schritt, daran arbeiten der schlüssig folgende.

Daraus folgt 2. **Wir sind nicht als Nährboden für Schmarotzer vorgesehen** (wie die Nährlösung im Labor), sondern wir haben für uns nützliche Mikroben im Darm, auf der Haut, auf Schleimhäuten und wir haben ein ausgeklügeltes Immunsystem, welches uns schützt vor Viren, so wie Kleidung vor der Witterung schützt.

Beides kann voll intakt oder mehr und weniger gestört sein und damit „Infektionsanfälligkeit“ bei uns bedeuten.

Wir können mit unserer Denk- und Lebensweise sowohl „die Guten“, oder auch „die Bösen“ nähren und unterstützen.

3. **Nicht irre machen lassen:** Wesentliche Hinweise zeigen, daß **Corona- und Grippevirus sich ähnlich auswirken, somit auch unsere lange bekannten Vorsichtsmaßnahmen angemessen sind** und wir nicht übertreiben brauchen. Umgang mit Grippe sind wir seit Jahrzehnten gewönt. Im Gegenteil sogar ist „... der Informationsstand jetzt, daß die allermeisten Verläufe – ca 84 % - milde sind, und daß gefährdet besonders ältere geschwächte Menschen mit ernstesten Vorerkrankungen sind – also raus auch aus der Angstmache.“ (Dahlke)

***Empfehlung für Hintergrundinformationen und Analyse:** „Dr. med. Rüdiger Dahlke – Coronavirus, Fragen, die nicht gestellt werden“ und „Coronavirus – GesundheitsTipp mit Dr. Rüdiger Dahlke“ auf youtube.com

und auf der Internetseite der Bruker-Gesellschaft www.zentrum-der-gesundheit.de

4. **Was steckt hinter der Panikmache?** Für Viele mag es selbstverständlich sein: Trotzdem der ausdrückliche Rat – weil so viel Schrott und teils Propaganda derzeit in den Medien kursiert: Recherchieren wir so exakt, wie möglich, verlassen wir uns nicht auf Gerüchte, streuen auch selbst keine, schon lange bewährte Fragen sind „Von wem kommt diese Information – aus welcher Quelle?“ und „**Cui bono?**“ = „**Wem nutzt diese gegebene Information?**“

Was folgt daraus praktisch?

Im Grunde ist vieles sehr einfach - wir brauchen es nur zu tun:

Merkt Euch „**S-P-S-B-S-L-F-E**“ oder besser

„**Schaut - Petra siedet bunte Seife liebevoll für Emil.**“

S – wie **Selbstverantwortung**. Nachdem ich stundenlang herumgepfriemelt habe, um dem Kern des Problems möglichst nahe zu kommen, habe ich das erste „S“ noch dazugenommen, erscheint mir nun das Wichtigste von allem, die Selbstverantwortung.

„Corona“ ist die Chance jetzt, um sich zu prüfen - „Wo lebe ich gesund?“ und „Wo sollte ich gesünder leben, damit dieser prima Körper prima nutzbar bleibt?“.

In diesem Geist sind auch alle folgenden Empfehlungen verfaßt – unter der Überschrift „Wir haben sooo viel unsere Gesundheit selbst in der Hand, wie sich wohl viele gar nicht vorstellen können, wir haben immenses Potential – soviel darf ich aus jahrzehntelanger Praxiserfahrung weitergeben. Und selbstverantwortlich gesund zu leben ist eine andere Schiene, als zu fragen, wann es endlich

auch eine Coronavirus-Impfung gibt (und möglicherweise Impfwang noch dazu – ist ja ein mögliches Szenario).

P - Von ausnehmender Bedeutung ist danach zuallererst die Psychohygiene. Angst kann das Immunsystem massiv lahmlegen - deshalb dringend das Thema Angst transformieren (Angst vor Schreckensepidemie, vor Ansteckung...), Stresslevel in grünen bis maximal gelben Bereich bringen - Wer viel Stress hat, ist viel anfälliger für Infektionskrankheiten! Vermeiden Sie daher so gut wie möglich Stress – ganz gleich welches Virus im Umlauf ist! (Zentrum der Gesundheit ZdG - Bruker)

S – wie **Sonne** und **Vitamin D** – Gönn Dir 20 Minuten am Tag, wenn sie scheint, auf viel bloßer Haut ohne Sonnencreme, mit Achtsamkeit auf Tageszeit und Verträglichkeit – Vitamin D etwa 2000 IE täglich November bis Mai (Blutspiegel 2x jährl. kontrollieren!) plus Vitamin K2 100 ug täglich. „Diverse Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer erhöhten Infektionsgefahr in puncto Grippe, Erkältungskrankheiten und Lungenentzündung zusammenhängt.“ (ZdG).

B - für **Bewegung** und **Schwitzen** sorgen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und gut durchzuatmen. Wer Sport macht, so zeigen Studien, hat mehr Killerzellen und somit ein leistungsfähigeres Immunsystem. (ZdG) – Hatha Yoga (Surya Namaskar uvm.), Dauerlauf, kalter Kneipp-Guß, Sauna etc.

S – Achtet auch auf ausreichend **Schlaf** und Ruhe, um damit das Immunsystem zu stärken – wichtig ist auch Begrenzung der Reizüberflutung und des Einflusses elektromagnetischer Felder (z.B. am Mobiltelefon nur mit Headset, Flugmodus bei Nichtbenutzung oder >1 m Abstand vom Körper, Rechner mit LAN-Anschluß, und möglichst wenig nach 20 Uhr, und mit UV-Filterbrille)

L für **Luft** und auch **Atmung** – Zimmer gut lüften, ins Freie gehen, Pranayama, ätherische Öle versprühen (in alkoholischer Verdünnung), verdampfen (Kaltvernebler, Duftlampe), oder auf die Haut Einreiben – Thymian, Oregano, Kiefer, Wacholder, Salbei...

F – Als **Flüssigkeit** stilles Wasser eventuell mit 1-2 TL frischem BIO-Zitronensaft pro Liter trinken oder ungesüßten Kräutertee, Junk eliminieren (Cola und anderes Zuckerzeug, gesüßte Getränke sind mit die größten Durcheinanderbringer des Immunsystems – Säfte sind hochkonzentrierte Nahrung und nichts für den Durst, auch kein Schorle);

E – Eine gesunde **Ernährung** ist weiterer wesentlicher Schutzbeitrag. Wir lernen viel darüber im Yogakurs. Halten wir unser Verdauungssystem in Ordnung, dann halten wir auch größte Teile unseres Immunsystems in Ordnung. (nach Dr. Franz-Xaver Mayr)

Das heißt praktisch: Chemie (Zusatzstoffe) gehört 100% raus aus unserem Essen!!! Das heißt, daß gut sind Gemüse, Früchte, Salate, Frischkost, keine Fertigprodukte, keinen Zucker, Wasser als Getränk, keinen Alkohol). Betont sei die Kraft der Gewürze (Curcuma, Zimt, Ingwer, Oregano und viele andere aromatische), auch der Wert von Zwiebeln und Knoblauch und gesunden Fetten und Ölen. Dies wirkt gut vorbeugend und im Falle einer Infektion Symptome lindernd und die Dauer verkürzend. Beziehen Sie auch Grünes gut ins Essen ein. Abends nach 18 h empfehlen wir in der Regel nichts mehr oder nur eine geringe Portion zu essen, zum Abendessen kein Obst oder Süßes (Risiko Fuselgärung und Leberbelastung).

Spezielle Hinweise:

Hygiene – mehrmals täglich mit BIO-Pflanzenseife Hände waschen abhängig von Tätigkeit und „Verschmutzung“; Wegen Desinfektion abwägen, sie kann nicht nur nützen, sondern auch Hautschutz stören, wenn durchgeführt, dann z.B. mit kolloidalem Silber.

Wichtig ist auch die korrekte Husten- und Nies-Etikette: Mindestens einen Meter Abstand von anderen bzw. kranken Personen nehmen und sich wegrehen. Am besten ist es, Sie niesen oder husten in ein Einwegtaschentuch, das Sie dann sofort entsorgen. Wenn kein Taschentuch in Reichweite ist, halten Sie sich nicht die Hände, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase. Körperkontakt mit Common Sense, Berührung kann viel nähren, und infiziert nicht nur.

Mikrobiom und Immunsystem pflegen – Immunsystem und unsere Bakterienflora im Darm, auf der Haut, den Schleimhäuten (Mikrobiom) arbeiten zum Schutz unserer Gesundheit zusammen. Damit die Flora gefördert und nicht etwa behindert oder zerstört wird sind hier folgende

TIPPs - Sauerkraut zu jedem Essen (frisch, nicht pasteurisiert, kann im Mixer püriert und teelöffelweise in die Speise gemischt werden, auch ins Müsli, in den Quark oder Joghurt, schmeckt dann angenehm zitronig) – unterstützt Milchsäure-bildende Darmflora;

- Sie können auch mit BIO-Apfelessig (nicht pasteurisiert) im Essen abwechseln 1-2-3 EL.

- Pektin 1 schwach gehäufter TL >1x täglich ins Essen rühren für Stabilisierung der Schutzbarriere der Darmschleimhaut und somit mehr Infektionsresistenz, paßt in so gut wie jedes Essen, macht es sämig wie mit Sauerrahm oder Schmand;

Wenn gut vertragen, ist Salat, Gemüse (Ballaststoffe), Vollkorn-Sauerteig-Brot (Ballast und Fermentprodukte) empfehlenswert...

Anderes: TIPP Vitamin A in Krisenzeit 4000 IE täglich, „zur Mobilisierung von T-Killerzellen unseres Immunsystems zur Virenabwehr...“ (ZdG) - im Alltag wieder absetzen

TIPP Nehmen Sie Vitamin C ein.

„Zahlreiche Studien haben – auch in Hinblick auf das SARS-assoziierte Coronavirus – gezeigt, dass der Vitamin-C-Spiegel in Bezug auf virale Atemwegserkrankungen eine entscheidende Rolle spielt. Eine Therapie mit Vitamin C in Form von Nahrungsergänzungsmitteln – z.B. aus der Acrolakirsche - kann zudem die Dauer und den Schweregrad von Erkältungskrankheiten positiv beeinflussen und das Risiko für eine Lungenentzündung senken, und schließlich soll es in der Lage sein, die Replikation von Viren (Vervielfältigung deren DNA oder RNA) zu verringern oder gar vollständig zu verhindern.“ (ZdG)

TIPP Heilpflanzen – Echinacea – eines DER „Virenmittel“ schlechthin!!! z.B. Echinacin Tropfen, Esberitox-Tropfen (mit Thuja noch dabei), und viele andere Heilpflanzen sind geeignet.

TIPP Omega-3-Fettsäuren als Öl oder Kapseln, vegan erhältlich, Dosis 600-1200mg EPA plus DHA täglich

TIPP täglich kurz eiskalt abbrausen oder mit Waschlappen eiskalt abwaschen (< 1 Minute) und abrubbeln, gut wiedererwärmen (am besten durch Bewegung), Sauna, Wechseldusche mit „kalt“ zum Schluß; anderes, was ins Schwitzen bringt, auch eine Kanne heißer Kräutertee (Holunderblüten und oder Lindenblüten)

TIPP Wildpflanzen zum Essen (ungewaschen, wenn aus gesunder Umgebung – für Mikrobiom), ideal ist, täglich ein bis vier Löwenzahnblätter pur vor dem Essen (mittags, abends) zu essen, unterstützt außer dem Darm und dem Mikrobiom auch Leber- und Nierenfunktion.

TIPP anderes Grünes – Chlorella oder Spirulina 6 g täglich, oder grünen Smoothie mit Salat, Petersilie, Sellerieblättern, Spinat, Brennesseln...

TIPP Gewürze – ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Blätter: Oregano = wilder Majoran = Dost, Majoran, Basilikum, Bohnenkraut, Liebstöckel = Maggikraut, Rosmarin, Thymian, Petersilie, Dill, Estragon, Beifuß, Koriandergrün

'Samen: Kümmel, Fenchel, Anis, Kumin = Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Koriander

anderes: Zimt, Nelken, Kardamom, Curcuma, Galgant

sowie Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Bärlauch

Extra-TIPP Miteinander singen, tanzen, spielen, knuddeln, kumpeln, lachen, und lieben...

...

Und ganz wichtig, wenn wir – auch zu anderen Zeiten – Infektsymptome entwickeln: Fieber durchstehen und Organismus bei der Krisenbewältigung unterstützen – Trinken, Schwitzen, Abbürsten und Abreiben, Holunder- und Lindenblütentee (Fieber bis 39-40 Grad nur notfalls senken, und wenn, dann möglichst natürlich mit Wadenwickeln, kalter Abwaschung...);

Dazu gehört auch, banale Infekte mit natürlichen Mitteln zu behandeln, als Immuntraining betrachten, wo der Organismus sich übt im sich Reinhalten und Reinemachen. Wer einen banalen Infekt und ein unkompliziertes Fieber naturgemäß behandeln kann, übt sich (und den Organismus) auch mit anderen Krankheiten gut fertig zu werden.

Den Wert des Fiebers bei der Selbsthilfe des Körpers erkennen und würdigen - Unnötige und übertriebene Fiebersenkung kann Komplikationsrisiko der Erkrankung erhöhen. Wenn vertretbar, dann Antibiotika-Einsatz vermeiden, denn das verweichlicht, schädigt das Mikrobiom und öffnet oft die Türe für chronische Krankheiten.

Zusammenfassung – Wichtigstes fett markiert

Petra-Spruch... – Psyche – Sonne – Bewegung – Schwitzen (und Kneippguß) – Luft (und Atmung) – Flüssigkeit (Wasser) – gesunde Ernährung (siehe dort)

Vitamin D 2000 IE täglich z.B. Vitamin D-Tr. von Greenleaves 2 Tropfen täglich zum Essen

Vitamin K2 100 ug täglich – z.B. Vitamin K2 Tbl von Aportha jeden 2. Tag eine zum Essen

Vitamin A 4000 IE täglich – z.B. von Greenleaves jeden Tag 1 Kps. zum Essen (zu anderer Mahlzeit, als Vitamin D!!! hemmen sich!

Vitamin C - z.B. BIO-Acerola-Pulver von Effective Nature 1 g täglich

Chlorella 6 g täglich (oder Spirulina)

Curcuma täglich 1-2 TL ins Essen, Gewürze (siehe dort)

Zwiebeln, Knoblauch ins Essen

Pollen 2 TL täglich früh nüchtern, sehr ausgiebig kauen

Omega-3-Fettsäuren – z.B. Omega-3-Öl von Effective Nature 50 Tr. oder Doppelherz Omega-3-Kapseln vegan 3 Stück täglich zum Essen

BIO-Pektin 1-3x 1 schwach gehäuften TL ins Essen rühren – z.B. bei biovitera.de

Sauerkraut frisch nach Bekömmlichkeit, eventuell püriert, 1 TL bis 250 g täglich

Probiotikum aus der Apotheke als Alternative (z.B. für unterwegs– z.B. Omnilact oder Symbiolact 1-2 Beutel täglich

Bienenprodukte: Blütenpollen 2 Teelöffel täglich sehr sorgfältig gekaut, am besten früh nüchtern, guter Honig 2 Teelöffel täglich, Propolis-Tinktur 3x2 Tropfen täglich

ätherische Öle in BIO-Qualität für Raumluftverbesserung und Inhalation - z.B. Minze, Basilikum, Teebaum, Lavendel, Zitrone, „Purification“ (Mischung von Fa. Young Living), „Clean Air“ oder „Atemwohl“ als fertiges Airspray von Primavera, oder selbst gemischtes Airspray: 30 Tr.

Thymianöl (oder Oreganoöl) + 20 Tr. Salbeiöl (oder 30 Tr. Latschenkieferöl od. Eukalyptusöl od.

Wacholderöl) auf 100 ml „Doppelkorn“ in braune 100 ml-Flasche mit Sprühaufsatz aus Apotheke – mehrmals täglich mehrere Sprühstöße auf Medium, von dem aus es in den Raum verdunstet (Baumwolltuch, naturbelassenes Holzstück), vor Gebrauch immer schütteln!!!

Ätherische Öle zum Einreiben auf die Brust (oder in Nacken und auf Arme/Handgelenke) – Weleda

Bronchialbalsam (auch für Kinder ab 2 Jahren), Transpulmin-Salbe, Bronchoforton-Salb

Echinacea – z.B. Echinacin-Tropfen – wenn wir beginnen wie bei einer Erkältung zu kränkeln,

stündlich auf der Packung angegebene Einzeldosis einnehmen, dazu einen Liter Holunderblüten-Lindenblütentee trinken, um richtig ins Schwitzen zu kommen. (Geht auch mit einer der beiden Blüten – 2 EL insgesamt auf 1 Liter.)

hilfreiche Links auf Youtube: Coronavirus - Gesundheitstipp mit Dr. Ruediger Dahlke und Corona-Virus: Fragen die nicht gestellt werden | Dr. med. Ruediger Dahlke | QS24 06.03.2020

In diesem Sinne gutes Gedeihen, herzlichen Gruß, Uwe Haspel