



Immunsystem-Aufbaukurs

Selbstverteidigung gegen Infektions-Krankheiten

Selbstverständlich u.A. auch gegen COVID

Sich selber und Andere *natürlich biologisch* schützen:

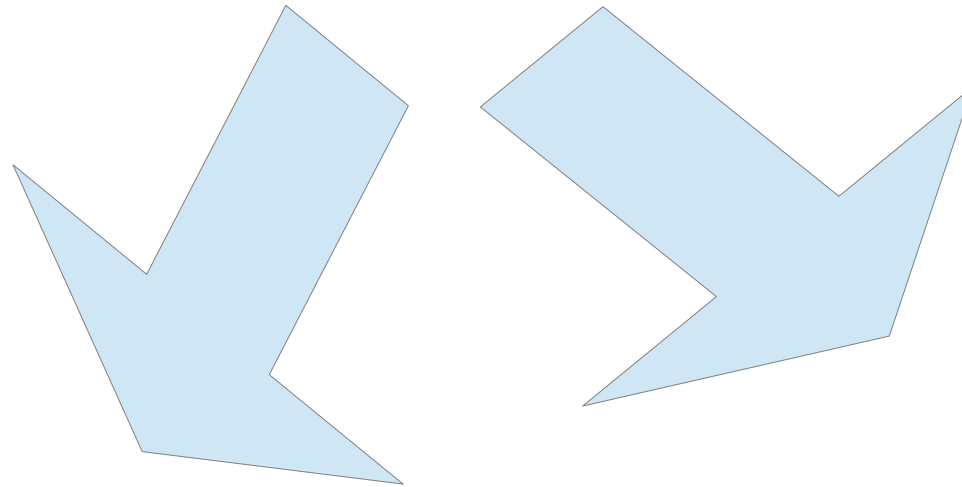
- selbstbestimmt
- verantwortungsvoll
 - mündig

Dies ist kein medizinischer Rat, und wir können Ihnen auch keinen medizinischen Rat geben. Alles hier dient nur zu Informationszwecken und nicht zum Zweck der medizinischen Beratung. Sie sollten sich an Ihren Arzt wenden, um Ratschläge zu bestimmten Gesundheitsproblemen oder -zuständen zu erhalten.

Nichts hier sollte so ausgelegt werden, dass es eine Arzt-Patienten-Beziehung bildet.

Was ist der Unterschied?

Ob Infizierte



überleben?

sterben?



Cell Based Immune System

WBC – Weiße Blut-Körperchen

- **Vitamin A**
- **Vitamin C**
- **Vitamin D**
- **Zink**
- **Kalzium**

Erlernte spezifische Immunität

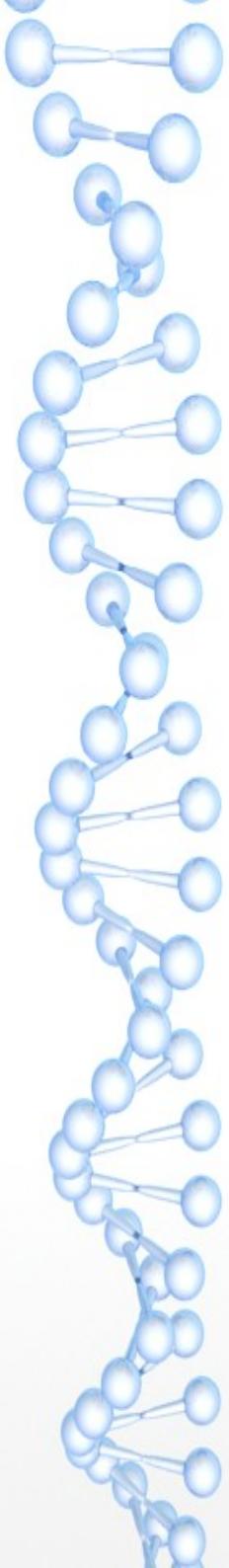
- **Antikörper**



Gesamte Körperverteidigung

40 Trillionen Zellen (10^{18})

- **Physikalische Barrieren**
- **Zellmembranen**
- **Schleim**
- **Chemische Abwehr**
- **Entgiftungssystem**
- **Weisse Blutkörperchen**



Hauptverantwortungsbereiche

	Gesundheits-Dienste	Forschung	Jeder selber
Kontaktverfolgung	X		
Gute Hygiene	X		
Abstand	X		
Viren-Isolation	X		
Gesundheitliche Bildung	O		
Medikamente		O	
Impfstoffe		X	
Gesundheit fördern			O



Erstaunlich und erschreckend!

- Millionen Sendeminuten
- Millionen Textzeilen

Aber keine Informationen über das Thema:

WIE HALTE ICH MICH OPTIMAL GESUND?

Wir haben ein passives medizinisches Modell!

- Wir essen von der Werbung propagierte Nahrung
- Wir führen ein von der Werbung propagiertes Leben
- Wir nehmen Pillen gegen nahrungs- und verhaltensbedingte Krankheiten
- **Wir warten auf die Krankheit**
- **Wir warten auf die Behandlung / Impfung**

engl. patient = wartend, geduldig

Öko-Hilfe2 e.V.



Niemand erklärt Gesundheit

- Wir wissen offenbar nicht, was **Gesundheit** ist
- Uns wurde eingeredet, dass die „Abwesenheit von Diagnose“ *Gesundheit* sei
- Wir haben eine
„Krankheits-Behandlungs-Industrie“

WHO: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“



Was ist Krankheit

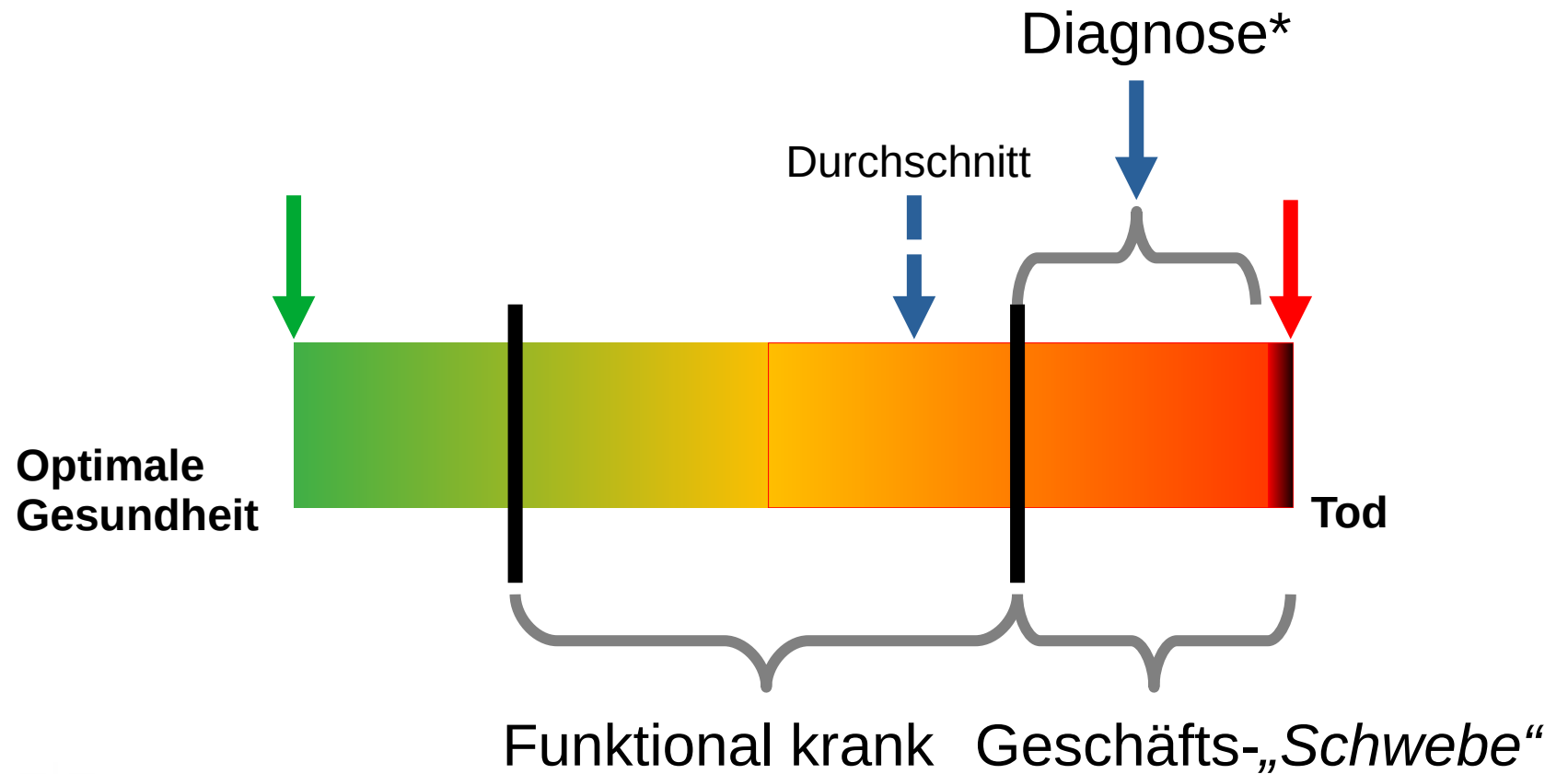
- Nach Schmidt und Unsicker, 2003: „Als Krankheit wird **das Vorliegen von Symptomen und/oder Befunden** bezeichnet, die als Abweichung von einem physiologischen Gleichgewicht oder einer Regelgröße (Norm) interpretiert werden können und die auf definierte Ursachen innerer oder äußerer Schädigungen zurückgeführt werden können.“ – Aber: „Abweichungen von einem physiologischem Gleichgewicht, einer Regelgröße, einer Organfunktion oder einer Organstruktur sind oft schwer zu beurteilen, weil manche physiologische Regelgrößen eine beachtliche Streuung aufweisen.“
- Im Versicherungsrecht der GKV wird Krankheit definiert als ein: „Objektiv fassbarer, regelwidriger, anomaler körperlicher oder geistiger **Zustand, der die Notwendigkeit einer Heilbehandlung erfordert** und zur Arbeitsunfähigkeit führen kann.“ Dabei wird die Aufmerksamkeit nur auf die **Behandlungsbedürftigkeit** gelenkt. In diesem Sinne liegt Krankheit nur dann vor, wenn Behandlungsbedürftigkeit besteht, um beispielsweise Schmerzen zu beheben, zu lindern, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen oder die zukünftige Erwerbsfähigkeit zu beeinflussen. Ungeachtet dessen, dass es sehr schwierig ist, objektiv zu bestimmen, wo Gesundheit aufhört und damit Krankheit anfängt, wird die Krankheit als Abweichung von der Norm verstanden.
- „Krankheit beinhaltet mehr als nur körperliche Fehlfunktion oder Schädigung. Auch beschädigte Identität oder länger anhaltende Angst- oder Hilflosigkeitsgefühle müssen wegen ihrer negativen Auswirkungen auf Denken, Motivation und Verhalten aber auch auf das Immun- und Herz-Kreislaufsystem als Krankheitssymptome begriffen werden.“
- Menschen können schon bei einer nur geringen Störung der Körperfunktionen und teilweise auch ohne derartige Störungen, beispielsweise bei einer pessimistischen Grundstimmung, eine Unfähigkeit zu beruflicher Tätigkeit empfinden und erleben.



COVID Risiko Faktoren

- **Fettleibigkeit (BMI > 40)**
- **Diabetes (Zuckerkrankheit Typ 2)**
- **Ein oder mehrere Stoffwechsel-Krankheiten**
 - Herz- Kreislauf Leiden
 - Typ 2 Diabetes
 - Bluthochdruck
 - Chronische Lungenkrankheit (Bronchitis, COPD, Bronchial Asthma)
 - Lebererkrankung
 - Nierenerkrankung
- **Schwächungen**
 - Chemo
 - Rauchen
 - Alkohol
 - Steroide (Cholesterin, Anabolika)
 - Chronische Erkrankungen
 - Über 70 Jahre alt (altersbedingte Aufsummierung obiger Risikofaktoren)

Sind Sie perfekt gesund?



*

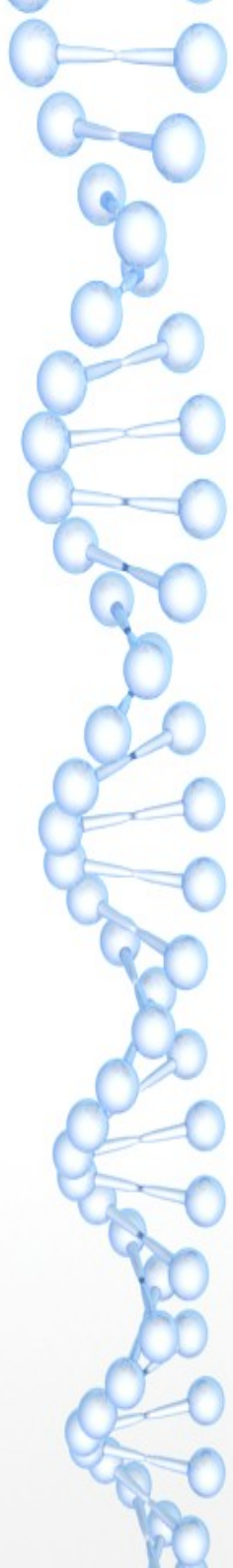
"Was bringt den Doktor um sein Brot?

a) Die Gesundheit, b) der Tod.

*Drum hält der Arzt, auf dass er lebe,
uns zwischen beiden in der **Schwebe**."*

< Eugen Roth >

Erfordernisse für Gesundheit



mehr
Vitalität



Vitamine +
Mineralien

Elementare Fettsäuren
+ Aminosäuren

Brennstoff

Chiropraktik

Körperspannung

Bewegung

Lebensbejahung

Freude / Liebe

Frieden / Freiheit

Chemie

Struktur

Emotion

Insulin Res.

Sitzend

Stress / Mobbing

Gifte

Haltungsfehler

Ärger / Streit

Drogen

Verspannungen

Angst / Panik

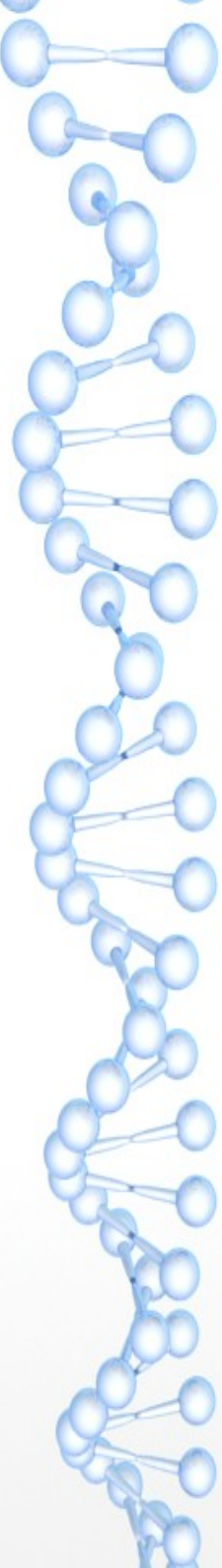
weniger
Vitalität





Top 10 Vitamin C Nahrung

- Immunkraft Aktivator
 - Antikörper
 - Weiße Blutkörperchen
 - Interferon



Vitamin C - Komplex

Empfohlene Tagesmenge

75 – 90 mg (WHO-Empfehlung. Nach Ansicht vieler Ärzte viel zu wenig)

Ascorbin Säure

Ascorbigen

Bioflavonid Komplexe

Tyrosinase

P-Factors (Rutin)

K-Factors

J-Factors

Ascorbin Säure



TOP Vitamin C Nahrungsmittel

	mg. Vitamin C	für 200 mg	Kohlehydr.	mg. Vit-C/Kohlehydr.
Paprika rot / gelb	128	156 g	6,1	32,8
Guave	228	88 g	7,8	25,7
Brokkoli	89	224 g	9,0	22,3
Rosenkohl	85	235 g	12,2	16,3
Blumenkohl	46	431 g	12,9	15,5
Grünkohl	120	167 g	8,7	23,1
Kohlkopf	37	546 g	18,0	11,1
Erdbeeren	59	339 g	16,9	11,8
Kiwi	93	216 g	25,9	7,7
Orangen	53	376 g	33,8	5,9



TOP Vitamin A Nahrungsmittel

	µg. Vitamin A / 100 Gramm
Süßkartoffel	961
Karotten	835
Brokkoli	800
Grünkohl	681
Spinat	469
Kürbis (Butternut)	426
Paprika (rot)	157
Papaya	55
Tomaten	42
Mango	38

TOP Immunstärkende Nahrungsmittel

Knoblauch	antibakteriell	antiviral	antifungal	antischimmel
Ingwer	antimikrobisch	antifungal (candida)	Verdauung	Entzündungshemmer
Kurkuma (Curcumin)	antimikrobisch	Entzündungshemmer	Stresshelfer	Darmheilung
Eier (Cholesterin-Risiko beachten)	Vitamin D Vitamin A	Zink, Kalzium	Proteine	Insulinkorrektur
Brokkoli	Vitamin C Vitamin A	Zink, Kalzium	12,9	Insulinkorrektur
Kürbiskerne	Zink, Kalzium	Gesunde Fette	8,7	Insulinkorrektur
Vermeiden:		Zucker Zusatzstoffe (z.B. Glutamat)	hochprozessierte Nahrungsmittel	Stress



Hygiene und Verhalten

- **Hände waschen**
- **Gesicht nicht anfassen**
- **Abstand halten**

Stress vermeiden und abbauen

- **Spazieren gehen**
- **Sport treiben**
- **Entspannung / Spaß / Joga / Meditation / Musik / Lesen**



Vitamin D

- Vitamin D ist kein „Vitamin“ sondern ein ***Hormon***
- Es wird gebildet durch Sonnenlicht (D3)
- Es ist fettlöslich und kann gespeichert werden



Was tut Vitamin D?

- Calcium Stoffwechsel
- Kalzium Aufnahme
- Regelt die Nierenausscheidungen
- Regelt Kalzitonin. Ein Hormon, das die Konzentration von Kalzium und Phosphat im Blut und in den Knochen kontrolliert



Kalzium und Vitamin D

- Muskelspannung
- Funktion des Nervensystems
- Abwehrkräfte-Aktivator



TOP Vitamin D Nahrungsmittel

	Vitamin D (IU)	Portion	IU/Portion.	400 IU.
Lebertran	10000	1 Teelöffel	1500	4 g
Champignon (UV)	1000	100 g	1000	40 g
Fetter Fisch	400 – 1000	150 g	600 – 1500	40 – 100 g
Magerer Fisch	100 - 400	150 g	150 – 600	100 – 400 g
Schweine Spare Ribs	88	150 g	132	454 g
Pfifferling	212	50 g	106	189 g
Ei	80	100 g	80	500 g
Leber	49	100 g	49	816 g
Rinderrippe	27	150 g	41	1480 g
Butter	60	3 Teelöffel	27	667



TOP Zink Nahrungsmittel

Zink befindet sich in vielen Lebensmitteln.

Nachfolgend die Zinkwerte der wichtigsten Lebensmittelgruppen:

Hohe Zinkwerte finden sich in **Fleischprodukten** und **Käse** (2 bis 5 mg/100g), aber auch in **Getreideprodukten** (2 bis 4 mg/100g).

Hülsenfrüchte liefern 2 bis 3,5 mg Zink pro 100g.

Spitzenreiter in Sachen Zink sind jedoch – gleich nach den **Austern** mit 8 bis 9 mg pro Auster – die Ölsaaten, wie z. B.

- **Kürbiskerne (7 mg pro 100 g),**
- **Leinsaat**
- **Mohn**

Da man jedoch leichter 100 g Fleisch, Linsen oder Brot essen kann als etwa 100 g Leinsaat oder gar Mohn, relativieren sich hier die hohen Zinkmengen wieder.

Früchte und Gemüse hingegen liefern recht geringe Zinkmengen (0,1 bis 1 mg pro 100 g). Doch können von Obst und Gemüse leicht grössere Mengen und dann auch grössere Zinkmengen verzehrt werden, so dass auch diese Lebensmittelgruppe eine sehr wichtige Zinkquelle darstellt, die leider viel zu oft unterschätzt wird.



Wieviel Sonne brauchen wir?

- **Hellhäutige Menschen im hiesigen Breitengrad erhalten 1000 IU**
 - **20% Hautfläche belichtet - 20 Minuten – 3 x / Woche**
 - **50% Hautfläche belichtet - 8 Minuten – 3 x / Woche**
 - **80% Hautfläche belichtet - 5 Minuten – 3 x / Woche**