



Praxis für Wirbelsäulen- Gelenk- und Schmerztherapie
Natur - HEIL - Praxis

Jürgen Beyse · Heilpraktiker
Am Starzenbach 4 – D-82340 Feldafing – Tel. / Fax: 08157-4162

E-Mail: beyse@dorntherapeuten.de

www.dorntherapeuten.de/beyse

2.Rundbrief zur Corona-Zeit im Herbst/Winter 2020/21 mit aktualisierten Infos

Liebe Klienten, Freunde und Bekannte meiner Heilpraxis,

mal angenommen es hätte im letzten Jahr eine so umfangreiche Testung auf Influenza stattgefunden wie aktuell bei Corona, dann hätte ebenfalls eine Pandemie ausgerufen werden müssen.

(Zur Erinnerung: Die Grippesaison 2017/2018 hat nach Schätzung des Robert Koch-Instituts 25.100 Menschen in Deutschland das Leben gekostet, entgeltige Zahlen für 2019/20 liegen noch nicht vor.)

In der Berichterstattung über die Erkrankung Covid-19 (ausgelöst von dem Coronavirus Sars-Cov-2) wird von den Experten immer wieder und ausschließlich über die allgemeinen Hygienestandards und Vorbeugungsmaßnahmen berichtet. Keine Frage, dass es sinnvoll ist, die Hände zu waschen, Abstand einzuhalten, Maske zu tragen, Stress zu reduzieren. Aber der eigentliche Punkt ist doch, was kann ich, was kann jeder Einzelne tun, um sein Immunsystem zu stärken. Dieses Info-Blatt dient dazu, uns neben dem körperlichen Aspekt der Abwehr, auch innerlich zu stärken -immun zu machen- gegen die teilweise hysterischen Aspekte der öffentlichen Berichterstattung. Der gesunde Menschenverstand ist das Wichtigste - und der braucht Fakten-Wissen, statt Fake-News.

Also - Was kann ICH tun?

Tipps zur Immunstärkung - Prävention (nach Dr. med. Schmiedel - www.dr-schmiedel.de):
(Alle Zahlen gelten täglich und für einen normal gewichtigen Erwachsenen)

- Vitamin D: ca. 5000 IE - das "Sonnenhormon"
- Vitamin A: 3.000 - 10.000 IE - das "Barrierevitamin"
- Vitamin C: 1-2 g - das „Erkältungsvitamin“
- Selen: ca. 100 µg - das „Anti-Oxidationsmineral“
- Zink: 10-20 mg - das „Immunmineral“
- Omega-3: 2 g EPA/DHA = 1 EL Fischöl oder 1 TL Algenöl - der „Anti-Entzündungsnährstoff“

*Bezug der Vitamine und Mineralstoffe z.B.: www.aportha.de - Telefon: 04102-977 8040

*Bezug von Omega-3 Öl-Produkten: www.norsan.de - Telefon: 030 - 555 788 990

Eine wichtige Ergänzung zum 1.Rundbrief betrifft die zusätzliche Einnahme von Vitamin A, das sogenannte Barriere-Vitamin. Haut und Schleimhaut stellen unsere erste Abwehrreihe gegen Eindringlinge dar und müssen deswegen ausreichend mit diesem Vitamin versorgt werden.

EINNAHME:

Vitamin A, Vitamin D und Omega-3 immer zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit - Selen und Zink am besten nüchtern 1/2h vor einer Mahlzeit - wobei Zink nüchtern nicht immer gut vertragen wird, dann zwischen den Mahlzeiten einnehmen. - Vitamin C ebenfalls zwischendurch

*Ich empfehle die angegeben Firmen, weil sie ein gutes Preis- Leistungs- und Qualitätsverhältnis bieten. Ich habe keine finanziellen Vorteile daraus.

∞ ∞ ∞ ∞

Hier noch ein Vorschlag für einen Immun-Drink von Dr. med. Petra Bracht:

„Bester Coronaschutz - Dein Immunsystem

Du hast die Möglichkeit, dir dein eigenes Medikament gegen Virusinfektionen herzustellen. Dazu benötigst du den Saft einer Zitrone, einer halben Orange, ein großes Stück Ingwer, 1 TL Curcuma, 2 EL Apfelessig, 1 EL Honig, 1 TL Zimt und 1/2 TL Vanilleextrakt. Damit das Curcuma auch seine volle Wirkung entfaltet, gib noch etwas schwarzen Pfeffer hinzu. Diese Mischung zerkleinerst du in einem Mixer für etwa 90 Sekunden. Von dem Gemisch, das sich gut im Kühlschrank aufbewahren lässt, gibst du täglich zwei Teelöffel in deinen Tee.“

Meine Anmerkung: Es können natürlich auch noch andere Ingredienzien hinzugegeben oder ausgetauscht werden. Pur trinken geht auch (Es schlagen nur scheinbar Flammen aus der Hose:-)

∞ ∞ ∞ ∞

HALSKRATZEN: Vielleicht kennen das einige: Wenn ich ein Halskratzen verspüre, entwickelt sich daraus in nächster Zeit eine Erkältung. Beim ersten Unwohlsein im Hals empfehle ich das folgende Präparat auszuprobieren: PROBIODENT der Fa. Syxyl (Apotheke) - 1ne Tablette in die Backentasche legen und zergehen lassen. Bei Bedarf wiederholen. Dadurch konnte ich bisher weitere Entwicklungen in Richtung Erkältung mit Halsschmerzen, Husten und Schnupfen bei mir stoppen.

∞ ∞ ∞ ∞

Jetzt eine erstaunliche Erkenntnis der Schulmedizin zum Stellenwert von Vitamin D, die ja lange dieses Vitamin, gerade zur Immunstärkung in den Wintermonaten, überhaupt nicht beachtet hat: (Quelle: T-Online t-online.de/gesundheit vom 30.09.2020)

„Vitamin-D-Mangel als Risikofaktor bei Corona: Das Team um den Ernährungs-Mediziner Professor Dr. Hans-Konrad Biesalski hat 30 Studien mit 53.000 Covid-19-Patienten zu dieser Thematik ausgewertet. Die Forscher kommen zu der Erkenntnis, dass das Risiko für einen schweren Covid-19-Verlauf bei Erkrankten mit niedrigen Vitamin-D-Werten deutlich höher liegt als bei Patienten mit normalen Werten. Die Ergebnisse der Studie wurden im Fachblatt "NSF Journal" veröffentlicht.“

Und wir können ergänzen: Diese Erkenntnis gilt natürlich genauso für die grippalen oder andere Infekte, denn zu niedrige Vitamin-D-Werte im Winter sind, ohne Substitution, die Norm.

∞ ∞ ∞ ∞

Wie sieht es wirklich mit der aktuellen CORONA-IMPfstoffentwicklung aus? Wer eine seriöse Einschätzung haben möchte, wieweit dieser Prozess fortgeschritten ist, dem sei der folgende Link empfohlen. Dauer des Videos ca. ½ Stunde (Es ist kein Fake-Video - traurig, das überhaupt betonen zu müssen)

Hier der Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Z1PUOYqtYPU&feature=youtu.be>

∞ ∞ ∞ ∞

All das kann keine Garantie sein, nicht an Covid-19/Grippe/Influenza zu erkranken. Aber sollte es zu einer Ansteckung kommen, ist der Symptomverlauf möglicherweise deutlich abgeschwächer. Und durch das Maskentragen in öffentlichen Räumen, könnte die sogenannte Grippewelle in diesem Winter nur ein „Wellchen“ werden, so meine Einschätzung.

Herzliche Grüße

Jürgen Beyse