

IMMUNSYSTEM, VIREN, speziell ATEMWEGSINFEKTIONEN 19/21

VORBEUGUNG UND STÄRKUNG

Natalie:

- *Sommer, Sonne, Vitamin D: 5000 I.E./Tag für 14 Tage, dann auf 2000 I.E. reduzieren
- *Vitamin C
- *Sauerstoff: Atemübungen, Yoga, WALDSPAZIERGÄNGE, viel Bewegung
- *Kneippen: kaltes Wasser ins Gesicht, kalte Waschungen Brust/Rücken
- *Fasten/Intervallfasten
- *Mineralien/Spurenelemente: Magnesium (mindestens 400mg), Zink, Selen...
- *Echinacea
- *Zeolith (zur Ausleitung von Schwermetallen und Toxinen) und viel trinken!
- *Gurgeln mit Betaisodona Mundantiseptikum (wenn sympathisch);

Ergänzungen Ursula:

*Vitamin C: als **Ester C oder gepuffertes Vitamin C** (meist Calciumascorbat), entweder in Kapseln zusammen mit verschiedenen Antioxidantien (wie OPC, Rutin, Quercetin,...) oder als Pulver eingerührt in Muttersäften (1/16 Liter bis 1/8 Liter, nicht mehr) von Aronia, schwarzer Johannisbeere, Holunderbeeren, Sanddorn...

Zur Stärkung zumindest 500mg Calciumascorbat/Tag. Wenn rundum alle krank sind, der persönliche Stresslevel hoch ist oder grundsätzlich eine erhöhte Entzündungsbereitschaft da ist: 1500-2000mg/Tag, gut über den Tag verteilt

- *Laplanta **Bärenstarke Kräutermischung**: Tropfenmischung aus Kren, Kapuzinerkresse, Echinacea, Storchenschnabel und Melisse; als immunstärkende Kur 3 Wochen lang 3x10 Tropfen, dann pausieren
- *Basenkräuter (alle Bitterkräuter sind stark basisch), Basenbäder, Basenpulver
- *besonders bewährt: Kräuter-Dreiklänge aus Oregano, Rosmarin, Einjährigem Beifuß und Braunelle in den Rachen sprühen; Propolis
- *Regelmäßiges Befeuchten der Rachen- und Nasenschleimhäute! Weißtannenöl!

LEICHTE KRANKHEITSSYMPTOME

Natalie:

*Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn allgemein (vor einer Testung): je nach genauerer Anamnese (konstitutionell, Modalitäten,...) könnten Belladonna, Natrium muriaticum (Natrium chloratum), Phosphor, Pulsatilla oder Silicea gut passen

*kratziger Hals, schlapp, müde: Ferrum phosphoricum

*Druck im Kopf, unter der Decke liegen, schlafen, Augen zu: Gelsemium

*weitere Arzneien (eher niedrige Potenzen) den Symptomen entsprechend: Eupatorium perfoliatum (Knochenschmerzen, trockenener schmerzhafter Husten, wie zerschlagen); Bryonia alba (wundes, trockenes Gefühl im rückwärtigen Rachenraum, Bedürfnis nach kühlen Getränken); Solanum dulcamara (Folge von Erkältung, Durchnässung); Toxicodendron quercifolium (Folge von Kälte, Nässe, Überanstrengung)

*CDL (Chlordioxid-Lösung): 10ml/Liter Wasser, innerhalb von 1-2 Stunden schluckweise trinken

Ergänzungen Ursula:

Das ist der Zeitpunkt, zu dem das volle Repertoire an unterstützenden Maßnahmen am sinnvollsten ist, weil der Organismus noch gut reagiert:

*3-5 Kapseln gepuffertes Vitamin C (oder 3g Pulver in Ribonia Muttersaft o.ä. schluckweise über den Tag verteilt trinken) + Bärenstarke Kräutermischung

*5000 I.E. Vitamin D/Tag (bei niedrigem Vitamin D-Status – unter 20 – die ersten Tage 10000 – 20000 I.E., dann reduzieren.

*Zink: 30mg/Tag, die ersten zwei Tage bis zu 90mg

*Weihrauch Kapseln (je nach Konstitutionstyp gemischt mit MSM, Mastix-Harz oder Weidenrindenextrakt)

*Antioxidantien-Mischung (idealerweise mit Glutathion – für die Glutathionperoxidase) um die Schleimhautschäden rasch beheben zu können;

Lebenswerkstätten Stainz

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung
Hauptplatz 9, 8510 Stainz
Tel.: 03463/60 483
office@lebenswerkstaetten-stainz.at
www.lebenswerkstaetten-stainz.at



- *regelmäßige Rachen- und Nasenspülungen mit Meersalzlösungen
- *kolloidales Silber, kolloidales Zink, kolloidales Silicium
- *Lumison-Kräutermischung, Trinkmoor und Gurgelwasser von Sonnenmoor
- *Befeuchtung der Schleimhäute mit kalt angesetztem Käsepappeltee oder Lindenblüten-Dreiklang
- *Leberstärkung und viel trinken! (Mariendistel, Schafgarbe, Löwenzahn, Heilpilze...), heiße Leberwickel mit Schafgarbentee;
- *Einjähriger Beifuß als Pulver in größeren Mengen einnehmen
- *alle Kräuter-Dreiklänge, Kräutertropfen (Bärenstarke Kräutermischung, Echinacea,...), Bitterkräuter wie oben, nur höher dosiert;
- *Stress-Balance: Mischung aus Knospen-Mazeraten (Feigenbaum, Schwarze Johannisbeere, Silberlinde)
- *Probiose (möglichst breit) zur Symbioselenkung im Darm und in den Bronchien
- *Thymian-Lavendelbalsam auf Brust und Rücken oder die Fußsohlen

SCHWERERES KRANKHEITSBILD

Zur Information über die Möglichkeiten, anwendbar nur durch den behandelnden Arzt, wenn die Behandlung zu Hause möglich ist!

- *hochdosierte Vitamin C-Infusionen
- *Hydroxychloroquin + Zink(!) + Zithromax o.ä. (Antibiotikum)
- *bei einem Zytokinsturm: Melatonin 400mg (!) Zäpfchen, Vitamin C- Infusionen
- *homöopathisch:
Acidum arsenicosum, Bromum, Hepar sulfuris je nach individueller Symptomatik
Silicea bei sehr starker Atemnot

Ergänzung Ursula:

Lebenswerkstätten Stainz

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung
Hauptplatz 9, 8510 Stainz
Tel.: 03463/60 483
office@lebenswerkstaetten-stainz.at
www.lebenswerkstaetten-stainz.at



Unbedingt breite Probiose schon parallel zur Antibiose und **Vitamin D höchstdosiert**; Kräuter nach Möglichkeit (Heilziest, Ringelblume, Mädesüß);

Knospen-Mazerate Mischungen (Schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Schwarzerle, Holunder, Olive,...): kann man in den Mund sprühen!

REKONVALESCENZ (ERHOLUNGSPHASE)

Natalie:

*Nach Beatmung/Lungenfibrose ganz wichtig: Silicea

*Nährstoffe (vorher den Darm wieder aufbauen)

*Mantren, Singen, Schreien

*Wald, Sonne, frische Luft

Ergänzungen Ursula:

*Antioxidantien-Mischung mit Glutathion (und Vorstufen), OPC, Quercetin, Rutin (! Wegen der Gefäßwände), Hesperidin, Curcumin (immer mit Öl für die bessere Aufnahme), Polyphenole aus Cistrose und Olivenblätterextrakt/Olivenöl

*Vitamin C, Vitamin D, Weihrauch, MSM

*Unterstützung des Lymphsystems: Storchenschnabel, Gundelrebe, Lymphdiarrhal, Esskastanien-Knospen,...; *Zur Regeneration des Bindegewebes: Kieselsäure-(Silicium-)haltige Pflanzen: Heilziest, Schachtelhalm, Zwiebel (als Kompressen Brust und/oder Fußsohlen), Schafgarbe, Hohlzahn,...

*Mineralstoffmischungen (am besten spagyrisch) mit Mangan, Kupfer, Zink und Selen für die wichtigsten regenerativen Enzyme in den Zellen; in der Vogelmiere sind alle diese Mineralstoffe + jede Menge Vitamine enthalten – nur Selen nicht!

*Omega-3-Fettsäuren (Leinöl - auch als Brustauflage, Hanföl)

*Thymian: als Salbe (Brust und Fußsohlen), als Tee, als ätherisches Öl, geräuchert, als Kräuterpulver (z.B. gemischt mit Propolis in Honig)

Lebenswerkstätten Stainz

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung
Hauptplatz 9, 8510 Stainz
Tel.: 03463/60 483
office@lebenswerkstaetten-stainz.at
www.lebenswerkstaetten-stainz.at



- *Basenbäder, Basenpulver, Zeolith zur Reinigung
- *Leberstärkung s.o. und Bitterkräuter (Schafgarbe, Löwenzahn, Andorn,...)
- *Knospen-Mischung zur Regeneration des Lungengewebes:
Haselstrauch/Brombeere/Preiselbeere
- *Knospen-Mischung zur Rekonvaleszenz nach antibiotischer, retroviraler oder
Cortison-Behandlung: Walnuss/Preiselbeere/Schwarze Johannisbeere, Probiose
- *Lumison und Trinkmoor von Sonnenmoor
- * Waldspaziergänge, Sonnenbäder, gute Gespräche – alles, was guttut!

Ergänzungen Ursula

UNTERSTÜTZUNG FÜR MASKENTRÄGER

- *1Tropfen ätherisches Weißtannenöl /Tag in die Maske tropfen, danach ein paar
Minuten warten, damit es nicht zu intensiv ist: verbessert die Atmung (man
atmet reflektorisch tiefer), die Terpene wirken wie beim Waldspaziergang
keimhemmend und die Schleimhaut trocknet nicht so schnell aus
- *immer wieder Nasen- und Rachenraum befeuchten: Spülungen mit Meersalz-
Lösungen, mit (kalt angesetztem) Käsepappel- oder Lindenblütentee,
Lindenblüten-Dreiklang in den Rachen sprühen
- *Lumison von Sonnenmoor (stärkt das Gewebe der Bronchien durch den hohen
Kieselsäuregehalt der enthaltenen Kräuter)
- *kolloidales Silicium
- *Kräuter-Dreiklänge in den Rachen sprühen oder mit Tees aus diesen Pflanzen
spülen und gurgeln: Oregano, Einjähriger Beifuß, Rosmarin, Thymian, Braunelle
- *Angelikabalsam in die Nase, Thymian-Lavendelbalsam auf die Brust oder
morgens und abends auf die Fußsohlen
- *Spülen und Gurgeln mit Aronia- oder Ribonia-Muttersaft
- *außerdem: siehe alle Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems
- *Und was du selbst für dich herausfindest und schon gefunden hast!

Lebenswerkstätten Stainz

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung
Hauptplatz 9, 8510 Stainz
Tel.: 03463/60 483
office@lebenswerkstaetten-stainz.at
www.lebenswerkstaetten-stainz.at



Und außerdem und überhaupt: **unser Immunsystem ist genial, wir können ihm sehr viel vertrauen** – vor allem, wenn wir sonst auch gut für uns sorgen (mit Ernährung, Schlaf, ausreichend Trinken, guten und liebevollen Gesprächen...)

Aus gegebenem Anlass: eine **Fortsetzung!**

Als Einleitung dazu eine Zusammenfassung meiner Beobachtungen, Erfahrungen und Rückschlüsse – mit einer eigenen Überschrift:

PANDEMIE DER ERSCHÖPFUNG

September 2021, Gedanken zur aktuellen Lage von Mag. pharm. Ursula Gerhold

Die Ausgangssituation der derzeitigen „Pandemie“ lässt sich meines Erachtens sehr allgemein als **kollektive Erschöpfung** beschreiben. Jahrelanger, chronischer Stress führt über viele Stufen sogenannter „Zivilisationskrankheiten“, über Ausbrennen (Burnout) oder Notversorgung (Depression), über die völlige Erschöpfung der Zellen und Mitochondrien (Zellkraftwerke) früher oder später zum Zusammenbruch – die Ordnung des Körpers kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Ob ein Schockerlebnis, ein Virus oder eine Vergiftung diesen (irgendwann tödlichen) Zusammenbruch auslöst, spielt eine untergeordnete Rolle. **Der entscheidende Faktor ist das Ausmaß des Ordnungsmangels.**

Jeder erwachsene lebendige Organismus muss in regelmäßigen Abständen Energie aufnehmen, idealerweise gleich viel, wie durch die Lebensvorgänge (Bewegung, Denken, Stoffwechsel, Kommunikation...) verbraucht wird.

Gute **Energiequellen** sind frisches Wasser, lebendige biologische Nahrung, beflügelnde Gedanken, liebevolle Gefühle, Alltagsrituale für rhythmische Lebensgestaltung, guter Schlaf, lustvolle Bewegung usw. Gemeinsame Freude, gemeinsames meditieren oder beten, liebevolle Gespräche, fröhliches tanzen, singen und musizieren schenken ganz besonders viel Energie.

Lebenswerkstätten Stainz

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung
Hauptplatz 9, 8510 Stainz
Tel.: 03463/60 483
office@lebenswerkstaetten-stainz.at
www.lebenswerkstaetten-stainz.at



Starke **Energieräuber** hingegen sind stark verarbeitete Nahrung aus kaum mehr lebendigen Böden, alle Arten von nicht natürlichen Substanzen (Medikamente, Düfte, Mikroplastik...), deprimierende Gedanken, angstvolle Gefühle, hektische Tage, fehlender Schlaf, fehlende Bewegung...

Chronischer Stress – egal ob von außen oder von innen – ohne ausgleichende Entspannung, führt zwangsläufig in eine negative Energiespirale.

Es klingt fast zu einfach – vielleicht auch ein wenig unbequem - aber über mein **Energiekonto** entscheide ich ausschließlich selbst!

Die wertvollsten Energiequellen finden wir in der Natur und in Gemeinschaft!

Erkrankung (krank kommt von „Schieflage“) bedeutet: mein Energiekonto ist aus irgendwelchen Gründen deutlich ins Minus geraten und mein Körper klingelt mit den Alarmglocken. Dann brauche ich **passende Plus-Energie** bzw. **Müllabfuhr** für transportable Minus-Energie (Schwermetalle, Medikamenten-Rückstände, artfremdes Eiweiß...), vielleicht auch liebevolle professionelle Medizinbegleitung.

Sowohl bei der Erkrankung „Covid 19“ als auch bei der experimentellen Injektion zur Aktivierung einer Immunantwort zeigt sich: **je tiefer die Zellerschöpfung**, desto gravierender der Krankheitsverlauf und die eventuell dauerhaften Folgen der Krankheit und ebenso die Reaktionen und die dauerhaften Schäden durch die Injektion. Je weniger Energiereserven ein Organismus, besonders seine Zellen und Mitochondrien hat, **desto weniger sinnvoll kann das Immunsystem reagieren und desto folgeschwerer wird das System immer noch weiter geschwächt.**

Der erste Blick muss daher immer dem Energie-Kontostand gelten, um zu erkennen, wie man beginnen kann. **Je größer das Minus, desto langsamer** muss man den Umkehrprozess beginnen, desto langsamer **sieht man die Veränderung!**

Die Ausgangslage kann man in etwa so beschreiben:

Durch chronischen Stress erschöpft sich die Nebenniere (erzeugt u.a. Adrenalin und Cortisol), es entsteht eine ausgeprägte Stressflora = Fäulnisflora im Darm, dadurch generalisierte stille Entzündungen (Darm, Gefäßwände, Muskelfasern...) im ganzen Körper und generelle Unterversorgung mit Nährstoffen (durch fehlende Aufnahme aus dem Darm und durch fehlende

Lebenswerkstätten Stainz

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung
Hauptplatz 9, 8510 Stainz
Tel.: 03463/60 483
office@lebenswerkstaetten-stainz.at
www.lebenswerkstaetten-stainz.at



Produktion durch die Mikroorganismen im Darm). Ist die Erschöpfung sehr tief in den Zellen und Mitochondrien angekommen, muss man sehr vorsichtig agieren, um wieder gute Reaktionsfähigkeit herzustellen. Ein erschöpftes System braucht häufige kleine Reize, in kürzeren Abständen kleine Mengen an Nahrung und Flüssigkeit (auch ausgetrocknetes Land braucht Tröpfchenbewässerung).

Im Folgenden Vorschläge, wie man eine umfassende und dauerhafte Regeneration beginnen könnte. Es handelt sich dabei um eine Aufzählung von Möglichkeiten, nicht um eine festgelegte Reihenfolge. Es ist immer notwendig, bei der Auswahl auch der eigenen Intuition zu folgen!

*verdünnte Sole aus natürlichem, unbearbeitetem Vollsatz (Steinsalz, Lut-Salz, Himalaya-Salz, Khoysan-Salz,...), bis zu 3xtäglich 1KL Sole in einem Glas Wasser

*Gerstengrassaft oder Weizengrassaft (meist als Pulver), geht gleich ins Blut

*Kolloidales Silicium (pflanzlich)

*bezüglich Blutgerinnung: Schafgarbe als Tee/Tinktur/Dreiklang + Knospenmazerat vom Zitronenbaum

*Kationische Tropfenmischung aus Oligomineralen (Spurenelementen) für die Regeneration der Mitochondrien: Mangan, Selen, Kupfer, Zink und Molybdän

*Symbiose mit Symbioflor 1 (3x1 Tr. steigern bis 3x20Tr., insgesamt 6 Wochen)

*für die **Müllabfuhr**: Zeolith (Darm)

Gemischtes Pulver aus Löwenzahn, Kiefernadeln und Einjährigem Beifuß (Leber, Gewebe)

Storchenschnabel als Tee, Tropfen oder Dreiklang (Lymphe)

*Kräuterdreiklänge aus Heilziest, Braunelle, Johanniskraut, Einjährigem Beifuß oder Wilder Bergamotte um die Mitte und die **innere Stabilität** zu stärken

*Knospen-Mazerat-Mischung aus Preiselbeere, Sanddorn, Riesenmammutbaum – 3x2 Sprühstöße, nach Gefühl steigern

*Apfelkompott ohne Zucker aber mit Zimt und ev. Ingwer

*Kiefernadeltee (gute Quelle für Terpene und Vitamin C ohne Fructose)

Lebenswerkstätten Stainz

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung
Hauptplatz 9, 8510 Stainz
Tel.: 03463/60 483
office@lebenswerkstaetten-stainz.at
www.lebenswerkstaetten-stainz.at



***Reis-Congee:** 1 Teil Vollreis mit 6-10 Teilen Wasser einige Stunden köcheln, man kann Congee auch mit Hirse und Buchweizen zubereiten. (Reisprotein ist aber besonders tröstlich, weil es der Muttermilch am ähnlichsten ist).

*wichtigste Regel bei fester Nahrung: jeden Bissen mindestens 30x **kauen!**

*jetzt kann man beginnen, zum Congee frische Kräuter (v.a. Vogelmiere und Petersilie), gedünsteten Kürbis, Karotten, Pastinaken, Rote Rüben zu essen.

*Wenn das gut geht (nach 1-2 Wochen): jetzt beginnen mit Nährstoffen: z.B. Symbiosana Zellvital, LL Revicell 1/2/3, NN Acetyl-Komplex, (reduziertes) **Glutathion**, Vitamin D, Magnesium, Vitamin B-Komplex

*Wenn geht, schon während der ganzen Zeit: frische Luft, Sonnenbaden, wenn möglich Waldspaziergänge (sonst sitzen im Wald); mit zunehmender Kräftigung Bewegungstraining, Dehnungsübungen, Atemübungen, Singen....

Diese Vorschläge erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Bitte aus eigener Erfahrung beliebig erweitern!