Rüdiger Dahlke

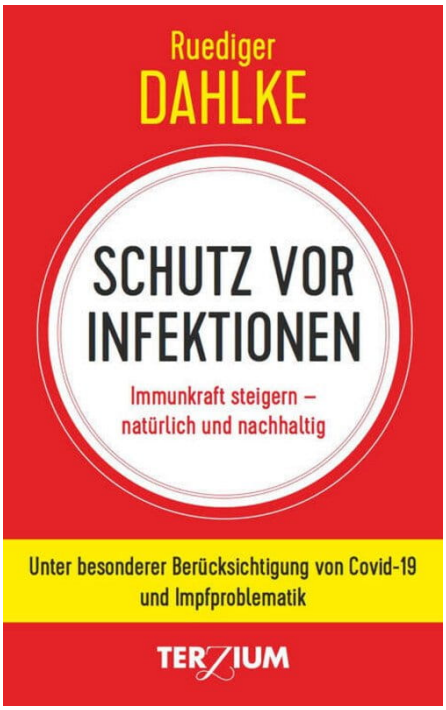
Schutz vor Infektionen

Leseprobe

Schutz vor Infektionen

von Rüdiger Dahlke

Herausgeber: brocom Brockhaus Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

TEIL 1
Unsere Welt verlangt nach Immunstärkung – jetzt und in Zukunft 8

Zehn Chancen, sein Wohl in die eigenen Hände zu nehmen • Wissenschaftliche Studien zur naturmedizinischen Immunstimulierung • Fasten – Jungbrunnen fürs Immunsystem • Pflanzlich-vollwertige Kost: Königsweg zu Vitalität und Langlebigkeit • Waldbaden für Steigerung der Anzahl natürlicher Killerzellen • Bewegung, Erwärmung und Abhärtung: Altbewährtes gegen den Immunkollaps. • Nicht immer nur tun – Unterlassen kann sogar besonders hilfreich sein • Traditionelle Heilmittel und -wege: Von der »Grünkraft« der Hildegard von Bingen bis zur Vier-Elemente-Natur-Kur • Bei der Immunstärkung entscheidend: die angstbefreite Seele.

TEIL 2
Die Corona-Krise: Fakten und Hintergründe – die Agenda von Wirtschaft und Politik 88

Was bedeutet eigentlich Grippe und speziell die Covid-19-Variante? • Wie(so) eigentlich werden diese Erreger plötzlich für so viele Menschen gefährlich? • Was steckt wirklich dahinter?

Teil 3
Was jeder jetzt braucht, ist Selbst-Erlösung vom Krisenmodus 95

Waffenpflege für die Körperabwehr • Checkliste zur körperlichen Abwehrstärkung • Eminent wichtig: seelische Abwehrstärkung • Impfungen: eine phänomenale Erfolgsgeschichte?

Teil 4
So machen wir das Beste aus der Situation 109

Eine gute Zeit zum Üben und Wachsen • Was können wir für die Zukunft lernen? • Ausblick in eine unsichere Zukunft – mit Hoffnung auf Altbewährtes • Wie war das doch gleich mit Tamiflu? • Corona Covid-19 – die besseren Nachrichten

Epilog 131

Anhang 139

Quellen und Studien
Veröffentlichungen des Autors
Vita Ruediger Dahlke
Dank

TEIL 1

UNSERE WELT VERLANGT NACH IMMUNSTÄRKUNG – JETZT UND IN ZUKUNFT

In einem Artikel vom 6. März 2020 schreibt die Süddeutsche Zeitung über »Die Pandemie der Fake-News«, es gebe kein wirkliches Mittel, die Immunabwehr zu steigern. Das aber ist selbst Fake-News pur. Sehr wohl gibt es geeignete Möglichkeiten zur Steigerung unserer Abwehrkraft. Allerdings nicht dank der Pharmaka der Schulmedizin, sondern dank Heilmitteln und Maßnahmen aus der Naturheilkunde der Völker dieser Welt. Dass deren Wirksamkeit durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist, wird nach wie vor weithin ignoriert, um nicht zu sagen totgeschwiegen. Davon handelt der erste, eher allgemeine Teil dieses Buchs, die weiteren speziell von der »Corona-Krise«. Meines Erachtens handelt es sich dabei um eine zugespitzte Situation, in der schon lange existierende Probleme sich wie unter einem Brennglas bündeln. Wir können viel daraus lernen. Und wir müssen es, wollen wir uns nicht selbst zu Opfern unseres eigenen Tuns und Unterlassens machen.

ZEHN CHANCEN, SEIN WOHL IN DIE EIGENEN HÄNDE ZU NEHMEN

1. Fasten senkt nach Untersuchungen von Prof. Andreas Michalsen vom Immanuel-Krankenhaus der Charité Berlin den sogenannten CRP-Wert. Das ist der Entzündungsmarker des Organismus. Das heißt, Fasten reduziert die Bereitschaft des Körpers, entzündlich zu reagieren und steigert die Abwehrkraft.

2. Beim Schreiben des Ratgebers *Kurzzeitfasten* war ich verblüfft über die Fülle wissenschaftlicher Belege für den gesundheitsfördernden und abwehrsteigernden Effekt dieser einfachen Maßnahme – bis hin zu einer verbesserten Fähigkeit des Organismus, mit Krebserkrankungen fertigzuwerden. Hunderte von Studien weisen darauf hin; sie sind auf unserer Homepage versammelt.

3. Für die pflanzlich-vollwertige Kost im Sinn von *Peacefood* zeigen US-amerikanische Studien ebenfalls einen sinkenden CRP-Wert und damit abnehmende Entzündungsbereitschaft. Professor Colin Campbells *China-Studie* ist hier wegweisend. Sie ist ein klassisches Beispiel für mediale Nichtbeachtung von Wahrheiten, die der Lebensmittel- und Pharmaindustrie weder ins Konzept noch ins Geschäft passen.

4. »Der Tod sitzt im Darm«, wusste schon Hippokrates, der Ahnherr der Medizin. Der österreichische Fastenarzt F. X. Mayr machte den Satz wieder populär. Nicht zu-

letzt dank Video und Buch der Medizinstudentin Julia Enders hat inzwischen auch die Schulmedizin den Darm »entdeckt«. Die altbekannte Darmflora der Fastenärzte wurde flugs umgetauft in Mikrobiom und als eigene Entdeckung gefeiert. Zum Allgemeinwissen gehört mittlerweile, dass die Darmflora rund zehnmal so viele »MitarbeiterInnen« beschäftigt, wie wir Zellen im Körper haben. Sie werden Symbionten genannt und betreiben den Hauptstützpunkt des Immunsystems im Organismus, etwa indem sie unsere Stimmung, unser Gewicht und damit unsere allgemeine Abwehrlage mitbestimmen. Auf ihre Arbeit mit sogenannten Probiotika Einfluss zu nehmen ist immer populärer geworden. Im Übrigen empfehle ich selbst schon seit Jahrzehnten eine naturheilkundliche Variante in Gestalt des naturheilkundlichen *Rechtsregulat*, einer kaskaden-fermentierten Spezialnahrung für die »MitarbeiterInnen« der Darmflora. Die natürlichen Killerzellen – unentbehrlich im Kampf gegen Viren – werden dadurch in ihrer Wirkung gefördert, wie Studien belegen.

5. Silent inflammation löschen. Wir wissen heute zweifelsfrei, dass bei vielen großen Krankheitsbildern wie Herzinfarkt, Krebs und Alzheimer sogenannte »stille Infektionen« eine bedeutsame Rolle spielen. Das bedeutet, vor sich hin schwelende, chronische Entzündungsherde binden Kräfte des Immunsystems und schwächen es dadurch. Auch hier benötigte die Schulmedizin viel zu lange, dies überhaupt wahrhaben zu wollen. Der Verdacht liegt nahe, dass auch hier ein Tabu im Spiel war und

noch ist: Liegt die Ursache dieser immer noch zunehmenden Gefahr für unsere Gesundheit doch letztlich in der wachsenden Konfliktträchtigkeit unseres Alltags und sich verschlechternden Ernährungsbedingungen, trotz materiellen Überflusses.

Wissenschaftlich bewiesen ist: Seit Kühe kaum noch Gras bekommen, sondern Kraftfutter, nimmt sowohl in ihrer Milch als auch ihrem Fleisch der Anteil an entzündungsverursachenden Omega-6-Fettsäuren dramatisch zu und der an entzündungsmindernden Omega-3-Fettsäuren dementsprechend ab. Ähnliches gilt für die meisten Schlachttiere aus Massentierhaltung.

Wir bräuchten folglich heute kollektiv mehr Omega-3 und insbesondere DHA und EPA. Omega-3 ist im Fleisch von Fischen aus kalten Gewässern zu finden, was natürlich aber dem *Peacefood*-Gedanken widerspricht. Für Veganer findet es sich in Leinsaat und -öl, in Walnüssen und Hanf(öl). Da die Umwandlungsraten in die entscheidenden Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sehr bescheiden sind und ein Mensch kaum ausreichende Mengen an Leinsaat und Walnüssen essen kann, nehme ich persönlich ein Algenmittel ein. Denn glücklicherweise bilden auch Algen diese entzündungsmindernden Komponenten. Das empfehle ich fast so dringend wie die absolut zwingende Einnahme von Vitamin B12 in Form des in jedem Fall resorbierbaren Methylcobalmins, wie in der kleinen roten Pille Amorex. Als Omega-3-Quelle nehme ich persönlich Take me Omega-3, EPA, DHA.

INHALT

TEIL 1
Unsere Welt verlangt nach Immunstärkung – jetzt und in Zukunft 8

Zehn Chancen, sein Wohl in die eigenen Hände zu nehmen • Wissenschaftliche Studien zur naturmedizinischen Immunstimulierung • Fasten – Jungbrunnen fürs Immunsystem • Pflanzlich-vollwertige Kost: Königsweg zu Vitalität und Langlebigkeit • Waldbaden für Steigerung der Anzahl natürlicher Killerzellen • Bewegung, Erwärmung und Abhärtung: Altbewährtes gegen den Immunkollaps. • Nicht immer nur tun – Unterlassen kann sogar besonders hilfreich sein • Traditionelle Heilmittel und -wege: Von der »Grünkraft« der Hildegard von Bingen bis zur Vier-Elemente-Natur-Kur • Bei der Immunstärkung entscheidend: die angstbefreite Seele.

TEIL 2
Die Corona-Krise: Fakten und Hintergründe – die Agenda von Wirtschaft und Politik 88

Was bedeutet eigentlich Grippe und speziell die Covid-19-Variante? • Wie(so) eigentlich werden diese Erreger plötzlich für so viele Menschen gefährlich? • Was steckt wirklich dahinter?

Teil 3
Was jeder jetzt braucht, ist Selbst-Erlösung vom Krisenmodus 95

Waffenpflege für die Körperabwehr • Checkliste zur körperlichen Abwehrstärkung • Eminent wichtig: seelische Abwehrstärkung • Impfungen: eine phänomenale Erfolgsgeschichte?

Teil 4
So machen wir das Beste aus der Situation 109

Eine gute Zeit zum Üben und Wachsen • Was können wir für die Zukunft lernen? • Ausblick in eine unsichere Zukunft – mit Hoffnung auf Altbewährtes • Wie war das doch gleich mit Tamiflu? • Corona Covid-19 – die besseren Nachrichten

Epilog 131

Anhang 139

Quellen und Studien
Veröffentlichungen des Autors
Vita Ruediger Dahlke
Dank

TEIL 1

UNSERE WELT VERLANGT NACH IMMUNSTÄRKUNG – JETZT UND IN ZUKUNFT

In einem Artikel vom 6. März 2020 schreibt die Süddeutsche Zeitung über »Die Pandemie der Fake-News«, es gebe kein wirkliches Mittel, die Immunabwehr zu steigern. Das aber ist selbst Fake-News pur. Sehr wohl gibt es geeignete Möglichkeiten zur Steigerung unserer Abwehrkraft. Allerdings nicht dank der Pharmaka der Schulmedizin, sondern dank Heilmitteln und Maßnahmen aus der Naturheilkunde der Völker dieser Welt. Dass deren Wirksamkeit durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist, wird nach wie vor weithin ignoriert, um nicht zu sagen totgeschwiegen. Davon handelt der erste, eher allgemeine Teil dieses Buchs, die weiteren speziell von der »Corona-Krise«. Meines Erachtens handelt es sich dabei um eine zugespitzte Situation, in der schon lange existierende Probleme sich wie unter einem Brennglas bündeln. Wir können viel daraus lernen. Und wir müssen es, wollen wir uns nicht selbst zu Opfern unseres eigenen Tuns und Unterlassens machen.

ZEHN CHANCEN, SEIN WOHL IN DIE EIGENEN HÄNDE ZU NEHMEN

1. Fasten senkt nach Untersuchungen von Prof. Andreas Michalsen vom Immanuel-Krankenhaus der Charité Berlin den sogenannten CRP-Wert. Das ist der Entzündungsmarker des Organismus. Das heißt, Fasten reduziert die Bereitschaft des Körpers, entzündlich zu reagieren und steigert die Abwehrkraft.

2. Beim Schreiben des Ratgebers *Kurzzeitfasten* war ich verblüfft über die Fülle wissenschaftlicher Belege für den gesundheitsfördernden und abwehrsteigernden Effekt dieser einfachen Maßnahme – bis hin zu einer verbesserten Fähigkeit des Organismus, mit Krebserkrankungen fertigzuwerden. Hunderte von Studien weisen darauf hin; sie sind auf unserer Homepage versammelt.

3. Für die pflanzlich-vollwertige Kost im Sinn von *Peacefood* zeigen US-amerikanische Studien ebenfalls einen sinkenden CRP-Wert und damit abnehmende Entzündungsbereitschaft. Professor Colin Campbells *China-Studie* ist hier wegweisend. Sie ist ein klassisches Beispiel für mediale Nichtbeachtung von Wahrheiten, die der Lebensmittel- und Pharmaindustrie weder ins Konzept noch ins Geschäft passen.

4. »Der Tod sitzt im Darm«, wusste schon Hippokrates, der Ahnherr der Medizin. Der österreichische Fastenarzt F. X. Mayr machte den Satz wieder populär. Nicht zu-

letzt dank Video und Buch der Medizinstudentin Julia Enders hat inzwischen auch die Schulmedizin den Darm »entdeckt«. Die altbekannte Darmflora der Fastenärzte wurde flugs umgetauft in Mikrobiom und als eigene Entdeckung gefeiert. Zum Allgemeinwissen gehört mittlerweile, dass die Darmflora rund zehnmal so viele »MitarbeiterInnen« beschäftigt, wie wir Zellen im Körper haben. Sie werden Symbionten genannt und betreiben den Hauptstützpunkt des Immunsystems im Organismus, etwa indem sie unsere Stimmung, unser Gewicht und damit unsere allgemeine Abwehrlage mitbestimmen. Auf ihre Arbeit mit sogenannten Probiotika Einfluss zu nehmen ist immer populärer geworden. Im Übrigen empfehle ich selbst schon seit Jahrzehnten eine naturheilkundliche Variante in Gestalt des naturheilkundlichen *Rechtsregulat*, einer kaskaden-fermentierten Spezialnahrung für die »MitarbeiterInnen« der Darmflora. Die natürlichen Killerzellen – unentbehrlich im Kampf gegen Viren – werden dadurch in ihrer Wirkung gefördert, wie Studien belegen.

5. Silent inflammation löschen. Wir wissen heute zweifelsfrei, dass bei vielen großen Krankheitsbildern wie Herzinfarkt, Krebs und Alzheimer sogenannte »stille Infektionen« eine bedeutsame Rolle spielen. Das bedeutet, vor sich hin schwelende, chronische Entzündungsherde binden Kräfte des Immunsystems und schwächen es dadurch. Auch hier benötigte die Schulmedizin viel zu lange, dies überhaupt wahrhaben zu wollen. Der Verdacht liegt nahe, dass auch hier ein Tabu im Spiel war und

noch ist: Liegt die Ursache dieser immer noch zunehmenden Gefahr für unsere Gesundheit doch letztlich in der wachsenden Konfliktträchtigkeit unseres Alltags und sich verschlechternden Ernährungsbedingungen, trotz materiellen Überflusses.

Wissenschaftlich bewiesen ist: Seit Kühe kaum noch Gras bekommen, sondern Kraftfutter, nimmt sowohl in ihrer Milch als auch ihrem Fleisch der Anteil an entzündungsverursachenden Omega-6-Fettsäuren dramatisch zu und der an entzündungsmindernden Omega-3-Fettsäuren dementsprechend ab. Ähnliches gilt für die meisten Schlachttiere aus Massentierhaltung.

Wir bräuchten folglich heute kollektiv mehr Omega-3 und insbesondere DHA und EPA. Omega-3 ist im Fleisch von Fischen aus kalten Gewässern zu finden, was natürlich aber dem *Peacefood*-Gedanken widerspricht. Für Veganer findet es sich in Leinsaat und -öl, in Walnüssen und Hanf(öl). Da die Umwandlungsraten in die entscheidenden Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sehr bescheiden sind und ein Mensch kaum ausreichende Mengen an Leinsaat und Walnüssen essen kann, nehme ich persönlich ein Algenmittel ein. Denn glücklicherweise bilden auch Algen diese entzündungsmindernden Komponenten. Das empfehle ich fast so dringend wie die absolut zwingende Einnahme von Vitamin B12 in Form des in jedem Fall resorbierbaren Methylcobalmins, wie in der kleinen roten Pille Amorex. Als Omega-3-Quelle nehme ich persönlich Take me Omega-3, EPA, DHA.

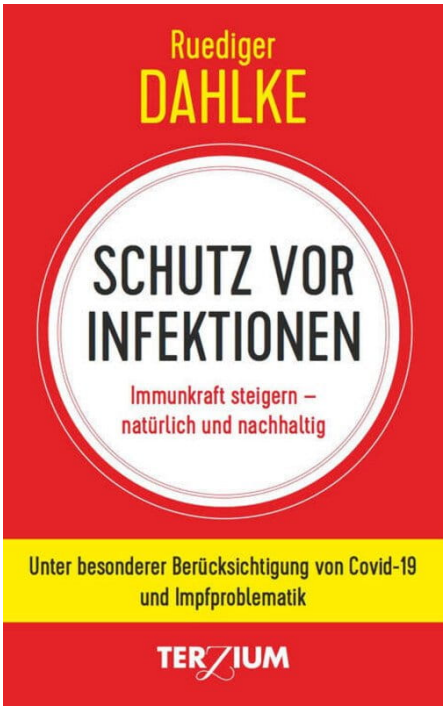
Rüdiger Dahlke

Schutz vor Infektionen

Immunkraft steigern - natürlich und nachhaltig. Unter besonderer Berücksichtigung von Covid-19 und Impfproblematik

160 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de