

## Grippe und Erkältung - Teil 1

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit unseren Gesundheitsbriefen zur Stärkung der Immunabwehr "**Aminosäuren stärken das Immunsystem**" und "**Denken Sie an Ihre Abwehrkräfte**" haben wir eine kleine Serie von Briefen begonnen, die wir heute mit Tipps zum Thema "Grippe und Erkältung" fortsetzen wollen. Ich darf Ihnen schon heute ankündigen, dass wir dieses Thema dann in der nächsten Woche noch einmal vertiefen werden.

### Wie man sich davor schützt und wie man sie kuriert

---

Grippe und Erkältung sind banale Infektionskrankheiten. Sie suchen manche Menschen häufig, andere nur selten oder nie heim. Die einen erkranken schwer, leiden wochenlang und erholen sich nur langsam. Andere bringen die Infektion in einer einzigen Nacht mit Fieber und kräftigem Schwitzen hinter sich.

Die Symptome von Grippe-Wellen sind so verschieden, wie die Wandlungsfähigkeit der Grippe-Viren groß ist. Mal ist es eine "Bauchgrippe" mit elendem Schwächegefühl und Durchfällen, ein anderes Mal tut der ganze Körper weh "bis in die Haarspitzen". Erkältungen können sich als Schnupfen, Halsschmerzen, geschwollene Rachenmandeln oder als Husten zeigen, und wachsen sich manchmal bis zur Lungenentzündung aus.

Grippe-Impfungen sind aus unserer Sicht höchst problematisch. Einmal wegen der raschen Veränderung der Viren, und – das ist mir fast noch wichtiger – besonders wegen sehr bedenklicher "Nebenwirkungen".

Lesen Sie auch den Aufsatz: „**Schütz Impfen? - Nützt Impfen? - Schadet Impfen? - Urteilen Sie selbst**“ Sie finden den Aufsatz im Downloadbereich.

Auch Behandlungen mit fiebersenkenden und entzündungshemmenden Mitteln, Antibiotika oder Antihistaminika nutzen wenig und können Nebenwirkungen und unerwartete Folgeschäden mit sich bringen. Völlig unerklärlich ist immer wieder die Gabe von Antibiotika, die bekanntlich gegen Viren keinerlei Wirkungen haben. Ärzte sagen dann, sie würden die Antibiotika verordnen, weil die Schwächung des Immunsystems während einer Grippe auch die Ausbreitung von Bakterien begünstige. Aber welche Bakterien meint man dann bekämpfen zu müssen? Weil kaum ein Arzt das genauer untersucht, verwenden sie ein Breitband-Antibiotikum in der Hoffnung, dass es schon „irgendwie passt“.

## **Es gibt einen wirkungsvollen Ersatz ohne Nebenwirkungen:**

---

Nach medizinischen Fachzeitschriften aus der ganzen Welt ist kolloidales Silber ein wirkungsvolles Breitspektrumantibiotikum, das ein bestimmtes Enzym, welches von allen einzelligen Bakterien, Pilzen und Viren für ihren Sauerstoffstoffwechsel benötigt wird, außer Kraft setzt. Diese Organismen werden dadurch in einer Zeit von 6 Minuten oder weniger nach Kontakt mit dem Silber abgetötet, wie kürzlich in medizinischen Labors entdeckt wurde. Die meisten verschreibungspflichtigen Antibiotika töten nur eine geringe Zahl unterschiedlicher Krankheitserreger, während kolloidales Silber gegen 650 verschiedene Erreger wirksam ist.

Was also tun, um sich zu schützen, und was, wenn die Erkrankung bereits in vollem Gange ist? Und wie können Folgeschäden vermieden werden?

## **Infektion, Ansteckung? "Der Keim ist nichts, der Nährboden ist alles"**

---

Wer sich Grippeviren eingefangen hat, braucht deshalb keineswegs an Grippe zu erkranken. Wenn ein Abwehrsystem fit ist, werden die Viren vernichtet, bevor sie sich vermehren können. Erst dann, wenn das Abwehrsystem zu schwach ist und der Organismus außerdem den geeigneten Nährboden für die Vermehrung der Viren anbietet, können sich diese massenhaft vermehren und zur Erkrankung führen.

"Le germe n'est rien, le terrain est tout!" ("Der Keim ist nichts, der Nährboden ist alles"), ist eine bis heute gültige, in ihrer Bedeutung aber immer noch nicht voll erkannte Feststellung des französischen Forschers, Arztes und Physiologen Claude Bernard (12.7.1813 bis 10.2.1878). Das heißt: Eine Infektion kann nur in einem Körper angehen, der den geeigneten Nährboden dafür bietet (wozu auch eine unzureichende Funktionsfähigkeit des Systems der Grossen Abwehr und des Immunsystems gehört). Das gilt ganz besonders für banale Infektionen, wie sie Grippe und Erkältungen darstellen.

## **Ziel muss also sein, das Immunsystem und die Abwehr zu stärken.**

---

Und zwar rechtzeitig, bevor uns die nächste Grippe- und Erkältungswelle erreicht. Auf unseren Downloadseiten finden Sie einen Beitrag „Die Power Kur zur Stärkung des Immunsystems“. In diesem Beitrag beschreibt meine Frau, mit welcher Ernährung Sie Ihr körpereignes Immunsystem stärken können. Richtige Ernährung ist der Schlüssel zu dauerhafter Gesundheit. Auch dieser Beitrag zeigt erneut die Zusammenhänge zwischen Krankheit und Ernährung auf. In meinen beiden Gesundheitsbriefen „Aminosäuren stärken das Immunsystem“ und „Das Winterhalbjahr - Denken Sie an Ihre Abwehrkräfte“ habe ich Ihnen bereits wertvolle Tipps gegeben, um Ihr Immunsystem zu stärken. Diese beiden Gesundheitsbriefe finden Sie auch online in unserem Newsletter-Archiv, wenn Sie sie noch einmal nachlesen möchten.

Natürlich können Sie Ihren Körper – wenn die Erkältung oder die Grippe Sie erwischt hat – mit Hilfe von Vitalstoffen unterstützen und den Krankheitsverlauf positiv unterstützen. Im weiteren Verlauf dieses Beitrags finden Sie entsprechende Hinweise.

# Grippeepidemie im Winter 1917-1918, Millionen Tote - nur in Dänemark nicht!

---

Besonders eindrucksvoll zeigte sich die Bedeutung des Terrains (Nährbodens) für die Widerstandskraft bei der großen Grippe-Epidemie 1917-1918. Durch die Blockade der Briten wurden sowohl in Deutschland als in Dänemark die Lebensmittel knapp. Die beiden Länder versuchten unterschiedliche Strategien, um die Ernährung der Bevölkerung zu sichern. In Dänemark riet der Arzt Dr. Mikkel Hindhede, die bisher als Schweinefutter verwendeten Getreide und Kartoffeln für die menschliche Ernährung zu verwenden. Der Schweinebestand wurde auf ein Fünftel reduziert.

Daraufhin sank die Sterblichkeit der Bevölkerung um 17 % (!). Die dänische Bevölkerung bestand damals aus etwa 3 Millionen Menschen. In diesem Jahr einer weltweiten Grippeepidemie, die zu erhöhter Sterblichkeit führte und insgesamt 20 Millionen Menschen das Leben kostete, starben in Dänemark 6300 Menschen weniger als im Jahr 1913, in welchem bis dahin die Sterblichkeit in Dänemark am geringsten gewesen war.

Aus dieser massiven positiven Erfahrung wurden typischerweise weder von der "Wissenschaft" noch von der "Gesundheitspolitik" irgend welche Konsequenzen gezogen - bis heute nicht. Statt dessen wurde von der Arzneimittelindustrie die "Grippeimpfung" entwickelt, ein für die Bevölkerung eher hoffnungsloses Unterfangen angesichts der Wandlungsfähigkeit der Viren, das außerdem mit bedenklichen "Nebenwirkungen" behaftet ist.

In Deutschland setzte man während der Blockade auf Schweinefleisch, und ersetzte die als Futtermittel verwendeten, für die menschliche Ernährung fehlenden Kartoffeln durch Rüben. Deren Zuckergehalt führt beim Kochen durch die Maillard-Reaktion mit Eiweißbausteinen wie z.B. Lysin zur Minderung des Ernährungswertes, was bei Kartoffeln, die keinen Zucker enthalten, nicht der Fall ist. Heute weiß man, dass das Grippevirus im Schwein (und in Geflügel) übersommt.

Die Bevölkerung verzehrte somit den "Nährboden" zusammen mit dem Grippevirus, gleichzeitig waren die Abwehrkräfte durch Mangelernährung geschwächt. Millionen erkrankten, und etwa 300.000 Deutsche verstarben an dieser Grippe-Epidemie.

## Der Nährboden - auch bei anderen Infektionen ein wesentlicher Faktor

---

Diese Erkenntnis gilt darüber hinaus auch für viele andere Infektionen. So trank der Forscher, Arzt und Hygieniker Max von Pettenkofer (3.12.1818 bis 10.2.1901) in einem heroischen Selbstversuch eine Bouillon lebender Cholera-Bakterien aus, ohne an Cholera zu erkranken (Nachahmung nicht zu empfehlen, das Experiment kann auch tödlich enden).

Ärzte und Schwestern, die Lepra-Kranke pflegen, erkrankten fast nie selbst an Lepra. Indessen heilen Lepra-Geschwüre zügig ab, teils innerhalb von nur 10 Wochen, wenn die Ernährung der Patienten geändert wird.

Diese Erkenntnisse wurden von den Lepra-Hilfsorganisationen - trotz entsprechender Vorschläge - nicht aufgegriffen; eine dieser Organisationen lehnte sogar in aggressiver Weise ab. Statt dessen werden nach wie vor Lepra-Pillen an die bedauernswerten Patienten verteilt, eine pro Tag und Patient (Jahresumsatz z.B. in Äthiopien damit ca. 3 Millionen DM) - auch wenn teils schon seit

10 Jahren keine Lepra-Bazillen mehr im Körper nachgewiesen werden können. Dabei entwickeln sich auch bei den bazillenfreien Lepra-Patienten immer neue Geschwüre, und die Verstümmelungen geben weiter. Eine einfache Ernährungsänderung könnte dies stoppen, wie die Studie gezeigt hat.

## Kinderlähmung (Poliomyelitis)

---

Der amerikanische Arzt Dr. Benjamin Sandler vermutete aufgrund bestimmter Beobachtungen, dass der durch Zuckergenuss nach einem ersten Blutzuckeranstieg verursachte starke Abfall des Blutzuckerspiegels die Bereitschaft zum Angehen der Polio-Infektion erzeugt. Schon 1944 hatte er den Gesundheitsbehörden vorgeschlagen, öffentlich eine zuckerfreie Schutzdiät während der Epidemie zu empfehlen. Es geschah jedoch nichts derartiges.

1948 bot sich während einer großen Kinderlähmungsepidemie in den USA eine Gelegenheit zur Erprobung. Er lebte damals in Asheville, Nord-Carolina. Dieses mal sprach er mit den Redakteuren von Zeitungen, die anschließend seine Ernährungsvorschläge für eine zuckerfreie Schutzdiät veröffentlichten. Der Konsum von Eiskrem und süßen Softdrinks ging scharf zurück. Die Schutzwirkung in der Bevölkerung trat binnen 24 Stunden ein. Es kam zu einem für eine solche Epidemie ganz untypischen starken Rückgang von Neuerkrankungen, was zuvor nie beobachtet worden war (ca. 3000 Fälle weniger als bei typischem Verlauf zu erwarten, bei einer Bevölkerung von 55.000).

Dr. Slanders Empfehlungen wurden trotz dieses überzeugenden Nachweises ihrer hohen Wirksamkeit von den Gesundheitsbehörden nicht übernommen. Statt dessen wurde weltweit die "Schluckimpfung" propagiert (ein typischer "gesundheitspolitischer" Vorgang, der die Bevölkerung weiterhin uninformiert ließ, dadurch die drohenden Umsatzeinbußen auf der Zuckerseite vermied und außerdem den Herstellern des Impferserums weltweit große Umsätze bescherte).

## Wie man sich am besten schützt

---

Es sind ein paar einfache Maßnahmen, mit welchen man sich vor Grippe und Erkältungen schützen kann. Sie bewirken die Stärkung der Abwehrfähigkeit, und sorgen dafür, dass eingedrungene Viren keinen für ihre Vermehrung geeigneten Nährboden vorfinden. Das Wichtigste ist eine natürliche Ernährung, die auf der einen Seite alles enthält, was der Organismus zur Gesunderhaltung braucht, und auf der anderen Seite denaturierte und "artfremde" Nahrung vermeidet, welche einen geeigneten Nährboden für die Vermehrung von Keimen im Organismus erzeugen könnte.

Die moderne Ernährung liefert aber meist nicht mehr die Nährstoffe, um das Immunsystem dauerhaft und ausreichend stark zu machen.

Wir empfehlen deshalb mindestens in der Zeit von Herbst und Winter die Einnahme von Nahrungsergänzungen. Unsere Pakete zur Grundversorgung sind dazu hervorragend geeignet:

Monatsbedarf an Vitaminen für aktive Menschen, zusätzliche Mineralien

Für die Grippe- und Erkältungszeit raten wir zusätzlich, eine Flasche mit kolloidalem Silber vorrätig zu halten.

# Zum Schluss noch ein Hinweis zu unserem Gesundheitsbrief

Unser Gesundheitsbrief erscheint wöchentlich. Wir informieren darüber, was man tun kann um dauerhaft gesund zu bleiben. Unser Gesundheitsbrief ist kostenlos. Wir meinen, dass unser Wissen rund um die Gesundheit nicht nur für Sie persönlich wertvoll ist. Deshalb unsere Bitte: Leiten Sie den Brief an andere Menschen weiter. Gesundheit ist für alle da. Erzählen Sie anderen Menschen, dass man diesen kostenlosen Gesundheitsbrief auf unseren Internetseiten abonnieren kann:

In der nächsten Woche werden wir das Thema Grippe und Erkältung mit weiteren Informationen fortsetzen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln