



## **Das Corona-Thema hält Medien und Menschen auf Trab.**

Wir werden mit Meldungen konfrontiert, die wir nicht überprüfen und in Relation zum ganzen Ereignis setzen können. Wir wollen uns vor dem Ereignis nicht verschliessen und es auch nicht negieren, es sieht so aus, als sei hier etwas Ungewohntes im Umlauf. Schädliche Einflüsse fordern das Immunsystem heraus. Es kann uns alle erwischen. Angst und Panik fördern das Risiko erheblich. Um die Angst zu relativieren, habe ich zuerst einige allgemein bekannte Informationen über das Immunsystems zusammengestellt und dann die hilfreichen und oft erprobten Tipps von Heinrich Tönnies zur Fieberlenkung bei Erkrankungen.

Unser Immunsystem ist ein komplexes System. Es kann gleichzeitig auf mehreren Ebenen schädlichen Einflüssen abwehren. Sowohl die Haut wie auch die Schleimhäute, über welche ein Erreger ins Körperinnere eindringen kann, sind mit einer gesunden Bakterienflora besiedelt. Hat ein Erreger diese Barriere überwunden, werden verschiedene Abwehrreaktionen aktiviert: Einerseits die unspezifische Art mittel Lysozyme und Phagozyten, andererseits die ganz spezifische Art durch die Bildung von sogenannten B- und T-Lymphozyten.

Die erste Phase der Abwehr, die sogenannten Inkubationszeit, verläuft oft symptomlos oder mit Symptomen, die wir nur mit guter Aufmerksamkeit wahrnehmen können, obwohl hier die Hauptarbeit vom Immunsystem geleistet wird. Wenn wir merken, dass etwas „im Anzug“ ist, können wir diese Phase sinnvoll unterstützen mit Ruhe und Genügsamkeit, das schaffen wir mit genügend Mangan. Die zweite Phase verläuft nur dann symptomlos, wenn das Immunsystem mit der spezifischen Immunantwort in der ersten Phase schneller reagiert hat, als der Erreger sich ausbreiten konnte. Sobald sogenannte Antikörper nachgewiesen werden können, hat das Immunsystem die hauptsächliche Arbeit schon vollbracht. Fieber ist ein zusätzliches Zell-Vernichtungsprogramm.

Am besten sind wir gerüstet, wenn unser Immunsystem schon gelernt hat, auf unbekannte Einflüsse mit einer spezifischen Immunantwort zu reagieren, d.h. wenn wir schon öfters eine Krankheit siegreich überwunden haben. Durchgemachte Krankheiten stärken das Immunsystem.

Gut sind wir gerüstet, wenn unser Stoffwechsel in der Balance ist, dazu tragen die allgemeinen Gewohnheiten der BoE bei. (BoE-Tagesrhythmus, Zubereitungsarten).

### **Tipps zur Vorbeugung:**

- BoE-Tagesrhythmus, essen mit Mass, Übertreibungen vermeiden
- Weder Fasten noch Fasten.
- Vit.D-Bedarf decken, Sonne, frische Luft.

- Zuckerkonsum, Süßigkeiten einschränken. Viren benötigen für ihre Vermehrung Zucker, genauer Brenztraubensäure, welche beim Abbau von Zucker bei Vit.B1-Mangel entsteht (auch durch Honig, Fruchtzucker etc.).
- Angemessen salzen (Kalium-Natrium-Balance)
- Früchte, Fruchtsäfte (vor allem chromhaltige) reduzieren. Chrom blockiert die Aufnahme von Zink in die Zellen.
- Weiße Bohnen, Linsen, Gerste, Hafer regelmässig als Beilage einplanen. Die T-Lymphozyten sind sehr zinkreich, sie benötigen Zink für ihre Bildung.
- Hände gründlich waschen, aber Seife beim Duschen sparsam verwenden.
- Randen oder Randensaft, Dörripflaumen, Kakao im Vorrat haben.

#### **Bei Fieber und grippeartigen Symptomen:**

- Fieber erhöht den Bedarf an Sauerstoff, Kupfer, Vit.B2, Lysin.
- Für die Fieberbildung braucht es Mangan und Vit.B6.
- Krampfbereitschaft entsteht bei einem Ungleichgewicht der Natrium-Kalium-Balance, der Fieberkrampf bei zusätzlich Magnesiummangel,
- Magnesium- und Kalziummangel entstehen durch Bindung an Ammoniak.
- Bei Acetonbildung hilft Kobalt, d.h. Sauerkirschen (mit Salzstangen).

Zu Beginn einer Erkrankung kann der Bedarf an Kochsalz noch gut ausgeglichen werden mit leicht gesalzener Bouillon, beugt Fieberkrämpfen vor und kürzt die Genesungszeit ab.

Wer zu Beginn einer Erkrankung eher friert und kein Fieber bilden kann, braucht Mangan und Vit.B6. Da helfen gelbe Erbsen solange die Verdauung noch funktioniert oder ein Kakaogetränk ohne Zucker oder Heidelbeersaft mit Salz und Zitrone (und Vit.B6). Sobald die Hitze erreicht ist, wird mit Kupfer und Vit.B2 die Schweißbildung angeregt, mit Randensaft oder Sauerstoffsalat.

Bei Schüttelfrost (schnellem Fieberanstieg zu Beginn der 2. Phase) hilft ein Espresso oder ein 15-Sekunden-Schwarztee den Kreislauf stabilisieren. Auch Kindern hilft 1 EL starker Espresso in dieser Phase. Mit starkem Mocca werden die Poren geöffnet, das Schwitzen unterstützt die natürliche Abkühlung.

#### **Diät bei Fieber**

**Kein Zucker und kein Eiweiss.** Haferschleimsuppe oder Reis mit Fenchel, ungesüßter Tee, Barleywater. Der Organismus ist mit dem Abbau von schädlichen Zellen beschäftigt, die Magenstärke ist reduziert, zusätzliches tierisches Eiweiss erhöht zur Ammoniakbildung, die Neigung zu Schwindel oder Fieberkrampf.

Bei hohem Fieber wirkt Randensaft leicht gesalzen mit einigen Tropfen Zitronensaft, nur schluckweise getrunken, fiebersenkend. Kupfer verbessert die Sauerstoffversorgung, wirkt kühlend, Magnesium beugt Fieberkrämpfen vor. Bei genügend Appetit passt auch ein Sauerstoffsalat nach Rezept H. Tönnies.

Bei Übelkeit durch starken Eiweissabbau hilft ein leichtes Essigwasser.

Schüssler Nr. 3, Ferrum phosphoricum D12 bei Fieber, ab 38° auch die Nr. 5.

Falls doch ein Fieberkrampf entsteht, hilft Essigwasser mit Magnesium und eine heisse Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6.