

SCHUTZ VOR INFEKTIONEN  
IMMUNKRAFT STEIGERN – NATÜRLICH  
UND NACHHALTIG

Ruediger DAHLKE

---

# SCHUTZ VOR INFEKTIONEN

Immunkraft steigern –  
natürlich und nachhaltig

unter besonderer Berücksichtigung von  
Covid-19 und Impfproblematik

**TERZIUM**

# INHALT

---

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Copyright © 2020 by Terzium Verlag in der Allinti Verlag GmbH,  
Allschwil (Schweiz)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz und Innengestaltung: BuchHaus Robert Gigler, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-906294-13-1

Alle Rechte vorbehalten  
www.terzium.ch

## 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.

<b>TEIL 2</b>	
<b>Die Corona-Krise: Fakten und Hintergründe – die Agenda von Wirtschaft und Politik</b>	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?

<b>Teil 3</b>	
<b>Was jeder jetzt braucht, ist Selbst-Erlösung vom Krisenmodus</b>	95

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

<b>Teil 4</b>	
<b>So machen wir das Beste aus der Situation</b>	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

<b>Epilog</b>	131
---------------	-----

<b>Anhang</b>	139
---------------	-----

Quellen und Studien  
Veröffentlichungen des Autors  
Vita Ruediger Dahlke  
Dank

## 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 weiterhin 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.

6. Zum bei uns erst kürzlich bekannt gewordene **Waldbaden** gibt es japanische Studien, die eine ganz erstaunliche Vermehrung der natürlichen Killerzellen durch Aufenthalte im Wald belegen. Wie erwähnt sind diese Killerzellen entscheidend in der Auseinandersetzung mit Viren.

Der österreichische Biologe Clemens Arvey hat die Studien in seinem Buch *Biophilia* einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

7. Das Gewürz und Heilmittel der indisch-ayurvedischen Medizin **Kukurma** ist so gründlich wissenschaftlich untersucht, dass hier der Hinweis auf seine entzündungshemmende, abwehrsteigernde Potenz genügen mag. Es ist ein exzellentes als Beispiel für zahlreiche Mittel, die Mutter Natur uns schenkt, um unser Immunsystem zu stärken.

8. Ein zentraler Punkt, der weiter oben schon anklang, ist die Reduzierung nicht nur spezieller Ängste, sondern der geradezu epidemisch grassierenden allgemeinen Lebensangst. Ängste unterdrücken das Immunsystem nachweislich und schaden enorm. Womit wir zu einem brisanten Thema kommen: Die von offiziellen Organen der Gesundheitsvorsorge und Politik regelmäßig ausgerufenen Pandemien – von der Vogel- über die Schweine- nun zur Fledermaus-Grippe, in diesem Fall »Corona« oder Covid-19 genannt – dienen, ob gewollt oder nicht, als potenteste Panik-Macher. Panik ist akuteste Angst, und Angst verursacht Unterdrückung der Abwehrkräfte. Tiefenpsychologisch gesehen, fallen die Medien dem »Schat-

tenprinzip« zum Opfer: Während sie vorgeben, etwas dagegen zu tun, dass Epidemien sich zu Pandemien auszuwachsen, fördern sie diese – ob bewusst oder unbewusst – in Wahrheit noch. Dass Angst die Immunlage verschlechtert, hat die Psychoneuroimmunologie längst und mehrfach nachgewiesen. Die Reduzierung von Angst und die Ermöglichung eines angstfreien Lebens ist somit aktive Immunstärkung. Neben dem vorliegenden kann auch das Buch *Angstfrei leben* dazu beitragen – zudem natürlich ganz prinzipiell ein Verständnis für die Spielregeln des Lebens, wie ich es in *Schicksalsgesetze* und *Schattenprinzip* vermittele.

9. Auch für die von Jon Kabat-Zinn populär gemachte Achtsamkeits- oder Mindfulness-Meditation gibt es wissenschaftliche Belege nicht nur bezüglich ihrer allgemein gesundheitsfördernden Wirkung, sondern auch im Hinblick speziell auf eine spürbare Abwehrverbesserung. Ebendies hat in der westlichen Hemisphäre ihren beeindruckenden Durchbruch wohl erst ermöglicht.

10. Die segensreiche Wirkung der Naturmedizin aus allen Teilen der Welt wird von der Meinungsführerschaft in Medien, Politik und Schulmedizin nur zu oft bestritten. Dort herrscht demgegenüber nach wie vor eine geradezu feindselige Abwehrhaltung vor. Wir sollten uns nicht davon irritieren lassen.

# ZUM WIRKLICHEN WOHLERGANGEN VON KÖRPER, GEIST UND SEELE



ISBN 978-3-906294-11-7  
Hardcover, 11,8 x 18,8 cm, 152 Seiten  
€ 15,00 [D]

Gesundheit ist nicht einfach nur Abwesenheit von Krankheit, sondern bedeutet tiefgreifendes Wohlergehen für den ganzen Menschen – körperlich, geistig, seelisch. Der berühmte Arzt und Lebenslehrer überzeugt mit einer Fülle praktischer Empfehlungen, die wir unbedingt kennen sollten.

**TERZIUM**