



Liebe Freunde des gesunden Immunsystems !!

Die **Gefahr des CORONA-Virus** liegt darin, dass dieser Virus so infektiös ist, dass er geeignet ist, in sehr kurzer Zeit GLEICHZEITIG einen grossen Prozentsatz der Bevölkerung fieberhaft bronchitisch erkranken zu lassen...

Das macht der „normale“ Grippevirus nicht ...

Es gilt also, die Verbreitung dieser Erkrankung so zu verzögern, dass immer nur ein überschaubarer Teil der Bevölkerung erkrankt und damit in schweren Fällen beruflich ausfällt....

Ende des Jahres werden ca. 70 % der Bevölkerung den Infekt hinter sich haben, was mit einer weitgehenden Immunität einhergeht....

Unsere Aufgabe ist es, Kontakt zur eventuell erkrankten Fremden zu vermeiden, die Hände regelmässig zu waschen, uns gesund mediterran zu ernähren, genug zu schlafen und Ruhe zu bewahren....

Wir sind nicht so hilflos, wie es scheint!

Entscheidend für das Ausmass der Gefährdung ist weniger das Alter als die Funktionalität des Immunsystems !!

FITTE ALTE sind weniger in Gefahr als Jüngere mit Übergewicht, Diabetes mellitus, Bronchien- und Lungenerkrankungen, Darmerkrankungen, Essstörungen, Nierenschwäche, (ernährungsbedingte) Gicht, alkoholische und nichtalkoholische Fettleber, Raucher, Drogenabhängige, Nichtsportler u.a. !!

Besondere Rücksicht verdienen Menschen mit mehr als fünf täglichen Medikamenten, nach Transplantationen, Rheuma- und Immunerkrankungen, Krebserkrankungen, altersbedingte Herzschwäche und Nierenschwäche mit resultierend systemischer Azidose !!

Für diese Menschen sollte die wenig gefährdete Mehrheit vorläufig auf Massenveranstaltungen verzichten können!!

JEDER hat Freunde oder Familienmitglieder, die zu den vital Gefährdeten gehören!!

Für alle die sollten wir zu Disziplin bereit sein !!

Viren greifen geschwächte Organsysteme an und vermehren sich in diesen. Vitale, mediterran und vitaminreich ernährte Sporttreibende ohne Defizite insbesondere an Vitamin C, D3 und Omega-3-Fettsäure werden durch ihre hohe antioxidative Kapazität keine Probleme haben, den Infekt zu verarbeiten und durch Bildung spezifischer Antikörper eine stabile Immunität aufzubauen!

Es gibt jedoch auch für die kommenden Wochen konkrete Maßnahmen, die unser Immunsystem stärken:

- täglich 3 x 2000mg retardiertes Vitamin C (anfangs bis zu 10.000 mg/Tag)
- täglich 8.000 I.E. Vitamin D 3
- täglich mind. 4 g Omega-Fettsäure (z.B. „Omega-3-Total“ von Norsan)
- täglich Zinkzitat 30 mg 2 x 2

Täglich mindestens 40 ml (!!) Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken!

Während dieser Zeit Vermeidung intensiver sportlicher Belastungen !!

Jeder Infekt ist einer zu viel !!

