

# Ressourcen stärken – Schäden vermeiden

## Grundlegendes Setting für Balance & stabile Gesundheit

### 1. Positives Mindset

Zeit für Rückzug / Selbsteinführung, Mitgefühl, Achtsamkeit (Glückspilzbewusstsein – Vertrauen – Fülle – Dankbarkeit – Freude)

### 2. Psycho-emotionale Balance

20 Min. Meditation / Tag (Stärkung Mindset)

### 3. Frische Luft

tief atmen (2 Std. / Tag) in der Natur oder direkt am offenen Fenster

### 4. Fitness

20 Min. Gymnastik / Yoga / Taiji  
oder Joggen / Radeln / Walken

### 5. Frisches Obst und Gemüse mit viel Ballaststoffen

(8 Portionen a 80g / Tag)

### 6. Vollwertige vegetarische (oder 90 % flexi-vegane) Ernährung

unter konsequentem Verzicht auf den Körper Belastendes (z.B. Rauchen, Zucker, Weißmehl, Milch, Fleisch)

### 7. Mikrobiomstärkung

Probiotika und Präbiotika wie z.B. Sauerkraut, grüne Wildkräuter-Smoothies, Flohsamenschalen, Guarkernmehl, Akazienfasern u.a.

### 8. Regeneration

Schlaf 7 Stunden bei offenem Fenster  
(nicht später als 23.00 Uhr)

### 9. Mundhygiene

Gurgeln mit antiseptischen Mundwassern (pflanzlich z.B. Salviathymol), Ingwer-Kaugummis oder Wurzelstücke kauen, Ingwertee oder heißes Wasser stündlich trinken (Viren sterben in Mundhöhle ab 39 °C ab, bzw. werden in den Magen gespült, wo die Magensäure sie zerstört).

### 10. Einnahme von Beeren, Wurzeln und Enzymen sowie von Vitamin C, Vitamin D und Zink

# Unterstützung einer gesunden Abwehr

## ● Vorsorgeprofil 1

### Ich bin gesund und möchte mich optimal schützen

- Vitamin D3 K2 Tropfen 4000 I.E. + Zink 25 mg
- Immunkraft 3 x 1 (Beerenextrakte mit Antioxidantien)
- Wurzelkomplex 2 x 1 (Wurzelextrakte mit Ginseng und Ashwagandha)
- Darmkraft 2 x 1 (Probiotika mit Inulin)

## ● Vorsorgeprofil 2

### Ich habe leichte Grippesymptome oder um mich herum husten viele Menschen

- Vitamin D3 K2 Tropfen 4000 IE
- Zink 1 x 25 mg + Zink-Spray in Mundraum sprühen oder Zinkletten (5 Lutschtabletten / Tag)
- Immunkraft (oder OPC) 3 x 1
- Wurzelkomplex 2 x 1
- Darmkraft 2 x 1, dazu: Symbioflor 1 2 x 20 Tropfen + Bryonia (Zaunrübe) C 30
- Enzymkraft 4 x 1 (mit Papain, Bromelain und Quercitin)
- Innere Wärme 3 x 1 (mit Kurkuma, Zimt, Ingwer)
- 1 heißes Wannenbad pro Tag mit anschließender Bettruhe, Ingwertee / Lindenblütentee

## ● Vorsorgeprofil 3

### Ich habe eine schwere Grippe und will diese zu Hause behandeln

- Vitamin D 4000 IE + Zink 2 x 25 mg + Zinkspray (Mund / Rachen)
- Immunkraft (oder OPC) 3 x 1
- Lungenkraft 3 x 1 (mit Astragaluswurzel)
- Darmkraft 2 x 1, dazu: Symbioflor 1 2 x 20 Tropfen
- Enzymkraft 4 x 3
- Innere Wärme 4 x 2
- TCM Rezeptur Forsythiae 10 als Tee 2 x / Tag
- 1 heißes Wannenbad pro Tag mit anschließender Bettruhe (nicht bei Herz-Kreislauferkrankungen)
- (Bei HA: ggf. Vitamin C-Infusionen mit 12 g / Tag sowie ggf. Curcumin-Infusionen)

*Diese Hinweise ersetzen im Krankheitsfall nicht eine ärztliche Untersuchung. Sprechen Sie vor der Anwendung in jedem Fall ausführlich mit ihrem Arzt oder Apotheker.*

