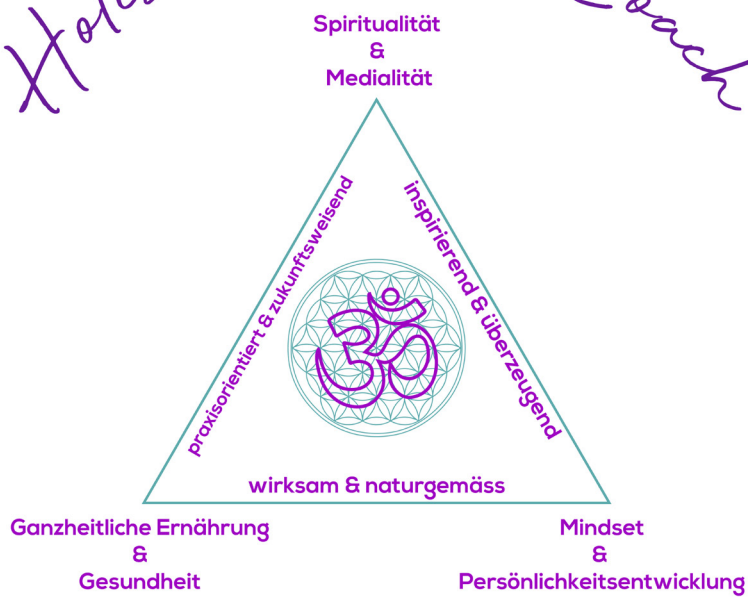


Holistic Lifestyle Coach



by *Juliane Davidshofer*

www.juliane-davidshofer.com

MODUL A 5 -

**Ganzheitliche Ernährung
& Gesundheit**



INHALT

- 1. Das Immunsystem**
- 2. Nahrungsergänzung**
- 3. Omega-3- und 6-Fettsäuren**
- 4. CBD & MMS**
- 5. Kräuter, Algen und Ätherische Öle**
- 6. Impfungen**



Ein ganz wichtiges Thema, womit wir uns immer beschäftigen sollten und natürlich auch grundsätzlich in der heutigen Zeit ein großes Thema ist, ist das Thema des Immunsystems.

Wir haben im Rahmen auch gerade vom Darm in den vorherigen Modulen schon etwas darüber gesprochen, aber ich möchte dir hier nochmal einen umfassenderen Einblick geben in das Immunsystem: wie es aufgebaut ist, was es unterstützt, was es natürlich auch schwächt, einfach mal nicht nur ausschließlich vom Darm aus betrachtet, **wo sich ein großer Teil unseres Immunsystems befindet, sondern generell.**

Grundsätzlich kannst du dir merken:

Das Immunsystem wird am Anfang, und über die ersten Lebensjahre hinweg, aufgebaut, aber wird dann auch erhalten, je nachdem, wie der Lebensstil ist.

Ganz entscheidend ist natürlich am Anfang, dass **durch den Geburtskanal schon ein erstes Fundament gelegt wird**, gerade auch hier durch die Flora, die vaginale Flora von der Mutter.

Deswegen weiß man auch, dass zum Beispiel Kaiserschnitt-Kinder meistens ein etwas schwächeres Immunsystem haben, weil einfach dieses Fundament, welches normalerweise bei der Geburt gelegt wird, aus verschiedenen Aspekten weniger vorhanden ist.

Es geht da auch um diesen Prozess, der durch den Geburtskanal beim Kind ausgelöst wird: ja, so ein bisschen sich durch etwas durchzukämpfen und dann eben auch das durchzuhalten, das auszuhalten und durchzustehen.



Also unter vielen Aspekten weiß man, dass gerade Kaiserschnitt-Kinder ein bisschen labiler sind, nicht immer so stark, so robust. Meistens sowohl vom Immunsystem als auch von dem psychischen Aspekt her.

Durch die Muttermilch, also durch das Stillen, wird dann natürlich ein weiterer entscheidender Grundstein für das Immunsystem gelegt. Hier nicht nur vom materiellen Aspekt her, sondern eben aus holistischer Sicht: Zum Beispiel ist es aus emotionaler Perspektive wichtig, dass möglichst lange gestillt wird und dass natürlich die Muttermilch über gute und ausreichende Nährstoffe verfügt.

Das heißt: Stillen an sich ist noch keine Garantie. Es ist aber wichtig, dass die Mutter auch gut versorgt ist, damit in der Muttermilch wiederum gute Bausteine sind, die für das Immunsystem des Kindes auch wichtig sind zum Aufbauen und Gedeihen.

Ein weiterer ganz wichtiger Aspekt – ein Hauptaspekt – den wir ja schon angesprochen hatten, ist eben der Darm. Vor allem die Darmflora, also das Mikrobiom – dies hast du ja auch schon gelernt.

Besonders das erste Lebensjahr ist hier entscheidend, wie das Immunsystem sich aufbaut, wie die Darmflora sich aufbaut, wie das Kind ernährt wird.

Ungefähr 80 Prozent des Immunsystems liegen im Darmbereich.

Weiter Wichtiges: Das Immunsystem muss genauso wie ein Muskel trainiert werden.



Wie wird es trainiert?

- durch ständigen Kontakt und ständigem Austausch mit Dingen, die das Immunsystem trainieren
- durch Bakterien und Viren, die wir sowieso permanent um uns und in uns haben
- Kontakt mit Menschen
- das ganze Umfeld mit Keimen und weiteren Mikroben
- Kontakt mit Tieren und Natur
- gesunde Ernährung & gesunden Lifestyle
- die ganze Umwelt um uns herum
- Krankheiten

Es gilt aber auch, das Immunsystem nicht zu überlasten durch z. B. zu viel Chemie, Giftstoffe, Sterilität oder Stress. Dann kann das Immunsystem sich nicht trainieren und ist dann überfordert oder unterfordert.

Jede Krankheit, und speziell eine Kinderkrankheit, ist wichtig für das Immunsystem, damit es sich aufbaut, damit es im Training bleibt.

Bei Kinderkrankheiten weiß man auch aus naturheilkundlicher, holistischer Sicht, dass diese ein wichtiger Aspekt auch für den inneren Prozess, für den Reifeprozess der Persönlichkeit und der Seele sind.

Kinderkrankheiten sind aus holistischer Sicht etwas Wichtiges für den Entwicklungsprozess eines Kindes.

Kinder sind meist nach einer überstandenen Krankheit, die auf natürlichem Weg vollzogen werden konnte, geklärt und haben einen Schub in ihrer Gesamtentwicklung gemacht.



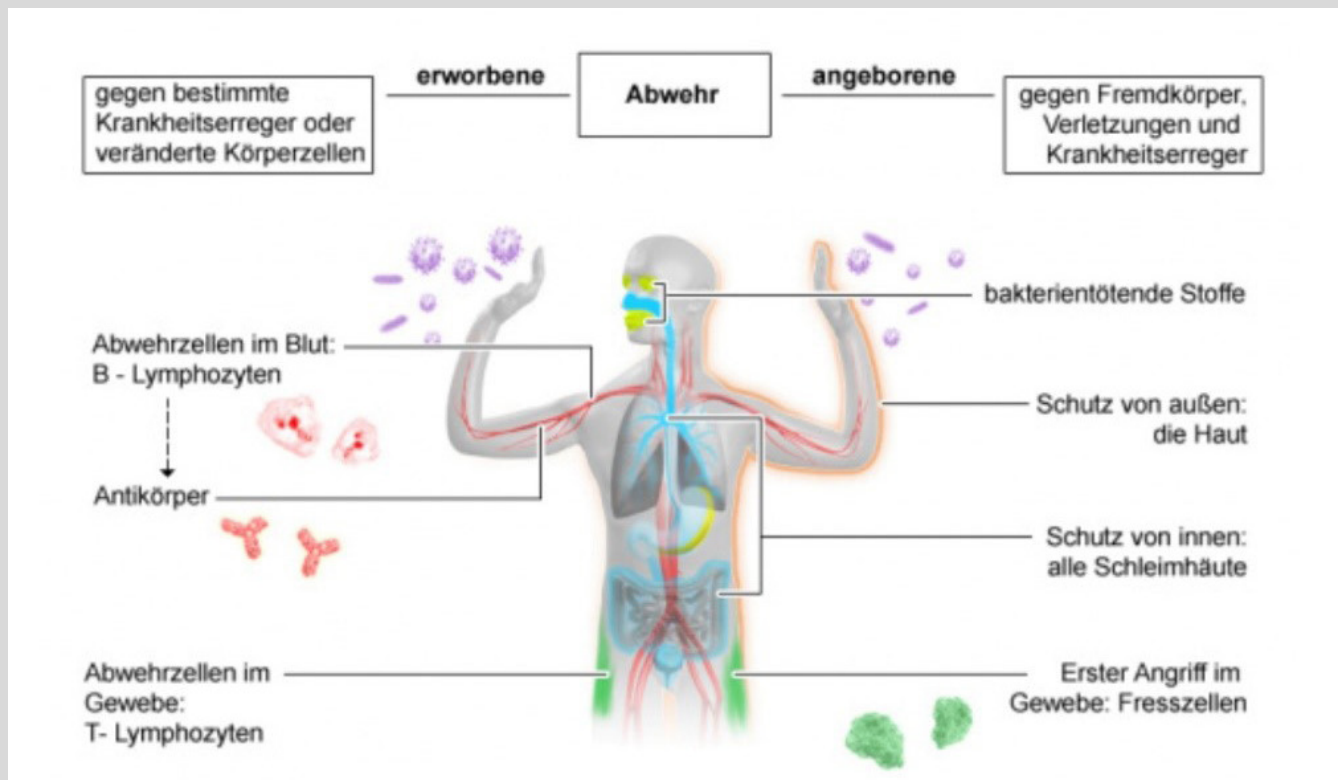
Fieber ist ein aktiver Prozess des Immunsystems.

Durch die Temperaturerhöhung werden Eindringlinge vernichtet.

Das Schlimmste bei Fieber ist, sofort fiebersenkende Mittel zu geben, da man damit das Training und die Aktion des Immunsystems stoppt.

(Wenn es extrem hoch ist, kann man das zur Not mal anwenden – bei kleinen Kindern etwa 40,5 Celsius bei Erwachsenen 40 Celsius – wobei immer Wadenwickel oder homöopathische Mittel zuerst versucht werden sollten. Dringend dabei auch auf die Hydrierung und freie Körper zum „Abdampfen“ achten!)

Wir unterscheiden bei unseren Immunsystemen das angeborene (unspezifisches) und das erworbene (spezifisches) Immunsystem.



Mit dem angeborenen Immunsystem kommen wir auf die Welt. Dieses nennt man auch das unspezifische Immunsystem.

Das ist eigentlich die Standardausrüstung von jedem Menschen.

Es wird, sobald „was Fremdes“ da ist, reagiert. Bei Eindringlingen, die es noch nie vorher gesehen hat, kann dieses unspezifische, angeborene Immunsystem sofort agieren. Z. B. bei Wunden mit Bakterien werden Erreger und Bakterien sofort vernichtet. Das geht schnell, aber unspezifisch in einer begrenzten Art und Weise.

Besonders in der Haut und in Schleimhäuten ist dieses unspezifische Immunsystem vorhanden.

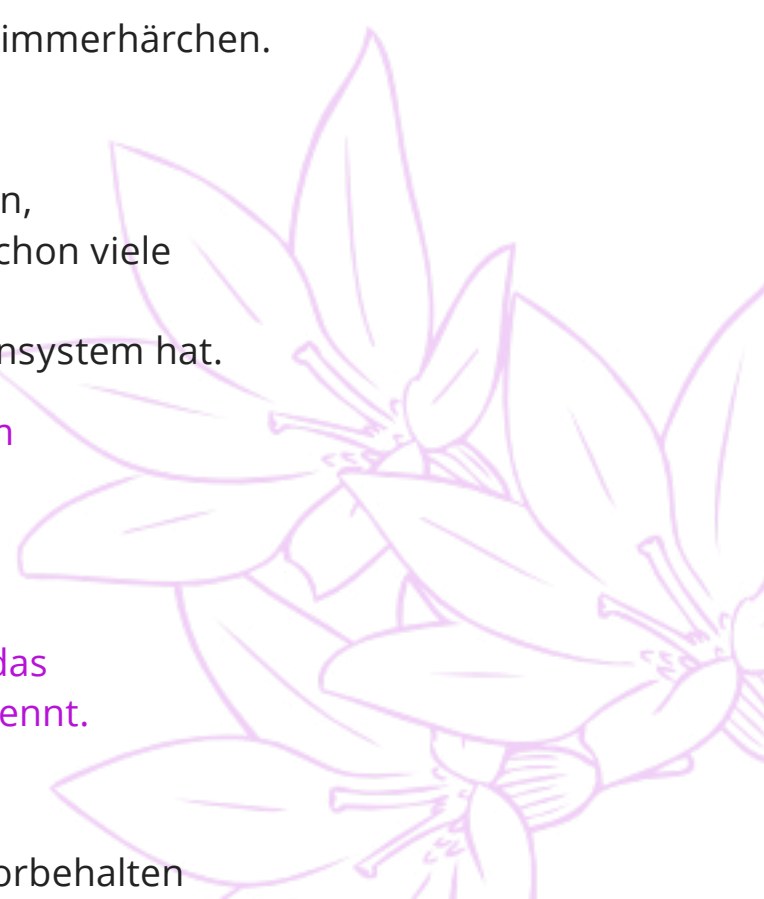
Weiteren Schutz durch:

- bestimmte Abwehrzellen – vor allen Dingen auch Eiweiße. (Eiweiß ist also nicht nur für alle Zellen und Muskeln, sondern eben auch für das Immunsystem sehr wichtig.)
- Killerzellen (sie sind so trainiert, dass sie, wenn sie jetzt zum Beispiel irgendeine Körperzelle sehen, die infiziert oder eben mutiert ist, können sie durch Zellgifte – sogenannte Zytotoxine – diese Eindringlinge oder diese veränderten, angegriffenen, mutierten Zellen vernichten).
- Fresszellen
- Haut und Schleimhäute, Flimmerhärchen.

Unsere Natur bietet alles, was wir brauchen, und vor allen Dingen hat die Menschheit schon viele Jahrhunderte bzw. Jahrtausende bereits überlebt, weil es eben genau dieses Immunsystem hat.

Und natürlich kann man das Immunsystem unterstützen, damit es noch besser agiert.

Und dann haben wir noch das **antrainierte oder erworbene**, das heißt das, was mit der Zeit das Immunsystem sich aneignet, das man auch das spezifische Immunsystem nennt.



Da gibt es die **T-Lymphozyten und die B-Lymphozyten**. Durch ihre Aktion können Antikörper gebildet werden. Wenn dann wieder mal ein Angriff kommt von einem bestimmten Erreger, dann sind die Antikörper schon da und wissen genau, wie sie jetzt den Erreger schachmatt setzen.

Da wird immer ein „Sonderkommando“ ausgebildet von deinem Immunsystem **für einen ganz spezifischen Erreger, deswegen heißt es spezifisches Immunsystem**.

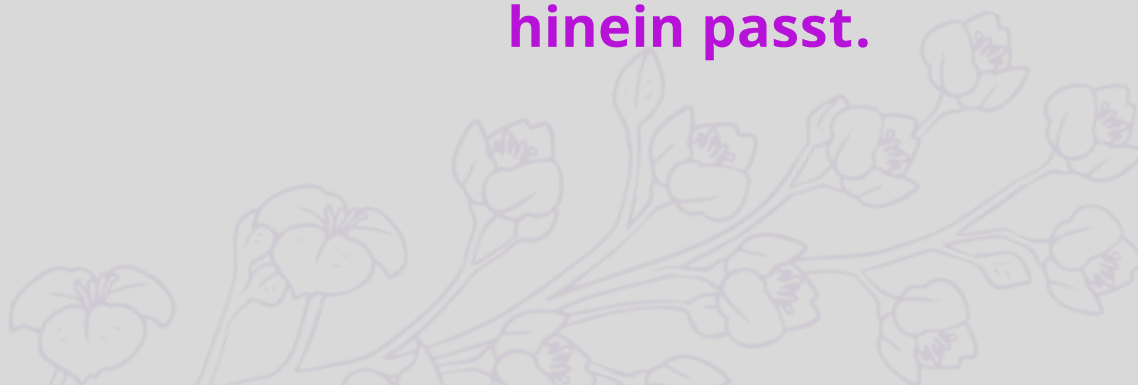
„Sobald ein Erreger auftaucht, weiß unser spezifisches Immunsystem, unsere Antikörper: Den kennen wir schon, den Knaben haben wir schon mal gehabt oder vielleicht den Bruder von ihm?“ Das ist beispielsweise eine Situation bei den berühmten Coronaviren, die sich immer etwas leicht verändern. Dann kommt dann halt stattdessen jetzt der Bruder daher.

Aber unser „Sonderkommando“, diese Einheit, welche schon trainiert ist auf die Coronaviren, die sagen: Den kenne ich, der hat die gleiche Nase wie der andere, also: Den greife ich an und vernichte ihn. So kannst du es dir ein bisschen vorstellen, warum unser spezifisches Immunsystem einen Virus – selbst wenn sich dieser leicht verändert hat, aber aus der gleichen Familie kommt – erkennt.

Und auch hier ist es wie überall: Übung macht den Meister. Das heißt, wenn eben das sogar ein paar Mal gemacht worden ist durch z. B. eine Grippewelle, **ist unser Immunsystem gut trainiert und weiß sofort, wie und wann zu agieren ist**.

Diese Antikörper sind im Blut und auch in Körperflüssigkeiten und unsere verschiedenen Immunsystembereiche können untereinander durch Botenstoffe kommunizieren, wofür wiederum Eiweiß ganz wichtig ist.

**Der Antikörper hat ein spezifisches „Schloss“
ausgebildet, wo der spezielle „Schlüssel“ (Erreger)
hinein passt.**



Selbst wenn es ein naher Verwandter ist, wie zum Beispiel ein leicht mutiertes Coronavirus, dann passt der Schlüssel immer noch in dieses Schloss, weil er nur minim anders ist.

In der Naturheilkunde oder im holistischen Bereich wissen wir natürlich, dass gerade der Darm ganz wichtig ist und vor allem durch eine gesunde Darmflora besonders auch das Immunsystem gestärkt wird.

Wie kannst du das Immunsystem unterstützen?

Das ist gerade als **Holistic Lifestyle-Coach** immer ein ganz zentrales Thema. Aus holistischer Sicht gibt es viele Aspekte, wie wir unser Immunsystem stärken können.

Natürlich fangen wir mit der Ernährung an, weil wir wissen:

*Du bist was du isst,
aber auch, was du denkst, was
du fühlst, was du tust ...*

Wenn ich jetzt zum Beispiel die ganze Zeit nur Gurken, Karotten oder Bananen esse, dann sind das zwar alles gesunde Sachen, **aber es geht darum, dass es ausgewogen ist.**

**Das heißt: möglichst farbenfroh,
abwechslungsreich, verschiedene Farben
und so weiter.**





- Vitalstoffreiche, pflanzliche, ausgewogene Ernährung aus dem Biobereich (es sind weniger Schadstoffe enthalten, dafür mehr Nährstoffe)
- Frische / rohe Kost, keine Fertignahrung
- Körper regelmäßig entschlacken und entlasten
- Viel Wasser trinken (1 L pro 25 Kilo regelmäßig über den Tag verteilt)
- Regelmäßige Detox Phasen einbauen
- Bewegung & Sport an frischer Luft
- Natur (Ausgleich, Ionisierung, Waldbaden, Barfußlaufen)
- Vitamin D (30 Min. Sonnenlicht, möglichst viel Körperfläche, jedoch nur ohne Sonnencreme, da Schutzfaktor Vitamin D Produktion blockt). Auch sehr wichtig für Darmschleimhaut. Als Supplement immer mit K2 kombinieren zur besseren Aufnahme (Vitamin D / K2-Präparat)
- Vitamin C (Zitrusfrüchte, rote Paprika, Beeren, Vitamin E (Grüngemüse, Mandeln), Zink (Paranüsse, Haselnüsse), Selen (Nüsse, Hülsenfrüchte), Eisen (Spinat, rote Beete, Haferflocken, Hülsenfrüchte)

- Ingwer, Kurkuma, Acai, Echinacea, Knoblauch, Enzianwurzel, Traubenkernextrakt (OPC), MMS, ...
- Kräuter & Aromaöle – insbesondere Oregano, Teebaum, Zitrone
- Ruhe, genügend Schlaf, Meditation, Gebet
- Elektrosmogfreie Zonen
- Positive Emotionen (Freude, Liebe, Lachen, Dankbarkeit)
- Psychosoziale Hygiene



Tipps für Immunbooster

- Bio-Pflanzliche ausgewogene Ernährung mit 50% Frischkost
- Kein Zucker, Alkohol, Industrienahrung, Süssgetränke, Junkfood
- Mindestens 1 l/25 Kg reines Wasser ohne Kohlensäure
- Herbalife Nutrition: F 1, Vit & Min, Roseguard, Aloe, Hlifeline, Restore
- 2 gr Vit C, Glutathion, Zink, Selen, Vit D3/K2, OPC, MSM, Echinacea
- Aromaöle: Weihrauch, Teebaum, Eucalyptus, Pfefferminze
- Kurkuma, frischen Ingwer, 1 ausgepr. Zitrone am Morgen
- Viel Ruhe, Meditation, Bewegung/Sport an frischer Luft / am Besten im Wald, Tiefe Atmung
- Kein Rauchen & Stress, genügend Schlaf, Detox von TV & Social M.
- Viel Lachen, Freude, Singen, Tanzen, Liebe, Harmonie, Vertrauen
- viele gute inspirierende Gedanken & soziale Kontakte
- harmonische Musik, Gebet, Angebundensein

info@juliane-davidshofer.com  Juliane Davidshofer www.juliane-davidshofer.com

BITTE unbedingt die unten verlinkte Masterclass Immunsystem-Aufzeichnung von mir anschauen, die sehr detailliert ist und zudem Fragen & Antworten beinhaltet.



Das Thema Nahrungsergänzung ist natürlich auch sehr wichtig.

Warum?

Zum einen ist es für das Immunsystem wichtig, zum anderen generell für die Gesundheit und für den Stoffwechsel. Es gehört meines Erachtens auch zum holistischen Lifestyle dazu, auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht nicht so aussieht.

Erstmal etwas zu der Daseinsberechtigung von Nahrungsergänzung und dann worauf es vor allen Dingen ankommt:

Wie wir heute wissen, und wie wir auch schon durchgenommen haben, ist es natürlich so, dass heute sich unter anderem die Landwirtschaft verändert hat im Vergleich zu früher, wie z. B.:

- Die Art wie Landwirtschaft betrieben wird: intensive Spritzmethoden und Rückstände derer.
- Früher hat man nur lokal geerntet, heute essen wir viel zu viel was von der ganzen Welt zu uns gebracht wird.
- Es wird nicht sonnengereift geerntet, wodurch weniger Nährstoffe enthalten sind. (Auch bei Bio!)
- Ausgelaugte Böden aufgrund fehlender Abwechslung oder Ruhen. Dadurch sind in den Nahrungsmitteln auch weniger Nährstoffe enthalten.
- Laborvergleiche belegen extrem viel mehr Rückstände von den Spritzmitteln und gleichzeitig starker Rückgang an wichtigen Bausteinen, die ja eigentlich drin sein sollten.
- Offizielle Analysen, die nicht mehr mit heutigem Status Quo übereinstimmen.
- Es wird alles maschinell gemacht. Es wird extrem auf Überproduktion forciert.
- Lange und falsche Lagerung & Transportweg
- Frisch Zuhause angemacht, ausgewogen oder «totgekocht»?

Und dann kommt dazu:

- Wie wird gekaut, verdaut und wie nimmt der Körper die Nährstoffe im Darm auf, bzw. wie verwertet er sie?
- Wie ist das Darmmilieu? Dysbiose?

All diese Aspekte führen dazu, dass dann die Nährstoffe, die wenigen die vielleicht noch da sind, auch noch nicht einmal richtig aufgenommen werden.

Und hier setzt natürlich jetzt Nahrungsergänzung an, weil Nahrungsergänzung grundsätzlich – wenn sie gut ausgewogen ist – gut aufnehmbar ist und Sinn macht.

Zusätzlich wird eben gewährleistet, wenn es eine ausgewogene Nahrungsergänzung ist, dass der Körper jetzt diese Bausteine als Basis bekommt, damit sie eben den Körper versorgen.

Hier kommen wichtige Aspekte bei Nahrungsergänzung:

- Nährstoffe bedingen sich teilweise untereinander, daher ist es ganz wichtig, dass eine Nahrungsergänzung genommen wird, **die nicht nur aus Einzelsubstanzen besteht**.
- Klassisches Beispiel ist: Eisen bei Frauen. Eisen braucht Vitamin C, damit es aufgenommen wird. Oder Kalzium: Viele nehmen Kalziumtabletten, aber damit Kalzium in die Knochen eingelagert werden kann, braucht der Körper auch mindestens zehn bis 15 andere weitere Bausteine, sonst wird dieses Kalzium als Kalk abgelagert, weil es nicht eingelagert werden kann. Und meistens wird es sogar gerade so um die Gelenke herum eingelagert. Das heißt, wir haben auch heute mehr Menschen mit Kalkablagerungen und entkalkten Knochen.

Und aus diesem Grund ist es wichtig, dass eben gerade bei Nahrungsergänzung darauf geachtet wird, dass es nicht nur irgendwie Einzelsubstanzen sind. Nahrungsergänzung wirkt im Zusammenspiel wie ein Orchester. Ein Orchester, welches nur aus Geigen besteht, wird auch nicht so schön anzuhören sein.

Diversität ist wichtig.

Ein Orchester hat mindestens 20–30 verschiedene Instrumente und so ist es eben auch bei Nahrungsergänzung: es sollte viele Bestandteile haben.

- Vitamin D als Nahrungsergänzung sollte möglichst zusammen mit Vitamin K2 eingenommen werden, damit die Aufnahme besser ist.
- Kurkuma sollte eben ein bisschen Pfeffer dabei haben, weil die Bioverfügbarkeit verbessert wird.

In der Natur ist es nun einmal so, dass wir wenig Einzelkämpfer haben, sondern wir haben meistens immer Teamplayer.

Und genau so ist es eben wie gesagt auch bei der Nahrungsergänzung.

Deswegen ist es so relevant, dass wir auch darauf achten was für eine Art von Nahrungsergänzung wir haben. Nicht irgendetwas nehmen, nicht irgendwelche Einzelsubstanzen.

Und dann gibt es natürlich noch den Faktor der Qualität. Wie beim Wein auch. Es gibt ganz viele Weinsorten. Oder beim Auto. Es gibt ganz viele Autosorten. Aber nicht jeder Wein und nicht jedes Auto hat die gleiche Qualität.

Und wenn man schon Nahrungsergänzung zu sich nimmt, dann ist es auch ganz wichtig, dass man eine gute Qualität einnimmt.

Das heißt: Die Basis muss immer gewährleistet sein mit möglichst einer breiten, gut ausgewogenen Ergänzung, wo eben sehr viele Bausteine enthalten sind.



Möglichst all das, was der Körper braucht, woraus der Körper sich versorgen kann, weil diese sich untereinander bedingen. Viele Vitamine und Mineralstoffe sind wiederum wichtig, damit die Makronährstoffe gut wirken können.

Und wenn diese Basis als Fundament gegeben ist, dann kann man zusätzlich noch einmal irgendeine höher dosierte Einzelsubstanz geben.

Das ist in Ordnung und eine gute Metapher ist der Hausbau: Du fängst nicht mit dem ersten Stock an ein Haus zu bauen, sondern du machst erst einmal das Fundament, oft sogar den Keller, aber zumindest einmal das Fundament und darauf wird dann etwas aufgestockt.

Es ist empfehlenswert heute grundsätzlich Nahrungsergänzung zu geben und zu nehmen, weil die Qualität, oder die Ausgewogenheit vieler Nahrungsmittel heute eben nicht gewährleistet ist. Zudem weil es nicht gewährleistet ist, ob der Körper wirklich die Nährstoffe gut aufnehmen kann.

Nicht jeder hat die Möglichkeit jeden Tag frisch geerntetes Obst und Gemüse zu sich zu nehmen und alles frisch zu machen. Und wir selbst als Holistic Lifestyle-Coach werden eventuell auch nicht immer die Möglichkeit haben, dass wir uns hier so versorgen.

Aus dem Aspekt heraus wird natürlich Nahrungsergänzung sowieso ein Standardthema sein, um die Versorgung zu optimieren.

Nahrungsergänzung ist nicht ein Alibi, damit jemand ungesund essen kann.

Es ist eine Optimierung eines gesunden Essstils.

Es gibt nicht nur Blutanalysen, es gibt unterdessen ganz tolle Scanmaschinen, mit denen man den Nährstoffgehalt im Körper innert Sekunden messen kann ([Siehe Verlinkung zum Scan-Gerät Zellcheck](#)).

Eine Blutanalyse ist nur zu einem gewissen Punkt aussagekräftig. Das heißt aber noch nicht, dass es im Gewebe dann auch ist.

Eine Haaranalyse sagt meistens schon ein wenig mehr aus. Hier muss die Probe natürlich immer direkt von den Haarwurzeln genommen werden, damit die gemessenen Werte nicht verändert sind durch irgendwelche Einflüsse, wie z. B. einer Haarfärbung.

Deswegen sind unter diesem Aspekt auch heute diese anderen Scan-Messgeräte natürlich interessant.

Nahrungsergänzung ist ein großes Thema.

Ich persönlich nehme seit über 30 Jahren Nahrungsergänzung.

Und natürlich habe ich auch schon früher in meiner Praxis extrem schnell Unterschiede gesehen und gespürt bei Menschen, die von mir mit Nahrungsergänzung versorgt wurden.

- Mehr Energie & Konzentration
- Glattere Haut
- Bessere Verdauung
- Mehr Ausstrahlung
- Gewichtskontrolle
- U. v. a. m.

Wenn der Körper wieder besser versorgt wird, sind die Selbstheilungskräfte unterstützt und der Körper kann sich selber besser regulieren.

Ich persönlich esse seit fast 30 Jahren die Produkte von Herbalife International und arbeite auch so lange damit. Für mich persönlich sind es die mit Abstand besten Produkte auf dem Weltmarkt. Ich möchte aus eigener Überzeugung und jahrzehntelanger Erfahrung hier den Hinweis geben.

Hier wird Wissenschaft mit Krauerkunde kombiniert und viele Resultate erzielt. Bei Interesse für mehr Details sprich mich direkt oder im Gruppenzoom an.

Es gibt natürlich sehr viele andere Produkte. Qualität und Kombination der Bestandteile steht jedoch an vorderster Stelle für die Wirkung und darauf sollte immer geachtet werden.



Mögliche Auswirkungen von Nahrstoffdefiziten



Jetzt kommen wir zu einzelnen Bestandteilen, die auch oft als Nahrungsergänzung gegeben werden und grundsätzlich in unserem Körper natürlich eine ganz wichtige Funktion haben.

Das sind die sogenannten **Fettsäuren**.

Fettsäuren haben in der letzten Zeit Gott sei Dank ein besseres Image bekommen, aber lange hat man immer gesagt und gedacht: „Fettsäuren machen ja sowieso nur dick oder krank.“

Dabei kommt es wie überall auf die Qualität und die Menge an.

Tierisches Fett ist generell nicht so gesund wie das pflanzliche. Es gibt jedoch auch hier Unterschiede: unter dem Aspekt gesättigte/ungesättigte FS und auch der Aspekt Omega 3 / 6 FS spielt eine Rolle.

Gesättigte Fettsäuren bringen in erster Linie Kalorien und nicht viel Gutes, was der Körper verwenden kann bzw. belasten ihn.

Generell sollten wir ungefähr **30 Prozent Fettanteil** in unserer Ernährung haben.



Außer man ernährt sich ketogen. Bei der ketogenen Ernährung nimmt man insbesondere Fette und Proteine zu sich, dafür kaum Kohlenhydrate. Ich würde diese Form der Ernährung in erster Linie nur therapeutisch verwenden (z. B. bei Krebs, Diabetes ...). Mehr und mehr Sportler verwenden diese Ernährung jedoch aus energetischen Gründen. Ketogene Ernährung ist ein starker Trend. Aber es birgt eine Gefahr, wenn es rein mit tierischen Nahrungsmitteln gemacht wird. **Deswegen, wenn dann: ketogen-pflanzlich.**

Als Mensch können wir über Kohlenhydrate oder Fettsäuren unseren Haupt-«Brennsprit» produzieren. Die Situation ähnelt einem Hybridauto, welches eben auch aus verschiedenen Quellen Energie produzieren kann. Es dauert immer ein paar Tage (ungefähr zehn Tage) bis man den Körper auf Keto umstellen kann.

Du bist ja kein reiner Ernährungsberater, sondern du bist ein Lifestyle-Coach – es geht aber darum, dass du das Thema Keto etwas einordnen kannst.

Fettsäuren sind ein großes Thema, zumal wir heute eine sehr falsche Ausgewogenheit darin haben, sowohl im Hinblick auf gesättigte und ungesättigte Fettsäuren als auch eben auf das Thema Omega 3 & Omega 6 im Mengenverhältnis.

In der täglichen Ernährung sollten bis zu 30 Prozent Fettsäuren (FS) enthalten sein. Davon sollten mindestens zehn Prozent sogenannte ungesättigte FS sein.

Ölsorte	gesättigte Fettsäuren	einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
			Gehalt	davon Linolsäure (Omega-6-Fettsäure)	davon Linolensäure (Omega-3-Fettsäure)
Leinöl	10	18	72	14	58
Rapsöl	13	56	31	19	9
Walnussöl	10	16	74	61	9
Sojaöl	15	21	64	56	8
Olivenöl	15	74	11	10	1
Maiskeimöl	15	33	52	51	1
Sonnenblumenöl	12	24	64	63	1
Distelöl (Safloröl)	10	13	77	76	1
Erdnussöl	19	37	44	42	–

Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren:

Wirkung von Omega 3-Fettsäuren

i Omega 3-Fettsäuren sind sehr gesund und können helfen, die Immunabwehr zu stärken.

 Mit Omega 3-Fettsäuren können Depressionen und Alzheimer vorgebeugt werden.

 Omega 3-Fettsäuren regulieren den Cholesterinspiegel.

 Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung kann mit Omega 3-Fettsäuren gesenkt werden.

 Omega 3-Fettsäuren steuern den Hormonhaushalt und regulieren ihn.

Kauf Tipp:

Beim Kauf von **Omega 3-Fettsäuren Präparaten** ist es wichtig, dass das Produkt gleichermaßen konzentriert ist (EPA/DHA).



© Die Infografik darf gerne geteilt und verwendet werden. Bedingung ist die Verlinkung von naturinstitut.info als Quelle. Bildquelle: JulijaDmitrijeva - 609605507 / Shutterstock.com

Sehr wertvolle Fettsäurelieferanten sind zum Beispiel Nüsse. Diesbezüglich ist die Meinung vieler Menschen: „Ja, die sind ja fettig, das ist ja schlecht.“ Aber die Fettsäuren in den Nüssen sind sehr gut. Genauso auch die in Samen und Kernen, wie z. B. Leinsamen, Sesam oder Chia.

Lebensmittel	Omega 3 Fettsäuren (pro 100 g)	Omega 6 Fettsäuren (pro 100 g)
Walnüsse	8	34
Leinsamen	20	6
Avocado	0,2	2
Chia-Samen	19	7
Hanfsamen	12	30
Erdnüsse	0,5	14
Hafer, ganz	0,1	3
Erdbeeren	0,1	0,1
Schnittlauch	0,3	0,1



Vor allen Dingen, wenn die Samen und Kerne dann auch noch gekeimt sind, also kurz in Wasser angekeimt sind – das kann man übrigens mit Nüssen genauso machen.

Der gesamte Nährstoffgehalt wird dadurch erstens multipliziert und zweitens auch leicht verdaulicher. Das ist zusätzlich ein interessanter Aspekt für dich: Nüsse, Samen etc. zuerst zu keimen und für ein paar Stunden ins Wasser zu legen.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind grundsätzlich lebensnotwendig und sind sogenannte essenzielle Fettsäuren.

Es gibt die kleine Alpha-Linolensäure. Das ist Omega 3 und dann die Linolsäure, das ist die Omega-6-Säure. Das sind beides essenzielle Fettsäuren.

Aber es gibt auch Speiseöle, welche sehr viel Omega 6 enthalten und es ist wichtig das Mengenverhältnis Omega 3 & 6 zu beachten.

Ein hervorragendes Öl bezüglich der Zusammensetzung ist zum Beispiel auch **Leinöl**. Dort sind ganz viele mehrfach sogar ungesättigte Fettsäuren enthalten. Und auch **Rapsöl** und **Sojaöl** sind gute Omega 3-Lieferanten.

Also wichtig ist, dass einfach auch hier immer auf ein hochwertiges Öl geschaut wird.

Auch Kokosöl ist sehr gut, obwohl es nicht ganz in dieses Raster hineinpasst, wie ich es erkläre, das hat wiederum andere Aspekte. **Aber Kokosöl ist grundsätzlich auch sehr gut.**

Dann haben wir noch zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren, die direkt im Fisch vorkommen (können zum Teil auch aus pflanzlichen aufgebaut werden, aber diese sind sehr viel weniger physiologisch wirksam). Diese Fischöle werden vor allem promotet, weil das zwei spezielle Omega-3-Fettsäuren sind, die eine besondere Wirkung haben.

Das sind die sogenannte EPA-Fettsäure und die DHA-Fettsäuren.

Produkt	Menge	Gehalt Omega-3-FS	physiologisch wirksam	entspricht EPA/DHA	Tagesbedarf laut DGE/EFSA
Leinöl	1 EL	5280 mg*	5%	264 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Hanföl	1 EL	1700 mg**	5%	85 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Rapsöl	1 EL	860 mg*	5%	43 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Walnussöl	1 EL	1220 mg*	5%	64 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Chiasamen	1 EL (10g)	1800 mg**	5%	90 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Lachs	100 g	2190 mg*	100%	2190 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Makrele	100 g	1780 mg*	100%	1780 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Hering	100 g	1910 mg*	100%	1910 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Fischöl	1 EL	2000 mg*	100%	2000 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)
Algenöl (vegan)	1 EL	3700 mg**	100%	3700 mg	250 mg (+ggf. 200 mg)

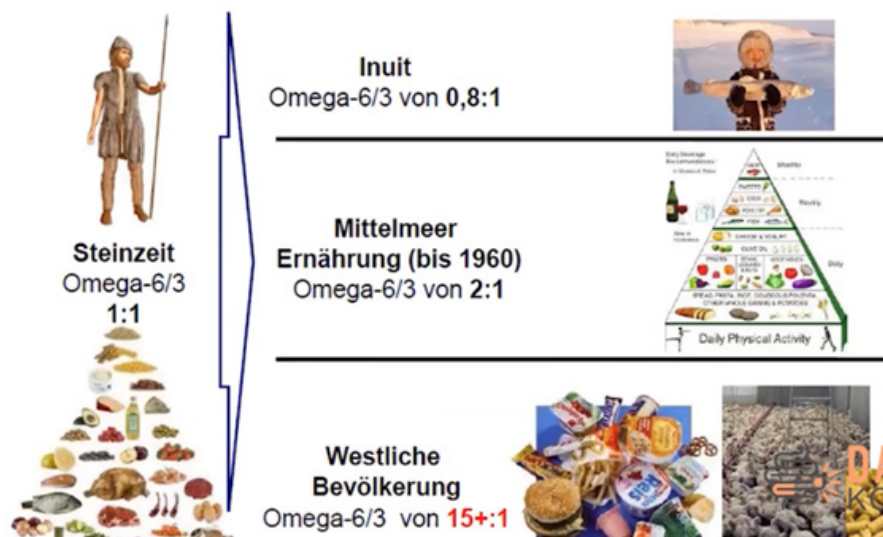
Diese Fettsäuren sind besonders gut, insbesondere auch für das Gehirn, für Entzündungen und die Herz-Kranzgefäße.

Des Weiteren ist das Mengenverhältnis von Omega 3 & 6 wichtig.

Eigentlich sollten Omega 3 und Omega 6 in einem **Mengenverhältnis von etwa 1:5/6** stehen.

Realität ist heute, weil wir sehr viele Omega-6-FS zu uns nehmen, **eine Relation von 1:25/30**. Also das Fünffache (!!).

Entwicklungspfad der Omega-6/3 Ratio

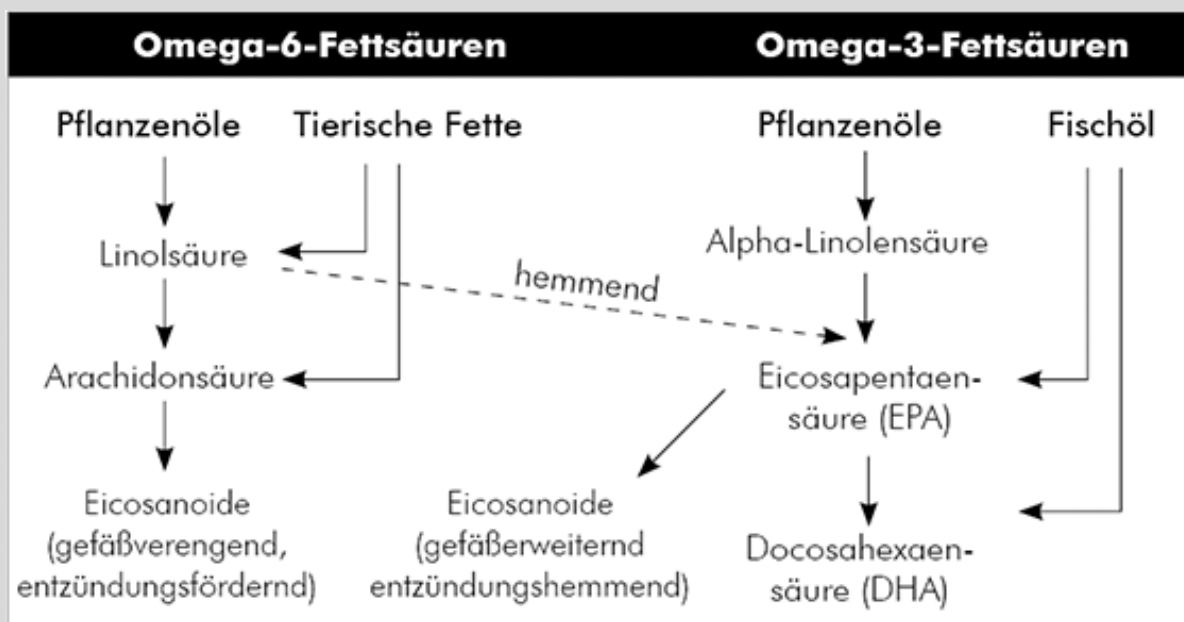


Daher ist es bei den FS nicht immer so, dass generell weniger tierisches und mehr pflanzliches Fett zutrifft, **sondern die richtige Quelle der FS wichtig ist:**



Pflanzenöle, Nüsse	Verhältnis Omega-3 zu Omega-6
Leinöl, Leinsamen	4 zu 1
Chiaöl, Chiasamen	3 zu 1
Sacha-Inchi-Öl	1 zu 1
Rapsöl	1 zu 2
Hanföl, Hanfsamen	1 zu 3
Walnussöl, Walnüsse	1 zu 4
Olivenöl	1 zu 7
Sojaöl, Sojabohnen	1 zu 7
Erdnussöl, Erdnüsse	1 zu 26
Sesam	1 zu 30
Cashewnüsse	1 zu 49
Mandeln	1 zu 50
Haselnüsse	1 zu 77
Kürbiskernöl	1 zu 98
Traubenkernöl	1 zu 132
Distelöl	1 zu 150
Sonnenblumenkerne	1 zu 311

Hier sind die Herkünfte und Stoffwechsel der Omega-3 & 6-FS:



Vereinfachte Darstellung des Fettsäuren-Stoffwechsels. Da Linolsäure den Umbau zu EPA/DHA verhindern kann, sollte ihre oft überreichliche Aufnahme verringert werden.

!Zu viel Omega-6-Fettsäuren führen auch dazu, dass Menschen zum Beispiel sehr viel mehr Entzündungsherde haben!

Dies ist aus folgendem Grund riskant: Immer wenn Entzündungsherde vorhanden sind, wird das Immunsystem geschwächt und es werden z. B. mehr Antioxidantien benötigt und Krankheiten können entstehen.

Deswegen ist es besonders wichtig, vermehrt eben Omega-3-FS zu uns zu führen, sei es direkt oder aus Nahrungsergänzung.

Denn vor allen Dingen die Omega-3-Fettsäuren, die sehr wirksam sind, sind die aus dem Fischbereich und nur bedingt aus pflanzlichen FS umbaubar und weniger wirksam.

Es gibt auch vegane Quellen für DHA & EPA, jedoch sind diese weniger wirksam – außer Algenöl.

Grundsätzlich ist aufgrund der Schadstoffbelastung die Herkunft immer zu berücksichtigen – sowohl bei Fischöl, als auch bei Algenöl.

Welche Probleme können auftreten bei zu viel Omega 6 und zu wenig Omega 3?

- Entzündungen (alles mit -itis wie z. B. Arthritis, Dermatitis)
- Diabetes
- Rheuma
- hohe Triglyceride
- hoher Cholesterinspiegel
- hoher Blutdruck
- Durchblutungsstörungen
- Arteriosklerose
- Akne, Hautprobleme
- Darmprobleme
- geschwächtes Immunsystem
- Allergien



Omega-3-FS aus EPA & DHA wirken sich zudem positiv auf das Gehirn, auf die Sehzellen und auf die Keimdrüsen aus und sind gefäßerweiternd.

Das heißt, gerade auch für Frauen, die zum Beispiel schwanger werden wollen oder gerade schwanger geworden sind, ist es ein **wichtiges Thema für die Entwicklung des Fötus**, dass sich hier wunderbar ein gesundes, intelligentes Kind entwickeln kann.

Grobes Raster:

*Mehr Omega 3,
weniger Omega 6.*

Aber es gibt eine ganz spezielle Art von Omega-3-FS (EPA & DHA), die besser verwertbar sind, wenn sie aus Fischölen zu uns genommen werden. Du kannst sie auch aus der pflanzlichen Quelle aufbauen, aber sie sind weniger wirksam und etwas kompliziert im Stoffwechsel.

Generell auf ungesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren achten, da diese sehr wertvoll sind.



Das Immunsystem immer zu stärken und mit natürlichen Mitteln zu unterstützen ist elementar.

Warum? Weil wir durch viele Faktoren, die auch schon erwähnt wurden, aber auch durch den heutigen Lifestyle, wo u. a. mehr Stress und Umweltgifte etc. vorherrschen, unser Körper in Bezug auf sein Immunsystem und seine Funktionen geschwächt wird.

Was vor allem in den letzten Jahren sehr hipp geworden ist, **sind das sogenannte CBD und MMS**. CBD ist dir vielleicht ein Begriff: das Cannabidiol, das aus der weiblichen Hanfpflanze kommt. Über Jahrzehnte wurde eine Fehlinformation verbreitet, dass grundsätzlich alles, was mit Hanf oder Cannabis zu tun hat, illegal sei und eine Droge ist. Gerade in den letzten Jahren hat sich die Wahrheit durchgesetzt.

*CBD hat eine sehr
reichhaltige Wirkungs- &
Verwendungsweise.*

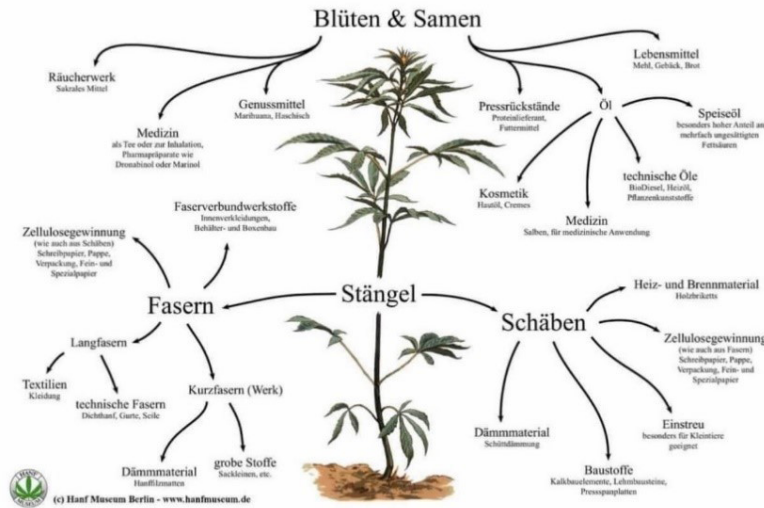
Nicht nur aus medizinischen Gründen, sondern auch vom Material her. Viele Produkte werden auch aus Hanf gemacht. Es fängt bei Papier an und geht bis hin zu Hanfautos, Stoffe usw.



A 5.4

CBD & MMS

Es gibt so viele tolle Hanfprodukte.
Nutzhanf ist keine Droge!!!
Die Hanfpflanze produziert nicht nur psychoaktiv und medizinisch wirksame Stoffe; sondern auch Fasern, Samen, und andere Teile, die als Nahrungsmittel und Industrierothstoff (unter anderem; Plastik, Papier, Öle, Kleidung, Seile, Segel, Tierstreu und vieles vieles mehr) genutzt werden können.



Es ist ein Naturprodukt, welches in so vielen Bereichen sehr wertvoll ist und eben auch gerade aus holistischer Sicht.



Denn es geht immer darum, dass wir natürliche, umweltschonende Substanzen nehmen, die für die Gesundheit sehr förderlich sind, auf eine natürliche Art und Weise ohne Nebenwirkungen und vor allem das eigene Immunsystem stärken, was die eigenen Funktionen unseres Körpers unterstützt.

Grundsätzlich gibt es verschiedene Arten gerade bei Cannabis.

CBD ist ein Cannabinoid, welches in der Pflanze enthalten ist – eines von vielen.

Wir haben ein sogenanntes Endocannabinoid-System, was Teil unseres ZNS ist. (siehe Film in Verlinkung)

Leider wurde dies in der Forschung erst in den letzten Jahren vermehrt entdeckt. Viele Mediziner haben kaum Ahnung davon.

Es gibt viele verschiedene Cannabinoide. Eines dieser Cannabinoide ist zum Beispiel das THC. Das ist eine Substanz, die psychoaktiv wird. Wir haben aber auch CBA, CBC etc. Wir haben eben auch CBD. Innerhalb dieser verschiedenen Cannabinoide ist das CBD dasjenige, welches für uns therapeutisch gesehen oder eben aus holistischer Perspektive besonders interessant ist. **(Bitte schau auch die Verlinkungen an)**





CANNABINOIDE UND IHRE WIRKUNG

	THC	CBD	CBG	CBN	CBC	THCV	CBGA	CGCA	CBCA	THCA	CBDA
Lindert Schmerzen <i>Analgetikum</i>	●	●		●	●		●				
Unterdrückt den Appetit und hilft beim Abnehmen <i>Anorektisch</i>						●					
Tötet oder verlangsamt das Bakterienwachstum <i>Antibakteriell</i>		●	●							●	
Senkt den Blutzuckerspiegel <i>Antidiabetikum</i>		●									
Lindert Erbrechen und Übelkeit <i>Antiemetikum</i>	●	●									
Reduziert Anfälle und Krämpfe <i>Antiepileptikum</i>		●				●					
Behandelt Pilzinfektionen <i>Anti-Pilz</i>										●	
Entzündungshemmend <i>Antiinflammatorisch</i>		●	●		●		●	●		●	●
Schlafenfördernd <i>Anti-Insomnie</i>				●							
Reduziert das Risiko einer Arterienblockade <i>Antischämisch</i>		●									
Hemmt das Zellwachstum in Tumoren und Krebszellen <i>Antiproliferativ</i>	●	●	●		●					●	●
Lindert Schuppenflechten <i>Anti-Psoriasis</i>		●									
Wird verwendet, um Psychose zu verwalten <i>Antipsychotisch</i>		●									
Unterdrückt Muskelkrämpfe <i>Krampflösend</i>	●	●		●						●	
Lindert Angst <i>Anxiolytisch</i>		●									
Regt den Appetit an <i>Appetit-Stimulanz</i>	●										
Fördert das Knochenwachstum <i>Knochen-Stimulanz</i>		●	●		●	●					
Moduliert die Funktion im Immunsystem <i>Immunsuppressiv</i>		●									
Reduziert Kontraktionen im Dünndarm <i>Intestinale Anti-Prokinetik</i>		●									
Schützt die Degeneration des Nervensystems <i>Neuroprotektiv</i>		●								●	

Man kann CBD in verschiedenen Formen zu sich nehmen. Die Form, welche die bekannteste ist, ist das CBD-Öl.

Es gibt es auch als Blüten getrocknet oder auch als kristalline Substanz, auch in Salben, auch als Tee oder CBD-Kekse. Und nicht nur für uns Menschen ist CBD interessant, sondern auch für Tiere, da sie auch dieses Endocannabinoid-System in ihrem Körper haben.

Wie wird es genommen?

- Was sind die Befindlichkeitsstörungen, also die Ausgangssituation?
- Wie ist die Konstitution eines Menschen?
- Was ist konkret damit zu bewirken?

Gerade beim Öl schwanken deshalb auch die enthaltenen prozentualen Anteile von CBD.

Es gibt 5 %, 10 %, 15 %-Anteile bis hin zu 30 %. Dann gibt es auch ganz reines CBD Full Spektrum.

Man fängt überall eigentlich immer erstmal sanft mit 1–2 Tropfen an und steigert dies dann alle paar Tage. Das kommt aber auch auf das Produkt an, weswegen natürlich immer bitte auf die Herstellerempfehlungen geachtet werden sollte.

Aber man kann nichts falsch machen, weil das CBD ohne Psychosubstanz ist. Das heißt ohne THC. Das ist auch in unseren Breitengraden nicht erlaubt und gesetzlich mit einem maximalen Gehalt von 0,2 Prozent geregelt.





Man weiß aber, dass zum Beispiel auch bestimmte Cannabinoide, wie zum Beispiel das THC, hoch wirksam sind bei Krebs. Aber nicht nur THC, sondern eben auch das CBD ist wirksam, wenngleich auch nicht in der gleichen Art und Weise wie das THC.

Deswegen gibt es verschiedene Pflanzen, wo man zum Beispiel die prozentualen Anteile erhöht hat in der Züchtung. Wo zum Beispiel sehr viel THC enthalten ist.

Es gibt bestimmte Länder und auch bestimmte Staaten zum Beispiel in Amerika, wo das unterdessen sogar mit THC medizinisch bedingt, erlaubt ist.

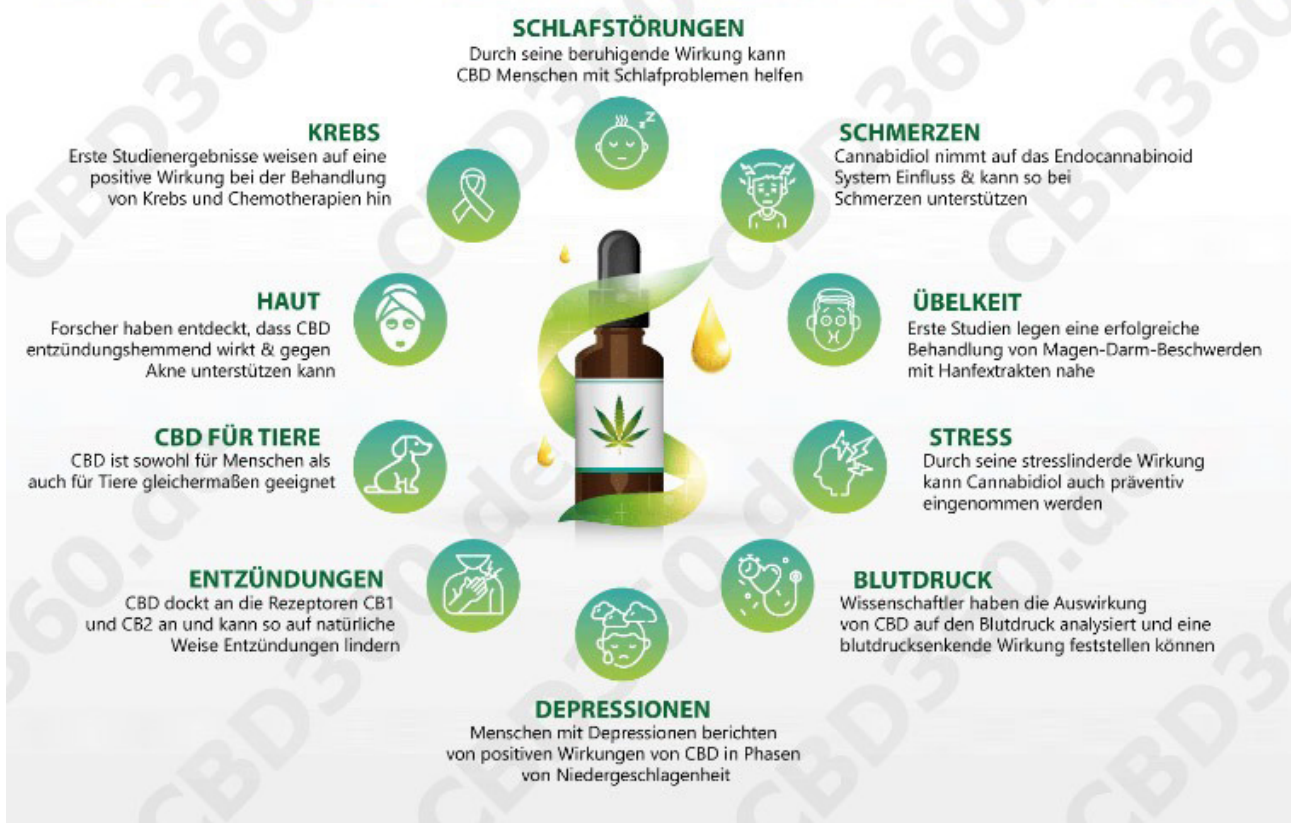
Generell redet man heute vom sogenannten medizinischen CBD. Es gibt viele Studien. In Israel z. B. gibt es einen Professor, der seit 30 oder 40 Jahren viele Studien dazu gemacht hat.

CBD ist besonders wirksam bei:

- Schmerztherapie
- Krämpfen
- Epilepsie (was zum Beispiel oft im Zusammenhang mit einer absolut markanten toxischen Belastung steht, einer Impfung zum Beispiel.
- Schlaflosigkeit (Parallel auch mit Melatonin)
- Angespanntheit/Angstzuständen
- Krebswachstum
- erhöhtem Blutzucker
- Entzündungen

Siehe auch die Bild-Dokumentationen.

CBD Anwendungsgebiete



- CBD wirkt zum Beispiel auch antibakteriell. Dies bedeutet, dass man es auch vorbeugend nehmen kann, aber auch wenn jemand befallen ist.

Klar, dass die Pharmaindustrie nicht darüber erfreut ist und dagegen vorgeht.

Es ist auch klar, dass wir natürlich keine Heilaussagen machen dürfen. Dies dürfen wir grundsätzlich als Coach nicht.

CBD kann grundsätzlich auch als Prophylaxe genommen werden.

Vor allen Dingen wirkt CBD z. B. als Salbe auch sehr gut, und beruhigend bei entzündlichen Hautproblemen. Z. B. dieses Öl mit ein bisschen normaler Salbe vermischen oder direkt eine CBD-Creme nehmen.

Wenn der Körper nicht in der richtigen Balance ist, und wenn der Körper nicht das bekommt was er braucht, damit er in der Lage ist sich selbst zu regulieren, dann entstehen erst die Probleme.

Und deswegen ist es so wichtig, dass wir schon zum Ausgleichen dieser Disbalance uns natürliche, sanfte Dinge zuführen, die den Körper unterstützen. Und wir brauchen das in der heutigen Zeit mehr denn je.

CBD ist etwas, das holistisch wirkt, weil es nicht nur auf der körperlichen Ebene wirkt, sondern es wirkt auch im Mindset & der Psyche.



Zu MMS:

MMS ist etwas, das viele Menschen heute auch kennen. MMS oder auch CDL/CDS. MMS ist eigentlich ein Spitzname, ist also kein Fachjargon. Es wird auch „Miracle Mineral Supplement“ genannt.

Leider gibt es viel Fehlinformation in den Medien und im Internet. Zurückzuführen ist das MMS auf Jim Humble, da er das NaClO₂ zum Desinfizieren auf eine Reise nach Südamerika mitnahm. MMS wird heutzutage auch bei der Wasseraufbereitung verwendet. Zudem kommt es immer auf die Dosierung drauf an.

Jim Humble verwendete das MMS bei vielen Malaria-Fällen, da es keimfrei macht und natürlich auch Mikroben, Bakterien und Viren eliminiert.

Die Menschen mit schweren Malaria-Fällen waren innerhalb von 1–2 Tagen nahezu symptomfrei. Hier wurde ganz dünn auch wieder nur in Tropfenmengen das MMS verwendet.

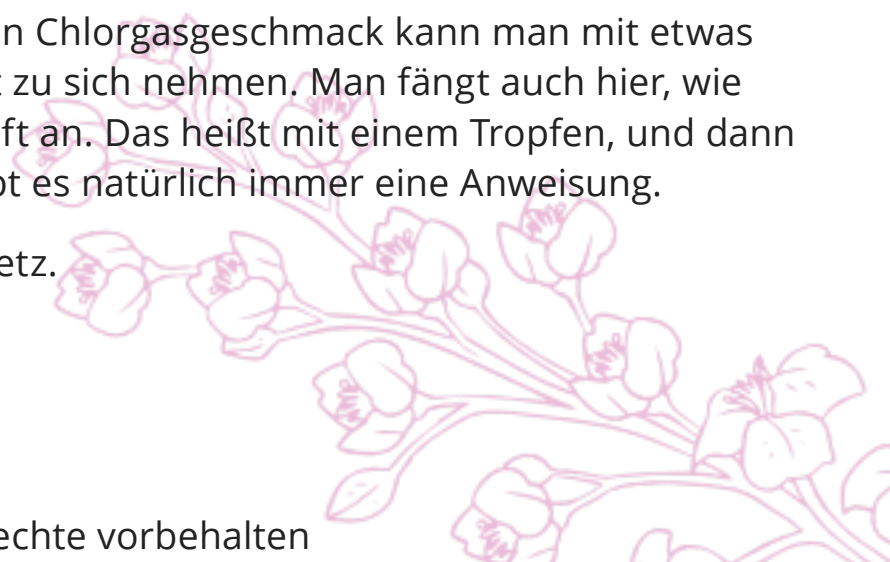
MMS wird seit vielen Jahrzehnten verwendet.

Aber auch gerade in der momentanen Situation bei dem Thema Viren, ganz speziell Corona-Viren, hat es eine wunderbare Wirkung und wird auch erfolgreich verwendet. Sowohl prophylaktisch als auch in der Therapie. Aber da es fast nichts kostet, ist das natürlich sofort vom „System“ angegangen worden.

MMS oder auch CDS/CDL können in verschiedene Varianten zubereitet werden. (siehe Verlinkungen)

Es sind meistens zwei Fläschchen beim MMS, wo einfach noch etwas Säure, also Zitronensäure oder Apfelsäure hinzugeführt wird. Das Chlordioxid ist ein Gas, welches erst beim Mischen entsteht. Es wird direkt vor dem Verbrauch zusammen gemischt. Den intensiven Chlorgasgeschmack kann man mit etwas Saft durchmischen und dann direkt zu sich nehmen. Man fängt auch hier, wie auch beim CBD, immer erstmal sanft an. Das heißt mit einem Tropfen, und dann steigert man das. Also auch hier gibt es natürlich immer eine Anweisung.

Achtung: Viel Fehlinformation im Netz.



Es gibt fantastische Resultate

Gerade auch aktuell in der Phase mit Covid-19 gibt es in Südamerika wunderbare Resultate. Ich selber, inklusive meiner Kinder, haben bereits vor zehn Jahren angefangen MMS mit guten Resultaten zu nehmen. Ich spreche in allen Bereichen – auch beim CBD-Öl – immer aus meiner eigenen Erfahrung und natürlich aus der Perspektive einer Heilpraktikerin und eines Holistic Lifestyle Coaches.

Aus dieser Perspektive liegt der Fokus immer darauf, ob etwas schädlich ist oder Nebenwirkungen verursacht, ob der Körper belastet wird, und ob der Organismus entlastet wird und seine eigene Selbstregulation gefördert wird.

Und genau das macht sowohl CBD als auch MMS.



All diese Dinge wirken sich sehr förderlich auf das Immunsystem, die Gesundheit und auch auf die Psyche aus.

Im holistischen Bereich gehört es auch dazu, dass wir z. B. Kräuter nicht nur unter dem Aspekt Geschmack, sondern auch unter dem Aspekt Wirkung anwenden.

Kräuter gibt es meistens auch in Form von ätherischen Ölen. Diese kann man als Duftöle verwenden oder punktuell auch einwirken lassen. Thymianöl kann man z. B. auf die Brust streichen, oder auch als Duftlampe/Diffuser (Raumbefeuchter) einsetzen, wo Wirkstoffe durch die Atmung aufgenommen werden. Diese Düfte wirken auf der körperlichen, aber auch auf der mentalen und der seelischen Ebene.

Generell ca. 2–3 Tropfen in eine Duftlampe / einen Diffuser geben oder einer Salbe hinzugeben und damit die entsprechenden Bereiche einsalben.



Die gängigsten Kräuter, die wir in unserer europäischen Küche direkt oder als Öl so verwenden:

- **Rosmarin:** ist ein starker Duft/Geschmack und auch ein Power-Antioxidans (Rosmarinzweige werden gerne in Öle getan, damit sie nicht ranzig werden / oxidieren). Rosmarin ist auch sehr gut für die Klarheit / mentale Klarheit.
- **Oregano:** ist in vielen Speisen nicht wegzudenken, jedoch wirkt es auch antibakteriell und antioxidativ. Immer wieder der Hinweis: Natürlich kannst du ein Kraut direkt nehmen oder auch das Öl, gibt es hier eine starke Wirkung. Nicht nur Duft verbreiten, sondern auch um ein Raumklima bakteriell etwas zu reinigen.
- **Teebaumöl:** ist ein Alleskönner. Teebaum ist vom Geschmack jedoch nicht so angenehm wie z. B. Oregano, aber dafür noch kraftvoller in der Wirkung. Teebaum ist ein natürliches Antiseptikum.
- **Pfefferminze:** wirkt auch bei Bauchproblemen, Krämpfen und Übelkeit. Pfefferminze hilft auch bei Kopfdruck/Kopfschmerzen.
- **Basilikum:** ist ein Anti-Bakterium. Es ist toll für die Raumhygiene und ein starkes Antioxidans. Antioxidantien gibt es als Mikronährstoffe aber auch in sekundären Pflanzenstoffen.
- **Koriander:** entgiftet sehr gut – vor allem Schwermetalle. Koriander ist aus der holistischen Ernährung kaum wegzudenken. Koriander wirkt auch auf die Psyche. Gerade bei Anspannung und Ängsten.
- **Salbei:** hat einen ganz speziellen Geschmack, aber wirkt gut bei Halsschmerzen und sorgt für Klarheit.
- **Thymian:** ist für die Brust und verschleimte Bronchien.
- **Petersilie:** ist ein Klassiker. Sie gehört eigentlich in jeden Salat. Petersilie ist nicht nur ein tolles Antioxidans, sondern sie entwässert auch. Für Personen, die sehr viel mit Ödemen zu tun haben oder die viel sitzen und dadurch ein bisschen gestaut sind, wäre es zum Beispiel gut, sehr viel Petersilie zu essen. Kräuter sind meistens zudem ganz tolle Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und grüne Kräuter haben auch ganz viel Chlorophyll und somit Sonnenenergie gespeichert und haben auch Aminosäuren, also Protein.
- **Brunnenkresse:** wird nicht ganz so häufig verwendet. Es ist grundsätzlich gut für die Atemwege.
- **Gerstengras:** entgiftet. Es ist ein Klassiker für die Schwermetallausleitung. Außerdem ist Gerstengras gut für die Schilddrüse, Leber tonisierend.

- **Melisse:** beruhigt und entspannt. Sie ist erfrischend im Geschmack.
- **Löwenzahn:** kann man als Salat verwenden. Er eignet sich auch als ätherisches Öl oder Tee. Er ist gut für die Entgiftung und wirkt auf die Leber anregend.
- **Eukalyptus:** ist für den Atemtrakt, gegen Husten und gut für den Bronchialtrakt.

Algen

Algen kommen immer mehr in den Fokus. Es gibt natürlich viele verschiedene Algen. Sie enthalten u. a. wichtige **Omega-3-Fettsäuren und sind Vitamin B12- Lieferanten. Sie haben generell eine hohe Nährstoffdichte gerade auch in Bezug auf Proteine, Vitamine und den Mineralstoff- & Spurenelementebereich. Sie bilden Sauerstoff und binden CO₂.**



Die Gängigsten:

Spirulina: wurde sogar von der WHO als das beste Nahrungsmittel auserkoren und selbst Astronauten im Weltall nehmen Spirulina – nicht nur unter Detox Aspekt – sondern durch die Zusammensetzung von den ganzen Nährstoffen, ob das Protein, Mineralstoffe sind Spurenelemente und sehr reichhaltig ist.

Wirkung von Spirulina



Das Nahrungsergänzungsmittel, welches aus Spirulina Algen produziert wird, kann bei zahlreichen Krankheiten unterstützend wirken.



Die Darmtätigkeit wird angeregt und reguliert, wenn Spirulina Algen regelmäßig eingenommen werden.



Die Leistungsstärke kann zum Beispiel durch Spirulina während einer Diät verbessert werden.

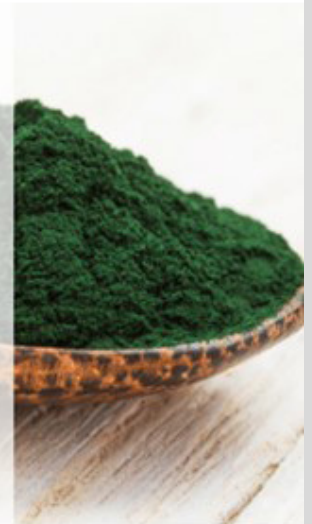


Spirulina kann zur Vorsorge oder zur Unterstützung bei Behandlung von Krebserkrankungen eingenommen werden.



Spirulina Algen bestehen zu 60% aus Protein und sind deshalb insbesondere bei der vegetarischen Ernährung sehr empfehlenswert.

- Calcium
- Eisen
- Magnesium
- Beta-Carotin
- Protein
- gesunde Fette
- Aminosäuren



© Die Infografik darf gerne geteilt und verwendet werden. Bedingung ist die Verlinkung von naturinstitut.info als Quelle. Bildquelle: Dmitry Zimin - 222317170 / Shutterstock.com



Chlorella: geht noch mehr in Richtung Detox. Aber diese beiden Grünalgen würde ich eigentlich jedem immer empfehlen auch als Nahrungsergänzung zu nehmen. Man kann natürlich auch zum Beispiel Algen direkt als Salat verwenden.

Wirkung von Chlorella



Das Nahrungsergänzungsmittel Chlorella stammt aus einer Süßwasseralge und wird zur Vorbeugung vieler Krankheiten angewendet.



Durch den besonders hohen Chlorophyllgehalt kann mit Chlorella der Stoffwechsel stabilisiert werden.



Ein stabiler Stoffwechsel kann auch bei einer Diät unterstützend wirken.



Durch die Einnahme kann das Immunsystem verbessert und Infektionskrankheiten bekämpft werden.



Die Alge enthält 60 % Protein und ist insbesondere für die vegetarische Ernährung eine Bereicherung.

Mit **Chlorella** kann der Körper auf natürliche Art und Weise **entgiftet** werden.



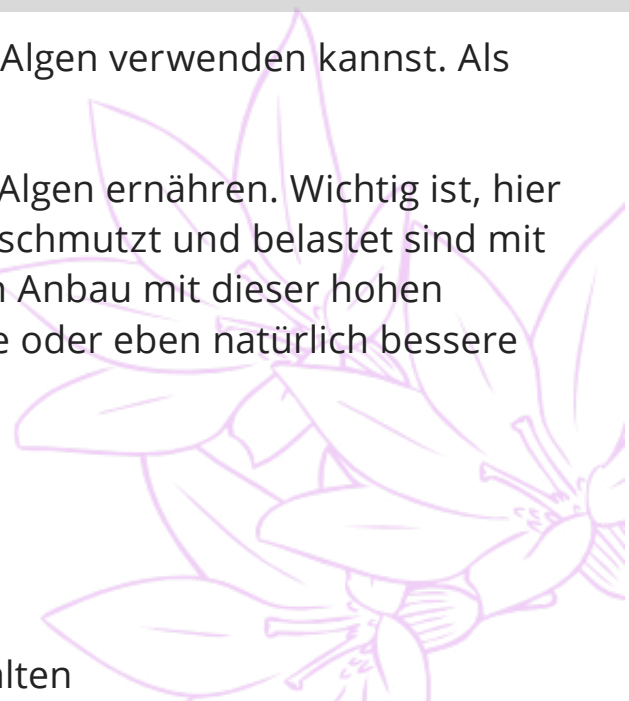
Chlorella sollte am Anfang in einer **niedrigen Dosis** zugeführt werden.



© Die Infografik darf gerne geteilt und verwendet werden. Bedingung ist die Verlinkung von naturinstitut.info als Quelle. Bildquelle: Lukas Gojda - 196792433 / Shutterstock.com

Nori Alge: Es gibt verschiedene Varianten wie du Algen verwenden kannst. Als Nahrungsergänzung, als Sushi, im Salat, ...

Bedenke bitte, dass viele Tiere im Meer sich von Algen ernähren. Wichtig ist, hier auf die Qualität zu achten, da viele Gewässer verschmutzt und belastet sind mit Schwermetallen. Möglichst aus dem biologischen Anbau mit dieser hohen Qualität, denn wie überall gibt es hier auch billige oder eben natürlich bessere Qualität.



Astaxanthin: ist von der Rotalge und besonders hoch mit Antioxidantien versehen – gilt als „Antioxidantienbombe“ und soll 6000-mal stärker wirken als Vitamin C. Es unterstützt vor allem Herzgesundheit, Augen, Gedächtnis, Haut, Entzündungen und eben Schutz durch Antioxidantien.



**Unglaublich! 6000 mal stärker als
Vitamin C - das noch unbekannte
Astaxanthin**

Meist gilt:

*Je dunkler eine
Grünalge, umso besser
ist die Qualität.*

Jedoch ist auch das Herkunftsland von Algen wichtig. Standard: Alles was aus China kommt, sollte man weniger nehmen. Möglichst aus lokalen Regionen, wo in Natur, Wasser und Luft weniger Schadstoffbelastung enthalten ist und generell Algen von einem zertifizierten BIO Label bevorzugen.

Zum Immunsystem gehört (fälschlicherweise) auch oft das Thema Impfungen.

So wie es propagiert wird, ist eine Impfung dazu da, dass wir uns schützen und dass wir gesund bleiben, ... [Ich verlinke dir unten auch nochmal die Aufzeichnung meiner 2-stündigen Master Class vom Juni 2020 mit dem Thema Immunsystem & Impfung. \(Unbedingt anschauen, denn dort ist eine schriftliche Präsentation enthalten und du findest auch Diskussionen mit Fragen und Antworten am Schluss.\)](#)

Das Thema wird generell so vermittelt, dass jeder eine Impfung bräuchte, damit man geschützt sei vor Infektionskrankheit. Gerade in letzter Zeit natürlich ein Riesenthema und da muss dringend differenziert werden.

Ist Impfung in den heutigen Zeiten, wo hygienisch alles ganz anders ist als noch vor 100 Jahren, überhaupt sinnvoll und angebracht?

[Und was gibt es vielleicht auch für Alternativen – z. B. auch homöopathische Impfungen?](#)

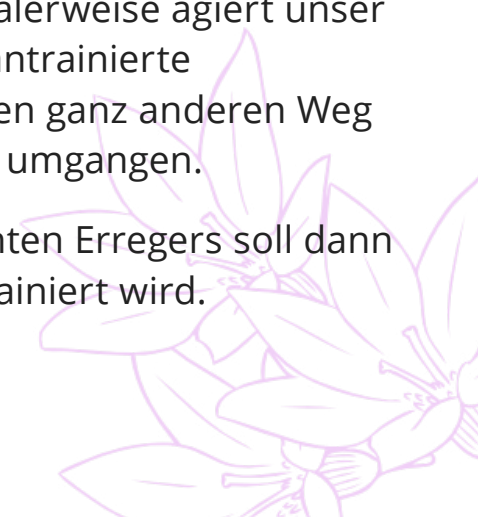
[Was ist denn überhaupt eine Impfung?](#)

Eine Impfung ist ein Eingriff in das körpereigene Immunsystem. Das Immunsystem hat selbst Abwehrmechanismen – angeboren auch schon.

Die Schulmedizin geht scheinbar davon aus, dass selbst wenn man mit einem angeborenen Immunsystem kommt, man dennoch eine Impfung bräuchte. Und vor allen Dingen das in den heutigen Zeiten. Ich rede nicht vom 18. oder Anfang des 19. Jahrhunderts, sondern mittendrin im zwanzigsten Jahrhundert, wo viele Aspekte anders sind als damals.

Impfung ist grundsätzlich ein Eingriff in das körpereigene System, ins Immunsystem, aber auf einen unnatürlichen Weg. Normalerweise agiert unser angeborenes Immunsystem oder eben später auch das antrainierte Immunsystem. Allein durch eine Spritze, durch die in einen ganz anderen Weg etwas eingeführt wird, wird der natürliche Reaktionsweg umgangen.

Zufuhr teils eines toten Erregers oder eines abgeschwächten Erregers soll dann das Immunsystem vorzeitig dazu führen, dass es eben trainiert wird.



Durch die Impfung wird praktisch der Körper forciert, dass er bereits Antikörper auf unnatürliche Weise bildet. Um die Wirkung zu verstärken, werden sogenannte Adjuvantien (= Wirkstoffverstärker, die hoch toxisch sind) gegeben, die normalerweise niemand freiwillig nehmen würde. Impfstoffe werden meist aus tierischen Zellkulturen gezüchtet, was ein weiteres Problem darstellt, weil viele Menschen allergisch auf das Fremdprotein reagieren.

Heute reagieren auch viel mehr Menschen allergisch aufgrund eines geschwächten Immunsystems. Eine allergische Reaktion ist dann eine Überreaktion des Immunsystems.

Selbst wenn das Immunsystem stark ist, wird aufgrund der Überflutung an Substanzen das Immunsystem auch überfordert.

In Impfstoffen sind oft sogar Organe und Gewebe von abgetöteten Föten (!): Dies ist ein großes Thema aus ethischer, aber auch aus medizinischer Sicht. In der Masterclass-Aufzeichnung werden die toxischen Adjuvantien genau gelistet, wie z. B. Quecksilber, Aluminium, Formaldehyd, Hefeextrakt, Zitronensäure, Aceton, Hühnerei, Gelatine, Nierenzellen von Affen, Blei, Cadmium, Nickel, Quecksilber, Zink, Kobalt u. v. a. m.

Gerade bei kleinen Kindern, die ja innerhalb des ersten Jahres sowieso das Immunsystem erst aufbauen und danach natürlich weiter durch den Lebensstil – ist dies besonders riskant.

Zudem gibt es heute generell viel mehr und hauptsächlich Mehrfachimpfungen. Diese massive Belastung ist bereits riskant und die Toxine (Aluminium, Quecksilber) können zusätzlich die sogenannte Hirnschranke überwinden. Die Toxine können dann auch ins Gehirn gelangen. Epileptische Anfälle, Autismus und Hirnschaden werden heute klar in Zusammenhang mit diesen Toxinen gebracht.

Impfungen gegen mutierende Viren machen zudem keinen Sinn. Warum? Weil es bestimmte Viren gibt, wie zum Beispiel der berühmte Corona-Virus, welche permanent mutieren. Und gegen Viren zu impfen, die sich permanent verändern und mutieren, macht es schon von vornherein keinen Sinn, weil der Impfstoff sowieso nie passen kann.

Man weiß auch, dass nur zehn Prozent der Impfungen gegen Grippeviren überhaupt wirksam sind. Und es ist offiziell bekannt, dass durch eine Impfung das Immunsystem erstmal sogar geschwächt wird. Deswegen soll man auch keine Impfungen bekommen, wenn jemand krank oder kränklich ist. Normalerweise sollte das von einem Arzt immer geprüft werden, was kaum mehr bedacht wird.

Abgeschwächte Substanzen, die in der Impfung sind, lassen viele Menschen dann dennoch krank werden. Dann wäre es besser auf natürlichem Weg krank zu werden, anstatt durch diese künstliche Art und Weise, da man meistens sogar heftiger krank wird und anfälliger wird gegenüber anderen Viren.

Es gibt zudem Millionen von Impfschäden, auch wenn diese Info zensiert wird. Leider sind die Impfindustrie und Hersteller von der Haftung befreit. Es gibt in der USA z. B. einen Fond, wo vom Steuergeld Impfschäden gezahlt werden. Allein in Amerika sind über vier Milliarden an Zahlungen wegen Impfschäden gezahlt worden.

Besonders gefährlich scheinen Kombi-Impfungen zu sein, die heutzutage fast standardgemäß durchgeführt werden. Es gibt keinerlei Studien, wie diese Kombipräparate untereinander wirken.

Ob eine Impfung hoch toxisch ist und dann z. B. bis hin zu Krebs führt, kann man eigentlich erst nach zwei bis drei Jahrzehnten genau sagen.

Aus holistischer Sicht macht es keinen Sinn, sondern ist kontraindiziert, weil unser Immunsystem miteinbezogen wird und weil unser Körper in vielerlei Hinsicht mit Toxinen einer Impfung geschädigt wird.



Im Medizinstudium lernt man fast nichts über Impfung. Dort wird nur verklickert: „Das ist gut. Das braucht es. Das ist sicher.“ Und das war es.

Es gibt eine Riesenbewegung, auch von Ärzten, die gegen Impfungen ist. Es gibt genügend Material auch von Ärzten – Bücher und Literatur – wo man das alles nachlesen kann. (Siehe Verlinkungen). Es wird nur leider eben unterbunden und zensiert.


Bestimmte Krankheiten sind exponentiell gestiegen sind, seitdem immer mehr geimpft wird.

Hier besteht eine klare Korrelation sogar zwischen den Impfungen und bestimmten Krankheiten.

Während des Lockdowns hat man z. B. festgestellt, dass es in dieser Zeit plötzlich weniger Kindstode gegeben hat. Warum? Da auch Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen in dieser Zeit ausgefallen sind.

Aus der holistischen Naturheilkundesicht vermutet man schon lange, dass die plötzlichen Kindstode (SOD) durch eine Impfung hervorgerufen worden sind.

Epilepsie, Autismus, Ekzeme, plötzlicher Kindstod, Autoimmunerkrankungen, auch bis hin zu Krebs, Diabetes etc. werden heute in einen Zusammenhang mit übermäßigen Impfungen gebracht .



Menschen oder Kinder, die nicht geimpft sind, sind gesünder als geimpfte.

Dazu gab es eine Studie, die dann verschwunden „wurde“. Als Holistic-Lifestyle-Coach ist daher immer die Devise, Impfungen ganz kritisch anzuschauen und das Immunsystem zu stärken, weil das die natürlichste Impfung ist. Das ist die Impfung, wozu auch der Körper fähig ist.

Ein holistischer Lifestyle unterstützt das.

Das heißt, dass wir den Darm sanieren, dass wir den Körper gut ernähren, dass wir regelmäßig detoxen, Dinge ausleiten, dass wir möglichst ohne Stress sind, dass wir genügend Schlaf haben. Weiter heißt es, dass wir viel Sauerstoff zu uns nehmen, dass wir angebundenen sind nach oben, dass wir im Reinen sind, in Balance sind, dass wir mental und psychisch ausgeglichen und in unserer Mitte sind. Dass wir Freude haben, dass wir eben hier auf allen Ebenen einfach einen gesunden, holistischen Lebensstil haben.

Und damit ist das Immunsystem auf jeden Fall von vornherein gewappnet für was immer da kommen möge.

Material gibt es dann unten in der Master Class verlinkt.

Impfungen sind klar, große monetäre Interessen der Pharmaindustrie. Das ist unser größter Industriezweig und gleichzeitig ein zwielichtiger. Diese ganzen Korrelationen werden sehr gut in der Master Class aufgelistet.

Ganz neu ist die sogenannte mRNA- oder RNA-Impfung. Sowa gab es bis jetzt noch nie.

Das ist praktisch eine Genmanipulation am Menschen. Das kann man gar nicht mehr Impfungen nennen. Sie deklarieren dies aber unter dem Deckmantel einer Impfung.

Selbst Impfärzte, Impfbefürworter und auch Experten, schlagen jetzt Alarm.



Erstens macht es keinen Sinn sich zum Beispiel gegen Corona grundsätzlich zu impfen, und zweitens macht erst recht nicht grundsätzlich eine RNA-Impfungsart Sinn, wo eben im Prinzip die Gene manipuliert werden. Die Zellen produzieren dann eigentlich die Viren und dadurch soll dann das Immunsystem aktiviert werden. Und vor allen Dingen weiß man überhaupt nicht, wie sich das in der Zukunft verhält.

Wir Menschen wollen ja zum Beispiel kein GMO-Essen, also genmanipulierte Organismen, aber jetzt wollen sie es mit sich selbst machen.

Die moderne Schulmedizin ist nicht darauf aus, uns gesund zu machen.

Bei der holistischen Sichtweise versuchen wir natürlich immer die Ursache zu beheben. Egal, ob das auf körperlicher Ebene, auf der mentalen Ebene oder auf der seelischen Ebene ist.

