

Erkenntnisse von internationalen Experten:

## **Starkes Immunsystem schützt Sie gegen Erkrankung durch Covid-19-Virus**

„Die Menschen erbitten sich Gesundheit von den Göttern;  
dass sie selbst Gewalt über ihre Gesundheit haben, wissen sie nicht.“

[Demokrit 460-370 v. Christus, griechischer Philosoph]

Dieser Appell von Demokrit ist besonders heute, in der Zeit der Covid-19-Virusepidemie aktueller denn je. Wenn wir wollen, können wir uns vor der Covid-19-Viruserkrankung schützen.

Internationale Experten haben in den letzten Wochen festgestellt, dass Menschen mit einem starken Immunsystem nicht an der Covid-19-Virusinfektion erkranken und dass Menschen, die von diesem Virus befallen sind, Antikörper (mit Schutzfunktion) bilden können !!!

Wie kann man ein starkes Immunsystem erreichen?

Antwort: Durch einen konsequenten ganzheitlichen Lebensstil.

Dazu gehören:

1. Da das Immunsystem eines Menschen im Schlaf aufgebaut und gestärkt wird, ist eine hohe Qualität des Schlafs, bei sieben Stunden pro Nacht für einen Erwachsenen, wichtig. Diese immunstimulierende Qualität des Schlafs wird erreicht
  - durch Regelmäßigkeit der Schlafzeiten. Immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen und zur gleichen Zeit aufstehen.
  - durch elektrizitäts- und funkwellenfreies Schlafzimmer. Elektrizität und alle Geräte mit Funkwellensystemen (Funkwecker, Handy, WLAN-Anlagen usw.) sind starke Störer des Schlafs.
  - durch mäßige Abendmahlzeiten.
  - durch Verzicht auf Fernsehen und Computerarbeit eine Stunde vor dem Schlafengehen.
  - durch Schlafhygiene (gutes Bett, gelüftetes Schlafzimmer, keine Kunststoffbettwäsche).
  - durch Relaxation entstressen vor dem Schlafengehen.
  - durch Vermeiden von Schlafmitteln und alkoholischen Getränken vor dem Schlafengehen.
  - durch Verhindern des Gedankenkreisens im Bett vor dem Einschlafen.
2. Allgemeine Hygiene. Händewaschen, täglich einmal kalt-warm-Duschen, häufiges wechseln der Unterwäsche
3. Bewegung in frischer Luft. Täglich zwei Stunden, möglichst im Wald wandern.
4. Stress vermeiden oder reduzieren, durch emotionale Intelligenz und Relaxation.
5. Optimistische Einstellung aneignen. Pessimismus und negative Emotionen, z. B. Angst, schwächen das Immunsystem genauso wie starkes Rauchen.
6. Gesunde Ernährung. Mäßig, mit wenig Fleisch.

7. Ausreichend gutes Wasser trinken (70 kg Mensch = 3 l/Tag). Cola und andere Softgetränke vermeiden.
8. Alle alkoholischen Getränke vermeiden.
9. Nicht rauchen.
10. Ausreichend Vitamin C möglichst mit Obst und Gemüse aufnehmen.
11. Körper entgiften, z. B. mit Naturzeolith, der außerdem eine unspezifische antivirale und das Immunsystem stärkende Wirkung ausweist.
12. Ausreichend Mineralien, z. B. Magnesiumsalze (70 % der Menschheit hat Magnesiummangel).
13. Minimierung des Gebrauchs digitaler Geräte, z. B. Handy, Smartphone, Computer.
14. Keine Selbstmedikation mit Arzneimitteln, z. B. verstärkt das Schmerzmittel Ibuprofen die Wirkung des Covid-19-Virus.
15. Risikogruppen sollten vor allem einen konsequent ganzheitlichen Lebensstil führen. Risikogruppen sind:
  - Menschen mit Multimorbidität (mehrere Krankheiten gleichzeitig)
  - Krebskranke
  - Depressive Menschen
  - Menschen mit Alzheimer Demenz
  - psychisch labile Menschen, z. B. solche mit Burnout-Syndrom
16. Das Lebensalter ist nicht immer ein Risikofaktor. In Wuhan wurde eine Covid-19-infizierte 103 Jahre alte Frau nach sechs Tagen Klinikaufenthalt wieder entlassen.

Gesunder Lebensstil ist der beste Schutz gegen alle Infektionen. Man muss diesen konsequent durchführen und auch verzichten können.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit aus eigener Kraft.



Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht (\* 1924)

Ehemaliger Direktor des Instituts für experimentelle und klinische pathologische Physiologie der medizinischen Fakultät (Charité) der Humboldt-Universität zu Berlin