

# Aktive Prävention

## Optimales Immunsystem gegen Corona

KREIS  
ANZEIGER

www.lokal24.de

IMPRESSUM

■ **Verlag:** HERO Medien GmbH  
Benno-Schilde-Platz 2 · 36251 Bad Hersfeld  
Telefon (06621) 5091-0  
Telefax (06621) 5091-20  
info@kreisanzeiger-online.de

■ **Vertreten durch Geschäftsführung:**  
Daniel Schöningh  
Benno-Schilde-Platz 2 · 36251 Bad Hersfeld  
zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle  
im Impressum genannten Verantwortlichen

■ **Verlagsleitung:**  
Petra Goßmann

■ **Objektleitung:**  
Christian Schramm

■ **Verkauf:**  
Olivia Jonas  
Manuel Rommel  
Julian Pippert  
Isabell Leinhos

■ **Chefredaktion:**  
Rainer Hahne (V.i.S.d.P.)

■ **Redaktion:**  
Jan Philipp Ling  
Rick Fröhnert  
Julia Fernau

■ **Kaufmännische Leitung:**  
Andreas Bauermeister

■ **Gestaltung, Satz und Produktion:**  
team:w medienkommunikation GmbH

■ **Druck:**  
Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG  
34123 Kassel · Wilhelmine-Reichardt-Straße 1

■ **Vertrieb:**  
TOP DIREKT Marktservice GmbH  
Frankfurter Str. 168 · 34123 Kassel  
Tel. 05 61-920 940 · reklamation@top-direkt.de

■ **Verteilte Auflage:**  
67.793 Exemplare

■ **Preisliste:** Nielsen III a Nr. 32 gültig ab  
01.10.2019

■ **Waldhessen.** Die Berichterstattung zum Thema „Covid-19“ hat sich in den letzten Wochen verschärft und erzeugt bei den Menschen negative Gefühle der Machtlosigkeit, Wut und Angst.

Positive und mutmachende Informationen über Maßnahmen, die jeder Einzelne ergreifen kann, um aktiv sein Immunsystem zu stärken sind nur wenig zu finden. Mit einem gut trainierten Immunsystem können wir Erregern, seien es Viren wie zum Beispiel Covid-19 oder Influenza aber auch Bakterien oder Pilze, Paroli bieten und ein aktives Schutzschild aufbauen.

Zudem können sich negative in positive Gefühle ändern, da

wir selbst wieder ins „Tun“ kommen und erfahren, dass wir es in der Hand haben. Es ist für jeden Einzelnen das Wichtigste im Leben gut zu sich selbst zu sein und sich optimal zu versorgen. Um das zu erreichen, finden Sie im Folgenden eine praktische To-Do-Liste zur direkten Umsetzung.

### Basisversorgung

- Vitamin D-Spiegel auf 60 – 80 ng/ml einstellen. Bei niedrigeren Blutwerten Aufsättigung auf Optimalwert
- Erhaltungsdosis 4.000 bis 5.000 i.E. pro Tag
- Magnesium 300 bis 600 mg pro Tag

Als Co-Faktor zum Vitamin D (besonders wichtig in der Zeit der Aufsättigung)

- Zink 20 – 25 mg/Tag
- Selen 100 – 200 µg/Tag
- Vitamin C 200 mg/Tag – bei Erkrankung erhöhen auf 1.000 bis 3.000 mg oral/Tag, gegebenenfalls Infusionen
- Omega 3 Fettsäuren (EPA/DHA) 2.000 mg/Tag
- Gegebenenfalls Vitamin K2 100 – 200 µg/Tag

### Ergänzende Tipps:

- 2 bis 3 Liter (stilles) Wasser oder Kräutertee trinken
- Viel „buntes Gemüse und Obst“ verzehren; möglichst alle Speisen frisch zubereiten
- Täglich ein ML goldene Milch trinken (Mix aus Kurkuma, Ingwer, schwarzem Pfeffer, Muskat, Zimt; in Verbindung mit Kokosöl, Mandel-, Hafer- oder Sojamilch, sowie Honig oder Ahornsirup)

- Lachen – so oft und so viel es geht!

- Wechselduschen oder Kneipp-Güsse

- Viel an die „frische Luft“ gehen und sich im Rahmen der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit bewegen.

Auch hier gilt, dass auch ein



**Kerstin Schmitz-Wolf, Heilpraktikerin, Personal-Coach und Gesundheitspädagogin.**

Foto: nh

eingeschränkt gehfähiger Mensch täglich „frische Luft schnappen“ sollte; und sei es am offenen Fenster...

- Sonne und Licht auf der Haut spüren
- Spray aus 1 Prozent H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (Wasserstoffperoxyd) zur Eliminierung von Viren. Bakterien und Pilzsporen im Rachenraum einsetzen
- 3 Prozent H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (Wasserstoffperoxyd) im Raum-Vernebler verdampfen
- Alkohol und Nikotin meiden
- Hygieneregeln beachten

Alle empfohlenen Dosierungen beziehen sich auf eine „gesunde“ Person von circa 70 Kilogramm. Individuelle Fragen zu Kontraindikationen (Vorerkrankungen, etc.) Dosisanpassungen oder Wirkmechanismen besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Gerne können Sie auch persönlich Kontakt zu Kerstin Schmitz-Wolf aufnehmen. Telefon: 06621/9657652.