



DAS PROTOKOLL

# Borreliose ganzheitlich begleiten.

Was wir bei SchnellEinfachGesund empfehlen — und warum.

Ernährung, Nährstoffe, Naturheilmittel und Lifestyle in einem kompakten Leitfaden.

**Autor:** Martin Auerswald & das SEG-Team

**Stand:** April 2026

**Mehr:** [schnelleinfachgesund.de/borreliose](https://schnelleinfachgesund.de/borreliose)

## VORAB

# Bevor wir loslegen.

---

Borreliose ist eine bakterielle Erkrankung, ausgelöst durch *Borrelia burgdorferi* und verwandte Stämme. Sie ist ernst zu nehmen — und sie ist in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle **mit einer rechtzeitigen Antibiotika-Therapie heilbar**. Das ist der erste und wichtigste Satz in diesem Protokoll.

Was Du auf den nächsten Seiten findest, ist **kein Ersatz für die Schulmedizin**, sondern eine Ergänzung: Wie Du Deinen Körper im akuten Verlauf entlastest, im Heilungsprozess unterstützt und nach durchgemachter Borreliose wieder zu Kraft kommst. Wir nennen es bei SEG das Fundament — das, was vor und neben jeder Therapie passieren darf.

## So liest Du dieses Protokoll

- Lies es einmal komplett durch — es ist absichtlich kurz.
- Setze pro Woche **einen** Baustein um. Mehr nicht. Wer alles auf einmal will, schafft am Ende nichts.
- Sprich Nährstoff-Dosierungen und Phytotherapie-Tinkturen mit Deiner Ärztin oder Deinem Heilpraktiker ab.
- Wenn neue Symptome auftauchen oder bestehende sich verschlimmern: ärztlich abklären, nicht selbst experimentieren.

### Unser Versprechen

Du bekommst hier **keine Wundermittel** und keine Heilversprechen. Du bekommst die Bausteine, die in unserer Beratungspraxis seit Jahren das stabilste Fundament aufbauen — wissenschaftlich begründet, naturheilkundlich gewachsen, alltagstauglich.

## GRUNDLAGE

# Borreliose in 60 Sekunden.

Borrelien werden überwiegend durch Zecken übertragen. Sie sind keine klassischen Bakterien wie ein E. coli — sie sind Spirochäten, also spiralförmig und ausgesprochen wandlungsfähig. Drei Eigenschaften musst Du kennen, weil sich daran das ganze Protokoll ausrichtet:

## 1. Sie sind glukose-abhängig.

Borrelien haben einen extrem reduzierten Stoffwechsel. Sie können viele Bausteine selbst nicht herstellen — und sie sind **auf Glukose als Energiequelle angewiesen**. Je mehr Zucker und schnelle Kohlenhydrate Du Ihnen lieferst, desto wohler fühlen sie sich. Das ist der wissenschaftliche Grund, warum eine ketogene Ernährung im Protokoll an erster Stelle steht.

## 2. Sie verstecken sich gut.

Borrelien können in Bindegewebe, Gelenke und Zellen einwandern und sich dort dem Immunsystem entziehen. Genau hier setzen wir mit Naturheilmitteln an, die das Bindegewebe pflegen und den Erregern den Rückzugsraum nehmen.

## 3. Sie befeuern stille Entzündungen.

Selbst nach erfolgreicher Antibiotika-Therapie bleibt bei manchen Menschen ein „inneres Glimmen“ zurück: chronische Erschöpfung, Gelenkschmerzen, Brain-Fog. Hier zählt jedes Stück gelöschtes Feuer — durch Antioxidantien, Omega 3, Mitochondrien-Pflege, Schlaf, Erdung.

### Was bedeutet das für Dich?

Wir entziehen den Borrelien den Treibstoff (Ernährung), versorgen Dein Immunsystem mit Werkzeug (Nährstoffe), nehmen ihnen den Rückzugsraum (Phytotherapie & Vitalpilze) und löschen die stille Entzündung (Lifestyle). Vier Hebel, die zusammenwirken.

## HEBEL 1 · ERNÄHRUNG

# Ketogen essen.

---

Den Borrelien den Treibstoff entziehen.

Eine ketogene Ernährung bedeutet: sehr wenig Kohlenhydrate (unter 30–50 g pro Tag), moderate Eiweißmengen, dafür reichlich gesunde Fette. Dein Körper stellt seinen Stoffwechsel um und gewinnt seine Energie aus Fettsäuren und Ketonkörpern statt aus Glukose. Für Dich heißt das: stabilerer Blutzucker, weniger Heißhunger, weniger Entzündungslast — und ein Milieu, in dem sich Borrelien ausgesprochen unwohl fühlen.

## So sieht der Teller aus

- **Reichlich:** grünes Blattgemüse, Brokkoli, Blumenkohl, Pilze, Avocado, Beeren in kleinen Mengen, Wildkräuter, Sprossen.
- **Hochwertiges Eiweiß & Fett:** Wildlachs und kleine Fische, Weidefleisch, Bio-Eier, Innereien (1× pro Woche), Knochenbrühe.
- **Gute Fette:** extra natives Olivenöl, Kokosöl, Weidebutter, Ghee, Nüsse in Maßen, Fischöl bzw. Algenöl.
- **Trinken:** viel sauberes, gefiltertes Wasser, ungesüßter Kräutertee, Knochenbrühe, schwarzer Kaffee in Maßen.

## Was Du in dieser Phase weglässt

- Zucker in jeder Form — auch „gesunde“ Süßungsmittel wie Honig, Agavendicksaft, Datteln.
- Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Müsli, alle Getreideprodukte.
- Obstsäfte, Smoothies mit viel Frucht, Trockenfrüchte.
- Industriell verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte, industrielle Speiseöle (Sonnenblume, Distel, Soja).
- Alkohol — er belastet die Leber, die in dieser Phase freie Kapazität braucht.

## Wie lange?

Mein Rat: **strikt ketogen** für 8 bis 12 Wochen in der akuten Phase und während Du Phytotherapie und Vitalpilze einsetzt. Danach kannst Du vorsichtig wieder gesunde, langsame Kohlenhydrate einbauen — Hirse, Buchweizen, Süßkartoffel. Wenn Symptome zurückkommen, gehst Du in die Ketose zurück. Dein Körper wird Dir zeigen, wo Deine Schwelle liegt.

### **Praxis-Tipp: Intervallfasten kombinieren**

Ein 16:8-Rhythmus (16 Stunden nichts essen, 8 Stunden Essensfenster) verstärkt die ketogenen Effekte und gibt dem Immunsystem Zeit, aufzuräumen. Wer akut sehr erschöpft ist, beginnt sanft — keine extremen Fastenkuren in der akuten Phase.

## HEBEL 2 · NÄHRSTOFFE

# Das Werkzeug für Dein Immunsystem.

Borreliose verbraucht Nährstoffe in atemberaubendem Tempo. Vor jeder größeren Ergänzung empfehle ich eine **Vollblut-Analyse** — messen, wissen, handeln. Die folgenden sechs Nährstoffe sind in unserer Erfahrung die belastbarste Basis bei Borreliose. Dosierungen sind Erwachsenenrichtwerte und sollten an Deine Blutwerte angepasst werden.

Nährstoff	Warum	Tagesdosis
<b>Vitamin A</b>	Aktiviert Gene fürs Immunsystem, hält Schleimhäute robust, wirkt mit Vitamin D als Hormon-Tandem.	3 000–5 000 IE
<b>Vitamin C</b>	Antioxidans, neutralisiert freie Radikale, regeneriert Glutathion, unterstützt Immunzellen direkt.	1–3 g, gesplittet
<b>Vitamin D</b>	Reguliert Tausende immunologisch relevante Gene; ein Defizit ist bei Borreliose-Patienten beinahe Standard.	4 000–6 000 IE
<b>Zink</b>	Wachstum & Regeneration, Wundheilung, Schleimhaut-Schutz, antiviral und antibakteriell unterstützend.	15–25 mg
<b>Omega 3</b>	Lindert die stille Entzündung, stabilisiert Zellmembranen, wirkt synergistisch mit Vitamin D.	2–3 g EPA/DHA
<b>N-Acetyl-Cystein</b>	Vorstufe von Glutathion, dem Master-Antioxidans der Zelle. Löst zudem Biofilme auf, in denen sich Borrelien gerne verstecken.	600–1 200 mg

### **Eine Bemerkung zu Magnesium**

Borreliose-Patienten klagen oft über Muskelkrämpfe und Erschöpfung — fast immer steckt ein Magnesium-Defizit dahinter. 300–500 mg täglich, verteilt auf zwei Einnahmen, machen häufig den Unterschied. Es gehört in jedes Borreliose-Protokoll.

### **Unsere Produktempfehlungen**

Welche konkreten Marken und Produkte ich selbst nehme und weiterempfehle, findest Du auf [schnelleinfachgesund.de/empfehlungen/](https://schnelleinfachgesund.de/empfehlungen/) — meist mit Rabattcode für Dich.

## HEBEL 3 · VITALPILZE

# Schmetterlingstramete & Cordyceps.

Vitalpilze sind seit Jahrhunderten in der traditionellen chinesischen Medizin und der europäischen Naturheilkunde fest verankert. Bei Borreliose setzen wir vor allem zwei Pilze ein. Sie wirken nicht akut antibiotisch, sondern bauen **das Immunsystem auf** — wie ein Trainer, der Dir die Kondition zurückgibt.

## Schmetterlingstramete · *Coriolus versicolor*

Reich an PSP- und PSK-Polysacchariden, in Asien sogar als Begleitmittel in der Onkologie zugelassen. Sie unterstützt die Aktivität von NK-Zellen und T-Lymphozyten — genau die Fraktion des Immunsystems, die Borrelien erkennen und ausschalten muss.

- **Tagesdosis:** 1–2 g Dual-Extrakt mit Vitamin C.
- **Wann:** morgens und mittags, mindestens 8 Wochen.

## Cordyceps · *Cordyceps sinensis*

Der Energie-Pilz. Cordyceps stärkt die Mitochondrien, hebt die Schilddrüsenleistung sanft an und gibt vielen Borreliose-Patienten ihre Kraft zurück. Besonders wertvoll, wenn die Erschöpfung im Vordergrund steht.

- **Tagesdosis:** 0,5–1,5 g Dual-Extrakt mit Vitamin C.
- **Wann:** morgens und mittags — abends nicht, weil er anregend wirkt.

### Tiefer einsteigen?

Vitalpilze richtig zu kombinieren, an die Phase und das Krankheitsbild anzupassen, ist ein Handwerk. Wenn Du als Therapeut\*in oder ambitionierte\*r Anwender\*in tiefer einsteigen willst, schau bei unseren Weiterbildungen vorbei:

[schnelleinfachgesund.de/weiterbildungen](https://schnelleinfachgesund.de/weiterbildungen).

## Unsere Produktempfehlungen

Welche konkreten Marken und Produkte ich selbst nehme und weiterempfehle, findest Du auf [schnelleinfachgesund.de/empfehlungen/](https://schnelleinfachgesund.de/empfehlungen/) — meist mit Rabattcode für Dich.

## HEBEL 3 · PHYTOTHERAPIE

# Artemisia annua & Wilde Karde.

Beide Pflanzen blicken auf eine lange Tradition in der Naturheilkunde zurück und haben sich in der begleitenden Therapie der Borreliose einen festen Platz erarbeitet. Wichtig vorab: Phytotherapie ergänzt — sie ersetzt keine ärztlich indizierte Antibiotika-Therapie. Wer beides klug verbindet, kommt erfahrungsgemäß am stabilsten heraus.

## Artemisia annua · Einjähriger Beifuß

Aus der Pflanze wird Artemisinin gewonnen — ein Stoff, der ursprünglich in der Malaria-Therapie eingesetzt wurde und für seine Entdecker 2015 den Nobelpreis brachte. In der Borreliose-Naturheilkunde wird Artemisia annua als unterstützendes Mittel gegen die Erreger und ihre Co-Infektionen (Babesien) eingesetzt.

- **Tagesdosis:** 20–30 Tropfen Tinktur, 3× täglich vor den Mahlzeiten.
- **Anwendungsdauer:** typischerweise 6–10 Wochen, dann Pause.
- **Wichtig:** nicht in Schwangerschaft & Stillzeit; bei Lebererkrankungen ärztlich abklären.

## Wilde Karde · Dipsacus fullonum

Die Wurzel der Wilden Karde gilt als eines der traditionellen Begleitmittel bei Borreliose. Volksheilkundlich wird ihr nachgesagt, Borrelien aus dem Bindegewebe „zurück ins Blut zu locken“ — die wissenschaftliche Datenlage ist begrenzt, die Erfahrungsbasis ist es nicht. Wir setzen sie ergänzend ein.

- **Tagesdosis:** 1–3× täglich 10–15 Tropfen Tinktur in etwas Wasser.
- **Einschleichen:** mit 3 Tropfen beginnen und langsam steigern, um Erstreaktionen zu beobachten.
- **Anwendungsdauer:** in der Regel 8–12 Wochen, danach Pause.

**Tiefer einsteigen?**

Dosierung, Kombination, mögliche Erstverschlimmerungen, Lebermonitoring — Phytotherapie ist mehr als „Tropfen nehmen“. In unseren Weiterbildungen lernst Du die Sicherheits- und Wirkungsprinzipien systematisch:

[schnelleinfachgesund.de/weiterbildungen](https://schnelleinfachgesund.de/weiterbildungen).

### **Unsere Produktempfehlungen**

Welche konkreten Marken und Produkte ich selbst nehme und weiterempfehle, findest Du auf [schnelleinfachgesund.de/empfehlungen/](https://schnelleinfachgesund.de/empfehlungen/) — meist mit Rabattcode für Dich.

## HEBEL 4 · LIFESTYLE

# Was Du jeden Tag tun kannst.

---

Und nichts kostet.

Der vierte Hebel ist der unterschätzteste. Keine Kapsel, keine Tinktur. Aber kombiniert macht er bei Borreliose oft den Unterschied zwischen „zäh gesund werden“ und „erstaunlich schnell wieder Kraft haben“.

## Infrarotlicht-Therapie

Rot- und Nahinfrarotlicht (660 / 850 nm) erreicht die Mitochondrien direkt, regt die ATP-Bildung an und lindert Entzündungen. Borrelien sind mikroaerob — sie mögen kein gut durchblutetes, gut atmendes Gewebe. Eine Infrarotsauna oder ein Rotlicht-Paneel 3–5× pro Woche, je 15–20 Minuten, ist eine sehr gute Investition.

## Natur & Wald

Zwei Stunden Wald pro Woche reichen, um messbar gesünder zu werden — und das ist die unterste Bremse. Die Terpene aus Bäumen erhöhen Deine NK-Zell-Aktivität (Forschung aus Japan, „Shinrin Yoku“). Genau die Zellen, die Borrelien-infizierte Zellen aufspüren. Geh raus.

## Erdung

Barfuß auf Wiese, Erde oder Sand — am besten täglich 20 Minuten. Du nimmst freie Elektronen aus der Erde auf, die als natürliche Antioxidantien wirken. Studien zeigen reduzierte Cortisol-Werte, besseren Schlaf und niedrigere Entzündungsmarker.

## Schlaf — die unsichtbare Apotheke

Sieben bis neun Stunden, dunkel, kühl (18–20 °C), ohne Bildschirm in der letzten Stunde davor. Im Schlaf entgiftet das Gehirn, das Immunsystem trainiert, das Bindegewebe regeneriert. Bei akuter Borreliose darf es eine Stunde mehr sein.

## Bewegung — sanft, nicht heroisch

In der akuten Phase: **kein** intensives Training. Lange Spaziergänge, leichtes Krafttraining, Yoga, Schwimmen. Nach Genesung sukzessive aufbauen. Wer auf Erschöpfung mit „mehr Sport“ reagiert, bekommt eine Rechnung. Versprochen.

## ZUM ABREISSEN

# Dein Tag in der akuten Phase.

Eine kompakte Vorlage, die Du Dir an den Kühlschrank hängen kannst. Anpassen, weglassen, ergänzen — wie es zu Deinem Alltag passt.

Tageszeit	Was
<b>Morgens, nüchtern</b>	Großes Glas Wasser mit Prise Salz · 2–3 Min. kalt duschen · Vitalpilze (Schmetterlingstramete + Cordyceps) mit Vitamin C
<b>Frühstück (oder erst gegen 11 Uhr)</b>	Eier in Butter, Avocado, Wildkräuter · Vitamin A, D, K2, Zink, Magnesium · Omega 3 (Algen- oder Fischöl)
<b>Vormittag</b>	20 Min. Tageslicht draußen, idealerweise barfuß auf Wiese · Artemisia-Tinktur 30 Min. vor dem Essen
<b>Mittag</b>	Wildlachs oder Weidefleisch mit Brokkoli, Olivenöl, Kräutern · Vitamin C 500 mg · NAC 600 mg
<b>Nachmittag</b>	15–20 Min. Infrarotlicht oder Sauna · Spaziergang im Wald · Wilde-Karde-Tinktur
<b>Abendessen</b>	Knochenbrühe mit Gemüse, Pilzen, etwas Fisch oder Ei · kein Bildschirmlicht ab 21 Uhr
<b>Vor dem Schlaf</b>	Magnesium 200–300 mg · Reishi-Tee · 7–9 Stunden Schlaf, Zimmer dunkel und kühl

## Wichtig

Dieser Plan ist kein „Du musst alles auf einmal machen“. Wähle drei Bausteine, halte sie eine Woche durch — dann kommen die nächsten dazu. Nachhaltigkeit schlägt Heroismus.

## EHRlich BLEIBEN

# Wo dieses Protokoll endet.

Und Dein Arzt anfängt.

Wir sind Anhänger der ganzheitlichen Medizin — und wir sind keine Antibiotika-Verächter. Bei akuter Borreliose mit Wanderröte, Gelenkbeschwerden, neurologischen Symptomen oder kardialen Auffälligkeiten gehört eine leitliniengerechte Antibiotika-Therapie an den Anfang. Punkt. Alles, was wir in diesem Protokoll beschreiben, fügt sich ergänzend dazu. Es **ersetzt** diese Therapie nicht.

## Wann Du sofort ärztlich abklären lässt

- Du entdeckst nach einem Zeckenstich eine ringförmige Hautrötung.
- Grippeähnliche Symptome ohne erkennbaren Grund nach Aufenthalt im Grünen.
- Neue Gelenkschmerzen, Nervenkrabbeln, Gesichtslähmung, Herzstolpern.
- Anhaltende Erschöpfung, die sich durch nichts erklären lässt.

## Was wir uns wünschen

Eine Medizin, die mit Dir **beides** kann: die scharfen Werkzeuge der Schulmedizin dort einsetzen, wo sie gebraucht werden — und Dich gleichzeitig ernährungs-, naturheilkundlich und lifestyle-medizinisch begleiten. Bis das selbstverständlich ist, übernimmst Du an einigen Stellen selbst Verantwortung. Dieses Protokoll ist unsere Hilfe dabei.

### Disclaimer

Dieses Protokoll ersetzt keine ärztliche Beratung, keine Diagnose und keine Therapie. Sprich Nährstoff-Dosierungen, Phytotherapie und Veränderungen Deines Lebensstils mit einer Ärztin, einem Arzt oder einem erfahrenen Heilpraktiker Deines Vertrauens ab — gerne auch mit einer zweiten Meinung. Wir lehnen

Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ab, die aus der Anwendung der hier beschriebenen Inhalte entstehen.

## ZUM SCHLUSS

## Ein Wort von uns.

---

Borreliose kann ein zäher Begleiter sein. Wir haben in den letzten Jahren viele Menschen begleitet, die sich durch Phasen der Erschöpfung, Schmerzen und Unsicherheit zurück ins Leben gearbeitet haben — Schritt für Schritt, mit der richtigen Mischung aus konsequenter Schulmedizin und einem stabilen, naturheilkundlichen Fundament.

Was wir Dir auf diesen Seiten mitgegeben haben, ist die Essenz: ketogen essen, die Nährstoffbasis sichern, Vitalpilze und Phytotherapie klug einsetzen, Lifestyle-Hebel täglich nutzen. Setz das in Deinem Tempo um. Sei geduldig mit Dir. Hol Dir Hilfe, wo Du sie brauchst.

Wenn Dir dieses Protokoll geholfen hat, schreib uns gerne — wir lesen jede Mail. Wenn Du tiefer einsteigen willst, schau auf [schnelleinfachgesund.de](https://schnelleinfachgesund.de) vorbei. Dort findest Du den ausführlichen Borreliose-Artikel, unsere Weiterbildungen und alles weitere, woran wir gerade arbeiten.

Bleib gesund. Bleib neugierig. Bleib in Bewegung.

Herzlichst,

**Martin Auerswald & das SEG-Team**



Das SEG-Team — irgendwo zwischen Kräuterwiese, Laborkittel und Wikingerschach.