Martin Auerswald, M.Sc.

IMMUNABWEHR NACHHALTIG STÄRKEN

ENDLICH ROBUST & IMMUN

Ziel dieses Webinars

Ziel: Wie Du ein gesundes Immunsystem aufbaust

1. Das Immunsystem
2. Säulen einer gesunden Immunabwehr
3. Das Corona Update von ~~Prof. Drosten~~ SchnellEinfachGesund
4. Kurs: In 31 Tagen zu einem robusten Immunsystem

90 %

ALLER AKUTEN UND WIEDERKEHRENDEN INFEKTE SIND DURCH EINE SOLIDE IMMUNABWEHR VERMEIDBAR

UNSER IMMUNSYSTEM

Es herrscht ein ständiger Kampf…

… um Ressourcen, Platz, Nahrung

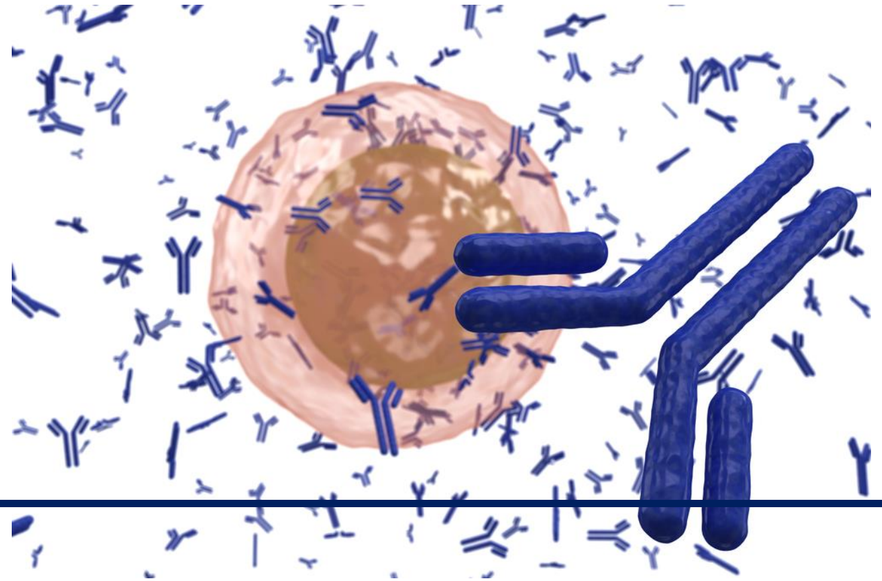
… zwischen Mikroorganismen und höheren Organismen

<u>Warum haben wir ein Immunsystem?</u>

1. Das Immunsystem schützt unseren Körper vor Schäden von Innen und Außen
2. Unser Körper ist ein wandelnder Supermarkt für Viren, Bakterien, Parasiten, Schimmelpilze & Co.
3. Das Immunsystem ist die Antwort der Natur auf den Kampf Klein gegen Groß

Das Immunsystem - Aufbau

1. Immunbarrieren	Haut, Darm, Lunge, Magen, Mund
2. Immunzellen	über 120 verschiedene Typen
3. Immunproteine	Abwehrproteine in den Schleimhäuten und im Blut



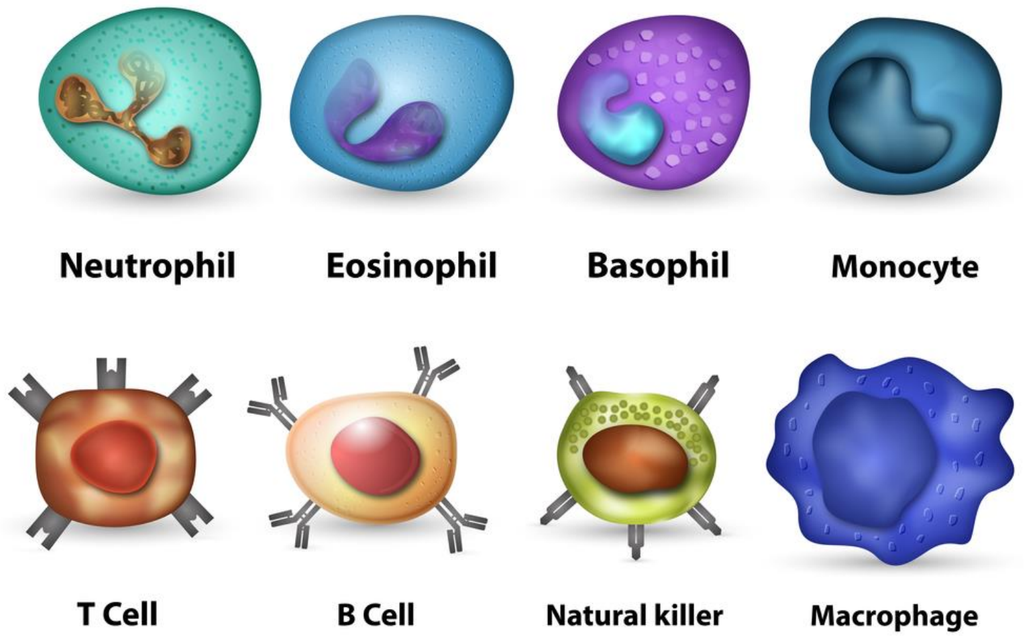
Immunzellen

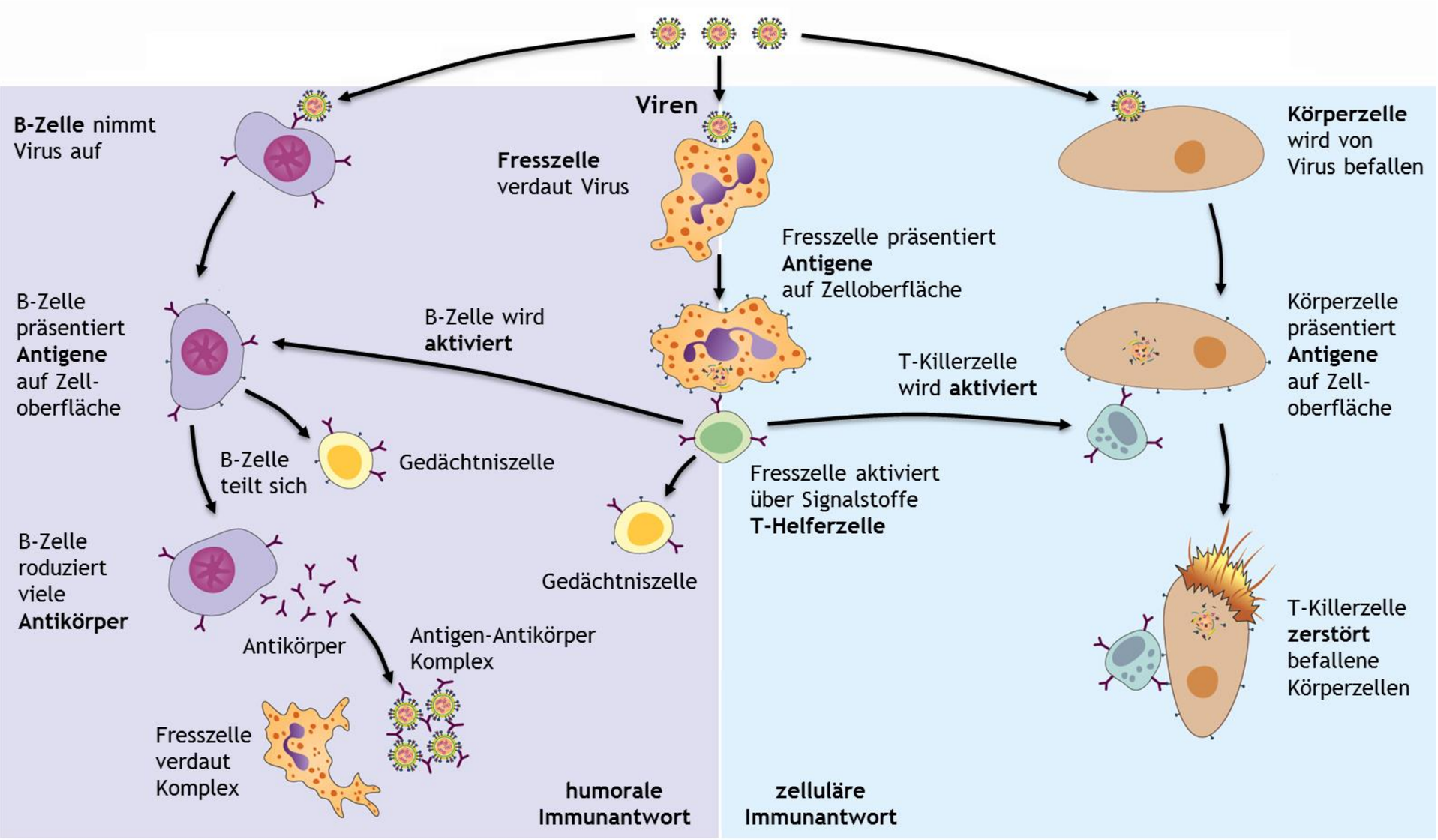
Angeborenes Immunsystem

- Kampf gegen “alte Feinde”, Geschwüre, Entzündungen
- Immunbarrieren, Immunproteine
- Monozyten, Makrophagen, NK-Zellen, Granulozyten

Erworbenes Immunsystem

- Kampf gegen “neue Feinde”
- B- und T-Zellen

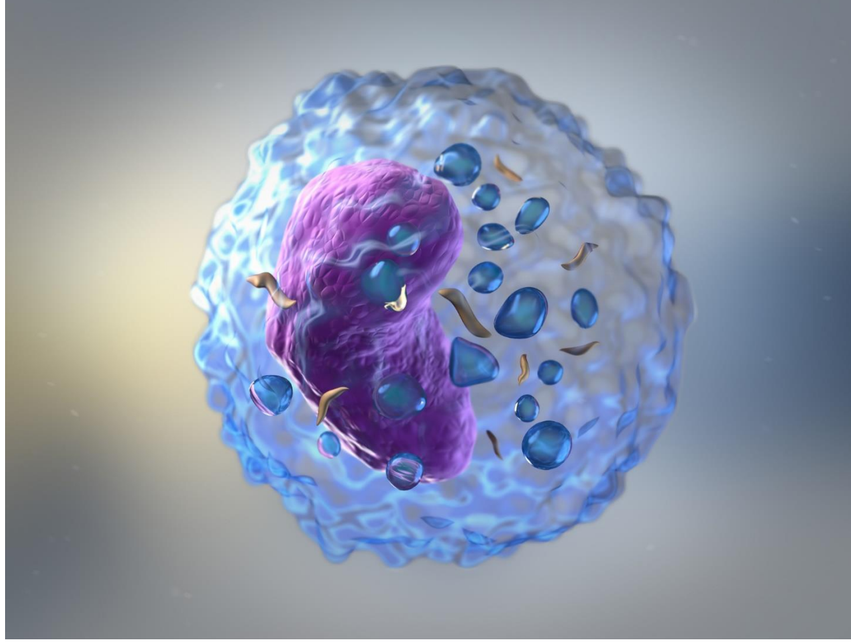




Schema der humoralen und zellulären Immunantwort

Copyright: Ernst Klett Verlag GmbH, 2015

Ein gesundes Immunsystem …



… ist allzeit bereit und kompetent
… neigt nicht zu Über-Reaktionen (z.B. Zytokin-Sturm)
… macht nicht das, was es nicht machen sollte (z.B. Allergien, Autoimmun)
… hat eine geringe Grundaktivität (basale Entzündungsrate)

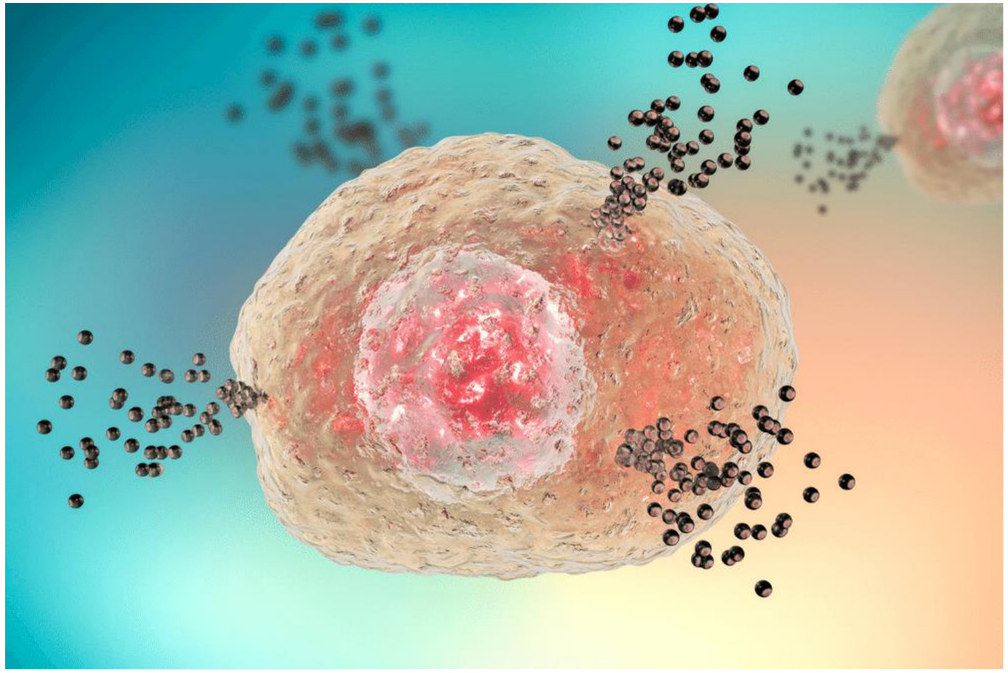
- Wir wollen ein robustes und kompetentes Immunsystem, das die richtigen Entscheidungen trifft und allzeit bereit ist

- Wir wollen NICHT noch mehr Öl in’s Feuer gießen

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Die Säulen einer gesunden Immunabwehr

1. Stress
2. Sinn & Erfüllung im Leben
3. Schlaf
4. Hitze & Kälte
5. Ernährung
6. Nahrungsergänzung
7. Darm
8. Entgiftung
9. Linderung chronischer Entzündungen



1. Lass Dich nicht stressen

- **Stressreduktion** = weniger mit Stressreizen konfrontiert sein
- **Stresskompetenz** = Stress ist eine Frage der Wertung

Die wichtigsten Tipps für weniger Stress im Alltag:

- Sag öfters mal Nein (Nein ist ein ganzer Satz!)
- Nimm Dir jeden Tag einen Augenblick Zeit für Dich
- Medienfasten (Handy aus, Fernseher aus, Nachrichten aus!)
- Mache einen Spaziergang in der Natur
- Meide Energievampire

>> Unser Stress-Webinar findest Du hier

2. Finde Deinen Ikigai

- **Warum bist Du hier? Was gibt Deinem Leben einen Sinn?**
- **Was möchtest Du in Deinem Leben noch machen/er-leben?**

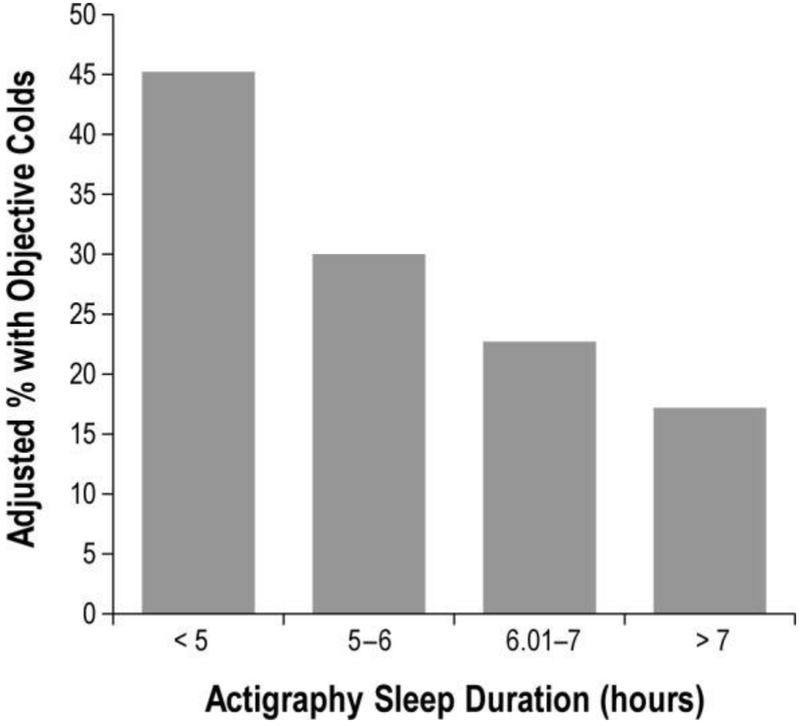
- ***Ikigai* = Der Grund, warum Du früh aufstehst**

- **Finde Deinen *Ikigai* – dort ist Deine Lebensenergie**

3. Schlaf Dich fit

Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold

DOI: 10.1001/archinternmed.2008.505



Sleep habits and susceptibility to the common cold

DOI: 10.5665/sleep.4968

- Teilnehmer mit **weniger als 7 Stunden Schlaf** entwickelten **2,94-mal häufiger** eine Erkältung als Teilnehmer mit 8 Stunden oder mehr Schlaf.

- Teilnehmer mit einer **geringen Schlafqualität** entwickelten mit **5,50-facher Wahrscheinlichkeit** eine Erkältung als Teilnehmer mit einer guten Schlafqualität von 98% oder mehr.

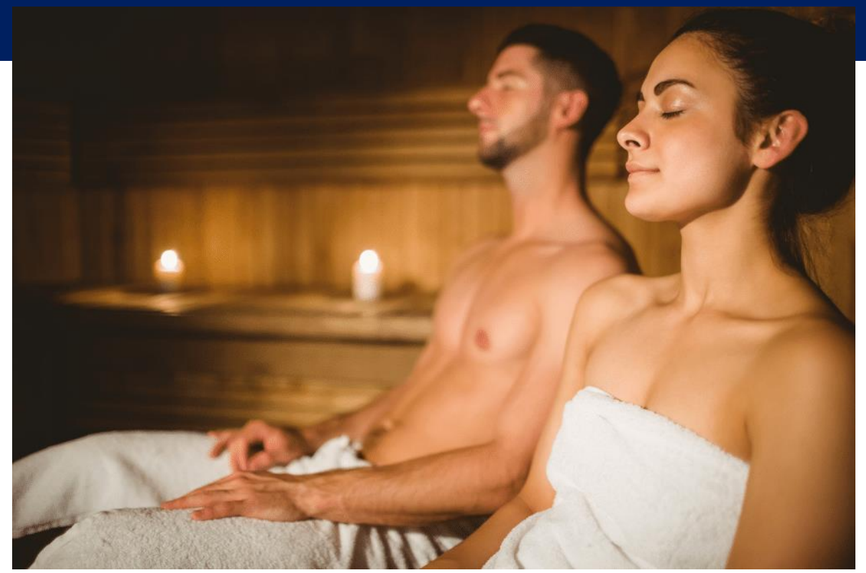
>> Unser Schlaf-Webinar findest Du hier

4. Lach Dich fit

- 5 Minuten Lachen stärkt Dein Immunsystem eine Woche lang
- Umgib Dich mit Menschen, die Dir gut tun
- Überlege Dir, was Dich glücklich und sinnerfüllt macht – und dann mach das
- Wie könnte es aussehen, wenn es einfach wäre?
- Folge einem kreativen Hobby

- **Tipp: Dr. Eckhart von Hirschhausen – Ist das ein Witz? (auf Spotify)**

5. Hitze & Kälte



- Gezielte Hitze und Kälte fördern Wachstum und Aktivierung von Immunzellen
- Fördern Bildung von Schutzproteinen
- Fördern einen gesunden Stoffwechsel
- Mein Tipp: Täglich kalt duschen – 1-2x wöchentlich in die Sauna (oder Infrarotsauna im eigenen Haus)

>> Unsere Empfehlung für Infrarotlicht-Saunen: Clearlight (nutze gerne den 100 € Rabattcode seg100)

Ernährung

Gib Deinem Körper, was er braucht – und meide das, was ihn reizt

+

- Glutenfreies Getreide
- Gemüse
- Saisonales Obst
- Beeren
- Pilze (Reishi, Cordyceps, Austernpilz)
- Fleisch und Eier aus artgerechter Haltung
- Leber!
- Fisch und Meeresfrüchte
- Gewürze und Kräuter
- Kaffee & Tee
- Probiotische Milchprodukte und Getränke

–

- Zucker
- Alkohol
- Fast-Food
- Verarbeitete Lebensmittel
- Weizen
- Soja
- Thunfisch
- Milch, Käse, Quark
- Massentierhaltungs-Produkte

Nährstoffe – Aktive Prävention

Nährstoff	Tagesempfehlung
• Vitamin A	5.000 IE
• Vitamin D	5.000 IE
• Vitamin C	1 g
• Magnesium	400 mg
• Zink	20 mg
• Selen	200 mcg
• Omega 3 Fettsäuren	2-3 g

Vitamin C

Preventing the common cold with a vitamin C supplement: a double-blind, placebo-controlled survey.

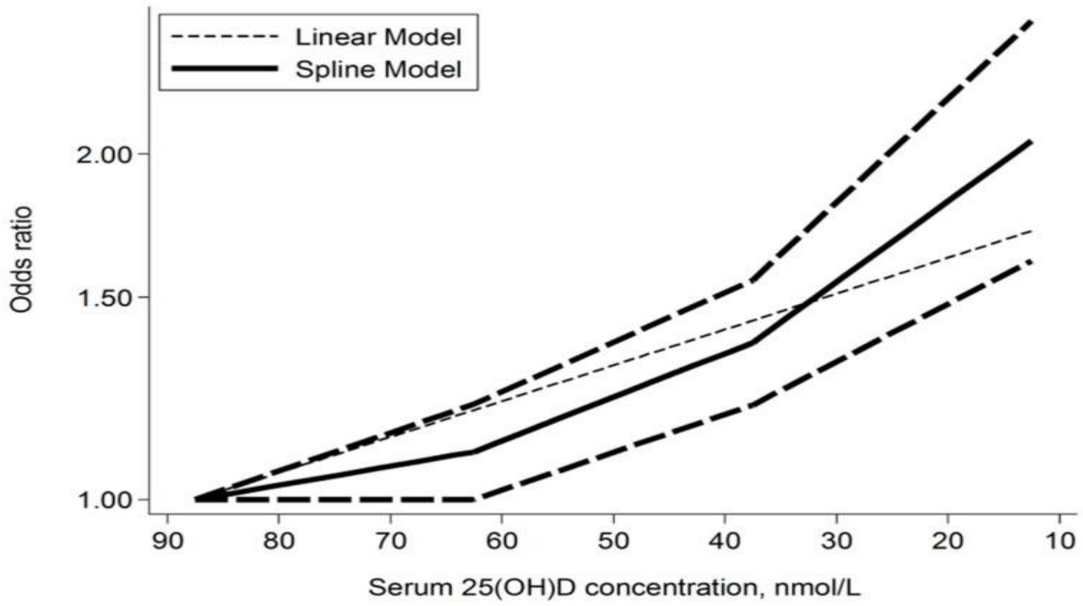
0,5-1g Vitamin C täglich: Behandlungsgruppe hatte im Vergleich zur Placebo-Gruppe ….

- **weniger Erkältungen (37 vs 50)**
- **weniger Krankheitstage (85 vs 178)**
- **und weniger “schwere” Symptome**

DOI: 10.1007/bf02850271

Vitamin D

Acute Respiratory Tract Infection and 25-Hydroxyvitamin D Concentration: A Systematic Review and Meta-Analysis



Zink

Zinc gluconate lozenges for treating the common cold. A randomized, double-blind, placebo-controlled study.

Einnahme von 13,3 mg Zink führte zu kürzerer Krankheitsdauer (4,4 vs. 7,6 Tage)

DOI: 10.1007/bf02850271

Antivirale Lebensmittel im Alltag

- **Vitalpilze: Reishi, Cordyceps, Shiitake**
- **Schwarze Holunderbeeren**
- **Knoblauch**
- **Ingwer**
- **Echinacea (Roter Sonnenhut)**

- Beeren
- Zitrusfrüchte
- Honig
- Zwiebeln
- Wildkräuter (z.B. Löwenzahn)
- Küchenkräuter (Oregano, Thymian, Minze, Salbei)
- Zimt
- Zistustee

Echinacea

Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis

Abstract.

[…] **Echinacea decreased the odds of developing the common cold by 58% (OR 0.42; 95% CI 0.25-0.71; Q statistic p<0.001) and the duration of a cold by 1.4 days [...]**

Lancet Infect Dis . 2007 Jul;7(7):473-80. doi: 10.1016/S1473-3099(07)70160-3.

Vitalpilze für die Prävention und Unterstützung

Reishi
Entzündungslindernd, antiviral, immunstärkend, darmmodulierend

Cordyceps
Entzündungslindernd, immunstärkend

Shiitake
Immunstärkend, darmstärkend

Maitake
Stoffwechselfördernd

Mandelpilz
Antiviral, immunbalancierend

Der Darm hat mitzureden

Effect of Probiotics and Prebiotics on Immune Response to Influenza Vaccination in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

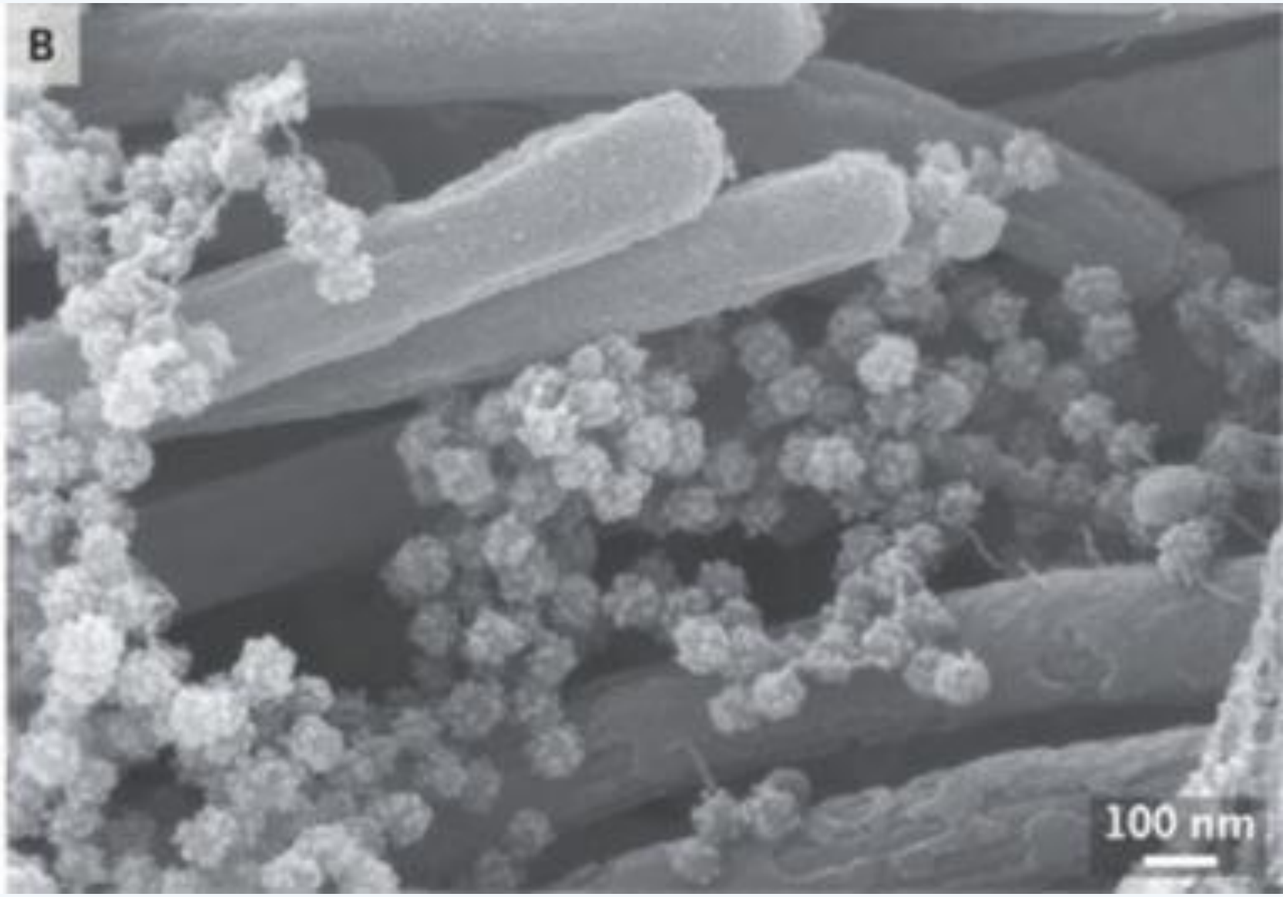
Prä- und Probiotika sind EXTREM präventiv vor Influenza-Infektionen

(teilweise 280 % besserer Schutz bei zeitgliecher Gabe von Prä- und Probiotika)

. DOI: 10.3390/nu9111175

DAS CORONA UPDATE
WAS WISSEN WIR?

SARS-nCoV2 unter dem Mikroskop



2 Jahre Covid-19 – Das Dilemma

1. Viren sind Teil der Natur und Teil unseres Körpers
2. Dank des “modernen” Lebensstils haben die meisten Menschen kein robustes Immunsystem, so werden Corona- und Influenza-Viren zum Problem
3. Lockdowns, Abstand, Masken & Impfungen ersetzen keine gesundheitliche Eigenverantwortung
4. Studien aus der Naturheilkunde werden nicht ernst genommen
5. Durch zu korrekte Auslegung “evidenzbasierter Medizin” stellt sich unser Gesundheitssystem selbst ein Bein *(für Ernährungs- & Lifestyle-Empfehlungen werden Studien wie bei Medikamenten gefordert – da es dafür keine Lobby gibt, werden diese Studien nicht gemacht)*

Risikofaktoren revisited

1. Übergewicht (+ 300-400 %)
2. Herz-Kreislauf-Erkrankungen
3. Medikamente (Protonenpumpeninhibitoren)
4. Stress
5. Rauchen
6. Hohes Alter (> 80 Jahre)
7. Nährstoffdefizite (Vitamin A, D, Zink, Selen, Omega 3)

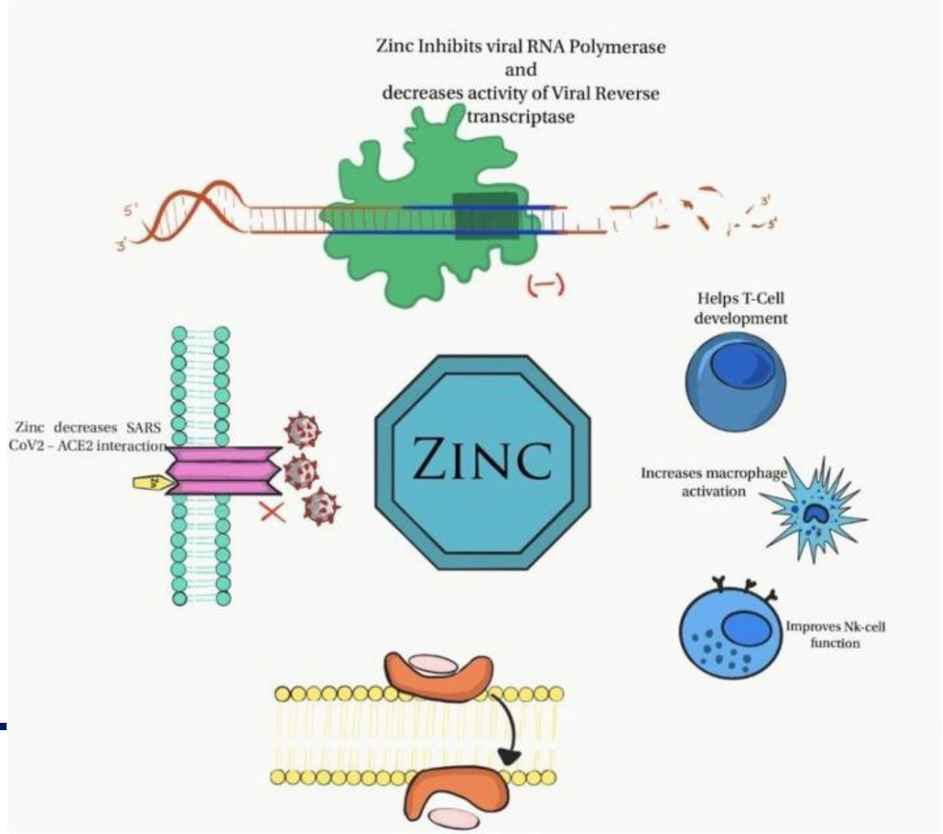
Zink

Treatment with Zinc is Associated with Reduced In-Hospital Mortality Among COVID-19 Patients: A Multi-Center Cohort Study

DOI: 10.21203/rs.3.rs-94509/v1

- **Gabe von Zink an Intensivstation-Patienten verringert die Covid-19 Mortalität um 24 %**

- **Komplikations-Risiko steigt um 554 % bei Zinkmangel (DOI: 10.1016/j.ijid.2020.09.014)**



Vitamin D und Covid-19

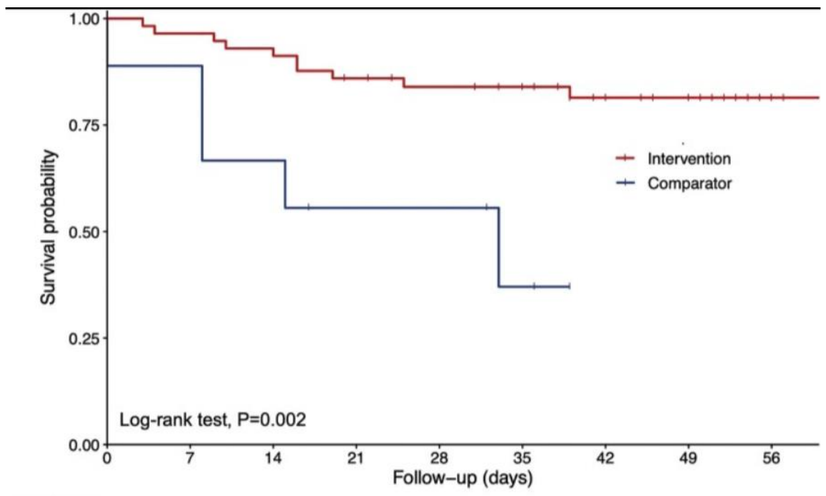
Vitamin D and survival in COVID-19 patients: A quasi-experimental study

DOI: 10.1016/j.jsbmb.2020.105771

- **Kleine Studie (57 Teilnehmer) mit positiv getesteten Senioren (Durchschnittsalter 87 Jahre)**

- **Gruppe 1: 80.000 IE Vitamin D3 Hochdosisgabe (zusätzlich zu üblicher Behandlung)**
- **Gruppe 2: Klassische Behandlung**

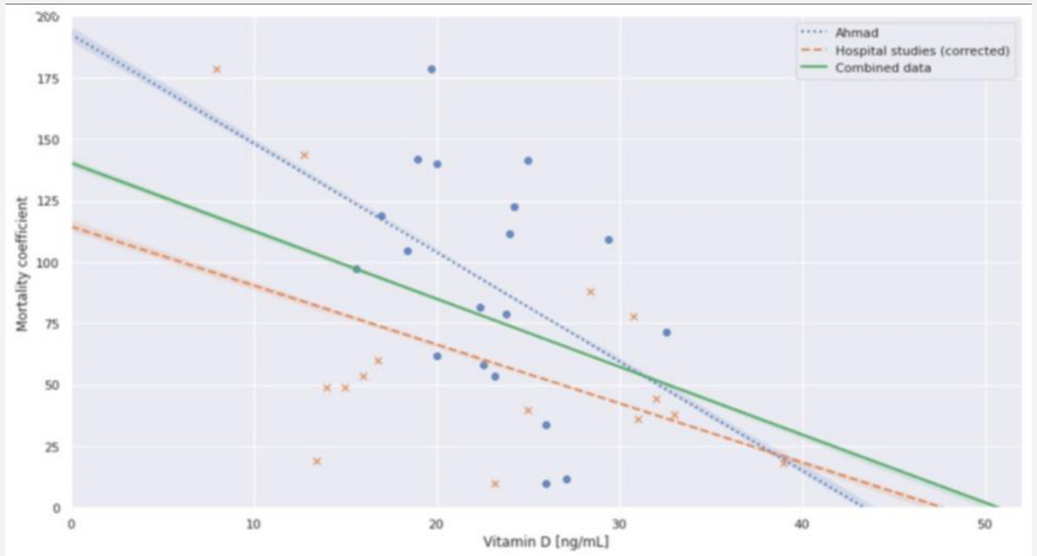
- **Gruppe 1: 82,5 % Überlebensrate**
- **Gruppe 2: 44,4 % Überlebensrate**



Vitamin D und Covid-19

COVID-19 Mortality Risk Correlates Inversely with Vitamin D3 Status, and a Mortality Rate Close to Zero Could Theoretically Be Achieved at 50 ng/mL 25(OH)D3: Results of a Systematic Review and Meta-Analysis

DOI: 10.3390/nu13103596



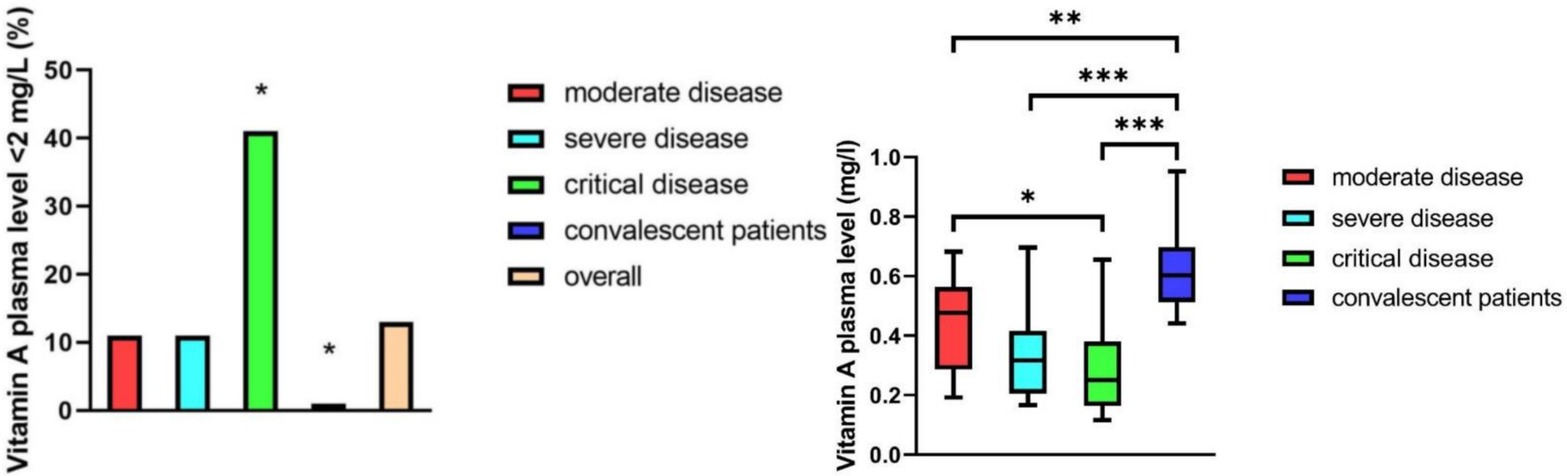
Meta-Analyse: keine nennenswerte Mortalität bei Vitamin D-Spiegel > 40 ng/ml

Brenner & Schöttker: 90% aller Covid-Toten auf Vitamin D-Mangel zurückführbar (DOI: 10.3390/nu12123642)

Vitamin A und Covid-19

Vitamin A Plasma Levels in COVID-19 Patients: A Prospective Multicenter Study and Hypothesis

DOI: 10.3390/nu13072173



Vitamin A schützt vor schwerem Verlauf

Omega 3-Fettsäuren

Blood omega-3 fatty acids and death from COVID-19: A pilot study

DOI: 10.1016/j.plefa.2021.102250

Pilotstudie:

Teilnehmer mit höchstem Omega 3-Index (> 5,7 %) mit 75 % geringerem Mortalitätsrisiko im Vergleich zu Teilnehmern mit niedrigstem Omega 3-Index (< 3 %)

>> Empfehlung: Algenöl von Norsan (15 % Rabattcode EM803)

Gerne kann ich Dir auch dabei helfen, Deine Omega 3 Werte zu bestimmen und zu optimieren. Ich schenke Dir den ersten Test, Du übernimmst die Produkte – das ist der Deal ☺ schreibe mir dazu gerne an martin@schnelleinfachgesund.de

Blutgerinnsel vermeiden

Bei Vorerkrankungen/erhöhtem Risiko:
Bewährtes Protokoll zur Vermeidung von Blutgerinnseln

2x Papain + 2x Quercetin + 2g Vitamin C

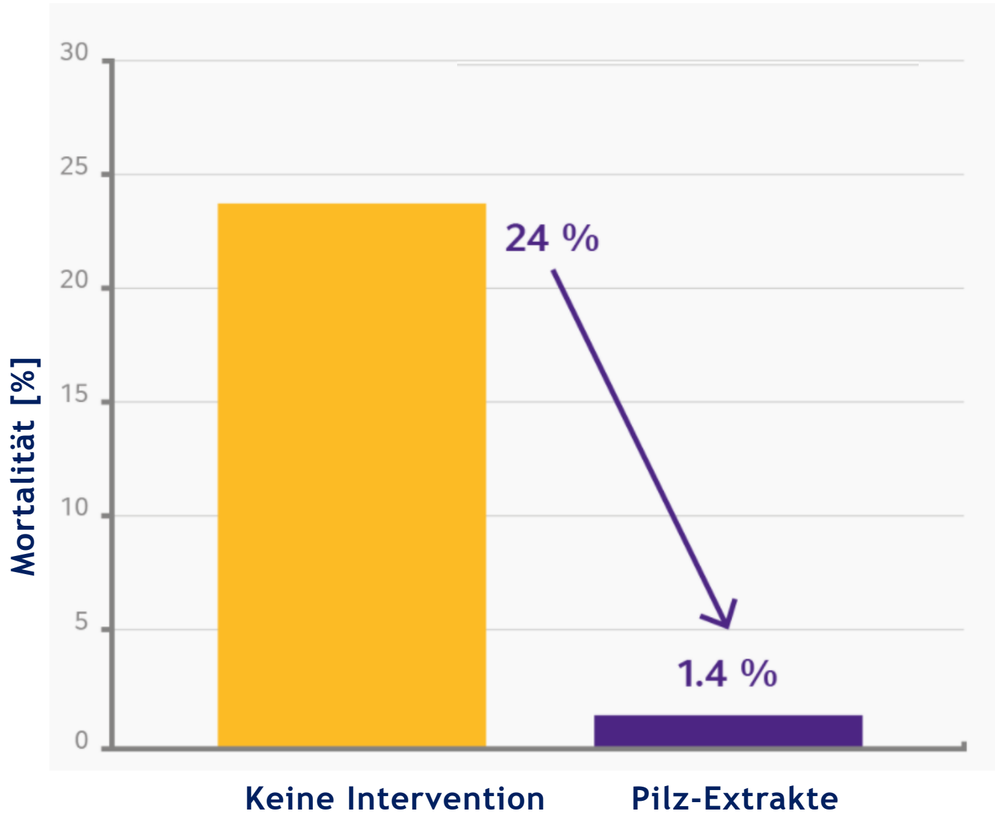
Bei Omega 3-Mangel: 3-4g täglich

Vitalpilz-Extrakte und Covid-19

Anwendungsbeobachtungsstudie in Madrid:

- Altersheim-Bewohner mit Altersdurchschnitt 87,2 Jahre
- Corona-Infektion → Pilz-Extrakte für 40 Tage
- Geringere Sterblichkeit (24 vs. 1,4 %) und Einweisung in Intensivstation (27 % vs. 12 %) im Vergleich zur Kontrollgruppe

Wichtig: Keine wissenschaftliche Studie, sondern reine Anwendungsbeobachtung – aber etwas, das einer Studie mit Pilz-Extrakten aktuell am nächsten kommt.



Empfehlung: Mico Five

Hoch-konzentrierte Dual-Extrakte

- ✓ Reishi
- ✓ Chaga
- ✓ Shiitake
- ✓ Maitake
- ✓ Mandelpilz
- ✓ Pro-Vitamin D2

[>> Zum Mico Five (10 % Rabattcode seg10)]

Nährstoff Protokoll (im Infektionsfall)

Ziel: Schwerem Verlauf vorbeugen, Krankheitsdauer minimieren

Empfehlungen (Tagesdosis):

- **Vitamin A & D (bei Mangel): 10.000 IU**
- **Vitamin C: 3x1 g**
- **Zink: 2x20 mg**
- **Selen: 300 mcg**
- **Mico Five: 3x1**
- **Acetyl-Cystein: 2g**

- Reishi-Tee (gurgeln)
- Nasenspray mit ätherischen Ölen
- Bromelain (2x500 mg)
- Curcumin (2x500 mg)

Long Covid Protokoll

Ziel: Regeneration

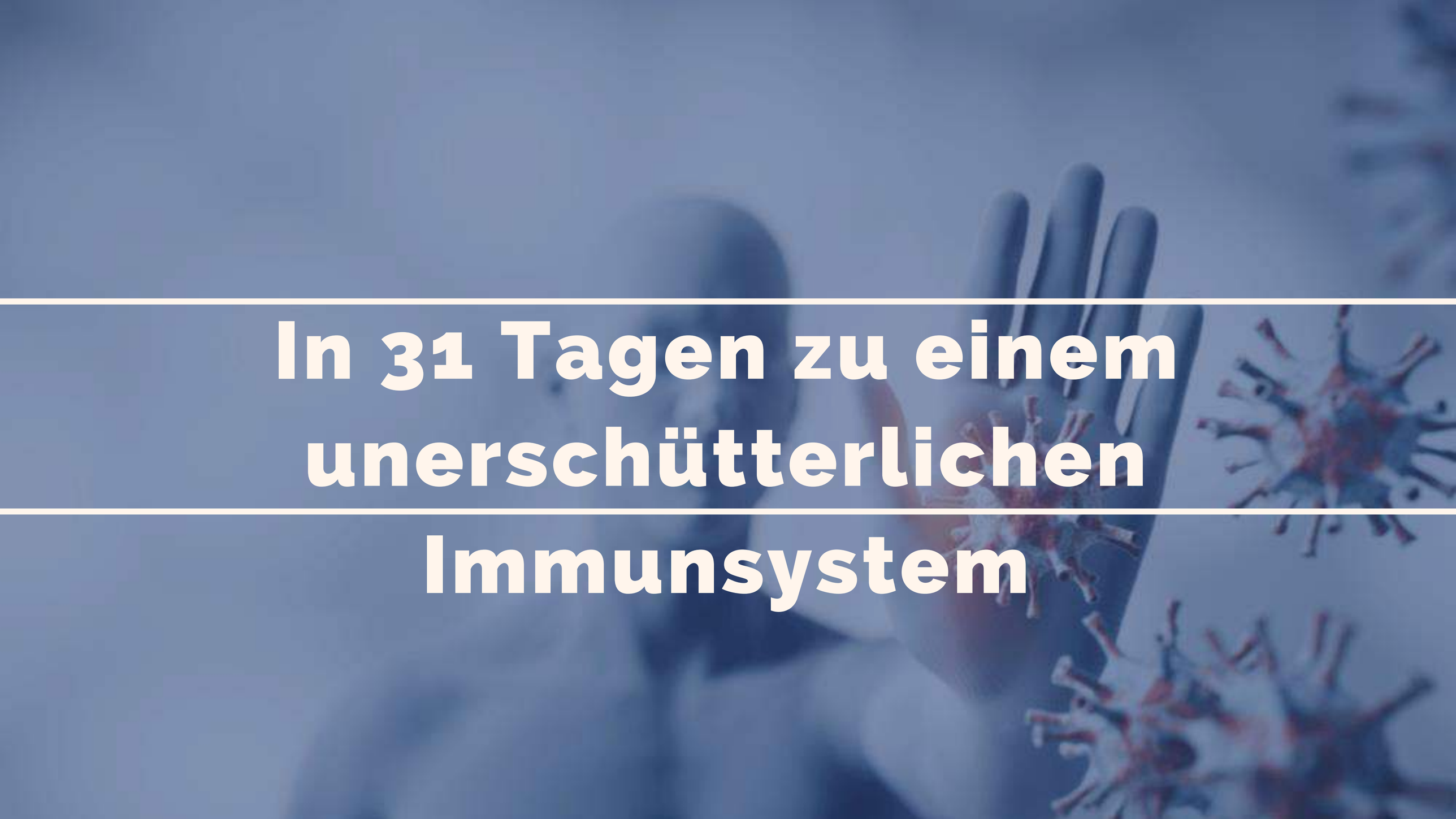
Empfehlungen (Tagesdosis):

- je 5.000 IE Vitamin A & D
- 1 g Vitamin C
- 20 mg Zink
- 200 mcg Selen
- 2–3 g Omega-3-Fettsäuren
- je 1–2 Kapseln Reishi und Cordyceps Extrakt oder 500–1000 mg Echinacea-Extrakt
- 1 g N-Acetyl-Cystein
- täglich kalt duschen und an der frischen Luft bewegen, regelmäßig Saunagänge durchführen

Dein Weg zu einem starken Immunsystem

1. **Schlafe gut und ausreichend**
2. **Lass Dich nicht stressen und lerne, mit Stress umzugehen**
3. **Umgib Dich mit Menschen, die Dich zum Lachen bringen**
4. **Meide die Energievampire**
5. **Lass mal das Handy und den Fernseher aus und meide Nachrichtensendungen**
6. **Was ist Dein Lebenssinn? *(Hilfreich: alle Bücher von John Strelecky)***
7. **Dusche kalt und komm ins Schwitzen**
8. **Beweg Dich – am besten in der Natur**
9. **Ernähre Dich gesund und natürlich**
10. **Teste Deine Nährstoffdefizite und ergänze *(Vitamin D und Omega 3 geht immer)***

Dein Wegbegleiter bei der Umsetzung: Unser Kurs "In 31 Tagen zu einem fitten Immunsystem"



In 31 Tagen zu einem unerschütterlichen Immunsystem

In 31 Tagen zu einem fitten Immunsystem

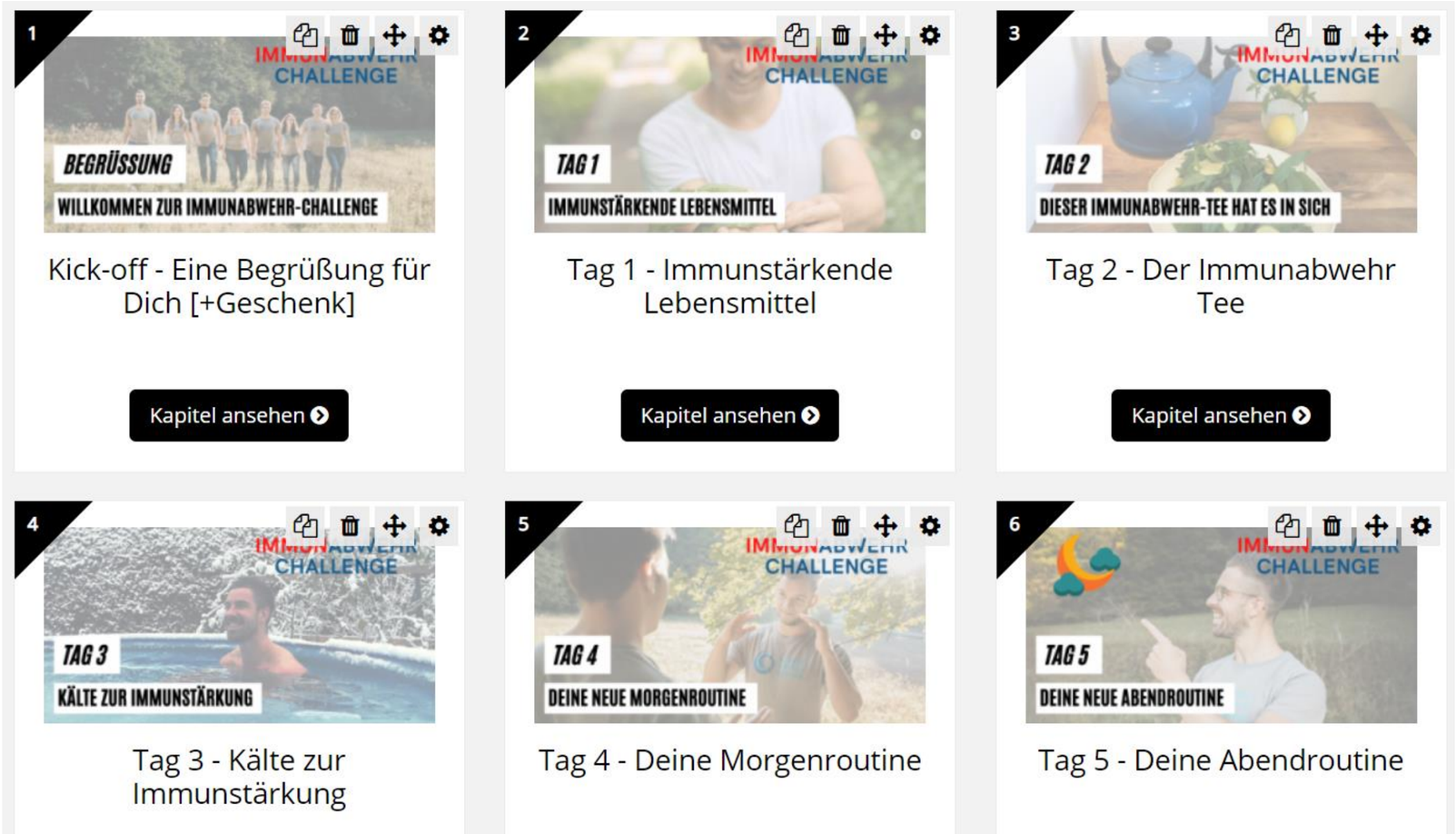
31 Tage Immunabwehr Kurs

In der 31 Tage Immunabwehr Challenge wirst Du:

- **Eine strukturierte, punktgenaue, sichere Anleitung bekommen**, bei der wir Dich Schritt-für-Schritt unterstützen und alle Deine Fragen beantworten
- Alles, was Du brauchst, um ein **effektives und unverwüstliches Immunsystem** aufzubauen, um ohne Infekt und Wehwehchen durch den Winter zu kommen
- Die **wahren Hintergründe** für wiederkehrende Infekte und Immunschwäche entdecken und vermeiden
- Tägliche **Information, Inspiration und Impulse - im direkten Austausch mit uns**
- **Wöchentliche Live-Fragerunden und -Workouts** (per Zoom) für direkten Austausch - stelle uns alle Deine Fragen!
- Herausfinden, wie **artgerechte Ernährung, effektive Vitalstoffe und wirksame Heilpflanzen** Dich wieder zu wahrer Gesundheit führen
- Die **Zusammenhänge** von Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Natur explizit in Bezug auf Dein Immunsystem erkennen
- **Fundierte Methoden** aus der Naturheilkunde, der Biochemie und anderen Wissenschaftszweigen erkunden, die Dein Hausarzt wahrscheinlich unterschätzt.
- Dein bestehendes und neues Wissen endlich in die **Umsetzung** bringen, da Du Zugriff auf punktgenaue Anleitungen und eine **starke Community** bekommst
- Dich stark und gerüstet in Deinem Körper fühlen, wodurch Du auch im Alltag einfach **besser gelaunt** sein wirst
- Endlich **gesunde Gewohnheiten** fest und nahtlos in Deinen Alltag integrieren

Kurs-Übersicht

31 Tage – 31 Lektionen – 31 Tagesrezepte



Zu jeder Lektion Video- und Lesematerial

Tag 3 - Kälte zur Immunstärkung

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu Tag 3 der Immunabwehr Challenge!

Unser heutiges Thema ist Kälte. Kälte bringt nicht nur unseren Stoffwechsel in Schwung und macht schön wach, sondern stärkt auch unsere Fresszellen. Durch kurze, aber intensive Kälte werden sie aktiv und gehen auf Jagd ...

In diesem Video zeigt Dir Martin Krowicki, wie Du die Kälte für Dich nutzen kannst und welche weiteren Vorteile es gibt. In der angehängten Datei gibt er Dir 10 Tipps im Umgang mit Kälte (körperlich und geistig).

Die tägliche kalte Dusche – oder wenn das zu intensiv ist, Wechselduschen (im Wechsel je 20-30 Sekunden heiß und kalt) ist eine der wichtigsten Empfehlungen der Immunabwehr Challenge. Sie bringt das Immunsystem auf Hochtouren!

Frohes Duschen!

Passende Downloads

PDF Tag 3 - Rote Beete-Ingwer Saft
7 MB

PDF Tag 3 - Kältetipps
4 MB

Bonusinhalte

- **Bonus 1: E-Book “Die Immunabwehr Lösung” mit über 160 Seiten besten Tipps & Trick zu einem robusten Immunsystem**
- **Bonus 2: Immunabwehr-Meditation – in 15 Minuten zu weniger Stress, mehr innerer Balance und einer kompetenteren Immunabwehr**
- **Bonus 3: Live-Fragerunde am 01.04. mit der Möglichkeit, alle Fragen zu stellen**
- **Bonus 4: Workouts und Mobility-Übungen für mehr Bewegung und Kräftigung im Alltag**

Jetzt zum Kurs anmelden!

31 Tage Immunabwehr Kurs

Bald verfügbar

Kurs jetzt starten!

Investition in Deine Gesundheit:

~~99 €~~ 69 €

>> Hier zum Kurs anmelden und sofort starten!!

VIELEN DANK!

AUFZEICHNUNG + SKRIPT IN DER EMAIL

BEI FRAGEN GERNE JEDERZEIT AN

MARTIN@SCHNELLEINFACHGESUND.DE