

Erste-Hilfe-Leitfaden bei Impfnebenwirkungen

Viele Ärzte, Wissenschaftler, Heilpraktiker und andere Therapeuten haben sich zum Ziel gesetzt, Therapieansätze zu entwickeln, mit denen sie Menschen mit Impfnebenwirkungen helfen können. Wir haben uns mit den verschiedenen Therapiemöglichkeiten beschäftigt und einige Bausteine daraus entnommen, die Sie als Betroffene/r selbst eigenverantwortlich durchführen können. Bitte beachten Sie, dass unsere Vorschläge weder eine sorgfältige Diagnose und medizinische Abklärung Ihrer Beschwerden ersetzen, noch dass wir Ihnen zusichern können, dass Sie durch die Anwendung dieser Maßnahmen Linderung erfahren.

Wenn Sie noch keinen Therapeuten gefunden haben oder auf der Warteliste für einen Termin bei einem Therapeuten sind, empfehlen wir Ihnen, dass Sie wohnortnah nach einem Arzt oder Heilpraktiker suchen, der **Vitamin-C-Hochdosis-Infusionen** durchführen kann. Vitamin C in einer hohen Dosis ist besonders bei chronischen Infekten, Entzündungen und einer allgemein geschwächten Immunlage empfehlenswert. Bitte machen Sie zuvor die behandelnde Person unbedingt auf etwaige Überempfindlichkeiten, Intoleranzen oder Allergien aufmerksam. Dies gilt auch für die nachfolgend aufgeführten Mikronährstoffe.

Folgende **Mikronährstoffe** werden von zahlreichen Therapeuten empfohlen, die Patienten mit Impfnebenwirkungen helfen konnten:

- Zink (50 mg täglich)
- Vitamin C (1.000 mg täglich)
- Selen (200 µg täglich)
- Vitamin D (5.000 I.E. täglich) in Verbindung mit Vitamin K2 (200 µg)
- Quercetin (500 mg täglich)
- N-Acetylcystein (1.200 mg täglich)
- Glycin (1.500 mg täglich)
- Weihrauchpulver (5.000 mg täglich)
- Kurkuma (frisch oder als Pulver 200 mg täglich., in Verbindung mit einer Prise Pfeffer)
- Nattokinase 100 mg täglich
- B-Vitamine (1 Kapsel B-Komplex täglich)
- Omega 3 Fettsäuren (3.000 mg täglich)

Aktivkohle

2–4 Tabletten Aktivkohle am Tag unterstützen die Entgiftung über den Magen-Darm-Trakt. Am wirkungsvollsten ist Aktivkohle, wenn sie auf nüchternen Magen eingenommen wird. Alternativ können Sie auch **Zeolith** oder **Heilerde** (jeweils 1 Teelöffel täglich) nehmen.

Entgiftungsbäder

Baden Sie am besten mehrmals in der Woche für mindestens 30–45 Minuten in ca. 38°C warmem Wasser, dem Sie 1–2 Tassen **Bittersalz** hinzufügen. Bittersalz regt Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse über die Haut an.

Alternativ können Sie auch **Basenbäder** (4 Esslöffel Basenpulver auf ein Vollbad, 1 Esslöffel auf ein Fuß- oder Sitzbad) nehmen.

Sauna/Infrarotwärmekabine

Ebenso wirkungsvoll sind regelmäßige Saunagänge. Die Hitze im Wechsel mit kalten Güssen stärkt die Immunabwehr, außerdem werden Entgiftungsprozesse angeregt und die Toxinausscheidung durch den Schweiß über die Haut gefördert.

Achtung: Bitte klären Sie mit Ihrem Hausarzt ab, ob Saunieren für Sie geeignet ist, wenn Sie kein regelmäßiger Saunagänger sind. Bestimmte Vorerkrankungen oder akute Infektionen können durch Saunieren verschlimmert werden.

Alternativ können Sie auch regelmäßig in die Infrarotwärmekabine gehen. Bei sensiblen Personen ist die Infrarotwärmekabine weniger belastend für den Kreislauf.

Trinkkur

Trinken Sie täglich mindestens 2–2,5 Liter – am besten lauwarmes – Wasser. Idealerweise mischen Sie in einen Liter Wasser ca. ¼ Liter frisch gepressten Zitronensaft und fügen eine Prise Salz hinzu.

Eine weitere Empfehlung lautet, täglich 3–4 Tassen Kiefernadeltee oder Löwenzahnwurzeltée zu trinken. Diese Tees haben eine antioxidative, entgiftende und blutreinigende Wirkung.

Intervallfasten

Intervallfasten oder intermittierendes Fasten entlastet den Stoffwechsel sowie den Verdauungstrakt und erleichtert dem Körper die Entgiftung und Ausleitung von schädlichen Substanzen. Die häufigste Form des Intervallfastens ist, in einem Zeitraum von 8 Stunden 2–3 kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen und 16 Stunden lang im Anschluss zu fasten und ausschließlich zu trinken (Tee, Wasser).

Bewegung und Sport

Um das eigene Immunsystem zu stärken, ist es auch empfehlenswert, sich täglich ausreichend (mind. 2 Stunden) im Freien, an der frischen Luft, im Licht der Sonne zu bewegen. Das stärkt auch Ihre Muskeln und Ihren Bewegungsapparat und wirkt sich auch positiv auf Ihre psychische Verfassung aus. Ausgedehnte Spaziergänge, z.B. im Wald, an einem Fluss oder Bach entlang, in einer ansprechenden Gegend können Heilreaktionen unterstützen. Wer sich dazu in der Lage fühlt, kann seine Kondition auch durch Walking oder Dauerläufe (Jogging) oder auch durch moderates Krafttraining verbessern und so zu seiner Gesundheit beitragen.

Auch Yoga, Qigong oder Tai Chi-Übungen können hierzu beitragen.

Meditation

Auch regelmäßige Meditationsübungen tragen zu einer Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens bei.

Ernährung

Glutathionreiche Nahrung wirkt aufgrund ihres hohen Gehalts an Antioxidantien Entzündungsprozessen, Infekten und Störungen in der Blut- und Zellneubildung entgegen. Essen Sie möglichst nur frische, saisonale Lebensmittel in Bioqualität, damit viele Nährstoffe enthalten sind.

- Spinat
- Kartoffeln
- Brokkoli
- Avocado
- Orangen
- Frischer Spargel
- Tomaten
- Zucchini
- Wassermelone

Die Umstellung auf eine **antientzündliche Ernährung** sollte bei Impfnebenwirkungen unbedingt erfolgen. Zu den antientzündlichen Lebensmitteln zählen alle frischen Gemüse- und Obstsorten, frische Kräuter und Gewürze, Kurkuma, Ingwer, Sprossen, hochwertige, unraffinierte Speiseöle (Olivenöl, Kokosöl, Sesamöl), fetter Seefisch, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen etc. und geringe Mengen an Vollkornprodukten. **Meiden Sie** Zucker und zuckerhaltige Speisen, Auszugsmehle und Fertigprodukte. Auch auf Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, Naschereien etc. sollten Sie verzichten.



Die Gesellschaft der »Mediziner und Wissenschaftler für Gesundheit, Freiheit und Demokratie e.V.« (MWGFD e.V.) ist ein Zusammenschluss von Ärzten gemeinsam mit Angehörigen unterschiedlicher Heil- und Pflegeberufe sowie im Bereich der Medizin tätiger Menschen und Wissenschaftlern, die sich in Forschung und Lehre mit den Themen Gesundheit, Freiheit und Demokratie beschäftigen. Die MWGFD e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, mit ihrer Arbeit und ihren Aktionen dem gesundheitlichen und sozialen Wohl der Bevölkerung zu dienen.

MWGFD e.V.
Wittgasse 9
94032 Passau
www.mwgfd.org