

Grippe und Erkältung

wie man sich davor schützt, wie man sie kuriert

von Dr. Johann Georg Schnitzer

Grippe und Erkältung sind Krankheiten, an welchen Viren (?) beteiligt sind

Sie suchen manche Menschen häufig, andere nur selten oder nie heim, wenn es sie (die Viren) denn überhaupt gibt, was immer noch umstritten ist. Die Einen erkranken schwer, leiden wochenlang und erholen sich nur langsam. Andere bringen die akute Erkrankung in einer einzigen Nacht mit Fieber und kräftigem Schwitzen hinter sich.

Die Symptome von Grippe-Wellen sind so verschieden, wie die Wandlungsfähigkeit der Grippe(-Viren?) groß ist.

Mal ist es eine "Bauchgrippe" mit elendem Schwächegefühl und Durchfällen, ein anderes Mal tut der ganze Körper weh "bis in die Haarspitzen". Grippe und Erkältungen können sich als Schnupfen, Halsschmerzen, geschwollene Rachenmandeln oder als Husten zeigen, und wachsen sich manchmal bis zur Lungenentzündung aus.

Grippe-Impfungen und Medikamente sind problematisch - wegen der raschen Veränderung der Viren(?), und wegen teils bedenklicher "Nebenwirkungen".

Es macht wenig Sinn, ein "Grippevirus" mit dem Impfstoff vom letzten Jahr bekämpfen zu wollen. Selbst aktuelle Impfstoffe brauchen Entwicklungszeit. Bis sie da sind, hat sich das "Virus" schon wieder verändert. Außerdem besteht begründeter Verdacht, dass Grippeimpfungen schädlich und verschlimmernd wirken können. Auch Behandlungen mit fiebersenkenden und entzündungshemmenden Mitteln, Antibiotika oder Antihistaminika nutzen wenig und können Nebenwirkungen und unerwartete Folgeschäden mit sich bringen.

Was also tun, um sich zu schützen, und was, wenn die Erkrankung bereits in vollem Gange ist? Wie können Folgeschäden vermieden werden?

Alle diese Fragen werden in den folgenden Kapiteln besprochen.

Infektion, Ansteckung? Gibt es überhaupt Viren? Der Keim ist nichts, der Nährboden ist alles

Wer sich "Grippeviren" eingefangen hat, braucht deshalb keineswegs an Grippe zu erkranken. Wenn sein Abwehrsystem fit ist, werden die Eindringlinge vernichtet, bevor sie sich vermehren können. Erst dann, wenn das Abwehrsystem zu schwach ist und der Organismus außerdem den geeigneten Nährboden für die Vermehrung der "Viren" anbietet, können sich diese massenhaft vermehren und zur Erkrankung führen.

Manche bestreiten, dass es überhaupt Viren gibt.

Diese sollten jedoch nicht nur den wissenschaftlichen Nachweis führen für ihre Behauptung, dass es Viren nicht gibt. Denn die Wirkungen der "nicht existierenden Viren" sind unbestreitbar - das kann Jeder bezeugen, der einmal eine "Virusgrippe" durchgemacht hat. Jene Bestreiter der Virenxistenz sollten also außer dem Nachweis für deren Nichtexistenz einen weiteren Nachweis führen: Was es denn dann ist, das - höchst ansteckend - die immer wieder auftretenden Grippeepidemien auslöst. Wer weiß - vielleicht kommen interessante Erkenntnisse dabei heraus.

Sind es vielleicht Gen-Sequenzen aus verzehrtem Geflügel oder Schweinefleisch, welche in die Zellen des Menschen eindringen und diese verändern und zu ihrer eigenen Vermehrung nutzen? Oder sind es etwa nur artspezifische Hyaluronsäuren aus verzehrten Tieren (Hyaluronsäuren: Bausubstanz des Bindegewebes, das, je höher deren Schwefelgehalt ist, vom schwefelärmsten Knorpel und schwefelarmen Sehnen über schwefelreichere Bindegewebsfasern bis hin zum schwefelreichsten Schleim variiert), welche die Abwehrreaktionen des Immunsystems provozieren?

Für letzteres spricht die Tatsache, dass es während eines Grippeverlaufs, der nicht von retoxischen iatrogenen (arztseitigen) Eingriffen gestört wird, im Bindegewebe zu einer reichlichen Bildung von Hyaluronidase kommt, welche das schwefelreichere, weiche, "schwammige" Gewebe verflüssigt und zur Ausscheidung über fast alle Körperöffnungen bringt. Danach - wenn die Grippe vorüber ist - hat das Bindegewebe dann eine festere und straffere Beschaffenheit.

Dass Hyaluronsäuren von Tieren tatsächlich in das menschliche Bindegewebe eingebaut werden, erhellt auch aus der Beobachtung, dass es bei Menschen (besonders bei Sportlern, die ihre Gewebe stärker beanspruchen), welche Schweinefleisch verzehren, erheblich leichter zu Bänder- und Sehnenrissen kommt. Denn das Bindegewebe des Schweins ist dem menschlichen sehr ähnlich, nur weicher (schwefelreicher). Aber auch der "Normalbürger" erleidet wegen eines zu schlabberigen Bindegewebes z.B. leichter einen Leistenbruch. Der Einbau ist - abhängig

von der Körperregion des Schweins, die verzehrt wird - so spezifisch, dass man bei Menschen, die gerne Schweinekopf verzehren, den Einbau eher in der Kopf-, Hals- und Nackenregion beobachten kann, während Liebhaber von Schweinebauchspeck vom Verzehrten eher etwas in ihrer Bauchregion einbauen.

In Wirklichkeit aber ist es gar nicht so wichtig, was es ist, das die übertragbare Erkrankung auslöst.

"Le germe n'est rien, le terrain est tout!" ("Der Keim ist nichts, der Nährboden ist alles"), ist eine bis heute gültige, in ihrer Bedeutung noch immer nicht voll erkannte Feststellung des französischen Forschers, Arztes und Physiologen Claude Bernard (er lebte von 12.7.1813 bis 10.2.1878). Das heißt: Eine Infektion kann nur in einem Körper angehen, der den geeigneten Nährboden dafür bietet (wozu auch eine unzureichende Funktionsfähigkeit des Systems der Großen Abwehr und des Immunsystems insgesamt gehört). Das gilt ganz besonders für banale Infektionen, wie sie Grippe und Erkältungen in der Regel darstellen.

Der Begriff "Virus" kommt aus dem Lateinischen und wurde später für den Begriff "Gift" verwendet; ursprünglich bedeutet er auch Schleim, Geifer.

Viren werden anhand von Antikörpern definiert, welche das Abwehrsystem bildet - ob es sie nun gibt, oder ob es etwas Anderes ist, jedenfalls hat sich das Abwehrsystem nachweislich gegen einen Angriff wehren müssen. Denn das Immunsystem wird nur aktiv, wenn es etwas im Organismus feststellt, das dort nicht hingehört und das als Störfaktor wirksam wird. Ein "Antigen" also.

"Antigen" wird im Medizinischen Wörterbuch Pschyrembel so definiert: "Substanz, die von einem Organismus als fremd erkannt wird und eine spezifische Immunantwort (Bildung von Antikörpern oder immunkompetenten Lymphozyten) auslöst. Ein Antigen verfügt in der Regel über mehrere antigene Determinanten (Epitope), die mit den induzierten Immunprodukten reagieren (z.B. Antigen-Antikörper-Reaktion)."

Lassen wir doch die Gelehrten weiter darüber streiten, was es ist - bis sie sich geeinigt haben, verwenden wir den Begriff "Virus, Viren" mangels Besserem für dieses übertragbare "Etwas" weiterhin. Für die von mir beschriebenen Maßnahmen zur Verhütung oder Behandlung von Grippe und Erkältung ist es ohnehin bedeutungslos, denn diese wirken allemal.

Auch die von Dr. Hamer beschriebenen Abläufe können Ursache für eine Abwehrschwäche sein - aber nicht die alleinige und nicht in jedem Fall.

So kann am Ende über "Viren" jeder glauben was er will. Schon Friedrich der Große ordnete an: "Jedermann soll nach seiner Façon selig werden!" Hauptsache, die beschriebenen Maßnahmen führen zum gesund bleiben oder wieder gesund werden, und hinterlassen keine bleibenden Schäden.

Grippeepidemie im Winter 1917-1918, Millionen Tote - nur in Dänemark nicht!

Besonders eindrucksvoll zeigte sich die Bedeutung des Terrains (Nährbodens) für die Widerstandskraft bei der großen Grippe-Epidemie 1917-1918. Durch die Blockade der Briten wurden sowohl in Deutschland als in Dänemark die Lebensmittel knapp. Die beiden Länder versuchten unterschiedliche Strategien, um die Ernährung der Bevölkerung zu sichern. In Dänemark riet der Arzt [Dr. Mikkel Hindhede](#), die bisher als Schweinefutter verwendeten Getreide und Kartoffeln für die menschliche

Ernährung zu verwenden. Der Schweinebestand wurde auf ein Fünftel reduziert.

Daraufhin sank die Sterblichkeit der Bevölkerung um 17 % (!). Die dänische Bevölkerung bestand damals aus etwa 3 Millionen Menschen. In diesem Jahr einer weltweiten Grippeepidemie, die zu erhöhter Sterblichkeit führte und insgesamt 30 Millionen Menschen das Leben kostete, starben in Dänemark 6300 Menschen *weniger* als im Jahr 1913, in welchem bis dahin die Sterblichkeit in Dänemark am geringsten gewesen war.

Aus dieser massiven positiven Erfahrung wurden typischerweise weder von der "Wissenschaft" noch von der "Gesundheitspolitik" irgendwelche Konsequenzen gezogen - bis heute nicht. Stattdessen wurde von der Arzneimittelindustrie die "Grippeimpfung" entwickelt, ein für die Bevölkerung eher hoffnungsloses Unterfangen angesichts der Wandlungsfähigkeit der Viren, das außerdem mit teils bedenklichen "Nebenwirkungen" behaftet ist.

In Deutschland setzte man während der Blockade 1917-1918 auf Schweinefleisch, und ersetzte die als Schweinefutter verwendeten, für die menschliche Ernährung fehlenden Kartoffeln durch Rüben. Deren Zuckergehalt führt beim Kochen durch die Maillard-Reaktion mit essentiellen Eiweißbausteinen wie z.B. Lysin zur Minderung des Ernährungswertes, so dass durch Mangel an wichtigen Eiweißbausteinen eine Schwächung des Organismus eintreten kann, was bei Kartoffeln, die keinen Zucker enthalten, nicht der Fall ist. Auf diesen Zusammenhang weist Frédéric Stahl in seinem Buch "Die Erde hat Eiweiß für alle" (1977) hin. Diese Arbeit Stahls, die vergriffen war, ist aktualisiert wieder zugänglich in dem 2010 erschienenen Buch '[Gesundheit - Getreide - Welternährung](#)'.

Heute weiß man auch, dass das Grippevirus im Schwein (und in Geflügel) übersommt, und das Schwein als "viraler Schmelztiegel" fungiert, weil es auf den Zellen seines Atmungstraktes Rezeptoren sowohl für Vogelgrippe-Viren als für Viren besitzt, die beim Menschen Influenza (Grippe) verursachen. Bei einer gleichzeitigen Infektion mit beiden Viren-Typen ist es nur eine Frage der Zeit, bis sie ihr genetisches Material austauschen und zu "Killer-Viren" mutieren.

Die deutsche Bevölkerung verzehrte somit den "Nährboden Schwein" zusammen mit dem besonders gefährlichen Grippevirus. Gleichzeitig waren die Abwehrkräfte durch Mangelernährung und zusätzlich durch die Impfmaßnahmen geschwächt. Millionen erkrankten, und etwa 300.000 Deutsche (darunter vor allem Geimpfte!) verstarben an dieser Grippe-Epidemie, die weltweit etwa 30 Millionen Todesfälle verursachte.

Es kann wieder passieren!

Im November 1999 warnten die Experten vor einer neuen, aggressiven Grippe. Durch den heutigen Luftverkehr befürchtete man eine rasche weltweite Ausbreitung. Grippeviren, die bisher nur Geflügel befielen, hatten sich durch Mutation so verändert, dass sie auch Menschen infizierten. Jeder Dritte Infizierte verstarb daran.

Im Oktober 2005 entwickelte sich eine neue Vogelgrippe-Epidemie, deren von Südost-Asien ausgehende Ausbreitung - wie behauptet wird durch Zugvögel - auch durch das Töten von Millionen von Hühnern, Enten und anderem Geflügel und durch "Ausgangssperre" für alles Federvieh nicht aufzuhalten war: Nach nur 3 Wochen stellte man erste Fälle auch in der Türkei fest - wobei es sich um das angeblich auch für den Menschen gefährliche Virus H5N1 handelte. Die Gesundheitsbehörden waren

alarmiert und empfohlen umfangreiche Schutzmaßnahmen. Allerdings ist schwer zu durchschauen, wie groß die reale Gefahr war, und wie viel davon einer PR-Kampagne zur Verkaufsförderung von Medikamenten und von - für Medizin und Pharma besonders lukrative - Impfaktionen zuzurechnen war.

Es ist jedenfalls unwahrscheinlich, dass mit dem angeblich so gefährlichen Virus infizierte Zugvögel noch tausende von Kilometern fliegen können, um das Virus weltweit zu verbreiten.

Schweine brauchen nicht zu fliegen, um das "Schweinegrippenvirus" zu verbreiten, denn ein Teil der Menschheit verzehrt sie und nimmt damit gleich den richtigen Nährboden zu dessen massenhafter Vermehrung in sich auf. Es wird interessant sein zu beobachten, ob im Falle einer "Schweinegrippenpandemie" jener Teil der Menschheit und jene Menschen, die aus religiös-hygienischen Gründen kein Schwein verzehren, deutlich weniger an der "Schweinegrippe" erkranken.

Das "Terrain" (der Nährboden) - auch bei anderen Infektionen ein wesentlicher Faktor

Diese Erkenntnis gilt darüber hinaus auch für viele andere Infektionen. So trank der Forscher, Arzt und Hygieniker Max von Pettenkofer (3.12.1818 bis 10.2.1901) in einem heroischen Selbstversuch eine Bouillon lebender **Cholera**-Bakterien aus, ohne an Cholera zu erkranken (Nachahmung nicht zu empfehlen, das Experiment kann auch tödlich enden).

Ärzte und Schwestern, die **Lepra**-Kranke pflegen, erkranken fast nie selbst an Lepra. Indessen heilen Lepra-Geschwüre zügig ab, teils innerhalb von nur 10 Wochen, wenn die Ernährung der Patienten geändert wird, wie ich selbst in einer von 1985 bis 1987 in Sri Lanka durchgeführten Lepra-Studie nachweisen konnte. Die Studie ist hier beschrieben: "[Lepra heilen](#)".

Diese Erkenntnisse wurden von den Lepra-Hilfsorganisationen - trotz entsprechender Vorschläge von meiner Seite - nicht aufgegriffen; eine dieser Organisationen lehnte sogar in aggressiver Weise ab. Stattdessen werden nach wie vor Lepra-Pillen an die bedauernswerten Patienten verteilt, eine pro Tag und Patient (Jahresumsatz z.B. in Äthiopien damit ca. 1,5 Millionen EUR) - auch wenn teils schon seit 10 Jahren keine Lepra-Bazillen mehr im Körper nachgewiesen werden können. Dabei entwickeln sich auch bei den bazillenfreien Lepra-Patienten immer neue Geschwüre, und die Verstümmelungen gehen weiter. Eine einfache Ernährungsänderung könnte dies stoppen, wie die Studie gezeigt hat.

Kinderlähmung (Poliomyelitis): Der amerikanische Arzt Dr. Benjamin Sandler vermutete aufgrund bestimmter Beobachtungen, dass der durch Zuckergenuss nach einem ersten Blutzuckeranstieg verursachte starke Abfall des Blutzuckerspiegels die Bereitschaft zum Angehen der Polio-Infektion erzeugt. Schon 1944 hatte er den Gesundheitsbehörden vorgeschlagen, öffentlich eine zuckerfreie Schutzdiät während der Epidemie zu empfehlen. Es geschah jedoch nichts derartiges.

1948 bot sich während einer großen Kinderlähmungsepidemie in den USA eine Gelegenheit zur Erprobung. Er lebte damals in Asheville, Nord-Carolina. Dieses Mal sprach er mit den Redakteuren von Zeitungen, die anschließend seine Ernährungsvorschläge für eine zuckerfreie Schutzdiät veröffentlichten. Der Konsum von Eiscreme und süßen "Soft-Drinks" ging scharf zurück. Die Schutzwirkung in der Bevölkerung trat binnen 24

Stunden ein. Es kam zu einem für eine solche Epidemie ganz untypischen starken Rückgang von Neuerkrankungen, was zuvor nie beobachtet worden war (ca. 3000 Fälle weniger als bei typischem Verlauf zu erwarten, bei einer Bevölkerung von 55.000).

Dr. Slanders Empfehlungen wurden trotz dieses überzeugenden Nachweises ihrer hohen Wirksamkeit von den Gesundheitsbehörden nicht übernommen. Stattdessen wurde weltweit die "Schluckimpfung" propagiert - ein typischer "gesundheitspolitischer" Vorgang, der die Bevölkerung weiterhin uninformiert ließ, dadurch die drohenden Umsatzeinbußen auf der Zuckerseite vermied und außerdem den Herstellern des Impferums weltweit große Umsätze bescherte.

Ganz ähnlich lief es 2005 mit der Vogelgrippe: Man hatte gegen diese zwar noch keinen Impfstoff parat, empfahl indessen schon mal die Impfung mit Grippe-Impfstoff, "so lange Vorrat reicht".

Parallel zu der Vogel-Grippe- PR- (Angstmache?)- Kampagne über die Medien lief die Produktion des antiviralen Mittels Tamiflu auf Hochtouren; die Hersteller versprachen sich ein Riesengeschäft. Mit guten Aussichten - deckten sich doch ganze Länder für viele Millionen mit einem Vorrat dieses Mittels ein. Dabei unterließ man es, da weniger förderlich für die Absatzerwartungen, auf natürliche, nichtmedikamentöse Schutzmaßnahmen und auf Gegenanzeigen und mögliche Nebenwirkungen dieses Medikaments hinzuweisen. Letztere können bei <http://www.netdokter.de/medikamente/> nachgelesen werden:

Gegenanzeigen: Vorsicht bei chronischen Atembeschwerden und Asthma. Vorsicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vorsicht bei Kindern unter zwölf Jahren. Vorsicht bei Nierenfunktionsstörung. Vorsicht bei Patienten mit Abwehrschwäche. Vorsicht bei Patienten mit schlechtem Allgemeinzustand.

Schwangerschaft und Stillzeit: Während der Schwangerschaft und der Stillzeit sollte das Medikament möglichst nicht angewendet werden, es sei denn, Ihr Arzt hält dies für unbedingt erforderlich.

Nebenwirkungen: Aufgelistet sind die wichtigsten, bekannten Nebenwirkungen. Sie können auftreten, müssen aber nicht, da jeder Mensch unterschiedlich auf Medikamente anspricht. Manchmal reagieren Menschen allergisch auf Medikamente. Sollten Sie Anzeichen einer allergischen Reaktion verspüren, informieren Sie sofort Ihren Arzt oder Apotheker. Aufgelistet sind: Übelkeit, Erbrechen (gelegentlich); Bauchschmerzen (gelegentlich).

Eigenartig: Sind das nicht genau die Symptome einer "Bauchgrippe", vor welcher das Medikament angeblich schützen soll?.

Den vorläufigen "größten Vogel" aber schießt die Schweinegrippe-PR-Impf- und Angstmache-Kampagne 2009 ab. Ein Multi-Milliarden-Geschäft - über alle PR-, Medizin-, Pharma- und Politik-Kanäle so dick aufgetragen, dass selbst der Dümme begreifen müsste, dass hier die die Menschen zum Impfen (wie die Schafe zum Scheren ihrer Wolle) zusammengetrieben werden sollen, weil das Impfen für das herrschende Krankheitsunwesen eben so lukrativ ist, wie es die danach zahlreich zu erwartenden Nebenwirkungen und Spätfolgen sind. Der Umfang der für die Schweinegrippe-PR aufgewendeten Sendezeiten in Rundfunk und Fernsehen, der PR-Artikel in Druckmedien und der Kampagnen über das Internet übersteigt bei Weitem den bei der letzten amerikanischen Präsidentschaftswahlen getriebenen Aufwand. Einen solchen treibt nur, wer sich sehr viel Einnahmen und Macht davon verspricht. Und siehe da:

Korruption führender Virologen aufgedeckt. Anfang Dezember 2009 berichtet das Polskaweb: 'Poznan - Ein Holländer befindet sich im Fadenkreuz von Ermittlern um einen immer wahrscheinlicher erscheinenden Korruptions- und Betrugsskandal von nie dagewesenem Ausmaß. Der Mann heißt A. O. und ist Professor für Virologie am Klinikum der Erasmus-Universität in Rotterdam. Er führt eine Gruppe von namhaften Virologen an, welche zuletzt Sars, Vogel- Robben- und Schweinegrippe in Europa salonfähig gemacht haben. Die niederländische Regierung hatte wegen zahlreicher Ungereimtheiten in Zusammenhang mit den neuen Grippeviren einen Untersuchungsausschuss bestellt, der jetzt u.a. herausgefunden hat, dass sich auf A. O.'s Konten "größere" Geldeingänge befinden, welche ausgerechnet durch Hersteller von Impfmitteln gegen die Influenza A/H1N1 und A/H5N1 an ihn persönlich überwiesen worden waren. Schweine- und Vogelgrippe könnten also wie schon bereits laut gemunkelt wird, reine Erfindungen eines kriminellen Netzwerkes von Pharma- Produzenten und skrupellosen Wissenschaftlern sein, denn die A. O. Truppe sitzt auch in den wichtigsten Gremien der WHO. Größter Betrüger der Weltgeschichte?' Der Bericht ist 2015 nicht mehr auffindbar, der Text der Nachricht aber noch im Laborjournal zitiert: <http://www.laborjournal.de/blog/?tag=korruption> .

Solche Korruption scheint kein Einzelfall zu sein. Man lese z.B. den Bericht frt Badischen Zeitung vom 31. Januar 2015 'Korruption beim Nobelpreis ...': <http://www.badische-zeitung.de/ausland-1/korruption-beim-nobelpreis-fuer-harald-zur-hausen--9115687.html> .

In diesem Zusammenhang muss auf das Phänomen der von Dr. Andrzej M. Lobaczewski untersuchten und dokumentierten "Politischen Ponerologie" hingewiesen werden ("[Politische Ponerologie: Eine Wissenschaft von der Natur des Bösen und seiner Anwendung für politische Zwecke](#)"). Mehr dazu auch in meiner E-Mail-Nachricht vom 6. Januar 2009 "[Über die Zukunft der Menschheit - wie wir an unserer Welt von morgen mitwirken](#)".

Dass trotzdem viele Menschen immer noch nicht erkennen, welche Interessen dahinter stecken, weil sie sich nicht einmal die Frage "Cui bono?" (Wem nützt es?) stellen, liegt möglicherweise an einer sich jetzt immer schneller ausbreitenden Zivilisationskrankheit: Der Hirninsuffizienz, mit deren Endstadium Demenz (Schwachsinn, Alzheimer'sche Gehirndegeneration). Hierzu gibt es mehrere Informationen auf dieser Website; man suche mit der Site-internen Suchmaschine <http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html> mit den Suchbegriffen Hirninsuffizienz, Demenz, Alzheimer u.a.m.

Wie man sich am besten schützt

Es sind ein paar einfache Maßnahmen, mit welchen man sich vor Grippe und Erkältungen schützen kann - auch vor schweren Pandemien, wie das Beispiel Dänemark gezeigt hat. Sie bewirken die Stärkung der Abwehrfähigkeit, und sorgen dafür, dass eingedrungene "Viren" keinen für ihre Vermehrung geeigneten Nährboden vorfinden.

Das Wichtigste ist eine natürliche Ernährung, die auf der einen Seite alles enthält, was der Organismus zur Gesunderhaltung braucht, und auf der anderen Seite denaturierte und "artfremde" Nahrung vermeidet, welche die Abwehr schwächen und einen geeigneten Nährboden für die Vermehrung von Keimen im Organismus erzeugen könnte.

Hinzu kommen geeignete "Trainingsmaßnahmen" für das Abwehr- und Temperaturregulierungssystem, und die Vermeidung von "Hitzestau" im Organismus.

Natürliche, naturbelassene, artgerechte Ernährung

Wichtigste Maßnahme des Selbstschutzes vor Grippe und Erkältungen (und vor vielen anderen Krankheiten) ist eine natürliche, dem genetischen Stoffwechselprogramm des Menschen entsprechende Ernährung. Diese sichert ein intaktes Abwehrsystem gegen Infektionen und lässt im Organismus keinen Nährboden entstehen, auf welchem sich eingedrungene Viren und Bakterien vermehren können.

Der Mensch ist, wie durch die von Dr. Richard Lehne begründete vergleichende Gebissanatomie nachgewiesen werden konnte, ein Frugivore (Fruchtesser im Sinne von Samen, Wurzelknollen, zarten Blattschösslingen und Früchten). Eine entsprechend aus Getreiden, Hülsenfrüchten, Wurzelgemüsen (als Salate, nicht gekocht!), Blattsalaten, Nüssen und Obst zusammengesetzte Nahrung sichert nachhaltig seine Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Reproduktionsfähigkeit (die Fähigkeit, gesunde, wohlgestaltete Kinder zu bekommen).

Eine wichtige Voraussetzung ist dabei, dass diese "Lebens"mittel überwiegend in naturbelassenem, lebendigem Zustand verzehrt werden. Hitzebehandlungen, Extraktion, Pasteurisierung, Sterilisation, Ultraheißbehandlung, Rösten, Grillen, Kochen und Oxidation (z.B. durch Lagern von Vollkornmehlen und -schrotten statt frischer Verwendung) zerstören die gesund erhaltenden Werte dieser Lebensmittel.

Eine praktische Anleitung zu einer solchen gesunden Kost findet sich in dem Buch "[Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost](#)".

Berichte, wie eine große Zahl von Menschen ihre Anfälligkeit für Grippe und Erkältungen durch eine solche Ernährung überwinden konnten, enthält der "[Schnitzer-Report](#)" (3300 persönliche Mitteilungen der Befragten).

[In einem alphabetisch nach Stichworten geordneten Index können diese 3300 Mitteilungen auf Erfahrungen bei hunderten von Krankheiten und Beschwerden durchsucht werden.](#)

Welche Nahrungsmittel und Zubereitungen zu meiden sind

Im Wesentlichen sind zu meiden:

- **Isolierte Kohlenhydrate:** Stärken, Auszugsmehle, Industriezucker und alle damit hergestellten und zubereiteten Nahrungsmittel, Gerichte und Getränke;
- **sonstige Teilnahrungsmittel** wie raffinierte und extrahierte Teilprodukte aus ursprünglichen Lebensmitteln, z.B. auch Säfte, selbst frisch gepresste, oder getrocknete Früchte;
- **tierische Nahrungsprodukte** (diese entsprechen nicht der genetischen Programmierung des Menschen und können deshalb vielfältige nachteilige Wirkungen haben): Fleisch, Wurstwaren, Geflügel, Fisch, "Meeresfrüchte" wie Muscheln etc., Eier, Milch und Milchprodukte (z.B. Käse, Quark);
- **Oxidation** - z.B. durch Lagerung von Vollkornmehl und -Schrot statt frischer Weiterverarbeitung direkt nach dem Mahlen;

- **Hitzedenaturierung** durch Kochen, Dünsten, Grillen, Sterilisieren, Pasteurisieren, Ultrahoch-Erhitzen, Mikrowellen. Ausnahmen, die der Gesundheit nicht schaden: Das Dämpfen von Kartoffeln, und das Backen von Vollkornbrot und -Gebäck;
- **genveränderte Nahrungsmittel**; die verändernden Eingriffe sind in der Regel aus anderen als gesundheitlichen Gründen erfolgt; deren gesundheitlichen Auswirkungen, vor allem auch die langfristigen über mehr als eine Generation hinweg, sind überhaupt nicht untersucht worden.

Wer jetzt sagt "da kann man ja überhaupt nichts mehr essen", hat sich damit gleichzeitig selbst Ernährungsgewohnheiten bescheinigt, die ihm erhebliche Anfälligkeit für Infektionen aller Art bescheren, und darüber hinaus ein erhebliches Risiko, an einer der chronischen Zivilisationskrankheiten zu erkranken.

Dass eine gesunde Ernährung sehr wohl vielfältig, wohlschmeckend und appetitanregend sein kann, zeigt das oben erwähnte Buch "[Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost](#)".

Training der Temperaturregelung

Wer sich keine "Erkältung" einfangen will, sollte seine Haut darauf trainieren, dass sie rasch und wirksam auf Änderungen der Außentemperatur und auf notwendige Wärmeabgabe des Organismus reagiert. Das geschieht am besten, indem morgens nach einem warmen Bad oder einer warmen Dusche noch kurz mit kaltem Wasser nachgeduscht wird. Außerdem ist danach ein kurzer Aufenthalt mit unbedecktem Körper in frischer Luft, z.B. bei geöffnetem Fenster, hilfreich.

Auch Sauna-Besuche sind nützlich. Man achte jedoch darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch gewählt wird; das kann der Lunge und den Schleimhäuten der Atemwege nachhaltig schaden. Das Aufgießen von Wasser zur Dampferzeugung sollte wohl dosiert erfolgen. Der Körper sollte einen Rest an Verdunstungsmöglichkeit zur Kühlung behalten. Die zwischendurch erfolgenden Abkühlungen in einem kalten Wasserbecken oder im Schnee außerhalb der Sauna sind ein besonders wirksames Training der Temperaturregelung.

Vermeidung von Hitzestau im Körper

Wer sich zu dick bekleidet in zu warmen Räumen aufhält, oder sich beim Schlafen zu dick zudeckt, hat die besten Chancen, sich zu "erkälten". Der entstehende Hitzestau im Organismus führt - wie, ist meines Wissens noch nicht näher untersucht - zu einer Situation, in welcher "Viren" oder "Keime" die besten Chancen zur Vermehrung finden.

Man sollte sich also nur so weit bekleiden oder zudecken, dass man nicht friert. So kann der Körper durch mehr oder weniger Wärmeabgabe selbst seinen Wärmehaushalt regulieren, ohne einen Hitzestau zu erleiden.

"Erkältungsfalle" Klima-Anlage

Besonders gefährlich ist es, wenn man im überhitzten Auto die Klima-Anlage auf möglichst kalt stellt. Es entsteht eine Situation, in der die immer noch heiße Autohülle Hitze auf den Körper strahlt, während die Haut durch die kalte Luft auf verringerte Wärmeabstrahlung eingestellt

wird. Es kommt zum Hitzestau im Körper und damit häufig zum Beginn einer "Erkältung". Besser ist es, zunächst im Stand die Klimaanlage für ca. 5 Minuten auf vollen Touren das Auto innen abkühlen zu lassen, während man draußen wartet. Dann stellt man auf nur noch mäßige Kühlung - z.B. auf 22 Grad Celsius. Jetzt kann man einsteigen und losfahren. So besteht die Gefahr der Erkältung nicht mehr.

Auch Klima-Anlagen in Gebäuden können zu erhöhter Erkältungsgefahr führen - jedoch mehr dadurch, dass die Haut durch ewig gleiche Temperaturen in einen schlechten Trainingszustand im Bezug auf die Regulierung der Körpertemperatur gerät. Solchen Klima-Anlagen sollten über einen Zufallsgenerator gewisse Schwankungen der Raumtemperatur einprogrammiert werden.

Bei allen Klimaanlage - besonders solchen, deren Ansaugöffnungen in Bodennähe liegen, besteht die Gefahr der Verunreinigung mit Staub, Bakterien und Pilzen - besonders in solchen, die einen Filter haben, in welchem sich solche Verunreinigungen ansammeln und Pilze und Bakterien sich vermehren können. Man lasse dies also gelegentlich vom Installateur oder Automechaniker kontrollieren.

Nach körperlicher Anstrengung und Schwitzen: Sofort duschen und umziehen!

Zunächst bringt körperliche Anstrengung und Schwitzen, auch über mehrere Stunden hinweg, keine Erkältungsgefahr mit sich, auch wenn die Kleidung völlig durchgeschwitzt ist, wie z.B. bei intensivem Laufen oder Radfahren oder hartem körperlichem Arbeiten. Sobald aber die Anstrengung beendet ist, muss man *sofort* aus den nassen Kleidern heraus und sich zumindest abtrocknen, besser noch duschen, und dann frische Kleidung anziehen. Schon 10 Minuten Herumstehen in den nassen Kleidern kann genügen, um eine "Erkältung" zu erzeugen, die hier sogar die richtige Bezeichnung trägt.

"Durchzug" vermeiden

"Durchzug" entsteht, wenn in einem Raum auf verschiedenen Seiten Fenster oder Türen geöffnet sind und Wind von draußen die Luft in einer Richtung durch den Raum bläst. Dieser gerichtete Luftstrom führt häufig zur "Erkältung", besonders dann, wenn man vorher etwas geschwitzt hat, oder auch, wenn man schon vorher etwas unterkühlt gewesen ist, vielleicht durch längeres unbewegtes Sitzen. "Durchzug" sollte also tunlichst vermieden werden. Wer einen Raum mit geöffnetem Fenster betritt oder verlässt, sollte die Türe sogleich wieder schließen.

Eigenartigerweise hat derselbe Wind im Freien diese nachteilige Wirkung weit weniger. Vielleicht liegt es daran, dass man sich im Freien mehr bewegt, oder daran, dass die Luft mehr verwirbelt wird und den Körper von allen Seiten umspült, oder auch daran, dass man im Freien nicht von den aufgeheizten Wänden des Raumes umgeben ist.

Ausreichend schlafen!

Wer weniger als 7 Stunden pro Nacht schläft, beeinträchtigt die Abwehrkraft seines Immunsystems. Besser ist es, 1-2 Stunden mehr, also 8-9 Stunden zu schlafen, besonders während einer Grippe-Epidemie.

Genügend schlafen ist ein wichtiger Schutzfaktor. Denn das Immunsystem regeneriert sich vor allem während des Schlafes.

Richtig gefährlich wird Schlafmangel, wenn bereits eine Infektion erfolgt ist. Die Erkrankung verläuft dann viel schwerer und dauert länger. Sie kann bei Schlafentzug sogar tödlich enden, wie Tierversuche ergeben haben. Umgekehrt bewirkt reichliches Schlafen eine schnellere Ausheilung.

Was tun, wenn Grippe und Erkältung schon im Gange sind?

Die meisten Besucher dieser Internet-Seite werden wohl nach Information zu Grippe und Erkältung gesucht haben, weil sie im Augenblick selbst damit zu kämpfen haben. Da sind die bisherigen Erläuterungen nur noch zu einer rascheren Überwindung der Erkrankung und für einen künftig besseren Schutz davor nützlich. Wenn Grippe und Erkältung schon im Gange sind, wird es außerordentlich wichtig zu wissen, was da eigentlich im Körper abläuft, wie eine zügige Überwindung unterstützt werden kann, und - noch viel wichtiger - wie Dauer-Schäden für die Gesundheit vermieden werden können, indem nachteilige Behandlungsmaßnahmen vermieden werden.

Grippe und Erkältung sind "reinigende Gewitter"!

Wenn Sie von einer solchen akuten Erkrankung "erwischt" worden sind, hat Ihr Körper diese wahrscheinlich auch nötig. Das klingt sehr überraschend, wird aber deutlich, wenn man weiß, was da abläuft.

Es kann damit anfangen, dass Sie sich nicht wohl fühlen. Vielleicht entwickeln sich Kopfschmerzen (eine "Imprägnations-Phase" nach Dr. Hans Heinrich Reckeweg, biologisch eine schwerere Phase als z.B. Fieber oder Entzündung), ein Hinweis, dass sich Viren im Körper vermehren können und ihre Gifte in Nervenzellen eingedrungen sind. So weit konnte es kommen, weil das Abwehrsystem ungenügend fit und zu langsam war, um eingedrungene Viren gleich zu neutralisieren. Vielleicht fanden die Viren auch reichlich passenden "Nährboden" vor, der sich im Körper durch ungesunde Ernährungsgewohnheiten abgelagert hatte.

Jetzt spätestens erfolgt die "allgemeine Mobilmachung" des Abwehrsystems, wenn es denn dazu fähig ist. Bei Krebspatienten ist diese Fähigkeit häufig verloren gegangen. Sie können Gifte nicht mehr ausscheiden, sondern nur noch im Tumor kondensieren. Andererseits wurde von Krebspatienten berichtet, die noch zur Fiebererzeugung fähig waren, dass nach einer fieberhaften Erkrankung die Krebskrankheit zur Ausheilung kam.

Die Körpertemperatur wird erhöht (Fieber), weil dann der Angriff rascher und wirksamer abgewehrt werden kann. Das bemerken Sie als Frösteln und das Bedürfnis, sich wärmer anzuziehen oder im Bett stärker zuzudecken. In dieser Phase kann ein gut warmes Bad - Temperatur so, wie man sich am wohlsten fühlt - sehr nützlich sein. Schneller aufgeheizt, kann der Körper die Viren in einer früheren Phase ihrer Vermehrung stoppen und erfolgreich bekämpfen. Anschließend sollte man im Bett ruhen und überhaupt so viel wie möglich schlafen.

Das Milieu im gesamten Bindegewebe schaltet auf saure Reaktion um. Hyaluronidasen werden produziert - das sind Enzyme, welche

überschüssige Bindegewebeinlagerungen (z.B. die Eiweißüberschüsse aus tierischer Nahrung) verflüssigen, sodass diese ausgeschieden werden können. Das merken Sie an einer gesteigerten Empfindlichkeit - selbst das Berühren der Haarspitzen auf der Haut kann schon Schmerzempfindung auslösen. Gleichzeitig schwärmt die ganze Armee an Abwehr- und Fresszellen im Körper aus; Antikörper zur Neutralisierung der Feinde und ihrer Gifte werden produziert. Das ist auch deshalb notwendig, weil der Organismus nur neutralisierte Gifte ausscheiden kann.

Gleichzeitig schwindet jeglicher Appetit. Warum? Normalerweise wird der Hauptteil des Lymphsystems, der sich im Bauchraum befindet, für die Verarbeitung der Nahrung gebraucht. Jetzt aber, in der Hauptphase der generalisierten Abwehr, wirkt auch dieser Teil des Lymphsystems an der Neutralisierung und Ausscheidung unerwünschter Substanzen mit. Teils werden diese Substanzen auch direkt im Stoffwechsel verheizt, der dadurch genügend Energiezufuhr erhält, auch wenn von außen keine Nahrung zugeführt wird. Halsschmerzen deuten ebenfalls auf diese Beteiligung des Lymphsystems am Abwehrkampf hin.

Als bald fängt der Organismus auch damit an, die ungebetenen (gekillten) Gäste hinauszuerwerfen und unerwünschte Substanzen (z.B. zu Schleim verflüssigte überschüssige Bindegewebe-substanzen) auszuschleiden. Die Nase fängt an zu laufen, Husten scheidet Schleim aus, teils wird auch per Durchfall die Ausleitung über den Darm aktiviert, und der Körper - inzwischen genügend durch Erzeugung von Fieber aufgeheizt - fängt intensiv zu schwitzen an.

Interessanterweise werden jetzt die Kopfschmerzen in der Regel verschwunden sein: Es ist dem Organismus gelungen, die schwerer wiegende Imprägnations-Phase Kopfschmerz in die biologisch leichtere, zur Ausleitung der Gifte führende akute Reaktions-Phase überzuführen.

Das Fieber und die Ausscheidungsvorgänge halten genau so lange an, bis alles, was neutralisiert und ausgeschieden werden soll, auch draußen ist. Wer nur wenig belastet ist und ein effektives Abwehrsystem hat, braucht dazu nur eine einzige Nacht; bei anderen hält es tagelang an. Der Ablauf kann biomedizinisch (Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Lehm-bäder) unterstützt und beschleunigt werden.

Die Ausscheidungsvorgänge können aber auch durch ungeeignete Maßnahmen verlängert, behindert oder ganz abgebrochen werden, was schwerwiegende langfristige Folgen für den Organismus haben kann (z.B. Auslösung von Diabetes oder Leukämie). Auf beides wird gleich noch mehr eingegangen. **Sobald der Organismus sich gereinigt hat** und alles Unerwünschte ausgeschieden ist, sinkt die Körpertemperatur auf Normalwerte, und das Schwitzen hört auf. Gleichzeitig kommt der Appetit wieder.

Wenn diese Abwehr- und Ausscheidungsmaßnahmen ungehindert ablaufen konnten, fühlt man sich schon unmittelbar danach gesünder als vor Beginn der Erkrankung; und manche werden erfreut feststellen, dass auch ein erheblicher Teil unerwünschten Übergewichts verschwunden ist. Wie nach einem reinigenden Gewitter ist alles frischer und klarer, auch z.B. die Gedanken, und es kann sein, dass auch Farben intensiver gesehen werden. An diesen Zeichen erkennt man, dass der Organismus die Grippe oder Erkältung "nötig gehabt hat".

Den Heilungsverlauf unterstützende Maßnahmen

Eine ganze Reihe von Maßnahmen unterstützt den Heilungsverlauf von Grippe und Erkältungen:

Reichliche Zufuhr von Trinkwasser

Dieses soll rein sein. Der Körper braucht jetzt besonders viel Wasser, um die Gifte und Ausscheidungsprodukte darin zu lösen und auszuscheiden: Über den Urin (der meist wegen der vielen zu lösenden Stoffe dunkler sein wird), über die Haut durch Schwitzen, und möglicherweise auch über Durchfall (beschleunigte Ausscheidung über den Darm). All dieses benötigte Wasser muss reichlich ersetzt werden, um die Ausscheidungsvorgänge in Gang zu halten.

Nur Trinkwasser und mineralarme Tafelwässer (wie z.B. Volvic) sind geeignet, teils auch in Form von Kräutertees wie dem Abwehr und Fieber fördernden Lindenblütentee, oder z.B. als Tee aus Wollblumen (Blüten der Königskerze) und Thymian, der einen harten Husten löst und die Schleimausscheidung in Gang setzt.

Mineralwässer sind weniger geeignet; die enthaltenen Mineralien vermindern die Kapazität des Wassers, weitere Substanzen darin aufzulösen. Die Tees können in größerer Menge aufgebraut und über den Tag hinweg auch kalt getrunken werden.

Einläufe mit körperwarmem Wasser,

das eventuell auch durch Zusatz von 9 Gramm Kochsalz pro Liter Wasser zur physiologischen Kochsalzlösung (0,9%) gemacht werden kann, wodurch der Einlauf besonders verträglich wird. Ein solcher Einlauf kann jeweils morgens und abends gemacht werden. Man lässt nur soviel Wasser (in linker Seitenlage) einlaufen, wie ohne Druckgefühle vertragen werden, legt sich dann auf den Rücken zu einer kurzen, sehr sanften, im Uhrzeigersinn (von oben auf den Körper blickend) kreisenden Bauchmassage, und setzt sich sogleich auf die Toilette, um alles abgehen zu lassen.

Diese Einläufe unterstützen die Ausscheidung gewaltig und verhindern die Ansammlung von Fäulnisgiften im Darm - auch wenn man nicht gerade erkrankt ist. Solche Einläufe können ohne Nachteil, indessen mit erheblichen Vorteilen für die Gesundheit, auch später ständig oder gelegentlich angewendet werden. Eine einfache Vorrichtung für Einläufe (Irrigator genannt) erhält man in Apotheken und Sanitätsgeschäften. Dort wird auch die Handhabung erklärt.

Man achte auf einen genügend langen Ansatz (aus elastischem Material, meist Gummi) zum Einführen, da der eigentliche Schließmechanismus weiter innen liegt. Der äußere Schließmuskel ist nur der "Abkneifer". Am geeignetsten ist das "Darmrohr No. 9 (bis 10)" der Firma Rüschi, Deutschland. Sowohl das Darmrohr wie der Darmausgang werden vor dem Einführen leicht mit einer gewöhnlichen Hautcreme (Softcreme) leicht eingecremt, wodurch das Einführen leichter gelingt. Danach wird es mit Seife gewaschen und dann ein wenig Salz hinein gegeben, um es bis zur nächsten Anwendung keimfrei zu halten.

Homöopathie

Es gibt mehrere homöopathische Arzneimittel, die speziell bei Grippe und Erkältungen höchst wirksam die Abwehrmaßnahmen des Organismus unterstützen. Diese werden von einem in Homöopathie bewanderten Arzt

oder Therapeuten auf die Symptome des Patienten abgestimmt ausgesucht.

Man kann auch homöopathische Kombinationspräparate nehmen, die speziell auf Grippeerkrankungen hin zusammengestellt sind; hierzu können die Apotheken informieren und Geeignetes empfehlen. Ein homöopathisches Nasenspray kann das Atmen durch die Nase erleichtern. Die Mittel sind frei ohne Rezept erhältlich.

Erläutert an einem Beispiel:

"Sehr geehrter Herr Dr. Schnitzer, herzlichen Dank für diesen und Ihre vorangegangenen Artikel! Gestern kam ich nach einwöchigem Krankenhausaufenthalt wieder nach Hause. Norovirus! Ich wasche mir prinzipiell nach jedem Toilettengang und wenn ich nach Hause komme, meine Hände mit Flüssigseife. Ich bin Vegetarierin, rauche nicht und trinke keinen Alkohol. Meine Tätigkeit ist in einem Reformhaus. Nie hätte ich gedacht, dass ich einmal vorne und hinten alles flüssig und so stinkend von mir geben könnte. So schlimm habe ich in meinem ganzen Leben noch niemals gestunken. Diese Tage waren die Hölle. Mich hat es dermaßen zerbröselt, dass ich gerade noch die Kraft hatte die 112 anzurufen. Wissen Sie etwas über die Herkunft des Novo-Virus ? Beste Grüße aus M. und bleiben Sie gesund, Martina P. H., 17.01.2009."

"Sehr geehrte Frau H., hier finden Sie Informationen über das Virus ('Noro- oder Novo-Virus', ein ganz gewöhnliches, sehr ansteckendes 'Grippevirus'):

<http://www.norovirus24.de/norovirus-2013.html>

Jede Grippe-Epidemie ist etwas anders. Die eine wütet mehr im Kopfbereich der Leute, eine andere im Bauch. In der Homöopathie sucht man zur Behandlung nach den 'Genius epidemicus' - das heißt nach dem homöopathischen Mittel, dessen 'Arzneimittelbild' dem Symptomenbild der Krankheit am ähnlichsten sind. Similia similibus curentur - Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Das ist im Vergleich zur gefährlichen Grippeimpfung, die mit 'Gleichem' (in hoher Dosierung) das Abwehrsystem antreiben will, nicht nur frei von unerwünschten Nebenwirkungen, sondern auch viel wirksamer. Warum? Weil das Immunsystem durch die nur *ähnliche*, in homöopathischer Verdünnung verabreichte Arznei angeregt wird, *zusätzliche, ähnliche* Antikörper zu bilden, welche sich mit den die Beschwerden erzeugenden Krankheitsgiften (Homotoxinen) ebenfalls zu ungiftigen, ausscheidungsfähigen Komplexen (Homotoxonen) verbinden können.

In Ihrem Fall handelte es sich um den Typ 'Bauchgrippe', deren Genius epidemicus das homöopathische Arzneimittel 'Veratrum Homaccord' entspricht mit seinen Bestandteilen Veratrum (Weiße Nieswurz), Symptomatik: 'Drohendes Kreislaufversagen bei Infektionskrankheiten, Durchfallerkrankungen, Gemütsleiden mit Antriebssteigerung u.a.m.'; Aloe, Symptomatik: 'Magen-Darm-Störungen, Stuhlinkontinenz, Hämorrhoiden u.a.m.'; Tormentilla (Blutwurz), Symptomatik: 'Gastroenteritis acuta, evtl. mit blutigen Stühlen, Colitis mucosa et ulcerosa u.a.m.'; Rheum (Rhabarber), Symptomatik: 'Durchfallerkrankungen'.

Wenn Veratrum Homaccord (das in Apotheken ohne Rezept erhältlich ist) sogleich beim Auftreten solcher Bauchgrippe-symptome genommen wird (die ersten zwei Stunden alle 15 Minuten 10 Tropfen auf die Zunge, danach stündlich, dann noch 3 x täglich), kann der ganze Spuk schon nach wenigen Stunden vollständig vorüber sein - abhängig von der Konstitution des Einzelnen, die wiederum wesentlich von der Ernährungsweise abhängt (tierische Nahrungsmittel, auch die in der lakto-vegetarischen Ernährung enthaltenen Milchprodukte, erhöhen die

Anfälligkeit für eine Infektion und die Dauer der Grippe). Wird die Grippeerkrankung in der beschriebenen Weise (bio-logisch) entgiftend und ausleitend behandelt, ist der Patient danach gesünder als vor der Grippe. Mit freundlichen Grüßen Dr. Johann Georg Schnitzer."

Man lese dazu auch:

["Vegetarisch essen - aber wie?"](#)

Pflanzenheilkunde

Es gibt Pflanzenextrakte, welche die Aktivitäten und die Zahl der Abwehrzellen im Blut ganz erheblich verstärken; Präparate mit Kombinationen solcher Extrakte sind ebenfalls in den Apotheken erhältlich ("Immun-Modulatoren").

Tees

Hier empfehlen sich besonders Lindenblütentee (verstärkt die Ausscheidung durch Schwitzen), und eine Kombination von Wollblumen (Blüten der Königskerze) und Thymian, welche bei Husten schleimlösend wirkt und den unangenehmen trockenen Hustenreiz beendet.

Wickel (Wadenwickel, Körperwickel)

nach Pfarrer Sebastian Kneipp: Diese können helfen, die Höhe des Fiebers unter Kontrolle zu halten, wenn dieses allzu hoch hinausgehen sollte; außerdem saugen sie Gifte über die Haut ab.

Lehmbäder

Man kann 1 kg Luvos-Heilerde (Lehm; in Apotheken und Drogerien erhältlich) in ein mit gut warmem Wasser gefülltes Bad rühren und sich darin - unter gelegentlichem Aufrühren des Lehms und Nachfüllen von gut warmem Wasser - etwa 20 Minuten aufhalten. Der Lehm saugt Gifte über die Haut ab und bindet sie. Anschließend duscht man warm ab und geht sofort zu anschließendem Ruhen ins Bett.

Getreidesuppen

Sollte Appetit verspürt werden, so empfiehlt sich, während der fieberhaften Abwehrperiode nur eine Getreidesuppe aus keimfähigen, frisch gemahlene Getreiden (z.B. Nackthafer, Dinkel, Weizen) zu nehmen, die nur kurz aufgekocht und mit Voll-Meersalz (wegen der darin enthaltenen Spurenelemente) gewürzt ist. Nach dem Abklingen des Fiebers empfiehlt sich der Übergang auf überwiegende Rohkost (Schnitzer-Intensivkost, siehe unten).

Variationen der Getreidesuppendiät zur Überleitung auf die Schnitzer-Intensivkost sind in den Büchern "[Bluthochdruck heilen](#)" und "[Diabetes heilen](#)" ausführlich beschrieben, außerdem jetzt auch in der neuen erweiterten Auflage 2007 des Buches "[Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost](#)".

Zivilisierte Ernährung

Am besten funktioniert die körpereigene Abwehr, wenn der Stoffwechsel "die richtigen Stoffe zum Wechseln" bekommt. Das heißt, jene natürliche Nahrung in jener naturbelassenen, frischen Form, auf welche der menschliche Organismus seit Jahrmillionen genetisch programmiert ist. Die **Schnitzer-Intensivkost** kommt dieser Ernährung am nächsten; sie ist in vielen köstlichen Rezept-Variationen beschrieben in dem Buch "**Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost**".

Welche Maßnahmen unterlassen werden sollten

Zur Vermeidung möglicherweise schwerwiegender Folgeschäden sollten einige Maßnahmen unterlassen werden, die üblicherweise angewendet und empfohlen werden, weil man sich zu wenig oder gar nicht mit den Folgerisiken und möglichen Dauerschäden befasst hat. Um sicher zu gehen, sollte man sich, wenn man alleine nicht zurechtkommt, an einen konsequent biomedizinisch arbeitenden Arzt oder Therapeuten wenden und dabei auch diesen Aspekt durchsprechen.

Allopathische (übliche) Kopfschmerzmittel

Diese enthalten teils auch entzündungshemmende Substanzen und unterdrücken oder behindern so die körpereigene Abwehr. Dadurch könnte es zu einer beträchtlichen Verlängerung des Krankheitsverlaufs und möglicherweise außerdem zu Spätschäden kommen. Es gibt homöopathische Kombinationsmittel für Kopfschmerzen, welche zu einer biologischen Ausleitung der den Schmerz verursachenden Substanzen führen und daher nicht mit diesen Risiken behaftet sind.

Allopathische fiebersenkende und entzündungshemmende Mittel

Diese bedeuten einen gefährlichen Eingriff in die auf vollen Touren laufende Abwehr des Organismus. Die Folgen können ein längerer, schleppender Krankheitsverlauf, eine lange Rekonvaleszenz (Erholungszeit), eine grundlegende Schädigung des Abwehrsystems (Abwehrschwäche, Immunschwäche) und schwere, teils unheilbare chronische Erkrankungen sein, z.B. Diabetes Typ I, Leukämie, Krebs, möglicherweise auch das Angehen einer HIV- Infektion (= AIDS, = Auto Immune Deficiency Syndrom).

Es ist nicht auszuschließen, sondern vielmehr wahrscheinlich, dass das Angehen einer HIV-Infektion über solche Vorschädigung der körpereigenen Abwehr durch Medikamente, aber auch durch Drogen oder Alkohol, und eine denaturierte Ernährung begünstigt oder überhaupt erst möglich gemacht wird, also zuerst die Abwehrschwäche auf diese Weise erzeugt wird, und danach das Virus sich ansiedeln kann (entsprechend vergleichbarer Erfahrungen von Claude Bernard und Benjamin Sandler).

Da die Abwehr schlagartig lahm gelegt wird, können jetzt Viren in das Innere der Zellen eindringen und sich zu ihrer Vermehrung mit dem Genmaterial der Zellen verbinden. Passiert dies z.B. mit den insulinproduzierenden B-Zellen der Bauchspeicheldrüse, und heftet sich das Virus an die "Kopiervorlage" für das Insulinmolekül an, so kann es dazu kommen, dass von dann an jedem produzierten Insulinmolekül noch ein Virus anhängt. Das Abwehrsystem erkennt, dass die B-Zellen etwas Schädliches produzieren, greift diese an und vernichtet sie. So wird die

Fähigkeit zur Produktion von Insulin immer geringer; ein Diabetes Typ I entsteht..

Das wird dann von der Wissenschaft als "Autoimmunkrankheit" oder "Auto- Aggressions- Krankheit" bezeichnet, ohne jedoch nachzuforschen, wie es dazu kommen konnte. Multiple Sklerose und Diabetes Typ I werden zu den Autoimmunkrankheiten gerechnet, ohne danach zu fragen, wie diese entstehen. Beide können durch eine natürliche, lebendige Nahrung und entsprechende zusätzliche biomedizinische Maßnahmen gestoppt, bei frühzeitigem Eingreifen sogar geheilt werden.

Nasensprays, Antihistaminika

Diese sollen ein Abschwellen der angeschwollenen Nasenschleimhäute bewirken. Es hat sich indessen gezeigt, dass solche Nasensprays auch dazu führen können, dass die Nasenschleimhäute auf Dauer angeschwollen bleiben, auch nach Abklingen der Erkältung. Außerdem: Die Nase dient dem Abfluss von Lymph-Überdruck aus der Gehirnregion.

Mir wurden zwei Fälle berichtet, bei welchen es nach Anwendung von abschwellendem Nasenspray zu kurzfristiger Bewusstlosigkeit kam; der eine war gerade beim Reiten und fiel deshalb vom Pferd!

Es gibt indessen auch homöopathische Nasensprays, bei welchen diese Gefahr nicht besteht, und die auf biologische Weise zur besseren Durchgängigkeit einer verstopfen Nase und rascherer Abheilung beitragen.

Antibiotika

Diese helfen ohnehin kaum, da es sich meist um Viruserkrankungen handelt, die von Antibiotika nicht beeinflusst werden; andere Krankheitskeime können resistent gegen Antibiotika werden, sodass diese nicht mehr wirken, sollten sie wirklich einmal gebraucht werden.

Grippeimpfung

Impfungen sind insgesamt eine gefährliche Sache und häufig die Ursache für spätere chronische Erkrankungen. Mehr Information dazu findet man bei "[Impfreport](#)" und "[Impfkritik](#)".

Die Erfolge von Grippeimpfungen sind fragwürdig, da sich die Grippeviren schneller ändern, als Impfstoffe gegen sie entwickelt werden können. Es gibt begründete Auffassungen, dass es die Impfkationen sind, die eine Grippewelle erst richtig schlimm werden lassen. Beobachtete, nachfolgend geschilderte Einzelfälle mögen ein Hinweis sein, dass die Impfung gleichzeitig nicht ohne Risiko ist (besonders gefährlich ist sie, wenn in eine bereits erfolgte Infektion hinein geimpft wird):

Beispiele nachteiliger Folgen allopathischer Grippetherapien

Völlige Taubheit eines jungen Mädchens nach Grippeimpfung

Hier erfolgte die Impfung möglicherweise in eine schon beginnende Grippe hinein, was besonders gefährlich und schädlich ist. Das Mädchen, 19 Jahre alt, verlor sein Gehör völlig und ist seither taub.

Tod eines Wissenschaftlers nach Grippeimpfung

Mit ihm war ich persönlich befreundet und arbeitete wissenschaftlich mit ihm zusammen. Er war auf dem Gebiet der Immunbiologie eine Koryphäe und hatte seine eigene Arbeitsgruppe an einem renommierten deutschen Forschungsinstitut. Eines Tages erzählte er mir: Das Einzige, wovor er sich auf sein höheres Alter hin fürchte, sei das Nachlassen der Immunkräfte gegenüber banalen Infektionen. Deshalb lasse er sich jetzt gegen Grippe impfen. Kurz darauf erhielt ich von seiner Witwe die Todesanzeige.

Tödliche Leukämie einer jungen Frau nach Grippetherapie

Diese hatte eine Grippe, welche mit den üblichen fiebersenkenden Mitteln und Sulfonamiden behandelt wurde. Bald danach erkrankte sie an einer sich rasant entwickelnden Leukämie, an welcher sie innerhalb eines Jahres verstarb, ihren Ehemann und eine 12jährige Tochter allein zurücklassend.

Formaldehyd im Impfstoff - und was sonst noch?

"Lieber Herr Dr. Schnitzer - ich habe mich nicht 'gerettet' und mich mit 66 Jahren das erste Mal gegen Grippe impfen lassen. Nach 5-6 Stunden bekam ich Schweißausbrüche, zittrige Knie, starkes Herzklopfen und ein scheußliches Schwächegefühl. Ich fuhr mit letzten Kräften zum Hausarzt, der mir am Vormittag die Impfung gegeben hatte, und der fragte in aller Seelenruhe: 'Sind Sie vielleicht allergisch auf Formaldehyd?' Wie, was??? Formaldehyd? Ich glaubte nicht recht zu hören. Aber das war noch nicht alles. Er überlegte weiter: '...oder vielleicht auf Hühnereiweiß?' Ich bin Lacto-Vegetarierin und nun das !!! Es war schon fast witzig. Stellen Sie sich vor, ich war Krankenschwester und wusste nicht, worauf das Serum gezüchtet wird. Bin ICH nur so bescheuert oder gibt es davon noch mehrere? Sicher, sonst ginge es der Pharmaindustrie nicht so gut. Liebe Grüße von Luitgard P. - mittlerweile wieder gut drauf."

Formaldehyd ist giftig. In der Anatomie wird es zum Konservieren von Leichen benutzt, an denen die Medizinstudenten durch Sezieren die Anatomie des Menschen erlernen. Formaldehyd entsteht auch im Körper durch den Süßstoff Aspartam, der z.B. in Kaugummis und in sogenannten "Light"-Getränken anstelle von Zucker verwendet wird. Formaldehyd kann z.B. die Augennerven schädigen und zur Erblindung führen.

Inzwischen hat es sich - vor allem im Internet - herumgesprochen, dass in den Schweinegrippe-Impfstoffen noch ganz andere gefährliche Gifte wie z.B. Quecksilber enthalten sind, angeblich, um "die Immunantwort zu verstärken". Man recherchiere Näheres hierzu im Internet.

Die vielfältigen Schäden durch Impfen beschreibt Frédéric Stahl in seinem Beitrag ['Wie gefährlich ist Impfen?'](#)

Ausbruch von Diabetes Typ I bei einem 43jährigen Mann

nach allopathischer Behandlung einer Grippeerkrankung

Der in London lebende Mann war im Januar 1986 an einer heftigen Grippe erkrankt. Der Arzt verschrieb ein Inhalationsmittel, das wenig half. Ein weiterer konsultierter Arzt verschrieb Antibiotika zur Einnahme. Bald fühlte sich der Patient schwach und unwohl, und begab sich in eines der Londoner Hospitäler. Dort stellte man fest, dass ein sofort insulinpflichtiger Diabetes Typ I entstanden war und erklärte ihm, damit müsse er sich für den Rest seines Lebens abfinden. Er brauchte täglich 30 Einheiten Insulin; der Bedarf änderte sich die nächsten 100 Tage nicht. Dann traf ich mit ihm zusammen und gab ihm bestimmte Diättempfehlungen.

Daraufhin ging der Insulinbedarf ständig zurück; 70 Tage nach Änderung der Ernährung war der Diabetes ausgeheilt und blieb dies auch, wie ich von ihm etwa 10 Jahre später erfuhr. Diese von mir 1978 entdeckte Heilungsmöglichkeit für Diabetes wurde bis heute, obwohl in einem Buch veröffentlicht (76.000 Exemplare Gesamtauflage vom 1980 bis 2008) und auf der Medizinischen Woche Baden-Baden bereits am 1. November 1981 mit mehreren geheilten Patienten einer zahlreichen ärztlichen Zuhörerschaft vorgestellt, weder von frei praktizierenden Ärzten noch von Krankenhäusern und Hospitälern übernommen; siehe <http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/Diabetes-heilen>. Einzige Ausnahme war Dr. Helmut Weiss, der diese Therapie an 119 Diabetikern mit großem Erfolg anwandte. Eine Tabelle mit seinen Ergebnissen befindet sich in meinem Buch "[Diabetes heilen](#)".

Ausbruch eines Diabetes Typ I bei einem Säugling (eineiiger Zwilling) nach Fieberzäpfchen

Dieser Fall ist besonders aufschlussreich, weil gerne behauptet wird, Diabetes Typ I sei genetisch bedingt. Wenn dieses stimmen würde, hätte entweder keiner oder hätten beide eineiigen Zwillinge Diabetes bekommen müssen. Es war aber nur einer. Als mir der Fall vom behandelnden Arzt (Dr. Helmut Weiss) berichtet wurde, empfahl ich Nachforschung, ob in der Vorgeschichte irgendeine Entzündung oder fieberhafte Erkrankung mit entzündungshemmenden oder fiebersenkenden Mitteln behandelt worden war.

Tatsächlich stellte sich heraus, dass der jetzt an Diabetes erkrankte Zwilling zuvor etwas Fieber gezeigt und mit "Treupel-Zäpfchen" behandelt worden war, der andere Zwilling nicht.

Eine Vorgeschichte dieser Art, z.B. in einem anderen Fall die entzündungshemmende Behandlung einer Parulis - einer geschwollenen Backe von einem wurzeltoten Zahn - lässt sich in fast jedem Fall eines Diabetes Typ I = "Jugenddiabetes" finden. Eine eingehende Beschreibung der Zusammenhänge und der Therapie findet sich in dem Buch "[Diabetes heilen](#)".

Die "moderne Medizin" ist an solchen Erkenntnissen über Ursachen, Auslöser und Heilungsmöglichkeiten von Diabetes offensichtlich nicht interessiert. Im Gegenteil: Diabetes ist eine der am schnellsten zunehmenden Zivilisationskrankheiten und hat sich zu einer rasch wachsenden Einnahmenquelle für Medizin, Pharmaindustrie, Zulieferanten und Spekulanten entwickelt (Tenor: [Geld verdienen mit Diabetes](#) <http://www.jeden-tag-reicher.eu/diabetes-verdienen.html>). Mehr hierzu in der Abhandlung "[Diabetes-Matrix](#)".

Eine mögliche Ursache von Krebserkrankungen?

Es fällt auf, dass Hollywoods Schauspieler besonders häufig an Krebs versterben. Es ist nur eine Vermutung - aber teure Aufnahmetermine werden wahrscheinlich nicht deshalb verschoben, damit ein an Grippe erkrankter Schauspieler seine Grippe in Ruhe auskurieren kann. Es ist viel wahrscheinlicher, dass aus allen Rohren der "modernen Medizin" auf die Grippe gefeuert wird, damit der Schauspieler trotz Erkrankung den Aufnahmetermin wahrnehmen kann. Die gesundheitliche Rechnung präsentiert ihm sein Körper dann später.

Eine wissenschaftliche Erklärung dieser Zusammenhänge findet sich in der Homotoxinlehre (begründet von Dr. med. Hans Heinrich Reckeweg). Literatur darüber führt der Aurelia-Verlag (Baden-Baden). Die Grundprinzipien der Homotoxinlehre sind laienverständlich erklärt in dem Buch "**Der alternative Weg zur Gesundheit**" (dort in dem Kapitel "Krankheiten: Sinnvolle Gegenreaktionen"), welches im Übrigen ein umfassender Ratgeber in nahezu allen Fragen der Erhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit ist. Dieses wichtige Buch und das darin vermittelte hilfreiche Wissen sollten in keiner Familie fehlen.

Gute Vorbilder: Konrad Adenauer und die Familie der englischen Queen

Wenn der erste deutsche Bundeskanzler Konrad Adenauer, "Der Alte", an Grippe erkrankte, sagte er sämtliche Termine, auch Staatsbesuche, konsequent ab. Seine Ärztin, Frau Dr. Carstens (Gattin des späteren Bundespräsidenten Carstens), behandelte ihn mit homöopathischen Mitteln, bis die Grippe auskuriert war. Danach war er wieder top-fit, und auf diese Weise erreichte er ein sehr hohes Alter in Gesundheit, voller geistiger Leistungsfähigkeit und Kreativität.

Konrad Adenauer ist ein gutes Vorbild für alle jene, die sich so wichtig nehmen, dass sie glauben, trotz Grippe Termine wahrnehmen zu müssen, und die deshalb in ihrem Organismus einen nicht wieder gut zu machenden Schaden mit fiebersenkenden, entzündungshemmenden Mitteln oder Antibiotika anrichten.

Später versuchte Frau Dr. Carstens durch Gründung einer Stiftung, der Homöopathie zu mehr allgemeiner Anwendung in der Medizin zu verhelfen und sie vor den Unterdrückungs- und Vernichtungsversuchen durch die allopathisch behandelnde "moderne Medizin" zu schützen. Mit nur mäßigem Erfolg, denn die Gegenkräfte verfügen über große Macht und viel Einfluss.

Auch die Familie der englischen Queen wendet, wie mir berichtet wurde, ausschließlich solche bioverträglichen Therapien an. Prince Charles betreibt auf seinen Gütern außerdem biologischen Anbau. Die gute Gesundheit der Familie beweist, dass dies der richtige Weg ist.

Grippe und Erkältungen: Die richtige Weichenstellung entscheidet über Schicksale (auch über Ihr eigenes)

Sie haben es mit diesen Informationen in der Hand,

die Weichen für Ihren weiteren Lebensweg und den Ihrer Familienmitglieder zu stellen. Die richtige Weichenstellung bei einer Grippe oder Erkältung kann bewirken, dass Sie hinterher viel gesünder und leistungsfähiger sind. Eine falsche Weichenstellung kann in chronische Krankheiten hineinführen und das Leben vorzeitig auf bedrückende Weise beenden. Noch besser ist es, gar nicht erst eine Grippe auf sich zukommen zu lassen, sondern jetzt die Ernährungs- und Verhaltensweise so zu gestalten, dass das Grippevirus, wenn es dann überall in der Luft schwebt, im eigenen Organismus keinen Nährboden vorfindet und auf eine aufmerksame, hochgerüstete und rasch reagierende körpereigene Abwehr trifft, die ihm keine Chance zur Vermehrung lässt.

Einen Überblick über die wichtigsten Gesundheitsgrundlagen, die Überwindung chronischer Krankheiten (z.B. des gefährlichen Bluthochdrucks) und die Vermeidung der größten Gesundheitsrisiken finden Sie auf der Internet-Site "**Dr. Schnitzer's Geheimnisse der Gesundheit**" <http://www.dr-schnitzer.de>.











Friedrichshafen, im November 2007,
aktualisiert im Januar, November und Dezember 2009,
überarbeitet im November 2013,
erneut überarbeitet und Links aktualisiert am 31. Januar 2015

Dr. Johann Georg Schnitzer

Dr. Johann Georg Schnitzer's Bücher für Ihre Gesundheit

[Alle deutschen Bücher im Überblick \(einfache Bestellseite D + CH\)](#)
[Moderner Bookshop - weltweite Lieferung](#)

© Copyright 1998-2015 (ganze Site) by Dr. J. G. Schnitzer, D-88045 Friedrichshafen, Germany

 Eingangsseite	 Deutsche Einführung	 Seite vorher	 Nächste Seite	 Mail an Dr. Schnitzer
 Gesundheits-Suchmaschine und Link-Liste aller Seiten	 English Introduction	 Thema vorher	 Nächstes Thema	 Moderner Bookshop weltweite Lieferung Einfache Bestellseite D + CH