

10 Sofortmaßnahmen bei Longcovid/Postvac



Wie eine gesunde Lebensweise die
Voraussetzungen für Heilung schafft.

1.



Achte auf Deine Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu einem vitalen und langen Leben. Immer mehr Menschen entdecken die Vorteile einer kohlenhydratarmen, ketogenen Ernährung - einer Ernährungsweise, die darauf abzielt, die Aufnahme von Kohlenhydraten zu reduzieren und stattdessen den Fokus auf gesunde Fette und Proteine zu legen.

Die Vorteile einer kohlenhydratarmen und ketogenen Ernährung sind vielfältig. Erstens kann sie zur Gewichtsabnahme beitragen, wie zahlreiche Studien belegen, unter anderem eine Studie, die 2013 im *British Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde. Dabei wird durch den vermehrten Verzehr von Proteinen und Fetten ein Sättigungsgefühl hervorgerufen, das zu einer insgesamt niedrigeren Kalorienaufnahme führt.

Zweitens kann eine kohlenhydratarme, ketogene Ernährung dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, was besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes und anderen metabolischen Erkrankungen von Vorteil sein kann, wie eine Studie aus dem Jahr 2017 im *Journal of Nutrition & Metabolism* hervorhebt.

Aber was bedeutet es, sich „antientzündlich“ zu ernähren? Eine antientzündliche Ernährung zielt darauf ab, Lebensmittel zu meiden, die Entzündungen im Körper hervorrufen können, und stattdessen Lebensmittel zu konsumieren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Entzündungen sind oft die treibende Kraft hinter vielen chronischen Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs. Eine ketogene Ernährung, reich an Omega-3-Fettsäuren (wie in Fisch, Nüssen und Samen gefunden) und voller antioxidantienreicher Lebensmittel (wie dunkles Blattgemüse und Beeren), kann entzündungshemmende Effekte haben. Einige Studien, wie die im Jahr 2017 im European Journal of Clinical Nutrition veröffentlichte, weisen darauf hin, dass eine solche Ernährung das Niveau von Entzündungsmarkern im Körper reduzieren kann.

Wir beobachten allerdings vermehrt, dass - bedingt durch Auswaschungsprozesse in der Eiszeit, der Raubbau an unseren Böden und industrielle Prozesse in der Lebensmittelproduktion - selbst naturbelassene Lebensmittel uns nicht mehr ausreichend mit Mikronährstoffen versorgen. Von daher ist es vor allem in Zeiten erhöhten Bedarfs z.B. während einer Schwangerschaft, bei Stress und auch in der Erkältungszeit notwendig, Mikronährstoffe zu substituieren, idealerweise nachdem der Status vorher gecheckt wurde.

Auch Wildpflanzen, wie Löwenzahn, Giersch oder Brennnessel, sollten möglichst regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Viele dieser Pflanzen verfügen zudem über potente Heilkräfte, die bei der Behandlung und Vorbeugung von Virusinfekten wie COVID-19 helfen.

2.



Gehe raus in die Natur

Das sogenannte „Waldbaden“ ist in Japan bereits eine staatlich anerkannte Therapiemethode. Professor Qing Li von der Nippon Medical School der medizinischen Universität von Tokio konnte in mehreren Studien nachweisen, dass dadurch Immunzellen vermehrt und aktiviert werden – bereits ein einziger Tag im Wald steigert die Zahl unserer natürlichen Killerzellen im Blut durchschnittlich um fast 40 %. Nach einem Urlaub von 2-3 Tagen in einem Waldgebiet blieb dieser Anstieg sogar noch nach 30 Tagen messbar. Waldluft fördert aber auch den Abbau von Stress und vermehrt die Produktion von Anti-Krebs-Proteinen (Li,Qing: Die wertvolle Medizin des Waldes – Wie die Natur Körper und Geist stärkt, Reinbeck: Rowohlt Taschenbuch Verlag 2018).

Ein Spaziergang im Wald, wo ätherische Öle über die Atemluft aufgenommen werden, unterstützt also unser Immunsystem. Terpene, die gesundheitsfördernden Stoffe die von Pflanzen abgesondert werden, um Schädlinge, Pilze und Bakterien abzuwehren, werden auch über die Haut aufgenommen, das Immunsystem auch so gestärkt.

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr. Die Ultraviolettstrahlen der Sonne regen die Produktion des Vitamins im Körper an, werden von Sonnenschutzcremes allerdings herausgefiltert. Empfehlenswert ist daher maßvolles Sonnenbaden ohne Sonnenschutz, was auch bei bewölktem Himmel gelingt. Auch Sonnenbrillen filtern die Ultraviolettstrahlen. Dadurch geht der wichtige Noradrenalin/Melatonin-Regulationsmechanismus über unsere Netzhaut verloren – das zeitweise Absetzen der Sonnenbrille kann also durchaus sinnvoll sein.

3.



Teste Intervallfasten, oder faste für längere Zeit

- Jeder Tag zählt, also auch einzelne Tage sind sinnvoll. Gut wäre 3x/Woche, sehr gut über eine längere Zeit, jeden Tag
- Männer 16:8 (16 Stunden fasten, nur Wasser und ungesüßten Kräutertee), Frauen 14:10 Stunden, aber auch 12:12 Stunden ist hilfreich
- Der Darm kann Pause machen, sich um sich selber kümmern

Der vorübergehende Verzicht auf Nahrung hält unseren Körper gesund. Am leichtesten lässt sich für die meisten Menschen das sogenannte Intervallfasten in den Alltag integrieren. Das Einhalten längerer Zeiten ohne Nahrungsaufnahme ermöglicht unseren Selbstheilungskräften unbelastet zu wirken und gibt der Leber die erforderliche Zeit, um den Körper zu entgiften.

Innerhalb von 24 Stunden, reserviere ein Acht-Stunden-Zeitfenster für kalorienhaltige Lebensmittel (am besten bis spätestens 18 Uhr). Während der anderen 16 Stunden, trinke ausreichend nur kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser, eventuell mit Zitrone oder (Kräuter-) Tee. Damit hilfst du deinem Körper bei der Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen. Alkohol, Nikotin, Industriezucker oder Nahrung mit synthetischen Zusatzstoffen (z.B. Süß- und Farbstoffen) solltest du am besten meiden oder nur mit Augenmaß konsumieren.

Hast du die letzte Mahlzeit um 18 Uhr zu dir genommen, darfst du ab 10 Uhr am darauffolgenden Tag wieder essen. Wenn du lieber später am Abend, etwa gegen 20 Uhr, noch essen möchtest, kannst du das Zeitfenster bis zur nächsten Mahlzeit entsprechend nach hinten verschieben. In diesem Fall bis 12 Uhr am Folgetag. Damit der Körper in den Regenerations- und Selbstheilungszustand kommen kann, solltest du mindestens fünfzehn, jedoch nicht mehr als neunzehn Stunden fasten. Natürlich kannst du dich an diese Zeitfenster auch herantasten.

Auch das geistige Entmüllen ist förderlich für ein gutes Immunsystem... pfeif einfach mal auf Nachrichtendienste! Lass dein Handy in der Schublade, wenn du in der Natur bist. Geh ohne ärgerliche oder bedrückende Abendnachrichten ins Bett. Ein Medienfastentag in der Woche macht dich nicht zum Ignoranten des Tagesgeschehens.

Buchtip: Rüdiger Dahlke (2019) „Das große Buch vom Fasten“ Wilhelm Goldmann Verlag

4.



Unterstütze Deine Darmgesundheit

Ein simpler Satz mit gewichtigem Inhalt. 80 Prozent unseres Immunsystems sitzen im Darm. Millionen von Abwehrzellen sorgen in der Darmschleimhaut für die Bekämpfung schädlicher Bakterien, Keime und Viren. Der Darm spielt eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit. Entscheidend für eine funktionierende Immunarbeit ist eine gesunde Darmflora, die mehrere Kilo unseres Gewichts ausmacht. Ein intaktes Mikrobiom macht nicht nur Krankheitserregern das Leben schwer. Es ermöglicht zusätzlich den „guten Bakterien“ im Darm, Vitamine und Mikronährstoffe, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen, in den Körper aufzunehmen und zu verarbeiten.

- Mit guter Ernährung, richtigem Ess- und Trinkverhalten sowie Entgiftungsmaßnahmen können wir einiges für unsere Darmgesundheit tun und unser Immunsystem unterstützen, z.B.:
- probiotische Lebensmittel (fermentiertes Gemüse, z.B. als Kimchi, frisches Sauerkraut, Kombucha oder Natto) essen
- ballaststoffreiches, basisches Essen (Sprossen, Wildkräuter, Obst, Gemüse ...) bevorzugen und für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sorgen
- „ungute“ Kohlehydrate wie Zucker, glutenhaltiges Getreide vermeiden, um die Ansiedlung von Pilzen und Parasiten zu unterbinden

- ungünstige Lebensmittelkombinationen vermeiden (Eiweißhaltiges nicht zusammen mit Kohlehydraten essen: Brot und Käse, Haferflocken mit Milch, Tofu mit Kartoffeln ...), um die Verdauungsprozesse zu optimieren
- gute Omega 3-Öle (natives Leinöl, Hanföl, Kürbisöl...) statt ungesunder Transfette (gehärtete Fette und Öle) bevorzugen
- viel trinken, am besten stilles, qualitativ hochwertiges, schadstoffarmes Wasser
- regelmäßige Darm-Einläufe z. B. mit Kaffee oder Kräutertees durchführen, um Giftstoffe und Ablagerungen zu lösen und auszuleiten – oder Adsorbentien (Zeolith, Heilerde oder medizinische Kohle) schlucken
- langsam essen und gut kauen, zu den Mahlzeiten nicht trinken
- (v.a. keine kohlenensäurehaltigen Getränke), um den natürlichen Verdauungsprozess nicht zu stören
- auf den Konsum von Alkohol, Kaffee und Zigaretten möglichst verzichten oder diesen stark reduzieren

Rezepttipp: „Anti-Entzündungshot“

- 4 Zitronen, 100 g Ingwerwurzel, 50 g Kurkumawurzel und 2 Orangen auspressen und kühl lagern.
- Täglich mehrmals als Shot einnehmen.
- Hilft dem Immunsystem bei der Keimabwehr durch Schleimhäute in Mund, Darm, Speiseröhre, Magen.

5.



Unterstütze Deine Entgiftung & achte auf Deine Organe

Da wir in unserem Alltag ganz natürlicherweise mit den unterschiedlichsten potenziell giftigen Substanzen in Berührung kommen, ist unser Körper zum Erhalt der Gesundheit so ausgelegt, dass er alles, was ihn belasten und ihm schaden könnte, auch wieder ausscheiden kann. Auch körpereigene Stoffwechselendprodukte, also der Abfall, der bei biochemischen Reaktionen in unseren Zellen tagtäglich entsteht, wird entweder in wasserlöslicher Form über Nieren und Harn oder in fettlöslicher Form über die Gallenflüssigkeit und den Darm ausgeschieden. In besonderen Belastungssituationen kann unser System auch noch die Ausscheidung über die Lunge (Atem) über die Haut (Schweiß) und in akuten Situationen über das Erbrechen unterstützend nutzen.

Alle Substanzen, die sich in unserem Körper, in unseren Zellen oder Zellzwischenräumen befinden und diesen wieder verlassen sollen, müssen über einen dieser Wege ausgeschieden werden. Je besser wir verstehen, wie diese Wege funktionieren, umso effektiver können wir unseren Körper bei der gezielten Entgiftung unterstützen.

Niere: Unsere Niere braucht vor allem eines: Wasser! Wir können davon ausgehen, dass 30ml pro kg Körpergewicht pro Tag ein guter Anhaltswert ist, der etwas überschritten werden sollte, wenn wir die Ausscheidung anregen wollen. An dieser Stelle noch ein sehr wichtiges Wort zur Flüssigkeit, die wir zu uns nehmen. Eine der wichtigsten Aufgaben unserer Trinkflüssigkeit ist die Reinigung unseres Körpers. Kein Mensch würde auf die Idee kommen, mit Coca Cola, Fanta oder auch mit Apfelsaft die Windschutzscheibe seines Autos oder den Küchentisch zu putzen. Wir verwenden sauberes Wasser, das die Schmutzpartikel aufnehmen und lösen kann. Dass Wasser so ein hervorragendes Lösungsmittel ist, verdankt es seiner molekularen Dipol-Struktur. H₂O hat eine positiv und eine negativ geladene Seite, die Schadstoffe „elektrisch festhalten“ können. Wenn aber Wasser unter Druck gerät (Wasserleitung, Sprudelflasche, ...) stapeln sich die Dipole wie Suppenteller aufeinander und können Cluster von mehreren hundert bis tausend Molekülen bilden. Nun hat der gesamte Stapel nur noch eine positive und eine negative Seite, die physikalische Lösungskapazität des Wassers wird durch große Cluster massiv eingeschränkt. Achte beim Trinkwasser auf Reinheit (Umweltgifte, Metalle, Medikamentenrückstände, ...) und auf kleine Cluster (reines Bergquellwasser, speziell aufbereitetes Wasser). Ionisiertes, basisches Wasser reguliert zusätzlich den Säure-Basen-Haushalt und fängt freie Sauerstoffradikale ab.

Leber: Die Leber ist unser größtes Entgiftungsorgan. Dort werden in einer ersten Phase alle auszuleitenden Substanzen dafür vorbereitet. Durch diese Aktivierung werden diese aber aggressiver und noch schädlicher. Die darauf folgende zweiten Phase bereitet diese Stoffe dann biochemisch so auf, dass sie entweder wasserlöslich sind und über die Nieren ausgeschieden werden können oder in fettlöslicher Form mit der Gallenflüssigkeit über den Darm den Körper verlassen. Wenn wir unsere Leber in ihrer Arbeit anregen, müssen wir dafür sorgen, dass die Phase zwei gut funktioniert, damit es nicht zur sogenannten Selbstvergiftung kommt. Benötigt wird dazu vor allem Glutathion, Cystein, Taurin, Cholin, Magnesium, Vitamin C, B5, B12, Folsäure. Über feucht-warme Leberwickel und die bekannten Leberkräuter freut sich unsere Leber zusätzlich. Trinke zusätzlich jeden Morgen frisches Zitronenwasser, um die Leberreinigung anzuregen

Lymphsystem: Saunagänge können eine sehr effektive Methode sein, um das Lymphsystem anzuregen. Das Lymphsystem ist ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems und spielt eine entscheidende Rolle bei der Entfernung von Toxinen aus dem Körper. Saunagänge fördern die Durchblutung und erzeugen durch die erzeugte Hitze eine Art künstliches Fieber. Dieses „Fieber“ führt dazu, dass das Herz schneller schlägt und der Blutfluss zunimmt. Da das Lymphsystem eng mit dem Kreislaufsystem verbunden ist, führt eine Erhöhung der Blutzirkulation gleichzeitig zu einer Stimulierung des Lymphflusses. Durch das Schwitzen in der Sauna werden Toxine ausgeschieden, was zur Entgiftung des Körpers beiträgt. Daher kann regelmäßiges Saunieren dabei helfen, das Immunsystem zu stärken, die Ausscheidung von Abfallprodukten zu verbessern und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

6.



Plane öfters Zeit für einen „digital Detox“ ein

„Digital Detox“, eine bewusste Pause von digitalen Medien, kann die Genesung von Krankheiten unterstützen. Es reduziert Stress und Ängste, die oft durch ständige Konnektivität entstehen. Es verbessert die Schlafqualität, indem es die nächtliche Bildschirmnutzung einschränkt, die das Schlafhormon Melatonin stören kann. Zudem fördert es mentale Widerstandsfähigkeit und gesunde Gewohnheiten, indem mehr Zeit für Selbstfürsorge und entspannende Aktivitäten bleibt.

7.



Schaffe dir ein gesundes soziales Umfeld

Wo unsere Aufmerksamkeit hingeht, folgt unsere Energie. Wir Menschen sind soziale Wesen, das entspannte Zusammensein mit anderen Menschen, mit denen wir harmonieren, ist unser Lebenselixier. Wenn wir regelmäßig Kontakte pflegen, miteinander fröhlich sein und lachen können, stärkt das nachweislich auch unsere Gesundheit (Cohen, Shaldon / Doyle, William J. et al.: Social Ties and Susceptibility to the Common Cold, in: Journal of the American Medical Association 277(24), 1997, S.1940-1944 – Lyubomirsky, Sonja / King, Laura / Diener, Ed: The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? In: Psychological Bulletin 131(6), 2005, S.803-855).

→ Plane also mindestens zweimal pro Woche freudvolle Aktivitäten gemeinsam mit netten Menschen. Und lache (unter der Dusche, im Auto, ...) !

8.



Sorge für eine gesunde Schlafumgebung

Im Schlaf kann unser Immunsystem auf Hochtouren arbeiten. Denn nachts ist das immunbremsende Cortisol auf Niedrigstand, während unser Schlafhormon Melatonin, das nur in der Dunkelheit produziert wird, die Immunabwehr kräftig unterstützt. Außerdem ist in Tiefschlafphasen unser parasympathisches Nervensystem maximal aktiv und fährt die Immunfunktionen hoch.

- Halte regelmäßige Schlafenszeiten ein: zumindest an sechs von sieben Tagen. Dein Körper, insbesondere die Hormondrüsen und der Parasympathikus, sind Gewohnheitstiere.
- Unterstütze deinen Biorhythmus: Tanke viel Tageslicht, möglichst morgens oder um die Mittagszeit.
- Treib bis spätestens drei Stunden vor dem Zubettgehen Sport und verzichte nach 15 Uhr auf Koffein (Cola, Kaffee, grüner/schwarzer Tee).
- Schalte mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen Blaulichtquellen wie Handy, Computer und TV aus, um die Bildung des Schlafhormons Melatonin nicht zu stören.
- Schalte auch kein Licht an, wenn du nachts wach wirst.
- Ziehe die Vorhänge zu oder dunkle dein Schlafzimmer ab.

- Stoppe das Grübeln. „Tagesreste“ tauchen beim Einschlafen gerne wieder auf oder halten nachts wach. Dann gibt es einen Trick: Sag still STOPP zu deinen Grübeleien, schiebe sie wertschätzend zur Seite. Zähle nun leise 1,2 - 1,2 - 1,2 bis du eingeschlafen bist. Das funktioniert bestens, weil man nicht gleichzeitig grübeln und zählen kann.

Schlafmangel schwächt das Immunsystem

Unser Immunsystem braucht täglich mindestens acht Stunden Schlaf. Schlafen wir nur eine Stunde weniger so verdreifachen wir unsere Infektanfälligkeit (Cohan Shaldon / Doyle, William J. et al.: Sleep habits and susceptibility to the common cold, in: Arch Intern Med. 169(1), 2009, S.62-67).

9.



Mentale Gesundheit

- Sei wachsam und komme raus aus der Angst. Sie lähmt dich und hält dich in einer kontinuierlichen Anspannung, was somit für einen hohen Stresspegel sorgt.
- Suche sachliche Informationsquellen, die verschiedene Blickwinkel bieten: Berichterstattungen vermitteln oft die persönlichen Meinungen der jeweiligen Quelle. Sei dir bewusst, dass alles immer nur eine Facette der absoluten Wahrheit sein kann. Frei nach Nietzsche: "Alles sehen ist perspektifisches Sehen"
- Keine reißerischen Überschriften: Das ist ein guter Indikator für Manipulation. Eine sauber recherchierte Information kann auch ohne Trigger von verschiedenen Reizen wirken.
- Lerne zu meditieren (z.B. Metta-Meditation auf YouTube) Aktivitäten wie Meditation, Yoga oder einfache Atemübungen können helfen, den Geist zu beruhigen und die Achtsamkeit zu fördern.
- Übungen, die den Parasympathikus fördern



Unterstützung des Immunsystems durch NEM

- Dass Spikeproteine dem Körper vielfach Schaden zufügen können, ist mittlerweile gut dokumentiert. Über sogenannte ACE-Rezeptoren docken die Spikes im Körper an und öffnen dem Virus so die Tür in unsere Zellen. Die Folge sind Veränderungen an den unterschiedlichsten Organen, die im schlimmsten Fall zu lebenslangen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und sogar zum Tod führen können.
- Doch wir müssen nicht tatenlos zuschauen, wie die Spike-Proteine ihre Wirkung entfalten. Vielversprechende Hilfe kommt aus der Natur. So kann die aus Pflanzen extrahierte Shikimisäure das Spikeprotein neutralisieren und der Bildung von Blutgerinnseln entgegenwirken kann (worldcouncilforhealth.org).
- Shikimisäure wurde in heimischen Gewächsen wie Kiefern, Fenchel, Sternanis, Beinwell und Johanniskraut nachgewiesen. Aus diesen Pflanzen extrahiert, wird sie bereits erfolgreich in Medikamenten eingesetzt (s. Kasten).

Der pflanzliche Wirkstoff wurde aus dem japanischen und chinesischen Sternanis, *Illicium verum*, sowie den Samen des nordamerikanischen Sweetgum, *Liquidambar styraciflua*, isoliert. Dessen Extrakt wird bereits erfolgreich in dem Grippemedikament Tamiflu® (Oseltamivir) eingesetzt.

In dem antiviral wirkenden Medikament, welches weltweit zur Behandlung einer Virusgrippe eingesetzt wird, ist nicht nur Shikimisäure sondern auch Quercetin enthalten. Mit dieser Kombination kann Tamiflu®, laut einer Studie von 2008, die Virusvermehrung im Körper hemmen und das angeborene Immunsystem wirksam beeinflussen (<https://doi.org/10.1002/jmv.21072>).

- Fenchel, Anis, Kiefernadeln hemmen die Bindung des Spikeproteins an körpereigenen Zellen und verhindern damit das Eindringen dieser. (<https://citizens.news/617893.html>)

Den meisten dürfte Sternanis als würzig duftende Zutat aus der Weihnachtsbäckerei bekannt sein. Doch in der hübschen sternförmigen Frucht steckt auch jede Menge Heilkraft. Sternanis enthält nicht nur schleimlösende, antiviral und antibakteriell wirkende ätherische Öle, Saponine, Flavonoide (Rutin) und Terpene, sondern auch die gegen Spike-Proteine wirksame Shikimisäure. Sein hoher Gehalt an **Vitamin A** und **C** unterstützt die Immunabwehr zusätzlich und reduziert die Gefahr dramatischer Verläufe bei Atemwegserkrankungen. Die Inhaltsstoffe werden in Tee gelöst eingenommen. Dafür 3 Teelöffel Sternanis zerstoßen, mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Davon 3 Mal täglich eine Tasse trinken.

- Andere Pflanzen helfen unserem Immunsystem mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt oder ihrer antioxidativen und entzündlichen Wirkung auf die Sprünge, und unterstützen damit die Heilung bereits entstandener Schäden.
- Antiviral und entzündlich: In zahlreichen Pflanzen sind antivirale, entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten, darunter Löwenzahn, Kurkuma, Koriander, Ingwer, Knoblauch, Oregano, Majoran, Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Weihrauch, Andrographis, Propolis, grüner und schwarzer Tee, *Prunella vulgaris*, Mariendistelextrakt, Süßholz, Eem, Zimt, Kardamom, Muskatnuss, Nelken.

- **Kurkuma:** Als fester Bestandteil der indischen Küche fehlt die gelbe Knolle in keinem Curry. Gleichzeitig gilt das in der Gelbwurz enthaltene Curcumin als hochwirksam gegen Viren und Bakterien. Der Wirkstoff kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und so auch im Gehirn eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung entfalten. So schützt Kurkuma vermutlich auch vor sogenannte neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Demenzen, die mit oxidativem Stress einhergehen. Um das Curcumin für den Körper besser verwertbar zu machen, sollte es mit schwarzem Pfeffer und etwas Fett verzehrt werden. Empfohlen werden ca. 3 Gramm täglich. Frisch oder getrocknet in Pulverform kann Kurkuma 3 x täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten, z.B. mit etwas Honig, Zitrone und warmem Wasser eingenommen werden. Tee kann auch aus frisch geraspelter Wurzel zubereitet werden. Dafür 1 Teelöffel geraspelte Wurzel in einen viertel Liter Wasser gegeben. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und vor den Mahlzeiten trinken.

Erhalte **10% Rabatt** auf Produkte von **+viktilabs** mit dem Code: **GUIDE10**





10 Sofortmaßnahmen bei Longcovid/Postvac

Impressum

Salutem Solution OHG
Mahonienweg 22 F
12437 Berlin
Steuernummer: 36/503/01980
Handelsregisternr.: HRA 56805 B
USt-ID: DE328670934
ehem. Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GbR

Verantwortlich im Sinne von Paragraph 6 MDStV:
Leon Benedens

Email: mail@longcovid-postvac-kongress.de

Gemeinfreies und lizenziertes Bildmaterial von pixabay, pexels, deposit-photos und Adobe Stock Fotos.