

1

Vorwort

Erkältung verhindern statt heilen.

Besser als die Behandlung von Krankheiten ist deren Vermeidung. Erkältungskrankheiten zählen zu den häufigsten Erkrankungen.

»Nach der Schulmedizin können Erkältungsviren an sich nicht ursächlich behandelt werden. Medikamente gegen die (vorzeitige) Abwehr von Erkältungs-Viren wurden noch nicht entwickelt. Insofern geht es nach der Schulmedizin bei einer Erkältung auch nur darum, die Beschwerden der Erkrankung zu lindern.«

Die in der medizinischen Literatur vorzufindenden Erklärungen für die Entstehung und Abwehr von Erkältungskrankheiten sind vielfach unklar, widersprüchlich oder falsch.

Die Schulmedizin ist mit ihren Erkenntnissen oft sehr weit von den Naturgesetzen entfernt und vernachlässigt häufig deren Regeln, Zusammenhänge und gesamtheitliche Betrachtungsweisen.

Die Pharmaindustrie befasst sich ausschließlich mit der lukrativen Behandlung von Erkältungserkrankungen und hat verständlicherweise kein Interesse an deren Vermeidung, sie muss schließlich gewinnorientiert arbeiten, das kann man ihr nicht zum Vorwurf machen.

Auch die Forschung erfolgt primär durch die Pharmaindustrie und ist von deren Interessenslage und damit von der Gewinnmaximierung bestimmt.

Es ist daher nicht überraschend, dass eine Behandlung, Technik oder Methode, die den Ausbruch der Erkrankung verhindert und noch dazu ohne Medikamente funktioniert, bisher noch nicht entdeckt wurde.

Erkältungskrankheiten verursachen neben der Unannehmlichkeit der Krankheit hohe Kosten durch Krankenstände und Medikamente. Manchmal kommt es in der Folge zur Lungenentzündung oder Herzmuskelentzündung, was mitunter auch tödlich enden kann. Hatte ich früher etwa fünfmal jährlich eine Erkältungskrankheit, so konnte ich diese Virenangriffe in den letzten Jahren mit meiner Technik sofort nach dem Auftreten der ersten Symptome zu einhundert Prozent abwehren.

Erkältungen entstehen durch eine Virusinfektion in den oberen Atemwegen.

Solche Virusinfektionen entstehen nicht plötzlich, es dauert vielmehr Stunden oder manchmal Tage, bis die Viren den Kampf gegen die Immunabwehr gewinnen. In dieser Zeit kämpft der Körper mit seinem Immunsystem gegen den Angriff der Viren.

Dieser Kampf steht dabei die ganze Zeit auf Messers Schneide. Eine kleine Unterstützung des Immunsystems würde genügen, um die Viren abzuwehren. Aber leider gibt es diese Unterstützung durch die Medizin und die verfügbaren *Hausmittel* kaum. Die (oberflächliche) Wirkung von Pastillen, Tropfen, Tees, Sprays und Düften auf die Schleimhäute ist sehr eingeschränkt oder nicht vorhanden.

Ab dem Zeitpunkt, in dem die Viren in den Körper eindringen und die Zellen angreifen, beginnt das risikolose aber sichere Geschäft der Pharmaindustrie und der Mediziner mit relativ bescheidenem Erfolg, nach dem Motto: *Mit oder ohne Behandlung dauert eine Erkältung eine Woche, manchmal auch zwei oder drei*. Die körpereigene Immunabwehr braucht nach der erfolgten Infektion nun mal diese Zeit, um die Viren oder Bakterien zu zerstören und zu entfernen.

Leider sind die von der Pharmaindustrie angebotenen Medikamente nicht nur weitgehend wirkungslos, sondern schaden uns mit ihren Nebenwirkungen oft noch. Besonders wenn

man mit Antibiotika gegen die Erkältung vorgeht, was ja gegen Viren völlig sinnlos ist, oder mit Mitteln, die die Schleimhaut bzw. die *mukoziliäre Clearance* noch mehr schädigen.

Als mukoziliäre Clearance bezeichnet man den Selbstreinigungsmechanismus der Schleimhäute (siehe Kapitel 6.11). Dabei handelt es sich um ein koordiniertes Zusammenspiel der Schleimbildung verschiedener Konsistenz und den Abtransport der Schleimschicht durch die Zilien (Flimmerhärchen), wodurch die muköse Schleimschicht ständig erneuert und dadurch gleichzeitig Krankheitserreger und Fremdpartikel abtransportiert werden.

Über die Blutbahn sind die Viren nicht erreichbar, sodass es dafür auch keine wirksamen Pillen bzw. Antibiotika gibt. Viele Mittel zur Beseitigung oder Verhinderung der Schleimbildung sind sogar kontraproduktiv, weil sie die mukoziliäre Clearance schwächen und dadurch die Immun-/Virenabwehr behindern.

Bei meiner neuen Entdeckung des *Immun-Turbos* geht es nicht um die Linderung der Symptome, sondern darum, den Körper bei der Virenabwehr zu unterstützen, um die Vireninfection und damit den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.

Um die Frage zu beantworten, wie der Virenangriff abgewehrt und damit der Ausbruch einer Erkältung verhindert werden kann, muss man zuerst wissen, wie eine Erkältung genau entsteht und wie sie abläuft.

Genau mit dieser Frage habe ich mich bereits vor etwa zehn Jahren bei meinen häufigen Erkältungsinfekten befasst. Der wesentliche Erfolgsfaktor der neuen Entdeckung ist die rechtzeitige Anwendung beim Auftreten der ersten Erkältungssymptome. Daher ist es ganz wichtig, sich vor der nächsten Erkältung damit auseinanderzusetzen, damit Sie beim Auftreten der ersten Symptome sofort richtig reagieren können. Je früher Sie reagieren, umso sicherer führt diese Methode zum Erfolg.

Diese Methode kann kein Arzt ausführen, nur sie selbst können diese Technik bei sich anwenden, ohne Medikamente oder irgendwelcher Hilfsmittel.

Mich hat zunächst interessiert, wie diese Wirkung tatsächlich zustande kommt und medizinisch zu erklären ist.

Ich habe daher begonnen, die Anatomie des Hals-/Nasenbereiches zu studieren. Schließlich wollte ich auch anderen meine Entdeckung zur Verfügung stellen und auch die

medizinische Erklärung dazu liefern, denn wenn man an ein derartiges medizinisches *Wunder* nicht recht glauben kann, wird man auch nicht mit Nachdruck versuchen, es selbst zu probieren.

Um diese neue Technik zu verstehen und sie richtig und konsequent anzuwenden, ist es hilfreich, sich über die Anatomie und Wirkungszusammenhänge zu informieren.

Intuitiv habe ich in jahrelangen Versuchen eine Technik entwickelt, die auch tatsächlich zum Erfolg geführt hat. Ich wusste nun zwar, welche Technik ich anwenden musste, aber ich wusste nicht, warum es funktionierte. Um das herauszufinden habe ich begonnen, alle anatomischen Zusammenhänge zu studieren. Bei meinen Recherchen habe ich jede verfügbare Fachliteratur und den gesamten Stand der medizinischen Erkenntnisse im HNO-Bereich erforscht. Im Bewusstsein, dass es in diesem Bereich viele sogenannte *Studien* und *Berichte* gibt, die als Fake einzustufen sind – weil sie von Pharmafirmen erstellt, finanziert oder gesteuert wurden und nur dazu dienen, den Absatz ihrer Produkte zu steigern – habe ich versucht, diese Berichte auf ihre Glaubwürdigkeit zu prüfen, um an den wahren Kern bzw. an

den tatsächlichen aktuellen Stand der Medizin zu gelangen. Der Vergleich der aktuellen medizinischen Erkenntnisse mit der Wirkung meiner Technik hat zu neuen Erkenntnissen und zur Bestätigung meiner Entdeckung geführt.

2

Zur Vorgeschichte

Wie kam ich zu den medizinischen Erkenntnissen und zu diesem Buch?

Ich hatte schon seit meiner Kindheit sehr häufig Erkältungskrankheiten, mindestens fünfmal jährlich. Meistens war es eine Rachenentzündung, Kehlkopfentzündung oder eine Angina (Mandelentzündung). Auch nach Entfernung der Mandeln kam es häufig zu einer Seitenstrangangina, somit hatte sich nichts geändert.

Die Ursache dieser häufigen Virusinfektionen würde ich zu 90 Prozent auf Verkühlungen und nur zu 10 Prozent auf Ansteckungen zurückführen.

Dieser Umstand führte mich zu der Überlegung, dass der Fokus bei der Ursachenforschung für die Entstehung einer Erkältung auf die Wirkungszusammenhänge der Temperaturabsenkung zu richten ist. Es ist jene erste Phase genauer

zu analysieren, die dem Ausbruch der Erkrankung vorausgeht und die oft mehrere Stunden oder Tage dauert. Meine Hoffnung beruhte darauf, dass in dieser latenten Phase dem Infektionsprozess durch Akupunktur oder ähnliche Stimulierungen entgegengewirkt werden könnte.

Vor etwa zehn Jahren habe ich damit begonnen, während der Erkrankungen intuitiv verschiedene Behandlungen auszuprobieren. Nach ein paar Jahren ist es mir dann tatsächlich gelungen, die Symptome immer öfter zum Abklingen zu bringen. Die Wirkung war umso erfolgreicher, je früher ich mit der Behandlung begonnen hatte. Durch viele Versuche habe ich herausgefunden, an welcher Stelle und mit welcher Dauer und Intensität die beste Wirkung auftritt.

In den letzten Jahren konnte ich meine Technik soweit perfektionieren, dass ich seither jede Erkältungskrankheit schon beim Anflug abwehren kann.

Mir war natürlich schon bewusst, dass es sich um eine ziemlich unglaubliche Entdeckung handelt, mit der es möglich ist, jede Erkältungskrankheit zu verhindern und damit auch alle Folgeerkrankungen durch bakterielle Infektionen. Mir wurde aber auch klar, dass *unglaubliche Entdeckung* wörtlich zu verstehen ist, weil niemand glauben kann oder will, dass ich als Nichtmediziner etwas entdeckt habe, was einer Unzahl von Medizinerinnen und Forschern von Pharmafirmen bisher nicht gelang. Aber mir wurde auch schnell klar,

dass es dennoch plausibel ist, weil es sich um eine Technik und Wirkung handelt, die zufällig entdeckt wurde und nicht vorhersehbar war. Außerdem kann diese Technik jeder Mensch nur für sich selbst anwenden, ohne Arzt, Medikament oder Hilfsmittel. Es ist damit also nicht nur nichts zu verdienen, sondern es wäre ein großer wirtschaftlicher Schaden für die Konzerne, wenn die vielen Medikamente, Impfungen, Sprays, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel etc. nicht mehr verkauft werden könnten. Nachdem die Erkältungskrankheiten die häufigsten Erkrankungen sind, kann man sich vorstellen, um was für einen Milliardenmarkt es sich hier handelt.

Aber ich möchte den Forschern der Pharmaindustrie und den Medizinern nicht unterstellen, dass sie diese Erkenntnisse schon vor mir erlangt und zurückgehalten hätten. Darauf deutet absolut nichts hin, ganz im Gegenteil ist in der Literatur kein einziger Hinweis oder eine Spur zu meiner Technik zu finden. Aber es sind sehr wohl einige Hinweise zu finden, die die Wirkung in Teilbereichen bestätigen, wenn auch nicht erforscht war, wie diese Wirkung (autonome Steigerung der Immunabwehr) erzielt werden kann. Zielsetzung und Denkweise in der Medizin sind doch zu sehr darauf ausgerichtet, Krankheiten zu heilen und nicht sie zu verhindern und sich dadurch selbst die Geschäftsgrundlage zu entziehen.

Da ich meine bisher nicht veröffentlichten Erkenntnisse nicht mit ins Grab nehmen, sondern allen Menschen zur Verfügung stellen möchte, war es für mich naheliegend, die Wirkungsursachen dieser Technik zu erforschen. Ich habe also wie gesagt begonnen, mich in die medizinische Literatur im HNO-Bereich einzulesen und die Organe sowie deren Wirkungsweise zu studieren. Bei der Analyse dieser Zusammenhänge hatte ich einen großen Vorteil gegenüber der medizinischen Forschung, da ich das gewünschte Ergebnis schon kannte und nur noch den Weg dorthin zu ergründen hatte.

Durch die Analysen der Anatomie und Funktion der Organe in den verschiedenen Krankheitsphasen sowie deren Abgleichung mit meinen eigenen Erfahrungen und Quer-
vergleichen zu angrenzenden Fachbereichen wurde mir immer mehr klar, wie der genaue Ablauf, die Ursache und die Wirkungszusammenhänge bei einer Erkältung tatsächlich sind. Nachdem ich die Funktionsweise meiner Technik genau verstanden hatte, war es mir somit möglich, diese noch zielgerichteter und effizienter anzuwenden.

Der große Vorteil dieser Technik besteht auch darin, dass es keiner Medikamente bedarf und es daher keine Zulassungshürden (Studien und Nachweise) mit großem finanziellen Aufwand gibt, den sich nur die großen Konzerne leisten können. Gerade alternative Heilverfahren scheitern oft an solchen Zulassungsverfahren.

Aus meiner umfassenden Analyse in Verbindung mit meinen persönlichen Erfahrungen haben sich übrigens noch einige interessante Erkenntnisse ergeben, mit denen Erkältungen auch mit den richtigen, teilweise konventionellen Mitteln vermieden oder schneller geheilt werden können. Diese Erkenntnisse wurden vielfach getestet und ich möchte sie Ihnen nicht vorenthalten, dazu später mehr.

3

Irrtümer der Schulmedizin

Damit Sie meine Ausführungen und Erkenntnisse mit dem aktuellen Stand der Medizin vergleichen können, habe ich hier einige aussagekräftige Statements aus der medizinischen Literatur zusammengestellt. Ob es sich dabei tatsächlich um den aktuellen Stand der Medizin oder um manipulative Aussagen handelt, muss am Ende jeder für sich selbst beurteilen.

» Das Kältegefühl bei Erkrankungsbeginn ist eine Folge der Virusinfektion und nicht deren unmittelbare Ursache.«

(Wikipedia: *Mögliche Zusammenhänge zwischen Kälte und Erkältungen*, 2. Absatz)

Diese weitverbreitete Theorie ist falsch, weil es erst durch eine Funktionsstörung der Schleimschicht (mukoziliären Clearance), infolge einer Unterkühlung oder Austrocknung, zu einer Virusinfektion und in der Folge durch die Abwehrreaktion zu einem Kältegefühl oder im Extremfall zu Schüttelfrost kommt.

» Der ursächliche Auslöser einer Erkältung sind Viren – darüber sind sich die Mediziner einig. Bis zu einem gewissen Grad dürfte auch Kälte eine Rolle bei der Entstehung der Erkrankung spielen – welche genau, ist umstritten.«

(www.netdokter.at: *Wie entsteht eine Erkältung*)

Diese Aussage ist, wie Sie in meinen Ausführungen sehen werden, falsch. Einerseits zeigt sie die Ratlosigkeit der Schulmedizin, andererseits ist das möglicherweise das Resultat einer bewussten oder unbewussten gewinnmaximierenden Fehlinformation bzw. mangelnden gesamtheitlichen Denkweise der Schulmedizin.

»Erkrankungen des Halses wie Halsschmerzen, Heiserkeit, Mandelentzündung können auf Störungen des Energieflusses im Bereich der Kehle hindeuten.«

(<https://www.linda-giese.de/chakra/halschakra>: *Blockaden im Halschakra*, 3. Absatz).

Diese Theorie ist falsch, weil der Energiefluss erst durch eine Unterkühlung behindert wird. Die Unterkühlung im Bereich des Kehlkopfes ist daher die wesentliche Ursache der Störung des Energieflusses. Der Energiefluss wird wegen der mangelnden Durchblutung durch die Unterkühlung behindert, weshalb es in der Folge zu einer Störung der Immunabwehr durch die schützende Schleimschicht (mukozi- liären Clearance) kommt.

»Wenn Menschen frösteln, führen sie eine Erkältung gerne auf die Kälte zurück. Es ist jedoch gerade umgekehrt: Ein Mensch, der sich erkältet hat, fängt an zu frieren – dies ist also das Ergebnis und nicht die Ursache der Erkrankung.«

(<https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/wahrheiten-und-irrtuemer/fuehrt-kaelte-wirklich-zu-erkaeltungen>)

Auch diese Darstellung, dass man erst aufgrund einer Erkältung zu frieren beginnt, ist falsch.

5

Ursachen und Auslöser einer Erkältung

Die Schleimhäute der oberen Atemwege sind die Eintrittspforte der Krankheitserreger.

Primäre Ursache einer Erkältung ist, wie der Name schon sagt, eine Unterkühlung des Körpers, speziell im Bereich der oberen Atemwege. Durch die Unterkühlung kommt es zu einer Einschränkung der Durchblutung und der Lymphströme sowie einer Unterversorgung von Hyaluronsäure zur Schleimproduktion und damit zu einer Behinderung der Immunabwehr.

Ob nach einem solchen Virenangriff tatsächlich eine Erkrankung auftritt, hängt von der Menge der Viren, von der Körpertemperatur und damit von der Durchblutung im Bereich der oberen Atemwege sowie der Funktionsfähigkeit der *mukoziliären Clearance* ab.

Als medizinisch erwiesen gilt, dass eine niedrige Körpertemperatur die Immunabwehr behindert:

- Die Blutgefäße (Kapillaren) verengen sich, wodurch die Blutzufuhr und somit die Zufuhr von weißen Blutkörperchen, die zur Virenabwehr erforderlich sind, gebremst wird. Wie schnell und intensiv die Durchblutung bei niedriger Temperatur gehemmt wird, kann man an einer blutenden Wunde beobachten, wenn man diese mit kaltem Wasser oder einem Eisbeutel kühlt.
- Der Flüssigkeitstransport über die Lymphbahnen sowie die Zufuhr von Hyaluronsäure über das Bindegewebe und die Basalmembran zu den Schleimzellen wird eingeschränkt.
- Andererseits vermehren sich Viren umso mehr, je niedriger die Körpertemperatur ist. Untersuchungen haben ergeben, dass eine Körpertemperatur von rund 32 Grad Celsius die optimale Temperatur zur Vermehrung von Viren ist. Eine derart abgesenkte Körpertemperatur im Bereich der Atemwege führt zu einem wesentlich langsameren Vernichtungsprozess, wodurch sich die vorhandenen Viren auf die fünf- bis zehnfache Menge vermehren können.

- Daneben gibt es aber noch zusätzliche Faktoren, die einen Virenangriff begünstigen können:
 - Austrocknung der Schleimhäute durch trockene Luft,
 - mangelnde Flüssigkeitszufuhr,
 - Übertragung von Viren durch Ansteckung.

5.1 Ansteckung mit Viren

Die Schulmedizin geht davon aus, dass Erkältungen primär durch Ansteckung mit Viren entstehen. Nach vielen Recherchen, Analysen und eigenen Erfahrungen spielt die Ansteckung eine viel geringere und untergeordnetere Rolle, als uns die Pharmaindustrie vermitteln möchte. Aus der Sicht der Pharmaindustrie ist es aber lukrativer, die Ansteckung in den Vordergrund zu stellen, weil sich dadurch Grippeimpfungen und viele Mittel zur vermeintlichen Stärkung des Immunsystems sehr gut verkaufen lassen.

Es ist außerdem davon auszugehen, dass die Übertragung von Viren, also eine Ansteckung durch andere Personen, nicht allein entscheidend für den Ausbruch einer Erkältung ist. Auch nicht so sehr der allgemeine Zustand des Immunsystems. Es ist eher die Frage, ob die Virenübertragung in einer Phase einer Unterkühlung oder Austrocknung von

Schleimhäuten erfolgt, also während einer Schwächung der Immunabwehr durch die Funktionseinschränkung der mukoziliären Clearance. Da die Ansteckung meist in der kalten Jahreszeit und in beheizten Räumen mit trockener Luft geschieht, haben die Viren deshalb ein leichteres Spiel, weil hier oft die Schleimhäute austrocknen und die mukoziliäre Clearance gestört wird.

In der warmen Jahreszeit passiert eine Virusinfektion oft durch Kältebelastungen wegen kalter Getränke, Eiskonsum, Zugluft oder Klimaanlage, wodurch ebenfalls die mukoziliäre Clearance gestört wird.

Für den Erfolg der neuen Technik des *Immun-Turbos* spielt es aber keine Rolle, wie der Virusangriff erfolgt und durch welche Art von Viren.

9

Der Immun-Turbo

Die von mir gewählte Bezeichnung *Immun-Turbo* soll die verstärkte Zuführung von Hyaluronsäure zur Aktivierung der mukoziliären Clearance zum Ausdruck bringen.

Die erste Maßnahme ist natürlich immer zuerst die Beseitigung der Kälteeinwirkung und die Zufuhr von Wärme, besonders auch im Bereich der Atemwege, damit die Durchblutung und die Zufuhr von Hyaluronsäure gesteigert wird. Trotz dieser Maßnahme ist es aber meistens nicht möglich, den festgesetzten Schleim rasch wieder flott zu kriegen. Deshalb ist es erforderlich, hier etwas nachzuhelfen.

Die neue Technik des *Immun-Turbos* zielt auf die Steigerung der Immunabwehr durch die Reaktivierung der gestörten mukoziliären Clearance ab. In jahrelangen Versuchen wurde herausgefunden, wie dies möglich ist.