

# Inhalt

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Einleitung .....</b>                         | <b>1</b>  |
| <b>Grundlagen .....</b>                         | <b>5</b>  |
| <b>Coronaviren .....</b>                        | <b>5</b>  |
| <b>Bakterien und Viren .....</b>                | <b>6</b>  |
| <b>Strategien bei viralen Erkrankungen.....</b> | <b>8</b>  |
| Quarantäne .....                                | 8         |
| Mechanische Barrieren und Hygiene .....         | 9         |
| Medikamente .....                               | 9         |
| Impfung.....                                    | 10        |
| <b>COVID-19 und Post-COVID .....</b>            | <b>11</b> |
| <b>COVID-19.....</b>                            | <b>11</b> |
| <b>Das Post-COVID-Syndrom.....</b>              | <b>14</b> |
| Zahlen .....                                    | 14        |
| Symptome.....                                   | 15        |
| <b>Spike-induzierte Erkrankungen.....</b>       | <b>18</b> |
| <b>Naturheilkunde bei Post-COVID .....</b>      | <b>19</b> |
| <b>Pathogenese und Salutogenese.....</b>        | <b>20</b> |
| <b>Traditionelle Medizinsysteme .....</b>       | <b>21</b> |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Die Säulen der Gesundheit.....</b>                    | <b>22</b> |
| Ernährung .....                                          | 22        |
| Verdauung und Darm-Mikrobiom .....                       | 23        |
| Bewegung .....                                           | 24        |
| Entspannung und Stressmanagement.....                    | 25        |
| Schlaf.....                                              | 26        |
| <b>Selbstheilung und Regeneration.....</b>               | <b>27</b> |
| Regulationsmechanismen des Körpers.....                  | 27        |
| Selbsthilfe als Baustein eines Gesamt-<br>konzeptes..... | 28        |
| Verbindungen zwischen Organsystemen .....                | 29        |
| Der innere Arzt.....                                     | 30        |
| Der dreibeinige Stuhl der Mind-Body-<br>Medizin .....    | 31        |
| <b>Quellen zu COVID und Post-COVID .....</b>             | <b>33</b> |
| Naturheilkundliche Forschung.....                        | 33        |
| Erfahrungen aus der ärztlichen Praxis .....              | 35        |
| <b>Die psychische Gesundheit bei Post-COVID ..</b>       | <b>37</b> |
| Ängste und posttraumatische Belastung.....               | 37        |
| Lehren aus der Geschichte .....                          | 38        |
| Salutogenese und Kohärenzgefühl .....                    | 39        |
| Hardiness .....                                          | 40        |
| Resilienz .....                                          | 41        |

**Die Säulen der Gesundheit stärken.....43**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Pacing bei Fatigue .....                | 43 |
| Bewusst atmen .....                     | 44 |
| Vollwertig ernähren.....                | 48 |
| Das Darm-Mikrobiom stärken .....        | 48 |
| Auf die Konstitution achten.....        | 49 |
| Zink für die Abwehr .....               | 50 |
| Frühstück .....                         | 51 |
| Getränke .....                          | 52 |
| Ausreichend und erholsam schlafen ..... | 53 |
| Angemessen bewegen.....                 | 54 |
| Bewegung in der Natur.....              | 55 |
| Übungen zuhause .....                   | 55 |
| Entspannen und Stress abbauen .....     | 56 |
| Soziale Kontakte pflegen .....          | 58 |

**Hilfe bei häufigen Beschwerden 59**

---

**Erschöpfung vertreiben – Lebenskraft**

**stärken.....59**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Aromatherapie bei Energiemangel.....        | 60 |
| Warme Lebensmittel und Getränke .....       | 60 |
| Aromatisiertes warmes Wasser .....          | 60 |
| Kraftsuppen mit Huhn oder vegetarisch ..... | 61 |
| Aufwach- und Energiegetränke .....          | 65 |
| Kneippsche Anwendungen .....                | 68 |
| Trockenbürsten .....                        | 68 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Feuchtwarme Leberauflage..... | 70 |
| Warmes Fußbad .....           | 71 |

### **Ängste und Gedankenkreisen..... 73**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Melissentee .....                     | 73 |
| Bryophyllum.....                      | 74 |
| Ashwagandha.....                      | 74 |
| Lavendel innerlich und äußerlich..... | 75 |
| Appetitlosigkeit.....                 | 78 |
| Bitterstoffe.....                     | 78 |
| Akupressur .....                      | 79 |

### **Atemnot und Kurzatmigkeit ..... 82**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Atemübungen .....              | 82 |
| Kopfdampfbad mit Salz.....     | 82 |
| Bienenwachs-Brustauflage ..... | 83 |
| Spitzwegerich-Balsam .....     | 84 |

### **Brainfog ..... 86**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Baldrian.....             | 86 |
| Ashwagandha.....          | 87 |
| Ginkgo .....              | 87 |
| Nattokinase.....          | 88 |
| Kalter Gesichtsguss ..... | 88 |
| Akupressur von Du 20..... | 90 |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>Brustschmerzen.....</b>                    | <b>92</b>  |
| Ingwer-Brustauflage .....                     | 92         |
| Akupressur von KG 17 .....                    | 93         |
| <b>Darmbeschwerden und Durchfall .....</b>    | <b>95</b>  |
| Essen und Trinken.....                        | 95         |
| Heilerde .....                                | 96         |
| Pfefferminze und Kamille .....                | 98         |
| Heidelbeermuttersaft .....                    | 100        |
| Myrrhinil-Intest und medizinische Kohle.....  | 101        |
| Probiotika .....                              | 101        |
| Okoubaka.....                                 | 102        |
| <b>Gelenk- und Gliederschmerzen.....</b>      | <b>104</b> |
| Solum Öl.....                                 | 104        |
| Aconit Schmerzöl .....                        | 104        |
| Quarkauflage .....                            | 105        |
| Nadelreizmatte .....                          | 106        |
| Arnikaöl bei Muskelschmerzen.....             | 107        |
| Bienenwachsauflagen.....                      | 107        |
| <b>Geschmacks- und Geruchsstörungen .....</b> | <b>108</b> |
| Mundhygiene.....                              | 108        |
| Ölziehen .....                                | 109        |
| Aromatherapie.....                            | 110        |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| <b>Husten .....</b>                     | <b>111</b> |
| Spitzwegerich-Globuli .....             | 111        |
| Akupressur von KG 17 .....              | 112        |
| <b>Kopfschmerzen .....</b>              | <b>113</b> |
| Pfefferminzöl .....                     | 113        |
| Akupressur .....                        | 114        |
| <b>Schlafstörungen .....</b>            | <b>116</b> |
| Lavendel .....                          | 116        |
| Warme Füße .....                        | 116        |
| Sanfte Schlaftees .....                 | 117        |
| Bienenwachs-Brustauflage mit Rose ..... | 118        |
| Entspannung per App .....               | 118        |
| <b>Literatur und Quellen .....</b>      | <b>119</b> |
| <b>Der Autor .....</b>                  | <b>123</b> |
| <b>Die Autorin .....</b>                | <b>123</b> |