

Abwehrkräfte stärken durch Appetitologie®

- So schütze ich mich vor dem Corona-Virus
- Weniger Erkältungen, Grippe und infektiöse Durchfallerkrankungen

Infektionskrankheiten können durch 2 Gegenmaßnahmen verhindert werden:

- 1.) Durch Hygienemaßnahmen und Vermeidung des Umgangs mit infektiösen Menschen
- 2.) **Durch Stärkung meiner körpereigenen Abwehrkräfte**

- Die Hygieniker und Ärzte betonen meistens nur die Hygienemaßnahmen: Händedesinfektion, Mundschutz, Isolation, u.a..
- **Aber: Wie ausgeprägt die Symptome einer Infektionserkrankung bei mir sind, hängt letztlich von meinen körpereigenen Abwehrkräften ab!**
- Ein Grippe- oder Coronavirus-Infektion z.B. löst bei manchen Infizierten nur einen leichten Schnupfen aus.
- Andere merken sogar gar nichts von ihrer Infektion.
- Aber 10 – 15 % der Menschen, die mit einem Coronavirus infiziert sind, bekommen eine lebensgefährliche, beatmungspflichtige Lungenentzündung!
- Ca. 2% sterben sogar!
- Deshalb ist es ganz wichtig, zu wissen, was meine Abwehrkräfte stärkt, und was sie schwächt (siehe Tabelle)!!!



Foto: Dr. med. Max Dienel

Das Wichtigste: Die Ernährungs-Umstellung!

Essen Sie deutlich mehr frisches Obst und frisches (= rohes) Gemüse!
Was viele nicht wissen: Sie können jedes Gemüse auch roh verzehren!

Käse und Quark sollten Sie dagegen deutlich reduzieren. Sie schwächen die Abwehrkräfte!

Stärkung der Abwehrkräfte durch:	Schwächung Abwehrkräfte
Appetitologie® Pflanzliche Frischkost	Käse + Quark Industriekost Süßwaren
Abhärtung durch Sauna, Wechsel-Duschen, Luftbad	Kälte-Angst
Zufriedenheit + Gelassenheit Lautes Singen + Tanzen	Stress + Angst
Bewegung in der Natur Kurzes Sonnenbad	Stubenhocker
Ausreichend Schlaf	Kortison, Alkohol

Meine Ernährungsempfehlungen:

Essen Sie deutlich mehr:

- **Frisches Gemüse (Salate) und frisches Obst**
- **Fisch, Fleisch, Innereien, Eier und Pilze** (besonders gut ist Seefisch, Wild, Lammfleisch)
- **Naturbelassene Fette** (Nüsse, Avocados, Oliven, Butter, kaltgepresste Öle, Schmalz, fetter Seefisch, Dorsch-Lebertran)
- **Wasser oder ungesüßte Tees**



Foto: Max Dienel

Essen Sie deutlich weniger:

- **Zucker, Süßigkeiten und Softdrinks (Cola + Limo)**
- **Getreideprodukte (Brot, Reis, Nudeln)**
d.h. weniger Kohlenhydrate (= „Low Carb“)
 - > Wenn sie eine trockene Scheibe Vollkornbrot kosten, werden sie schnell merken, dass Brot nur selten gut schmeckt
 - > Aber wenn Kohlenhydrate, dann **möglichst Vollkorn-Produkte!**
- **Industriefette** (Margarine; alle Öle, die nicht kaltgepresst sind; in Fritteusefett Gebackenes)
- **Milch und Milchprodukte** (besonders **Käse und Quark**, die Eiweißanteile der Milch)
- **Salz**

Die Appetitologie® kann Ihnen helfen, wirklich das zu essen, was Ihr Körper gerade braucht! Ihr Körper weiß am besten, was Sie brauchen, um gesund zu bleiben! Wenn sie stärker auf Ihren Appetit achten und die Ernährungsempfehlungen beachten, werden Sie Ihre Abwehrkräfte deutlich verbessern können!

Der „normale“ Deutsche hat etwa 3 – 4 Mal im Jahr eine Erkältung oder eine Grippe.

Im Gegensatz dazu haben frei lebende Tiere, die sich instinktiv richtig ernähren, nie einen Schnupfen!

Über Millionen von Jahren haben auch wir Menschen während der Steinzeit uns nur von Rohkost und instinktiv richtig ernährt. Während der Steinzeit waren viele Krankheiten völlig unbekannt! Z.B. gibt es keine Steinzeit-Skelette mit Tuberkulose-Befall (einer schweren Infektions-Krankheit). Die gibt es erst aus der Jung-Steinzeit, als die Menschen angefangen haben Getreide zu essen....

Durch die Industriekost nehmen wir viele krankmachende Nahrungsmittel zu uns: Auch wenn sie gut schmecken, enthalten sie z.B. oft kaum noch Vitamine!

Weitergehende Infos zur Appetitologie® siehe:

- [Was ist Appetitologie®?](#)
- www.appetitologie.de
- [Pdf-Datei „Geschichte der Ernährung des Menschen“](#)

Auf Käse und Quark sollten Sie möglichst ganz verzichten!

Zusätzlich sollten Sie den Milchkonsum zu reduzieren. Milch, Quark und Käse schwächen die Abwehrkräfte! Milcheiweiß „verwirrt“ unser Immunsystem. Der Körper befindet sich in einem ständigen Abwehrkampf gegen die ungewohnten, artfremden Eiweiße. Als Folge davon sind die Lymphknoten, sowie die Rachen- und Gaumenmandeln vergrößert. Diese Vergrößerung der lymphatischen Organe bildet sich nach Verzicht auf Milcheiweiß rasch zurück. Eine Mandel- oder Polypen-Operation kann so fast immer verhindert werden!

Näheres hierzu im **Buch von Dr. med. M. O. Bruker:**
„Erkältungen müssen nicht sein“.

<https://www.amazon.de/Erk%C3%A4ltungen-m%C3%BCssen-nicht-sein-Sprechstunde/dp/3891890095>

Bei mir sind die Lymphknoten im Halsbereich heute so klein, dass ich sie nicht mehr tasten kann. Das war einmal anders: Als Kind habe ich täglich über einen Liter Milch getrunken. Damals waren meine Lymphknoten Mandel- bis Pfirsichkern groß angeschwollen und stark druckschmerzhaft.

Wie kann ich einen drohenden Infekt noch abwenden?

Erste Anzeichen einer drohenden grippalen Infektion sind oft ein Kratzen oder Schmerzen im Hals. Manchmal können Sie dann noch einen Ausbruch des Infektes abwenden durch eine **Ernährungs-Intensivkur:**

- Essen Sie dann bewusst für ein paar Tage **ausschließlich Obst und Salate** (= d.h. pflanzliche Rohkost).
Jedes Gemüse kann man auch roh essen!
- Achten Sie gerade bei drohendem Infekt ganz besonders auf Ihren Appetit!
Oft haben Sie dann einen großen Appetit auf Früchte und rohes Gemüse (Salate).
Aber trockenes Brot oder Fleisch riechen und schmecken dann oft nicht.
Bleiben Sie dann für ein paar Tage bei reiner Rohkost!
Wenn alles vorbei ist werden Brot und Fleisch plötzlich wieder gut schmecken!
- Unbedingt **Käse-Fasten** bis alles wieder O.K. ist!



Foto: Max Dienel

Ich selbst bin nur noch sehr selten einmal erkältet. Allerdings kann es trotz Appetitologie® einmal vorkommen: Vor allem, wenn ich auf meinen wirklichen Appetit nicht genug geachtet habe und zu viel Fleisch oder Kohlenhydrate gegessen habe. Guy-Claude Burger, der Erfinder der Instinctotherapie, hat dazu in seinem Buch „Die Rohkosttherapie“ eine interessante neue Virstheorie entwickelt: Nach seiner Ansicht geht der Körper mit Bakterien oder Viren eine Symbiose ein. Die Infektion wird vom

Körper genutzt, um mit Hilfe der Viren überflüssige Stoffe zu entgiften und auszuscheiden.... (Details siehe in seinem Buch: „Die Rohkosttherapie“)

Wie kann ich sonst noch meine Abwehrkräfte stärken???

Durch positives Denken, Zufriedenheit und Gelassenheit ☺☺☺

Konzentrieren Sie sich auf schöne Dinge!
Was macht mir richtig Freude?

Meine persönliche Hitliste:

- Spaziergänge oder Joggen in der freien Natur
- lautes Singen oder Pfeifen / Tanzen
- Etwas Neues entdecken (z.B. Tagesausflug unternehmen)
- Zeit mit Freunden
- Stille genießen / Gebet / Meditation
- Kurze Pause: Mich selbst im Spiegel anlächeln
- Kurze Pause: Mit geschlossenen Augen in die Sonne schauen

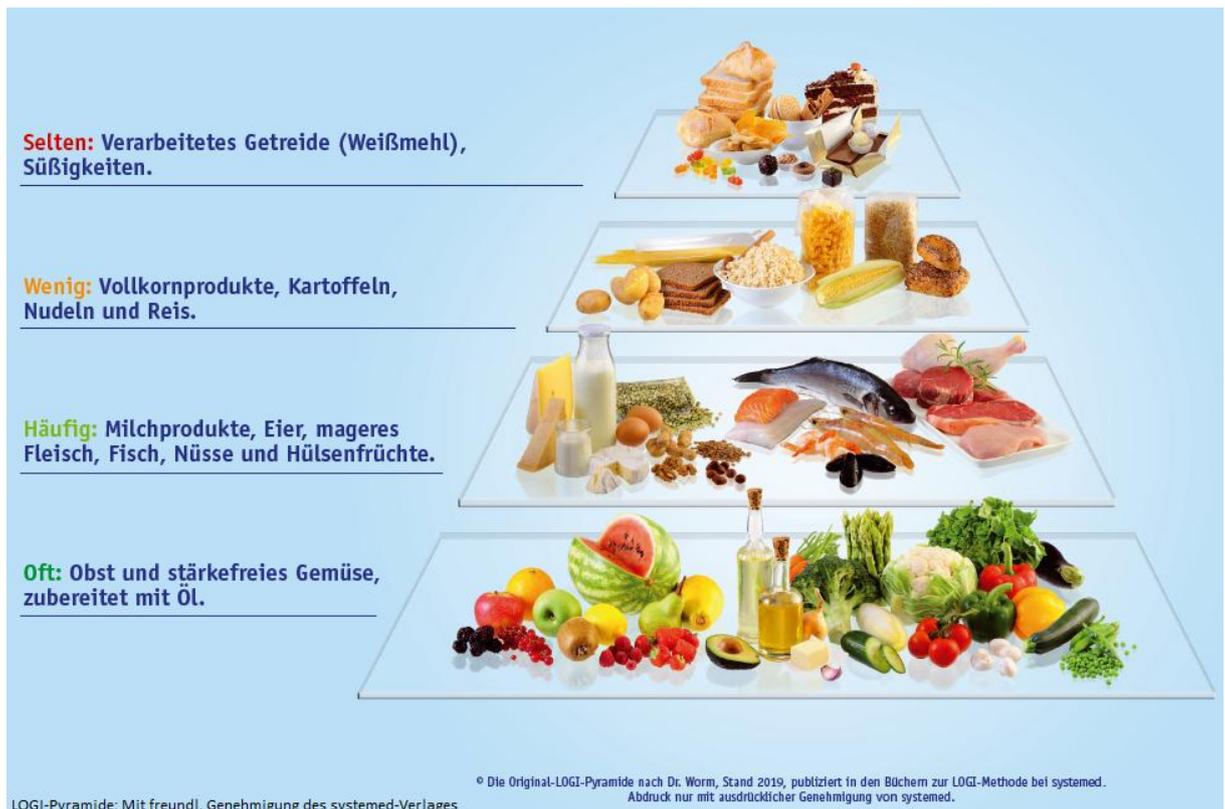
- Zusätzlich ist wichtig:
Belastende Lebenssituationen müssen aufgearbeitet und geklärt werden!
Chronische psychische Belastungen führen sonst zu einer depressiven Grundstimmung und einer Schwächung der Abwehrkräfte.

- [Weitere Tipps siehe Pdf-Datei „Glücklicher werden“](#)

Die Angst vor der Kälte verlieren durch kneipp'sche Abhärtungs-Maßnahmen:

Viele Menschen, die häufig eine „Erkältung“ haben, haben Angst vor jedem Windhauch! Sie ziehen sich deshalb immer dick an. Das aber führt zu Schwitzen und Wärmestau, und fördert die Entstehung einer Infektionskrankheit!
Es ist wichtig, die Angst vor der Kälte zu verlieren und sich abzuhärten:

- Nach dem Duschen kurz **kalt abduschen**. Wenn ihnen das zu extrem ist, fangen sie damit an, nur die Beine kurz kalt abzduschen.
- Sehr gut sind auch regelmäßige **Saunabesuche** mit anschließendem kaltem Abduschen. Noch besser: Kurzes Eintauchen ins Eisbad nach der Sauna.
- Empfehlenswert sind zusätzlich regelmäßige **Luftbäder**, auch im Winter:
 - > In Badehose kurz raus in die Kälte!
- Durch **kurzes Sonnenbaden** bildet unsere Haut Vitamin D, das die Abwehrkräfte stärkt: Von April bis Oktober möglichst oft einmal täglich in Badekleidung für jeweils 10 Minuten von vorne und hinten besonnen lassen.
- Zusätzlich 1 Mal pro Woche eine Kapsel Vitamin D 20 000 i. E. einnehmen. Die können Sie günstig und rezeptfrei im Internet bestellen...
- Weitere Infos zu Vitamin D: www.vitamindelta.de



Die LOGI-Pyramide nach Dr. Worm

Die Ernährungsempfehlungen der Appetitologie[®] stimmen weitgehend mit der LOGI-Pyramide überein. Entscheidend ist es, weniger Kohlenhydrate und Süßigkeiten zu essen! (= Low Carb Ernährung)

Lediglich bei den Milchprodukten bin ich anderer Meinung: Zur Stärkung der Abwehrkräfte sollten Käse und Quark unbedingt reduziert werden!

Die Grundregeln der Appetitologie[®]:

- 1. Die Steinzeiterernährung ist die Basis für eine gesunde Ernährung, der Goldstandard. Es gelten die davon abgeleiteten Ernährungsempfehlungen**
- 2. Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, umso mehr gilt: Was gut riecht und gut schmeckt, tut auch meinem Körper gut**
- 3. Genießen sie einen möglichst hohen Anteil von Lebensmitteln naturbelassen, das heißt: roh, unvermischt und ungewürzt**

4. Bei Appetit auf hochverarbeitete Nahrungsmittel überlegen, welches naturbelassene Lebensmittel ihr Steinzeit-Ernährungsinstinkt eigentlich meint, worauf sie wirklich Appetit haben.

➤ **[Was ist Appetitologie®?](#)**

Wenn Sie die 4 Grundregeln der Appetitologie® beachten, können Sie Ihrem Appetit wieder unbesorgt freien Lauf lassen. Richten Sie sich besonders bei naturbelassenen Lebensmitteln nicht nach Ihrem Verstand („ich müsste jetzt mal wieder Brokkoli essen“), sondern „erschnuppern“ Sie, welches Lebensmittel am besten riecht. Das wird Ihnen dann in der Situation auch am besten schmecken! Sie werden so viel stärker als bisher Ihrem Körper genau die Lebensmittel zuführen, die er benötigt. Das hat positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit: Sie werden sich relativ rasch deutlich fitter und zufriedener fühlen. Sie werden seltener erkältet sein. Und Sie beugen sämtlichen Zivilisationskrankheiten damit vor. Viele Krankheiten und Beschwerden werden sich deutlich verbessern.

Dr. med. Max Dienel
www.appetitologie.de
max.dienel@appetitologie.de