



So schützen Sie sich vor der Schweinegrippe

Forschungsgruppe

Dr. Feil

Autor: Dr. Wolfgang Feil



© 2009 Forschungsgruppe Dr. Feil

Dieses E-Book steht unter der „[Creative Commons Namensnennung 3.0 DE](#)“.

(Das heißt, Sie dürfen dieses E-Book unter Nennung der Quelle „Forschungsgruppe Dr. Feil“ überall veröffentlichen und verteilen.)

Helfen Sie Ihren Freunden und Bekannten in dem Sie dieses E-book (z.B. über Ihren E-Mailverteiler, Ihre Website (z.B. Blog) oder andere Kanäle) an jeden weiterleiten, der von diesem E-book profitieren könnte.

Danke 😊

Version 1.0 – 10.8.2009

Inhalt:

- Schweinegrippe – eine Massenhysterie oder eine echte Gefahr? [S. 4]
- Was ist ein Virus? [S. 5]
- Schutz vor Grippe durch Impfung? [S. 5]
- Was ist das Besondere an der Schweinegrippe? [S. 6]
- Symptome einer Schweinegrippe [S. 7]
- Starkes Immunsystem – Ihr Schutzschild gegen Viren [S. 8]
- So spielt und gewinnt Ihr Immunsystem gegen die Schweinegrippe [S. 9]
- Wie können Sie Ihr Immunsystem kräftigen? [S. 10]
- Immun-Aktivierungs-Rezepte [S. 21]
- Was Sie sofort tun sollten [S. 25]

Schweinegrippe – eine Massenhysterie oder eine echte Gefahr?

„Dicke werden kostenlos geimpft“ **Bild (schlagzeile)**

Schweinegrippe - eine Massenhysterie angetrieben durch die Pharmalobby oder eine echte Gefahr für die Menschheit durch ein neues Virus? Die Antwort liegt wohl irgendwo dazwischen.

Bei den meisten Stellungnahmen zur Schweinegrippe fehlt ein ganz entscheidender Punkt: die *wichtigste Maßnahme gegen ein Virus* ist nicht das Impfen, sondern die *Stärkung des eigenen Immunsystems*. Wenn das Immunsystem stark ist, dann verläuft eine Viruserkrankung milde und die Immunzellen besiegen das Virus ohne Probleme. Ist das Immunsystem jedoch schwach, so kann der Virusbefall verheerende Auswirkungen haben und sogar zum Tode führen. *Bei Immunschwachen* kann auch eine *Impfung* zu schweren *Komplikationen* führen.

Dieses E-Book wird Ihnen helfen, die wichtigsten Maßnahmen zur Stärkung Ihres Immunsystems selbst zu ergreifen. Warten Sie nicht auf die Grippe, sondern stärken Sie Ihr Immunsystem jetzt. *Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand*, Sie sind nicht abhängig von der Pharmaindustrie und fehlenden Impfstoffen.

Was ist ein Virus?

Nach dem klinischen Wörterbuch „Pschyrembel“ sind Viren Krankheitserreger, die sich jedoch selbst nicht vermehren können. Sie brauchen einen sogenannten Wirt (Tiere, Menschen oder Pflanzen), um sich zu vermehren. Die Übertragung erfolgt über Tröpfchen-Infektion (durch Husten und Niesen).

Schutz durch Impfung?

Eine Impfung bewirkt eine Immunität, allerdings nicht für immer. Außerdem ist die Impfung hochspezifisch nur gegen den einen Virustyp gerichtet. Eine Veränderung des Virus oder ein später Kontakt mit dem Virus (z.B. 4 Monate nach der Impfung) bedeutet, dass die Grippeimpfung wahrscheinlich „für die Katz“ war.

Was ist das Besondere an der Schweinegrippe?

Der Grippe-Erreger H1N1 wurde erstmals 1930 bei Schweinen nachgewiesen. Der Verlauf ist jedoch für das Schwein nicht gefährlich. Es kam schon oft vor, dass Menschen sich infizierten, die direkt mit Schweinen in Kontakt waren. Auch dies verlief in der Regel glimpflich. Der nun aufgetauchte Subtyp A des H1N1-Erregers hat sich nun weiter zum Kombinationsvirus entwickelt. Das Virus setzt sich aus 4 verschiedenen Viren zusammen. Einem Menschenvirus, einem Geflügelvirus und zwei Schweineviren. Dadurch kann er sich von Mensch zu Mensch weiter verbreiten, was vorher beim reinen Schweinegrippe-Erreger H1N1 nicht möglich war.

Die Gefahr bei der Schweinegrippe ist jedoch nicht größer als bei einer normalen Grippe.

Symptome der Schweinegrippe:

- Starker Husten und sehr häufiges Niesen
- Atemprobleme
- Abrupter Anstieg der Körpertemperatur, bzw. Fieber
- Halsschmerzen
- Rötung der Augen

Neben diesen Symptomen können ebenfalls Depressionen, Appetitlosigkeit, Durchfall und Erbrechen auftreten.

Starkes Immunsystem – Ihr Schutzschild gegen Grippeviren

Das Immunsystem ist unser Abwehrsystem. Es besteht aus zwei Abwehrsystemen, die im Körper anzutreffen sind: der unspezifischen Abwehr und der spezifischen Abwehr.

Die unspezifische Abwehr – Bewegungsmelderfunktion:

Wird direkt nach der Geburt angelegt und richtet sich gegen Krankheitserreger wie z.B. Grippeviren, die von außen in den Organismus eindringen. Diese Grippeviren werden erkannt und ein kompliziertes System von *Enzymen* ermöglicht die *Zerstörung* der unerwünschten *Viren*.

Die spezifische Abwehr – Gedächtnisfunktion:

Bei der spezifischen Abwehr handelt es sich um Antikörper im Blut, die von speziellen *Gedächtniszellen* produziert werden. Eine Impfung basiert auf der spezifischen Abwehr, wobei die Impfwirkung wie schon ausgeführt, schon nach einigen Monaten nachlassen kann. Man gibt dem Körper eine leichte Konzentration des Virus, damit der Körper Antikörper gegen den Virus entwickeln kann. Wenn sich das *Virus verändert*, *nützt* die vorgenommene *Impfung nichts*. Impfungen können allerdings auch Nebenwirkungen nach sich ziehen.

So spielt und gewinnt Ihr Immunsystem gegen die Schweinegrippe



Wie können Sie Ihr Immunsystem kräftigen?

Das Immunsystem ist vergleichbar mit einer Fußballmannschaft. *Eine Mannschaft gewinnt, wenn alle Positionen gut besetzt sind* und miteinander harmonieren: *Torwart, Abwehr, Mittelfeld und Sturm*. Die zentrale Achse, die Abwehr und Sturm verbindet, ist das Mittelfeld. Ein gutes Mittelfeld entlastet die eigene Abwehr und gibt die notwendigen Impulse für die Stürmer.

Kräftigen Sie Ihren Darm – bringen Sie Ihre Mittelfeldspieler in Form

Der Darm ist die Zentrale Ihres Immunsystems. Er ist ein sehr langes röhrenförmiges, durch viele Windungen verschlungenes Organ. Der Darm besteht aus Dünndarm und Dickdarm. Er ist ausgekleidet von einer Darmschleimhaut. Würden wir die Fläche der Dünndarmschleimhaut eines Menschen ausmessen, käme man schon auf die Größe eines Fußballfeldes. Interessant ist, dass die gesamten *Schleimhäute* des Menschen immunologisch miteinander *verbunden* sind. So kann man eine *Grippe-Infektion* im Hals-Nasen-Rachenraum gezielt auch über den *Darm therapieren*.

Es erstaunt somit nicht, dass sich ca. 70% unseres Immunsystems im Darm befinden. Bei einer Darmstabilisierung sollten Sie immer 3 Bereiche im Blick haben: eine *gesunde Darmflora*, sowie eine funktionsfähige *Schleimhaut in Dünn- und Dickdarm*. Ein gesunder Darm bedeutet auch gleichzeitig eine bessere Aufnahme von Nährstoffen, wodurch sich das allgemeine Wohlbefinden deutlich verbessert.



Mittelfeldspieler I: Darmflora-Kräftigung

In unserem Körper leben mehr als 140.000 Milliarden Bakterien – der größte Teil davon im Darm. Dabei gibt es sowohl gute Bakterien als auch schlechte. Zu den guten Keimen gehören Bifido- und Laktobakterien, zu den schlechten Bakterien zählen Clostridien und Staphylokokken. Umso höher die Konzentration der guten Keime ist, umso mehr werden Krankheitskeime zurückgedrängt und *unschädlich gemacht*. Es ist deshalb wichtig, eine möglichst große Konzentration an Bifido- und Laktobakterien im Darm zu haben.

Wirkt Probiotik?

Neue Studien von Professor Schreznmeir zeigen, dass auch probiotische Joghurts das Immunsystem kräftigen. Diese unterscheiden sich von normalen Joghurts dadurch, dass eine hohe Anzahl der Laktobakterien die Magenpassage überleben und funktionsfähig im Darm ankommen. So wird die Anzahl der gesunden Darmbakterien erhöht. Wenn es allerdings um eine schnelle und wirksame Immunstabilisierung geht, dann ist die Zahl lebender gesunder Laktobakterien im probiotischen Joghurt zu gering: in 100 g probiotischem Joghurt stecken ca. 100 Millionen Laktobakterien – in *Krisenzeiten* empfehlen wir *täglich* 100 x mehr gesunde Laktobakterien aufzunehmen (also täglich *10 Milliarden Laktobakterien*). Eine Übersicht über probiotische Kapselprodukte, die in Krisenzeiten gut sind, ist in Tab. 1 aufgeführt. Es ist empfehlenswert, die Darmflora im Vorfeld „auf Sieg einzuschwören“.

Tab. 1. Empfehlenswerte probiotische Kapselprodukte

Name Hersteller	Inhalt pro Kapsel bzw. pro Sachet	Kapselbedarf für 10 Milliarden probiotische Keime	Preis in € pro 10 Milliarden prob. Keime
Symbiotin allsani	3,3 Milliarden	3	0,67
Vitality Microflor ProV Nutraceutical	10 Milliarden	1	1,14
Bifido Source Naturals	3 Milliarden	4	1,33
Probiotik Immun Via Biona	2,5 Milliarden	4	1,33



Mittelfeldspieler II: Kräftigung der Dünndarmschleimhaut

Die Darmschleimhaut wird gekräftigt durch eine Ernährung, die reich ist an der Aminosäure Glutamin. Glutamin kann vom Körper selbst produziert werden – allerdings ist die körpereigene Glutaminbildung in Stressphasen blockiert. Reich an Glutamin sind besonders Getränke und Sportriegel mit **Molke und Molkeneiweiß** sowie Lebensmittel aus Dinkel. Essen Sie deshalb vermehrt Dinkelbrot, um Ihre Darmschleimhaut zu kräftigen. Wir setzen in meiner Forschungsgruppe „Darmfit“ auch gezielt gekeimten Dinkel ein, der in manchen Bioläden in Gläsern fertig zu erhalten ist.



Mittelfeldspieler III: Kräftigung der Schleimhaut im Dickdarm

Eine funktionsfähige Schleimhaut im Dickdarm braucht den Ballaststoff Oligofruktose. Dieser ist besonders enthalten in **Zwiebel, Knoblauch und Vollkornbrot**. Zwiebel und Knoblauch sind für die Aktivierung Ihres Immunsystems doppelt interessant, da sie weitere immunaktivierende Inhaltsstoffe enthalten wie z.B. Isothiozyanate und Allizin.

Tipp: Deutlich mehr Allizin und damit mehr Immunkraft entwickeln Zwiebeln und Knoblauch, wenn man diese 5-10 Minuten feingeschnitten ruhen lässt bevor sie angebraten werden.

Ihr fantastisches Sturm-Trio (Körperliche Belastung – Entspannung – Omega 3)

Nachdem Sie nun sicher sind, dass Sie sich auf Ihr Mittelfeld verlassen können, arbeiten Sie daran, dass Ihre Stürmer treffsicher werden und einen „Torriecher“ entwickeln. So bekommen Sie ein fantastisches Sturm-Trio:



Flügelstürmer I: Immunkräftigung körperliche Belastung

Regelmäßige (3-4mal pro Woche) und *moderate sportliche Aktivität*, z.B. ein angenehmes Läufchen durch den Wald, ein schöner Spaziergang um den See oder auch lockeres Schwimmen wirken immunstimulierend. Die Atmung wird angestrengt und somit die Sauerstoffaufnahme erhöht. Schon 20-30 Minuten leichte körperliche Belastung reicht aus, um die Anzahl der körpereigenen Abwehrzellen zu erhöhen. Intensive körperliche Belastungen (z.B. Intervalltraining) sind jedoch eher immunschwächend – deshalb haben Sie *Mut zur Langsamkeit*.



Flügelstürmer II: Immunkräftigung durch Entspannung

Vermeiden Sie Stress. Dieser wirkt sich immer negativ auf das Immunsystem aus. Egal ob Stress bei der Arbeit, im Training, in der Beziehung oder einfach im Alltag, *Stress greift Ihr Immunsystem an*. Untersuchungen zeigen, dass die Zahl der gesunden Laktobakterien im Darm deutlich zurückgeht. Versuchen Sie möglichst viele Stressfaktoren in Ihrem Leben zu reduzieren. Fahren Sie einfach ein paar Aktivitäten zurück. Nehmen Sie sich gezielt Zeit für sich. Legen Sie sich in die Sonne und lesen Sie ein Buch und genießen Sie einfach mal Ihre Ruhe. Auch ein Wellness-Tag wirkt sich immer positiv auf das Immunsystem aus.



Mittelstürmer: Immunkräftigung durch Omega 3 Fettsäuren

Omega 3 Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren, die der Körper selber nicht herstellen kann. Sie müssen deshalb über die tägliche Ernährung aufgenommen werden. *Omega 3 Fettsäuren sind wie die Sonne für das Immunsystem*, wirken stimmungsaufhellend, unterstützen die Bildung von Hormonen und stabilisieren die Membranen der Körperzellen.

Omega 3 Fettsäuren sind besonders hoch konzentriert in *Fisch*. Ich empfehle Ihnen einmal pro Woche Fisch zu essen. Aus ökologischen Gründen sind die Sorten Hering und Makrele vorzuziehen oder generell auf das MSC-Zeichen auf der Fischdose zu achten (Fischfangzeichen nach ökologischen Gesichtspunkten, siehe Fischratgeber Greenpeace). Zusätzlich sollten Sie Omega-3 haltige pflanzliche Öle verwenden: *Speiseleinöl, Walnuss-Öl und Rapsöl*. Viele leckere Rezepte mit einem Schuss Speiseleinöl finden Sie in meinem Buch „Die Lauf-Diät“.

Wie kann Ihr Mittelstürmer mehr Gas geben – bzw. wie kann Ihr Körper mehr Omega-3 Fettsäuren verwerten?

Die Gegenspieler der Omega-3 Fettsäuren sind Omega-6 Fettsäuren (enthalten in Sonnenblumenöl und Distelöl) und gesättigte Fettsäuren (enthalten in Wurst, Würstchen und im fetten Fleisch). Deshalb sollten Sie wenig Wurst, wenig Würstchen essen und bei Fleisch den Fettrand wegschneiden.

Ihr Bollwerk in der Abwehr: Ihre Vierer- Abwehrkette (Kräuter/Gewürze – Sprossen - Zink/Selen - Pflanzenextrakte)

Die Italiener waren bekannt dafür, dass Sie mit Ihrem Abwehr-Bollwerk fast alle Mannschaften zum Verzweifeln gebracht haben. Bauen Sie mit einer kompromisslosen Vierer-Kette Ihren Abwehrriegel auf.



Abwehrstrategie I: Kräuter und Gewürze

Kein Lebensmittel hat pro Gramm ähnlich tolle Nährstoffwerte wie *Kräuter und Gewürze*. Deshalb sollten Sie immer großzügig damit umgehen. Damit viele Aktivierungsstoffe auch erhalten bleiben sollten Gewürze und Kräuter immer ganz frisch über die zubereitete Mahlzeit gestreut werden. In Tabelle 2 sind die wichtigsten nachgewiesenen Wirkungen von Kräutern und Gewürzen aufgelistet. Sie sehen, es lohnt sich gleich in mehrfacher Weise, damit *verschwendend* umzugehen.

Nachgewiesene Wirkungen von Gewürzen und Kräutern

	Aktivierend, fettverbrennend	Cholesterinsenkend, zellschützend* blutverdünnend**	Gelenkschützend, entzündungsabbauend	Stabilisierend für das Immunsystem***	Sonstige Wirkungen
Chili	x	x	x	x	Schutz vor Magengeschwüren
Pfeffer	x	x	x	x	Schutz vor anderen Bakterien, gut gegen Blähungen; erhöhte Verwertung von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Pflanzenwirkstoffen
Ingwer	x	x	x	x	Gut gegen Blähungen
Kurkuma	x	x	x	xx	Schutz vor Alzheimer
Zimt	x	x	x		Schutz vor Candida (Hefepilze C), Schutz vor Helicobac- ter pylori, gut bei Diabetes mellitus
Schnittlauch	x	x	x	x	Schutz vor Candida (Hefepilze C), Helicobacter pylori und Staphylococcus aureus
Petersilie	x	x	x	xx	
Basilikum	x	x	x	x	Schutz vor Staphylococcus aureus
Oregano	x	x	x	x	
Rosmarin	x	x	x	x	Gehirnaktivierend, entgiftend
Salbei	x	x	x	x	Gehirnaktivierend, entgiftend

*Schutz vor Herzinfarkt **Schutz vor Thrombose ***Schutz vor Krebs

Quelle: Die Lauf-Diät (Dr. W. Feil und H. Steffny – S.17)



Abwehrstrategie II: Sprossen

Setzen Sie mehrmals pro Woche frisch gekeimte Sprossen ein. Der Vitamin- und Mineralgehalt von Samen wird durch die Keimung um ein Vielfaches erhöht.

Keimlinge sind somit reine *Vitamin- und Mineralstoffwunder*.

Gut geeignet für die Keimung sind:

- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen)
- Spezielle Keimsaaten (Rettich, Brokkoli, Alfalfa)
- Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam)

Darüber hinaus verbessern Keimlinge die Spurenelement- und Enzymversorgung – die gegnerischen Stürmer werden an diesem Abwehrstrategen nicht vorbeikommen.



Abwehrstrategie III: Zink und Selen: die Abräumer

„*Zink* wirkt wie eine Aufsichtsbehörde in Ihrem zellulären Immunsystem.

Es *fördert die Aktivität* der natürlichen *Killerzellen - Selen*

stimuliert unser Immunsystem eher indirekt. Es steigert die Aktivität des Enzyms Glutathionperoxidase. Dieses Enzym verhindert wie eine *Polizei* die Bildung und Ausbreitung von zellschädigenden freien Radikalen.“ (Zitat: „Ernährung & Training, Feil-, Wessinghage).

Tipp: Essen Sie besonders zink- und selenreiche Lebensmittel: *Kokosnüsse, Weizenkeime*, Fisch, Vollkornprodukte, Milchprodukte. Wenn Sie spüren, dass Ihr Immunsystem schlapp ist, dann nehmen Sie sofort eine Nahrungsergänzung mit Zink im Bereich von 10-15 mg.



Abwehrstrategie IV: Polyphenole – Nutzen Sie die Kraft der Pflanzen

Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele Polyphenole, die die Virusentwicklung unterbinden. An der Universität Tübingen konnte tatsächlich vor 3 Jahren nachgewiesen werden, dass ein polyphenolhaltiger Extrakt aus der *Cystus* Pflanze gegen Vogelgrippe Viren wirksam ist. Im Februar 2009 konnten Professor Planz und Professor Ludwig anhand weiterer Untersuchungen unabhängig von einander an den Universitäten Tübingen und Münster aufzeigen, dass Cystus stärker als das Grippemittel Tamiflu ist (und keinerlei Nebenwirkungen zeigt). Ich gehe davon aus, dass nicht nur der Cystus-Extrakt diese Immunkapazität hat sondern alle pflanzlichen Extrakte, die einen hohen Polyphenolanteil haben (z.B. *Ackerschachtelhalm-, Traubenschale-, Traubenkern-, Brennnesselextrakt*).

Machen Sie es wie meine Spitzensportler, die ich betreue: sie können sich keine Grippe leisten, da der Trainingsausfall zu großen Leistungs-einbußen führen würde. Hier kombiniere ich die Abwehrstrategien III und IV und arbeite mit einem Kombinationspräparat aus Brennnesselextrakt, Zink und Selen (siehe Tab. 3).

Tab. 3: Empfehlenswerte Kombinationspräparate zur Ernährung des Immunsystems.

Name Hersteller	Zink pro Kapsel / Lutschtabl.	Selen pro pro Kapsel/Lutschtabl.	Pflanzenextrakt
Cistus Lutschtabletten Sanct Bernhard	1,7 mg	-	Cistusextrakt
Q10-OPC-Vita Boell	-	25 ug	Traubenextrakt
Algen Greens allsani	5 mg	17 µg	Brennnesselextrakt
TUIM urofemin TUIM	1,3 mg	5 ug	Cranberryextrakt



Ihr Joker: ein unüberwindbarer Torwart: (Arginin - für ein starkes Immunsystem)

Manche Fußballspiele werden gewonnen, da der Torwart über sich hinauswächst und unüberwindbar ist. In diese Joker-Rolle schlüpfte der frühere deutsche Weltklasse Torwart Oliver Kahn, als er bei der Fussballweltmeisterschaft 2002 in den ersten 6 Spielen nur einmal überwunden wurde und den Einzug ins Finale fast im Alleingang sicherte. So ist es auch mit Ihrem Immunsystem: Mancher *Kampf gegen einen Virus* kann durch den *Arginin-Joker* gewonnen werden.

Arginin regt die Bildung von weißen Blutkörperchen an und aktiviert Ihr Immunsystem. In den Lehrbüchern der Nährstoffmedizin ist Arginin auch deshalb als Nährstoff gegen Krebs beschrieben. Allerdings bedarf es hierfür einer zusätzlichen Argininmenge von täglich 5-6 Gramm. Wer alles für die Immunaktivierung ausschöpfen will, der sollte seine Ernährung generell argininreich gestalten (siehe Tab. 4) und zusätzlich ein Argininpräparat einsetzen. Eine Übersicht über gute Argininpräparate kann bei Dr. Feil (wolfgang.feil@dr-feil.com) angefordert werden.

Tab. 4 Hitliste argininreiche Lebensmittel (pro 100 g)

Erdnüsse	4,4 mg
Soja	2,2 mg
Weizenkeime	2,3 mg
Haselnüsse	2,0 mg

Immunaktiv Rezepte

- **Kräuter Bull (Immunkick)**

Zutaten (für 3 Personen):

200g Tomaten

75g Zucchini

150g Gurke

30g Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

10g Hefeflocken

10g Ingwer

10g Speiseleinöl

8g Walnussmehl

20g gefrorene Kräuter

30g Alfalfa (Sprossen)

200g Wasser

8g Kräutersalz

5g Wasabi-Meerrettich

1 Messerspitze Pfeffer

3g Kurkuma

70g Seidentofu

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und 5 Minuten durchmischen.

- **Zwiebelsirup:**

Schneiden Sie 1 bis 2 Zwiebeln in kleine Stücke und geben Sie die Stückchen in ein gut verschließbares Gefäß (Einmachglas), dann geben Sie zwei EL Rohrzucker dazu, mischen es gut und lassen dies mindestens zwei Stunden stehen. Den Saft können Sie danach abgießen und trinken.

- **Gewürz-Joghurt**

Zutaten:

1 Becher Fruchtjoghurt (150 - 200g, bevorzugt Heidelbeere oder Kirsch)

eine Messerspitze gemahlener Pfeffer (am besten frisch aus der Mühle)

2 cm kleingeschnittener Ingwer

1 TL Kurkuma (Gelbwurz)

½ TL Zimt

1 TL Speiseleinöl

Zubereitung: Alle Zutaten in einem Joghurtbecher vermengen und verrühren

- **Zwiebel-Honig-Meerrettich**

Schneiden sie eine halbe Zwiebel klein, mischen Sie zwei gehäufte Teelöffel Meerrettich darunter und verrühren Sie diese Mischung mit 3 EL naturbelassenem Honig. Durch den Honig verlieren Zwiebel und Meerrettich den scharfen Geschmack – ohne jedoch die Wirksamkeit zu verlieren.

- **Feuerschokolade**

Zutaten:

150 ml kalte Milch
2 TL Kakaopulver
1 TL Honig oder Zucker
1/4 TL Zimtpulver
1/4 TL Kurkumapulver
1 Messerspitze Chilipulver
Etwas frischer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Milch mit dem Kakao glatt rühren und langsam erhitzen.
2. Den Honig oder Zucker dazugeben, ebenso Zimt, Kurkuma, Chili und Pfeffer.

- **Afrikanisches Zwiebelomelett**

Zutaten (Für 2 Portionen):

3 große Eier

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Je 2 Messerspitzen Salz, Pfeffer
und Chilipulver

2 EL frische Kräuter, fein gehackt

1 EL Rapsöl

4 Scheiben Vollkornbrot

1 Gurke in Scheiben

Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und dazugeben. Die Gewürze in die Eimasse geben und alles gründlich verquirlen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingeben, stocken lassen und nach 2 Minuten wenden. Zum Omelett werden das Brot und die Gurkenscheiben serviert.

Zusammenfassung: Was Sie sofort tun sollten

Trainieren Sie Ihr Immunsystem wie eine Fußballmannschaft:

- Bringen Sie sofort Ihr Mittelfeld (den Darm) in Form. Essen Sie täglich einen probiotischen Joghurt – in Krisenzeiten ein höher dosiertes probiotisches Präparat bevorzugen Sie Dinkelbrote essen Sie ab sofort mehr Zwiebel und Knoblauch
- Denken Sie an den Aufbau eines fantastischen Sturmes für Ihr „Immunprojekt“ Entspannung – Körperliches Training – Omega-3 Fettsäuren
- Nehmen Sie Stress aus Ihrem Leben – bewegen Sie sich 3 x pro Woche (vereinbaren Sie Termine mit Freunden) – essen Sie einmal pro Woche eine große Portion Fisch
- Bauen Sie Ihren Abwehr-Riegel auf: Essen Sie täglich einen Gewürz-Joghurt, kaufen Sie jede Woche 2 Schälchen frische Keimlinge, essen Sie regelmäßig Weizenkeime und Kokosnüsse.
- Trainieren Sie Ihre Joker-Position (den Torwart): Essen Sie jeden Tag 50 g Erdnüsse
- Denken Sie positiv. Positive Lebenseinstellungen stabilisieren Ihr Immunsystem – negative Gedanken und Ängste, man könnte Schweinegrippe bekommen, belasten Ihr Immunsystem.

Wie gut ist Ihr Immunsystem?

Um Ihren genauen Immunstatus zu bestimmen habe ich den Human-Energy-Check entwickelt.

Dieser fragt sie über 100 Fragen zu Ihren Ess- und Lebensgewohnheiten.

Anhand Ihrer Antworten kann ich Ihnen dann genau sagen, in welcher Form sich Ihr Immunsystem befindet und Ihnen auf Sie abgestimmte Tipps geben, wo Sie speziell etwas verbessern sollten.

Den kostenfreien Check finden Sie unter www.human-energy-check.de

Jetzt kostenfreien ImmunCheck machen

Literaturnachweis

- Watzl, B.; Leitzmann, C. (2005): Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, 3. Auflage, Hippokrates Verlag.
- Kasper H. (2004): Ernährungsmedizin und Diätetik, 10. Auflage, Urban & Fischer Verlag.
- Schurgast, H.; Burgerstein, U. (2007): Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 11. Auflage, Haug Verlag.
- Fuchs, N. (1999): Mit Nährstoffen heilen. Eine Einführung in die komplexe orthomolekulare Nährstoff-Therapie. Reglin Verlag.
- Steffny, H.; Feil, W. (2009): Die Lauf-Diät, 2. Auflage, SüdWest Verlag.
- Feil, W.; Oberem, S.; Reichenauer-Feil, A. (2005): Ernährungs-Coach, Haug-Verlag.
- Feil, W.; Wessinghage, Th. (2003): Ernährung & Training, 4. Auflage, Wesp-Verlag.
- Feil, W.; Wessinghage, Th.; Reichenauer-Feil (2008): Body-Coach – mach das Beste aus Dir. 2. Auflage, Haug-Verlag.
- Wessinghage, Th.; Feil, W.; Ryffel, J. (2009): Gesundheits-Coach, Sportverletzungen von A-Z, Haug-Verlag.
- Mateljan, G. (2007): The world´s healthiest foods. Essential guide for the healthiest way of eating.
- Pschyrembel (2004): Klinisches Wörterbuch, 260. Auflage, De Gruyter-Verlag.
- Planz, O.; Ludwig, S. (2009): Cystus 52 besser als Tamiflu. PHI 29



Über den Autor

Dr. Wolfgang Feil hat Biologie, Sportwissenschaft sowie Innovationsmanagement studiert und im Fach Biologie promoviert.

Er ist einer der führenden Vitalstoffexperten Deutschlands, zudem Nährstoffberater mehrerer Nationalmannschaften und Spitzensportler.

Wolfgang Feil ist wissenschaftlicher Leiter der Sporternährungsfirma ULTRA SPORTS, außerdem Leiter einer Forschungsgruppe Allergieprävention.

Er ist der Autor des Bestsellers „Die-Lauf-Diät“.

Dr. Feil können Sie regelmäßig in einem seiner gut besuchten Vorträge erleben.

[Hier finden Sie die nächsten Vorträge.](#)

Homepage: www.dr-feil.com

Wikipedia: de.wikipedia.org/wiki/Wolfgang_Feil



Bücher von Dr. Wolfgang Feil

[Die Lauf-Diät](#) – Die Diät, die keine ist, und deshalb funktioniert

[Ernährungs-Coach](#) – Mehr Leistung im Sport

[Body-Coach](#) – Mach das Beste aus dir (allgemeine Ernährung)

[Ernährung und Training](#) – 20 Bausteine für mehr Fitness

[Gesundheits-Coach](#) – Sportverletzungen von A - Z

Human-Energy-Check

Individuelle Persönliche Beratung von Dr. Wolfgang Feil

In diesem Check bekommen Sie über 100 Fragen zu Ihren Ess- und Lebensgewohnheiten gestellt.

Anhand Ihrer Antworten erstellen wir dir dann eine 35-seitige Analyse, mit Tipps, was Sie verbessern können.

Besonders interessant: Auch Ihr Immunstatus wird bestimmt.

[Ich möchte den Check machen](#)



**Freunden über dieses E-Book auf
Facebook berichten**

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a blue rectangular background.

facebook®

[Jetzt teilen](#)

Wenn Sie offene Fragen oder weitere Anregungen haben, einfach diesen Blogbeitrag kommentieren.

Ich freue mich auf Ihre Aktivitäten, damit diese Lösung Verbreitung findet.

Danke 😊