

Bio-logisch sinnvolle Gesundheitsprophylaxe in Zeiten der Corona-Pandemie

Hilfe zur Selbsthilfe für einen besseren Erkrankungsschutz

von *Leopold Renner*

Es gibt aus Sicht des Fachgebietes „Asymmetropathy“ (www.renner-methode.de *1) und aus meiner Sicht, auf den Punkt gebracht, eigentlich nur einen einzigen Faktor, der schwere Covid-Krankheitsverläufe älterer männlicher Erwachsener *2 (abhängig von ihren Vorerkrankungen *3) verständlicher macht. Eine Infektion als solche lässt sich auf Dauer vermutlich ohnehin bei niemandem vermeiden. Deshalb wäre es für jeden Menschen weltweit wichtig, diesen einen Faktor wenigstens zu kennen, der bei Personen weiblichen Geschlechts, bei Kindern und bei jungen Menschen beiderlei Geschlechts normalerweise schwächer in Erscheinung tritt*4. Ältere Personen männlichen Geschlechts weisen nur wenig bis sehr wenig von diesem Faktor auf *5. Sie erkranken deshalb in der Regel schwerer und sind gefährdeter an den Folgen einer Covid-Erkrankung zu sterben. Um welchen Faktor *6 handelt es sich dabei ? Einen wirksamen Schutz vor einer ernsthaften und dauerhaften Schädigung der Gesundheit nach einer Corona-Infektion bietet allein ein relativ *virenfeindliches (viruzides) inneres Milieu* *7. Kinder, junge Erwachsene und Personen weiblichen Geschlechts weisen natürlicherweise in der Regel ein solches Milieu von Natur aus bereits auf. Das ist innerhalb des Fachgebietes „Asymmetropathy“ bekannt *8. Personen, ob weiblichen oder männlichen Geschlechts, ob alt oder jung, die zufällig die *Blutgruppe 0* aufweisen, neigen ebenfalls zu eher leichten, gutartigen viralen Krankheitsverläufen. Menschen mit *Blutgruppe A* zu schwereren Krankheitsverläufen und solche mit *Blutgruppe B* liegen dazwischen. Garantiert sicher ist das nicht, es wurde aber beobachtet. *Menschen mit Blutgruppe 0 haben also Vorteile und sind scheinbar viruzider als Menschen mit Blutgruppe A oder B.* Der eine verantwortliche Faktor, den ich meine, ist ein *vegetativer*, willentlich nicht beeinflussbarer *Faktor* *9, der dafür verantwortlich ist, wie sich unser *Inneres Milieu* zusammensetzt. Er ist so individuell wie unser Fingerabdruck und steuert individuell *unseren Stoffwechsel und unsere ablaufenden autonomen Vitalfunktionen*“. Die Zusammensetzung unseres Inneren Milieus wird vom vegetativen Nervensystem aus gesteuert *10, das aus zwei pseudoantagonistischen Systemen besteht, die unseren Körper in Wirklichkeit synergistisch *11 zu der persönlichen Ganzheit machen, die er unzweifelhaft ist.

Der eine Pseudo-Antagonist nennt sich *Sympathikus (S)*, er verschiebt das Innere Milieu mehr zur sauren Seite, das dadurch ergotroper und *viruzider* wird (Beispiel: Fiebererzeugung ist eine sympathikotone Leistung) *12. Seine vier Erkennungszeichen sind *Calor (Hitze)*, *Rubor (Röte)*, *Dolor (Schmerz)* und *Tumor (Schwellung)*. *Mit diesem Szenario wehrt unser Körper Infektionen und Entzündungen ab.*

Der andere Pseudo-Antagonist nennt sich *Parasympathikus (P)*, er verschiebt das Innere Milieu mehr zur alkalischen trophotropen Seite, das dadurch *empfindlicher für Viren* wird. Seine vier Erkennungszeichen sind *Algor (Kälte)*, *Ariditas (Trockenheit)*, *Depletio (Schwäche)*, sowie *Blässe und Fahlheit der Haut*. *Das Szenario einer Parasympathikotonie erhöht die Infektiosität und gefährdet den Körper während einer Infektion* *13.

Durch das wechselweise und biorhythmische Zusammenwirken beider Systeme entsteht ein *Synergismus*, der den Körper entweder gesund erhält, ihn nichtgesund erhält oder krank macht *14.

Interessanterweise hört der Laie öffentlich aus Fachkreisen nie etwas vom vegetativen Nervensystem, so, als ob das Vegetativum gar nicht existieren würde, obwohl es der eigentliche Dreh- und Angelpunkt sämtlicher physiologischer und pathologischer Prozesse im Leben eines Menschen ist. Begleitend auch des Corona-Problems! Man enthält Informationen dieser Art, die wichtig für das Verständnis des Einzelnen wären, der Bevölkerung vor, weil man denkt, nicht erklären zu müssen, wie dieses komplexe autonome System eingebunden ist *15. Eines wird bereits jetzt schon klar, jeder Mensch könnte selbst, wenn er wollte, geplant und gezielt sehr viel für seinen Krankheitsschutz tun, als nur allein auf eine Impfung zu warten. Was jeder Mensch in dieser misslichen Situation tun könnte und sollte, wäre relativ einfach. Er müsste nur dafür sorgen, dass sein *Inneres Milieu viruzider* wird *16.

In unserem Körper leben ca. 40 Billionen Mikroorganismen in friedlicher Koexistenz. Wir nennen diese Gemeinschaft zwischen Wirt (Mensch) und effektiven Mikroorganismen „**Mikrobiom**“ *17. Sie bringen zusammen ein Gewicht von ca. 2 kg auf die Waage und machen das Zehnfache der Zahl unserer eigenen Körperzellen aus. Darunter versteht man eine Lebensgemeinschaft, die nur eines im Sinn hat, den menschlichen Körper mikrobiell gesund und lebensfähig zu erhalten, damit beide, das Mikrobiom plus Mensch, so lange wie möglich überleben. Aufgabe des Wirtes ist, den effektiven Mikroorganismen (EM) ein gutes, auskömmliches und angenehmes Zuhause zu bieten. Das geschieht autonom durch Mitwirkung des vegetativen Synergismus und seiner Steuerung.

Krankheitserreger, die von außen eindringen und noch keine Bestandteile unseres Mikrobioms geworden sind, müssen von der Körperabwehr bekämpft und reduziert werden. Im Zuge einer Immunreaktion werden Zytokine *18 gebildet (Info darüber bei Wikipedia.org). Diese locken Leukozyten an den Ort der Infektion und Entzündung und setzen weitere Zytokine frei, um die Immunreaktion zu verstärken. Im Fall einer Corona-Infektion kann es ungünstigstenfalls zu einem **Zytokinsturm** (Info bei Wikipedia.org) kommen, der zu einem multiplen Organversagen und Exitus führen kann. Je virenempfindlicher das *Innere Milieu* eines Menschen ist, je mehr Zytokine werden benötigt. Ein viriphiles Milieu *18 gefährdet einen Infizierten

deutlich mehr , als einen Infizierten mit einem viruziden, virenfeindlichen Milieu. Um einen wirk- und heilsamen viruziden Covid 19-Schutz in sich selbst aufzubauen, ist es notwendig vielphasig *19 und ganzheitlich vorzugehen und alle inneren und äußeren Körperbastionen *20 miteinzubeziehen, die primär und sekundär dafür da sind, eine friedliche Koexistenz mit unserem Mikrobiom zu gewährleisten. Die effektiven Mikroorganismen (EM) des Mikrobioms sind der natürliche Feind aller Krankheitserreger. Es ist deshalb primär wichtig, dass es überall im Körper möglichst normal zusammengesetzt ist. Das ist aber bei sehr vielen Menschen leider nicht der Fall und somit ein Problem * 21.

Sehen Sie meine folgenden gesundheitlichen Empfehlungen, um selbst viruzider zu werden, als bio-logisch sinnvollen Versuch an, sich selbst dabei zu helfen dies zu erreichen. In den folgenden Empfehlungen ist alles Wesentliche aus meiner persönlichen Sicht enthalten, was zur viruziden Strategie einer Selbsthilfe gehört, die zu einem inneren Milieu führt, das den Körper zwar nicht vor einer Infektion schützen kann, ihn auch nicht vor einer Infektionskrankheit bewahren kann, ihn aber davor schützen kann, dass eine solche nicht zu schwer verläuft und ihm gesundheitliche Langzeitschäden nach Möglichkeit ersparen kann.

Alle Maßnahmen zu denen ich Ihnen raten werde, um gesundheitlich einigermaßen unbeschadet durch diese Corona-Krise zu kommen, führe ich selbstverständlich tagtäglich selbst durch. Aus den damit gemachten persönlichen Erfahrungen weiß ich, dass diese Prophylaxe gut verträglich ist, keine schädigenden Nebenwirkungen aufweist und gesundheitlich nur Vorteile bringt, vom Corona-Schutz ganz abgesehen.

* * * * *

Der entscheidende Faktor, um den es geht

Warum *Kinder und junge Menschen, Personen weiblichen Geschlechts und Personen mit der Blutgruppe 0* (mit wenigen Ausnahmen) einen meist leichteren Krankheitsverlauf zu erwarten haben als ältere Menschen und Personen männlichen Geschlechts, haben Sie bereits vernommen. Das liegt hauptsächlich an deren vegetativen Nervensystem. Kinder und junge Menschen beiderlei Geschlechts weisen natürlicherweise einen starken und lebhaften Sympathikus-Einfluss auf, der ihrer jugendlichen Entwicklung nützlich ist * 22. Weibliche Personen, auch ältere Frauen, weisen natürlicherweise, wenn in ihnen alles normal läuft, bereits einen gedämpften Parasympathikotonus auf *23. Beides hat grundsätzlich eine viruzide Auswirkung auf den Gesamtkörper. Ihr *Inneres Milieu* ist in der Ruhephase anhaltend leicht zur *sauren Seite* verschoben *24.

Das Altern und Alterungsprozesse im allgemeinen sind grundsätzlich ident mit einer steten und unablässigen Zunahme des Parasympathikus-Einflusses, der begleitend dazu eine virenempfindlichere Auswirkung auf den Körper hat. Das *innere Milieu* älterer und alter Menschen, besonders das männlicher Personen, ist in der Ruhephase anhaltend mehr zur *alkalischen Seite* verschoben * 25.

Dieses wichtige Fakt mag vielleicht bekannt sein und kann auch von niemand ernsthaft bestritten werden, es führt aber zu keiner Konsequenz hinsichtlich

adäquaten Handelns. Das ist das eigentliche Corona-Problem und der Grund, warum der nichtinformierte Mensch voller Angst und Unsicherheit (das betrifft auch Wissenschaft und Politik), **ganz allein nur das Virus im Auge**, aufgescheucht und unsicher agieren muss. Derweil wäre das *Virus alleine ohne* das Innere Milieu von Menschen, Tieren und auch von Pflanzen, ihren Wirten, buchstäblich NICHTS! Es würde ohne passenden Wirt schlicht und ergreifend nicht existieren.

Fazit: Tatsache ist, dass das Vegetativum eine unbeachtete Hauptrolle bei der Covid 19-Erkrankung spielt, und dass man ohne natürliche und ohne biologisch sinnvolle Beeinflussung desselben *26 schlechte Karten hat. Grundsätzlich ist ein Krankheitserreger NICHTS ohne seinen Wirt und ist der Wirt ALLES für einen Krankheitserreger! Was spricht deshalb ursächlich dagegen, das innere Milieu eines Wirtes so zu beschaffen, dass es viruzider wird, ohne dabei seine EM zu stören? Eigentlich nichts ! Das tut gezielt nur niemand. Darin liegt auch die ursächliche Lösung des Problems *27! Nicht der Erreger **allein** ist schuld am Krankwerden einer Person (Beweis: Symptomlose und absolut krankheitslose Verläufe Infizierter mit viruziden inneren Milieus), sondern ein virenempfindliches basisches Milieu ist schuld daran, dass ein Infizierter schwer, manchmal auch zu schwer krank werden kann! An dieser Tatsache beißt die Maus keinen Faden ab! Das innere Milieu eines Menschen ist weit wichtiger als jeder Erreger!

Ergo, geht es bei einer wirklich sinnvollen, bio-logisch wirksamen gesundheitlichen Selbsthilfe , die zum **Ziel** hat , nach Viruskontakt nur reaktiv maßvoll zu erkranken, ohne einen Zytokinsturm auszulösen, einzig und alleine darum, seinen eigenen **Parasympathikus-Einfluss** mit biologischen natürlichen Mitteln zu **dämpfen**. Diese Maßnahmen gilt es zu beschreiben, um den verantwortlichen Faktor eines virenempfindlichen Inneren Milieus auszuschalten.

Welche biologischen Mittel, Maßnahmen und Strategien könnten dazu kombiniert miteinander Verwendung finden? Die Antworten auf diese entscheidende und relevante Frage sind mindestens ebenso wichtig wie die Erforschung, Bekämpfung und Eliminierung des Coronavirus. Es werden Fragen dieser Art aber nicht gestellt und Antworten darauf deshalb auch nicht gegeben.

* * * * *

Parasympathikus dämpfende Hilfsmaßnahmen im Bereich des äußeren Körpers zum Zweck der Errichtung eines *viruzideren inneren Milieus*

- Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, wie ich mich selbst und die mir anvertrauten Personen davor schützen kann, nicht im Zytokinsturm einer Covid 19-Infektion auf einer Intensivstation unterzugehen. Die Kunst einer maßvollen Prophylaxe besteht darin, nicht primär den Sympathikus-Anteil des VNS anzuregen, sondern allein den Parasympathikus-Anteil mit wirksamen und natürlichen Parasympathikolytika *28 zu dämpfen. Diese prophylaktische

Dämpfung muss vielphasig an so vielen unterschiedlichen Körper-Orten wie möglich stattfinden *29 und darf nicht auf einen einzigen Ort allein beschränkt bleiben. Die Methode würde sonst nicht funktionieren. Sämtliche meiner sorgfältig recherchierten Empfehlungen und Ratschläge entbinden Personen, die sie ebenfalls anwenden möchten, nicht von ihrer persönlichen Verantwortung und nicht von der eigenen Haftung hinsichtlich nicht vorhersehbarer Folgen. Es geht bei Maßnahmen dieser Art alleine darum, den verantwortlichen Faktor zu reduzieren und einen Schutz für sich selbst aufzubauen, um später nicht zu schwer zu erkranken. Das ist das eigentliche Maßnahmenziel, das selbstverständlich niemand garantieren kann. Ich kombiniere sechs äußere und drei innere prophylaktische Schutzphasen (die vor einem Infekt sinnvoll sind) mit einer zehnten und letzten Schutzphase während eines Infektes. Dabei handelt es sich um keine Therapieform, sondern um das Gegenteil in Form rein salutorischer Maßnahmen, die der persönlichen Gesundheitserhaltung dienen.

- **Schutzphase 1** besteht aus der richtigen **Beeinflussung der Körperstatik**, um das vegetative Nervensystem von dieser Richtung her in P-dämpfender Weise zu stimulieren. Ich habe zu diesem Zweck eine spezifische *Mono-Wendesohle* entwickelt, die als parasymphikus-dämpfender *Health Protektor* in diesem Sinn wirksam werden kann. Das Tragemuster ist einfach, die linke Seite trägt man in der Sympathikus-Zeit vormittags *30 (das dämpft den P-Einfluss sekundär) *31, die rechte Seite trägt man in der Parasympathikus-Zeit spätnachmittags *32 (das dämpft den P-Einfluss primär) *33. Mithilfe dieser statisch wirksamen Schutzphase lässt sich von podal her, ein dämpfender Einfluss auf sein parasymphisches Nervensystem ausüben. Die Mono-Sohle ist so aufgebaut, dass sie den gewünschten vegetativen Effekt ausübt, ohne den Körper in irgend einer sonstigen Weise zu stören. Mit der Dauer der Tragezeit lässt sich die Wirkung dosieren und steuern. Dieser statische Health Protektor funktioniert unabhängig vom Geschlecht und bei jeder Konstitution. Er wirkt sich auf das untere vegetative Steuerelement *34 jeder Konstitution P-dämpfend aus. Bestellung einer *Mono-Wende-Sohle* über info@neinofy.de
- **Schutzphase 2** beinhaltet die Beeinflussung des Bewegungsapparates männlicher Personen mithilfe des „*roten Bewegungsprogramms*“. Sämtliche asymmetrische Bewegungsübungen in diesem Programm wirken sich sekundär parasymphikusdämpfend aus *35 (Dieses Programm ist Bestandteil des momentan entstehenden „*Lehrbuches der pragmatisch angewandten Asymmetropathy*“ (Interessiert daran? Dann bitte Kontakt aufnehmen). Bestellung des *roten Bewegungsprogramms* über info@neinofy.de
- Beeinflussung des Bewegungsapparates weiblicher Personen mithilfe des „*blauen Bewegungsprogramms*“. Sämtliche asymmetrische Bewegungen darin wirken sich primär parasymphikusdämpfend aus *36. (Dieses Programm ist ebenfalls Bestandteil des momentan entstehenden *Lehrbuches*). Bestellung des *blauen Bewegungsprogramms* über info@neinofy.de

- **Schutzphase 3** besteht darin, den Körper täglich einmal percutan zu immunisieren mit dem Arzneimittel „Spenglersan Kolloid T“ Zwei bis drei Sprühstöße in jede Armbeuge genügen täglich. Die entstandenen Tropfen auf der Haut werden mit der Innenseite des anderen Unterarms gut in die Haut der Ellbeuge eingerieben. Dieser Vorgang stimuliert das Immunsystem und dämpft den Parasympathikus-Einfluss *37 wirksam.
- Den Körper in der dunklen Jahreszeit, wann immer es geht, der Sonne aussetzen. Sonnenbäder dämpfen den Parasympathikus-Einfluss sehr wirksam, außerdem werden die Vorstufen der fettlöslichen Vitamine (A, D, E) in die Vitamin-Endstufen umgewandelt.
- Den Gebrauch ätherischer Öle (Beispiel: Pfefferminzöl) streng vermeiden, weder percutan, noch oral, noch per Verdampfer über den Geruchssinn anwenden (Ätherische Öle regen den Parasympathikus-Einfluss an).
- **Schutzphase 4** besteht aus Hitze-Anwendungen wie Sauna, heiße Bäder, ansteigendes heißes Fußbad, Fangopackungen oder heiße Heublumen-Auflagen im Bereich des Rückens u.a. Solche Maßnahmen dämpfen den Parasympathikus-Einfluss wirksam. Keine zusätzlichen Massagen durchführen WICHTIG! *38.
- Die Füße, beide Knie und den unteren Rücken unbedingt besonders warm halten. Das dämpft den Parasympathikus-Einfluss * 39. Das betrifft auch Getränke. Eiskalte Getränke unbedingt meiden und sie durch warme Getränke ersetzen. Das ist insofern wichtig, weil es die Schleimbildung *40 vermindert.
- **Schutzphase 5** besteht aus fortgesetzter Bewegung, langen Spaziergängen, Wanderungen, Joggen, Radfahren, Sport jeder Art und körperlicher Arbeit die zum Schwitzen führt . Maßnahmen dieser Art dämpfen den Parasympathikus-Einfluss besonders stark. Also, viel Bewegen, dabei gut warm halten und warme Getränke zum Durstlöschen verwenden.
- **Schutzphase 6** besteht darin, morgens nach dem Bad und noch vor dem Anziehen ca. zwei bis drei Minuten auf dem „Aero Step XL von Togu“ (www.togu.de) auf der Stelle zu gehen und sämtliche Fußreflexzonen dadurch massiv anzuregen und zu reizen *41 , das dämpft den Parasympathikus-Einfluss ebenfalls wirksam. Bestellung über www.togu.de

* * * * *

Parasympathikus dämpfende Hilfsmaßnahmen für den inneren Körper zum Zweck der Errichtung eines viruzideren inneren Milieus

- **Schutzphase 7** wird durch das „Rote Ernährungsprogramm“ für Personen männlichen Geschlechts gewährleistet *42. Es dämpft den Parasympathikus-Einfluss sekundär. (Dieses Programm ist ebenfalls Bestandteil des momentan entstehenden *Lehrbuches der pragmatisch angewandten Asymmetropathy*). Bestellung des roten Ernährungsprogramms über info@neinfofy.de
- „Blaues Ernährungsprogramm“ für Personen weiblichen Geschlechts dämpft

den Parasympathikus-Einfluss primär *43. (Bestandteil des Lehrbuchs). Bestellung des *blauen Ernährungsprogramms* über info@neinofy.de

- **Schutzphase 8** besteht aus einer morgendlichen Eigenharnbehandlung, durch die der Körper in die Lage versetzt wird, die Ausscheidungszusammensetzung seines Morgenharns scannend wahrzunehmen und auf diese Weise die Mikrophagen und Makrophagen seines Mund-Rachen-Raumes über unterschiedliche Erkrankungsmarker zu informieren *44. Aus meiner Sicht die wichtigste und effektivste Schutzmaßnahme überhaupt, um gesund zu bleiben Bestellung des Leitfadens „*Eigenharnbehandlung*“ über info@neinofy.de Diese Maßnahme dämpft den Parasympathikus-Einfluss sehr stark und deutlich.
- **Schutzphase 9** besteht aus der Einnahme einiger Naturheilmittel mit der Zielsetzung , die körpereigene Abwehr zu sensibilisieren, die Blutgefäße und die Fließeigenschaften des Blutes zu optimieren und last but not least den Parasympathikus-Einfluss erneut zu dämpfen. Sehen Sie bitte meine Empfehlungen nur als Beispiele an, die ich täglich selbst an fünf Werktagen in der Woche regelmäßig einnehme und Samstag/Sonntag damit pausiere:
 - 2 Kapseln der Heilpflanzenkombination „*Knoblauch, Mistel, Weißdorn*“ (Herz-Kreislauf und Gefäße)
 - 3 Tabletten Kalium chloratum D6 (Schüssler) (Blutgerinnung, Schleimbildung)
 - 3 Tabletten Calcium fluoricum D6 (Schüssler) (ION des Sympathikus)
 - 1 Drg. eines Roskastanienpräparates (venöse Blutgefäße)
 - 1 Kpsl. eines guten Probiotikums für das Mikrobiom des Dickdarms
 - ½ Tablette Aspirin Protekt 100 mg (zur Prophylaxe ist eine halbe Tablette ausreichend). Vor der Einnahme von Aspirin über Gegenanzeigen und Nebenwirkungen informieren. WICHTIG!
 - 1 Kps. Boswellia serrata 400 mg (Weihrauch) (Entzündungsbewältigung)
Alle zusammen morgens eingenommen.
- Diese Arznei-Kombi säuert das innere Milieu prophylaktisch an, sorgt für bessere Fließeigenschaften des Blutes, hält es dünn, verhindert Thromben und Embolien, hält Blutgefäße elastisch und dicht, schützt das Herz, wirkt gegen vermehrte Schleimbildung der oberen Luftwege, optimiert das Mikrobiom, erweitert Lungen und Bronchien aufgrund der stimulierten Parasympathikus-Dämpfung und hilft bei der Entzündungsbewältigung.
- Wer mehr machen möchte, um die Abwehrkräfte der Lunge gegen Infektionen zu steigern, dem empfehle ich zusätzlich das bewährte pflanzliche Mittel: Umckaloabo , 1 Drg morgens.
- Ein empfehlenswerter Heilpflanzentee besteht aus Weidenrinde (Cortex Salicis alba), aus Spiraea ulmaria (Mädesüß), das sind zwei vegetabile Salicylate, die dem Aspirin ähnlich sind) und aus den 4 Brotgewürzen Kümmel (Fructus Carvi), Anis (Fructus Anisi), Fenchel (Fructus Foeniculi) und Koriander (Fructus Coriandri). Menge zu gleichen Teilen. Zwei Teel. der Mischung mit einem halben Liter kochenden Wasser überbrühen, mit Stevia süßen und

abends trinken.

- Durch diese neun Schutzphasen wird Ihr Körper im Vorfeld prophylaktisch gut gerüstet, wenn es in die Schlacht gehen sollte, weil er sich mit Covid 19 infiziert hat.

Im Fall einer Infektion bei Auftreten der ersten Symptome greift **Schutzphase 10**

Im Fall einer Covid 19-Infektion (positiver Test) sollten Sie nicht den Fehler machen und zusätzlich auch noch abwehrsteigernde Mittel einnehmen. Die Gefahr eines **Zytokinsturmes** ist zu groß. Sie merken schon, solche fehlen ohnehin komplett in meiner prophylaktischen Aufstellung.

Es gibt eigentlich nur ein einziges pflanzliches Mittel zu dem ich sofort selbst beim Auftreten erster Symptomen einer Covid 19-Infektion greifen würde. Hilft es Ihnen, den Infekt damit zu verringern, weil Sie sich die ganze Zeit prophylaktisch schon gut darauf vorbereitet haben, dann bleiben Sie dabei. Hilft es zu wenig, kann die Viruslast bereits zu groß sein, dann bleibt nur der Klinik-Aufenthalt.

Das Mittel „*Cystus Pandalis*“ (die rosa farbene griechische Cystrose) gibt es in Form von Lutschtabletten und Tee. Folgende Verabreichungsform hat sich in diesem speziellen Fall am besten bewährt. Ich verwende dieses hervorragende Mittel seit Jahren bei allen möglichen Infekten und habe damit immer Erfolg gehabt. Verwenden Sie es sofort, wenn erste Symptome im Atmungstrakt zusammen mit Fieber auftreten :

- Nehmen Sie in diesem Fall 3 – 4 Tabletten vor dem Schlafengehen und legen Sie diese unzerkaut in eine rechte oder linke Schleimhautfalte Ihres Mundes und lassen Sie sie die ganze Nacht über ruhig dort liegen. Noch am nächsten Morgen befinden sich Reste davon im Mund.
- Lassen Sie sich ärztlich untersuchen und folgen Sie dem ärztlichen Rat.
- Vorsichtshalber noch eine zweite und dritte Cystus-Nacht durchführen.
- Wird das Krankheitsgefühl zu groß und das Fieber zu hoch, dann nicht zögern und früh genug in eine Klinik einweisen lassen. Falls möglich.

Welche Wirkung auf das vegetative Nervensystem hat **Dexa-Methason**, mit dem Covid 19-Patienten in der Klinik mit Erfolg behandelt werden. Richtig geraten: Es hebt den Sympathikus-Einfluss an und senkt den Parasympathikus-Einfluss sehr stark ab, es beruhigt die Ausschüttung der Cytokine und wirkt stark entzündungswidrig. Hier schließt sich der Kreis heute bekannter Fakten:

„Inneres Milieu ansäuern mit den empfohlenen parasymphatikolytischen Maßnahmen, die den Sympathikus-Einfluss sekundär erhöhen (Fieber ist nichts anderes), weil der Parasympathikus-Einfluss primär gedämpft wird. Dadurch werden Lungen und Bronchien geweitet, das innere Milieu viruzider, Entzündungen maßvoll bekämpft, was ein multiples Organversagen unwahrscheinlicher macht.“

Fazit zum Schluss:

Man könnte also durchaus sehr viel für sich in dieser unsicheren Zeit tun , um sich gezielt und wirksam zu schützen.

Diese Schutzmaßnahmen, die ich mit größter Sorgfalt, selbstverständlich ohne jede Gewähr, recherchiert und erarbeitet habe und Jedem nur empfehlen kann, sind biologische Maßnahmen, die sich in dieser Dosierung und dieser Art der Zusammensetzung für mich selbst und die Personen , denen ich Gleiches geraten habe, als gut verträglich und wirksam erwiesen haben. Wo man als Empfehler natürlich nicht drin steckt und was man nicht einplanen kann, ist der Grad der persönlichen Gesundheit, die Schädigung eines Körpers durch die vorausgegangene Lebensweise und die Vorerkrankungen des Einzelnen.

Ziel meiner Arbeit in Form dieser spezifischen Empfehlung war, zunächst klar Stellung zu beziehen und relevante Informationen nicht zurück zu halten sondern sie an andere Menschen weiter zu geben, die zu Recht verunsichert sind und nicht wissen, wie eine richtige Verhaltensweise derzeit real aussehen könnte. Was davon jeder eigenverantwortlich nützt, umsetzt oder nicht umsetzt, ist zweitrangig. Erst-rangig ist , dass es außer dem Virus selbst, auch noch etwas Zweites gibt, das bedeutsam ist. Ihr *Inneres Milieu*, welches sich als deutlich viruzider erweisen wird, wenn Ihr parasympathisches Nervensystem („P“) gedämpft wird, ist dieser zweite entscheidende Faktor. Ist „P“ bereits von Natur aus gedämpft, schadet es nicht, es in Coronazeiten noch einen Tick mehr zu dämpfen. Nur ganz alleine auf eine Impfung zu warten und sonst nichts zu tun, ist zu wenig. Helfen Sie sich im Vorfeld deshalb selbst, Sie entlasten damit auch das Gesundheitssystem und helfen so anderen.

Aus diesem Grund kann ich guten Gewissens aufgrund guter Erfahrungen meinen zunächst eigenen, ganz persönlichen Selbstversuch in gleicher Form auch anderen Menschen empfehlen, den ich seit Februar diesen Jahres zum Schutz meiner Selbst regelmäßig und ununterbrochen durchführe.

Zu wissen, wie man sich selbst wirksam schützen kann, ist ohnehin alternativlos, weil in Zukunft auf Grund des Klimawandels und des laufenden Verlustes an Biodiversität innerhalb der Natur noch zahlreiche Zoonosen auf den Menschen überspringen werden. So macht es keinen Sinn sich *alleine* immer nur mit neuen Erregerstrukturen auseinanderzusetzen, ohne gleichzeitig gezielt und spezifisch das *Innere Milieu* der gefährdeten Bevölkerung so zu beschaffen, dass es sich erfolgreich wehren kann. Das Eine bedingt notwendigerweise das Andere.

Autor und Urheber dieser Arbeit: Copyright **Leopold Renner**, Oktober 2020
Heilpraktiker, Geschäftsführer der W-Planet Info & Beratung GmbH (Finder und Entwickler von Neinofy Health Systems. siehe bei www.neinofy.com), Leiter des Arbeitskreises und Fachverbandes **Asymmetropathy**, Finder, Entwickler und Lehrer der Methode (siehe bei www.renner-methode.de)

Kontakt: Philippstraße 2 A, D – 84453 Mühldorf am In
Mail: leopoldrenner@t-online.de Tel: 0049 8631 1888 577

Dieses PDF darf und kann selbstverständlich an andere interessierte Personen und Institutionen weitergeleitet werden!

Zusammenfassung:

Handlungsschema für den Selbstschutz weiblicher und männlicher Personen

- Checken wie stark der Parasympathikus-Einfluss in Ihnen momentan ist
 - Ist er zu stark , müssten Sie sich gemäß dieser Empfehlung schützen! Wählen Sie dazu möglichst viele Maßnahmen aus! *45
 - Ist er schwach, wählen Sie die Maßnahmen aus , die Ihnen leicht von der Hand gehen und die Ihnen sympathisch sind.
 - Wichtige Maßnahmen sind in den Schutzphasen 1, 3, 5, 7, 8, 9 und 10 enthalten.
 - Weniger wichtige Maßnahmen finden sich in den Schutzphasen 2, 4 und 6 , um eine Priorisierung vorzunehmen.
 - Führen Sie die Maßnahmen am besten nur an den fünf Werktagen durch und lassen Sie Ihren Körper am Wochenende ruhen und auf die Maßnahmen der vergangenen Woche reagieren. Ausnahme „Eigenharnbehandlung“. Wer die durchführt, sollte sie jeden Tag durchführen und dabei am besten gleich ein Leben lang bleiben. Ihr Abwehrsystem durchläuft dabei einen Scannvorgang, der es aufmerksam bleiben lässt. Etwas Wichtigeres gibt es aus meiner Sicht nicht mehr.
 - Vermeiden Sie eine Infektion so gut Sie können (Abstandsregel, fremden Menschen nicht zu nahe kommen, in Armbeuge niesen, Hände waschen, Mund-Nasen-Maske, Räume mehrmals täglich stoßlüften).
 - Sie wurden infiziert. Schutzphase 10 drei Nächte lang durchführen. Arzt hinzuziehen. Mindestens 7 Tage lang in Quarantäne bleiben. Schweres Krankheitsgefühl , hohes Fieber ? In Klinik einweisen lassen.
 - Diese Empfehlung, die keine therapeutische Empfehlung sondern eine salutorische Empfehlung zu Ihrem Schutz ist, dient einzig und allein dem Ziel, dass Sie durch die empfohlenen Maßnahmen gesünder werden als Sie momentan sind *46 und gesünder bleiben, um einen schweren Krankheitsverlauf während einer Covid 19 Infektion möglichst zu vermeiden. Mehr will und kann diese Empfehlung nicht leisten.
-

Sternchenliste * für Erklärungen und Quellenhinweise

***1 Fachgebiet „Asymmetropathy“ = Teil der „Renner-Methode“ siehe bei www.renner-methode.de**

Körperliche , geistige und seelische Asymmetrien können natürliche Ordnungsbestandteile in der Konstitution eines Menschen sein, die sich kompatibel zu dessen innerer Natur und zu dessen gesundheitlichem SOLL-Zustand verhalten. Sie können aber auch Bestandteile sein , die sich inkompatibel zu dessen Ordnung verhalten, die Gesundheit stören und Krankheiten auslösen. Solche bezeichne ich als **Asymmetropathien**. Das Fachgebiet der Asymmetropathy beschäftigt sich deshalb seit dem Jahr 1995 mit den Grundlagen menschlicher Ordnung, die in asymmetrischer Form integriert ist, mit der Diagnose und Therapie von Abweichungen dieser Ordnung (Asymmetropathien) und mit der salutorischen Rehabilitation des Menschen, die an seine Konstitution gebunden ist. Finder und Entwickler der Methode: Leopold Renner, Heilpraktiker und Lehrer der Methode

Literatur hierzu:

- **Der heimliche Favorit – Gesund durch asymmetrische Bewegungen** - von Leopold Renner (www.ml-buchverlag.de)
- **Gesund durch ADIY (Healthy by ADIY)** von Leopold Renner, Christian Hüffer, Susan Manuel (PDF auf www.renner-methode.de /Forschung)
- Zahlreiche weitere PDFs auf www.renner-methode.de /Forschung und Website)
- Zahlreiche PDFs auf www.neinofy.com /Literatur und auf Website
- **Die Basis-Bausteine der ADIY-Methode** von Leopold Renner und Christian Hüffer
- Zahlreiche weitere , der Öffentlichkeit nicht zugängliche Arbeiten in der members-arae der AFA

Arbeitskreis und Fachverband Asymmetropathy (AFA) = Organisationsplattform

***2 Faktor für schwere Krankheitsverläufe einer Virus-Infektion**

Virusinfektionen wehrt ein Körper normaler- und natürlicherweise mithilfe seines sympathischen vegetativen Nervensystems ab. Dazu muss der antagonistische Anteil des parasympathischen Nervensystems gedämpft sein (P minus Situation). Ist das nicht der Fall, weil der parasympathische Anteil des Vegetativums dominant erhöht bleibt, beispielsweise als Folge des Alterungsprozesses beim Menschen, ergeben sich Schwierigkeiten bei der Immunantwort während Infektionskrankheiten. Eine Parasympathikotonie verengt darüber hinaus die Atemwege und blockiert die Atmung. Deshalb sind ältere Erwachsene (vor allem männliche), die an einer Covid-Erkrankung leiden , deutlich mehr gefährdet als junge Menschen, deren Vegetativum sympathikotoner und damit viruzider ist und deren Atemwege weiter und entspannter sind. Ausnahme: Junge Menschen, die an Asthma bronchiale leiden.

***3 Vorerkrankungen**

komplizieren das Ganze selbstverständlich , weil es viele gibt, deren Vergesellschaftung mit dem vegetativen Nervensystem entweder als covidophil oder als covidozid eingeordnet werden könnte. Covidozide Vorerkrankungen gehen in der Regel mit einer sympathikotonen Reaktionslage , covidophile Vorerkrankungen gehen mit einer parasympathikotonen Reaktionslage einher (Beispiele: Asthma bronchiale, Allergien, chron. Entzündungen, Anämien, Leukopenie, Lymphopenie, Calciummangel, Verengung der peripheren Gefäße, Arteriosklerose, Alzheimer, Verengung der Lungengefäße und viele andere).

***4 Natürlich vorhandene Parasympathikus-Dämpfung bei Kindern, jungen Menschen und Personen weiblichen Geschlechts**

Die geistige, seelische und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen verlangt nach möglichst viel Sympathikus-Einfluss und nach relativ wenig Parasympathikus-Einfluss. Das ist normal und garantiert ein ungestörtes Wachstum und die motorische Lebendigkeit von Kindern. Bei Personen weiblichen Geschlechts gehört ein gedämpfter Parasympathikus-Einfluss zu deren vegetativen Ordnungsmuster. Ist er gedämpft, funktioniert ein weiblicher Körper besser. Umgekehrt ist das bei männlichen Erwachsenen.

Literatur hierzu findet sich im momentan entstehenden **„Lehrbuch der pragmatisch angewandten Asymmetropathy“** von Leopold Renner (zu beziehen in Form des ABOs „Fachwissen 2020“, Interessenten für das ABO nehmen bitte Mail-Kontakt mit Leopold Renner auf entweder über info@neinofy.de oder über leopoldrenner@t-online.de

***5 Parasympathikus Pluszustand bei männlichen älteren Personen**

ist normal und an deren Konstitution und deren Alter gebunden. Weil der Infektschutz „P-minus Situation“ vermindert ist, können ältere männliche Personen im Verlauf einer Covid-Erkrankung schwerer erkranken. Dieses Fakt kann zusätzlich zu anderen Realitäten zur Erklärung dieses Phänomens herangezogen werden.

Litereatur hierzu im ABO „Fachwissen 2020“

***6 Faktor „P plus“ ist „Covid-erkrankungs-verstärkend, Faktor „P minus“ ist „Covid-erkrankungs-abschwächend“**

Diese beiden Faktoren sind auch konstitutionelle Bestandteile einer Person.

Literatur hierzu im ABO „Fachwissen 2020“

***7 Viruzides , virenfeindliches inneres Milieu**

ist ein Milieu , eine Umgebung, ein Umfeld, das die Lebensbedingungen von Viren herabsetzen und stören kann und deren Lebensraum unattraktiv macht. Ein viraler unattraktiver Lebensraum ist ein azider „S- plus-Lebensraum“ , welcher durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird. P - minus ist die Voraussetzung, das S- plus entstehen kann. Hohes Fieber bspw. ist Bestandteil eines viruziden Lebensraumes.

***8 Bei wem ist eine P-minus-Situation gesundheitlich natürlicherweise vorhanden und von Vorteil?**

Bei Kindern, jungen Menschen beiderlei Geschlechts und bei weiblichen Erwachsenen .

Literatur hierzu im ABO „Fachwissen 2020“

***9 + *10 Zusammensetzung unseres inneren Lebensraumes wird vom Vegetativum gesteuert**

Es gibt fünf konstituionelle Steuerungsgrade:

1. P- minus führt zu leicht saurem inneren Milieu (gut für Kinder und Jugendliche beiderlei Geschlechts und für Erwachsene weiblichen Geschlechts jeden Alters, Konstitution = „S-Typ“)
2. P-plus führt zu einem deutlich basischeren inneren Milieu (gut für alte Menschen, Greise und für Erwachsene männlichen Geschlechts, Konstitution = „P-Typ“)
3. S-plus führt zu einem deutlich saurem inneren Milieu (nur gut für ganz junge bis mittelalte männliche Erwachsene, Konstituion = „HF“)
4. S-minus führt zu einem leicht basischen inneren Milieu (nur gut für junge bis mittelalte weibliche Erwachsene und gravide Frauen, Konstitution = „UHF“)
5. P- neutral und S-neutral führen zu einem weder saurem noch basischen Lebensraum (gut für alle Konstitutionen , die von Ihrer „MITTE“ abhängig sind, Konstitution = Mitte-Typ“).

Literatur hierzu im ABO „Fachwissen 2020“

***11 Vegetativer Synergismus**

Der Sympathikus (ergotroper Anteil des Vegetativums) schützt uns vor inneren und äußeren Gefahren, indem er den Körper zu Kampf oder Abwehr oder Flucht bereit macht = Viruzidität plus Der Parasympathikus (trophotroper Anteil des Vegetativums), nährt unseren Körper und lässt ihn zur Ruhe kommen = Viruphilität. Beide sind nur scheinbare Antagonisten (Gegenspieler). Nachdem Ihr Einfluss je nach Körperaufgabe wechselt und sich physiologischen Gegebenheiten anpassen muss und dadurch einen Synergismus herbeiführt, muss man Sie als Pseudoantagonisten bezeichnen. Die Ganzheit Mensch wäre ohne diesem autonomen Synergismus nicht denkbar.

***12 Kennzeichen eines sympathikotonen sauren Milieus**

sind Calor, Rubor, Dolor, Tumor. Ein Lebensraum, der mit diesen Qualitäten und Quantitäten in Form einer bspw. akuten Entzündung ausgestattet ist, wäre relativ gut viruzid, falls er fehlerfrei funktioniert.

***13 Kennzeichen eines parasympathischen Milieus**

sind Blässe und Fahlheit der Haut, Schwäche. Müdigkeit, Verlangen nach Liegen und Betruhe, Kälte, übermäßiges Frieren und Trockenheit. Dieser polare Lebensraum (bspw. in Form einer chronischen Entzündung, die ohne Feuer = S plus, verläuft),wäre relativ virusempfindlich. Die wichtigsten Kennzeichen für eine tatsächlich vorhandene Parsympathikotonie siehe bei * 45

***14** siehe „Vegetativer Synergismus“

***15 + *16 Niemand erklärt Laien den Zusammenhang zwischen Vegetativum und Erkrankung**

Versteht man Zusammenhänge, versteht man auch Empfehlungen, denen man nur dann gerne folgt, wenn sich ein Verständnis dafür entwickelt hat. Ist das innere Milieu eines Menschen viruzid, braucht er weniger Angst zu haben, schwer an einer Virus-Infektion zu erkranken.

***17 Mikrobiom**

Bitte informieren Sie sich ausgiebig im Internet bei Wikipedia.org. WICHTIG! Effektive Mikroorganismen (EM) unseres Mikrobioms sind meist natürliche Feinde von Krankheitserregern, die noch nicht unserem Mikrobiom angehören. Informieren Sie sich im Internet auch über „EM“! WICHTIG!

***18 Zytokine und Zytokinsturm**

Bitte informieren Sie sich über beides im Internet bei Wikipedia.org. WICHTIG für Ihr Verständnis.

***19 + *20 Vielphasig an vielen Körperorten versuchen, innerlich viruzider zu werden.**

Diese Forderung ist absolut logisch, denn nur an vielen Körperorten gemeinsam viruzider zu werden, führt in Summe zu ausreichender ganzheitlicher innerer P-minus-Situation. Deshalb ist es sinnvoll gleichzeitig die Körperstatik und Körperbeweglichkeit in asymmetrischer P-minus-Form zu aktivieren, physikalische P-minus-Anregungen vorzunehmen, perkutan zu wirken, diätetisch zu wirken und informatisch zu wirken. Nur so reicht es aus, um ganzheitlich viruzider daraus hervorzugehen.

***21 Mikrobiom nicht richtig zusammengesetzt**

Die falsche Lebensweise und Ernährungsweise des Menschen, sein Zivilisationstrauma, die Hast und Hetze seines unnatürlich gewordenen Alltags, soziale und psychische Spannungen in seinem Leben führen unter vielen anderen Ursachen dazu, dass sich sein Mikrobiom falsch zusammensetzt. Deshalb rate ich neben einer richtigen personalisierten Ernährung von Zeit zu Zeit dazu, zusätzlich auch ein wirksam zusammengesetztes Probiotikum einzunehmen. Es schützt den Körper zusätzlich vor Infektionen.

***22 + *23 + *24 Natürlich vorhandenes viruzideres Milieu bei Kindern, Jugendlichen und bei Personen weiblichen Geschlechts ist ein Fakt, das bekannter sein müsste.**

Mehr Literatur hierzu in ABO „Fachwissen 2020“. Bereits erklärt bei *4

***25 Alte Menschen tun sich deutlich schwerer, viruzide innere Milieus in sich aufzubauen**

Besonders betrifft das Personen männlichen Geschlechts. Sie sind deutlich gefährdeter für schwere Covid-Erkrankungsverläufe. Die Wehrkraft ihres Körpers ist natürlicherweise stärker herabgesetzt als die eines weiblichen Körpers. Deshalb werden relativ gesunde Frauen in der Regel auch älter als relativ gesunde Männer.

***26 Ohne Beteiligung des Vegetativums funktioniert im Körper nichts. Gar nichts!!!**

auch keine Infektabwehr. Deshalb ist es unverzichtbar wichtig, wenigstens zu wissen, was vegetativ für mich von Vorteil oder von Nachteil wäre. Ich hoffe, dass mir das mit meiner Darstellung gelingen wird.

***27 Weniger Probleme hätten Menschen, die in der Coronakrise gefangen gehalten werden, wenn sie sich auf den Weg zu einem inneren viruzideren Milieu machen würden. Diese Info zeigt wie!**

***28 Den Sympathikus-Einfluss mit natürlichen Maßnahmen anzuregen, ist nicht das gleiche wie den Parasympathikus-Einfluss zu dämpfen.**

Das Infektionsgeschehen ruft den Sympathikus auf den Plan (Fieber, Entzündung, Schwellung, Schmerz, Bronchial- und Lungenverengung, Blockierung des Atmungstraktes, der Nieren, Blutdrucksteigerung, Herzbeschleunigung, Thrombose- und Embolie-Neigung, Hemmung der Verdauungstätigkeit usw.). Voraussetzung für das Funktionieren dieser Leistung ist ein gedämpfter Parasympathikus-Anteil. Es ist deshalb nicht zielführend nur den Sympathikus alleine mithilfe äußerer Faktoren langfristig anzuregen, sondern nur dessen Voraussetzung „P-minus“ sicherzustellen.

***29 Vielphasigkeit der Anregung zu einer P-Dämpfung**

bereits erklärt bei * 19 + * 20

***30 „Sympathikus-Zeit“, in der der Sympathikus-Einfluss normalerweise am stärksten ist**

Das ist in Winterzeit bzw. Normalzeit zwischen 9 Uhr vormittags und 14 Uhr nachmittags der Fall. Am schwächsten ist er natürlicherweise in der Zeit zwischen 21 Uhr und 2 Uhr nachts.

Literatur hierzu bei ABO „Fachwissen 2020“

***31 Sekundäre Dämpfung von „P“**

Regt man den Sympathikus-Anteil primär durch äußere oder innere Maßnahmen an, dämpft man sekundär nicht automatisch auch den Parasympathikus-Anteil. Dämpfungsvorgänge sind different gegenüber Anregungsvorgängen.

***32 „Parasympathikus-Zeit“ in der der Parasympathikus-Einfluss normalerweise am stärksten ist**

Das ist in der Winterzeit bzw. Normalzeit zwischen 16 Uhr und 21 Uhr. Am schwächsten ist er natürlicherweise zwischen 4 Uhr morgens und 9 Uhr vormittags.

***33 Primäre Dämpfung von „P“**

Dämpft man den Parasympathikus-Anteil primär durch äußere oder innere Maßnahmen, erregt man sekundär und automatisch immer auch den Sympathikus-Anteil.

***34 Unteres vegetatives Steuerelement**

Es befindet sich in der unteren Lendenwirbelsäule (LWK 5 + 4) bei den Konstitutionen „Fülle-Typ“ und „Leere-Typ“ und in der oberen Lendenwirbelsäule (Lwk 2 + 1) bei den Konstitutionen „HF“ und „UHF“ sowie in der gesamten Lendenwirbelsäule bei der Konstitution „Mitte-Typ“.

Literatur dazu im ABO „Fachwissen 2020“

***35 Rotes Bewegungsprogramm**

Es enthält 33 asymmetrische Bewegungsübungen, die zur Statik der männlichen Konstitutionstypen wie der Schlüssel ins Schloss passen. Mit ihrer Hilfe lässt sich die Funktion des männlichen Bewegungsapparates an die Funktion der männlichen Statik, an die des Vegetativums und an die Funktion des männlichen inneren Milieus sekundär P-dämpfend anpassen.

Literatur dazu im ABO „Fachwissen 2020“

***36 Blaues Bewegungsprogramm**

Es enthält 32 asymmetrische Bewegungsübungen, die zur Statik der weiblichen Konstitutionstypen wie der Schlüssel ins Schloss passen. Mit ihrer Hilfe lässt sich die Funktion des weiblichen Bewegungsapparates an die Funktion der weiblichen Statik, an die des Vegetativums und an die Funktion des weiblichen inneren Milieus primär P-dämpfend anpassen.

Literatur dazu im ABO „Fachwissen 2020“

***37 Spenglersan Kolloid T (Packungsbeilage beachten)**

Arzneilich wirksame Bestandteile dieses homöopathischen Mittels zum Zweck der Immunisierung gegenüber bakteriellen und viralen Infekten hauptsächlich im Bereich des Atmungstraktes in der Potenzierungsstufe D9. Stimuliert die Wehrkraft beider Lungen.

Die Wirkstoffe sind : Antigene und Antitoxine aus Mycobacterium tuberculosis, Antigene und Antitoxine aus Mycobacterium bovis, Antigene und Antitoxine aus Streptococcus pneumoniae, Antigene und Antitoxine aus Neisseria mucosa.

***38 Hitze-Anwendungen**

Besonders wirksam ist meinen Erfahrungen nach das Auflegen heißer Heublumen-Kompressen im Bereich der Brustwirbelsäule (Beispiel: Florapress). Der Heublumen-Sack wird mit heißem Wasser übergossen, zwei bis drei Minuten darin gelassen, danach ausgepresst und so heiß wie möglich auf die BWS aufgelegt,

darüber kommt eine Kunststoff-Folie, darüber ein Badetuch gefolgt von einer leichten Wolldecke. Den Heublumen-Sack solange auf der BWS belassen, wie er gute und gesunde Wärme abgibt. Danach den geröteten und gut durchbluteten Rücken mit Taumeel-Salbe einreiben und diese einziehen lassen, sie aber nicht einmassieren. Massagen in der Corona-Zeit unbedingt vermeiden, sie vermehren P. Auch Saunabesuche wirken sich optimal auf das Immunsystem aus und fördern ein viruzideres Milieu sehr stark, sind momentan aber leider wegen der Abstandsregeln obsolet.

***39 Füße, Knie und unteren Rücken in kalter Jahreszeit gut warm halten**

Diese Zonen unterstehen der Nierenfunktion. Das heißt, sind Sie kalt, ist auch der Parasympathikotonus deutlich heraufgesetzt und das Immun-Milieu ganzheitlich in seiner Bakterizidität und Viruzidität deutlich herabgesetzt. Wärmen Sie diese Zonen, dann handeln Sie spezifisch (holistisch) viruzid und bakterizid.

***40 Schleimbildung vermehrt sich durch kalte Getränke und kalte Speisen**

Heiße Suppen, Heißgetränke, normal temperiertes Wasser helfen die Schleimbildung im Körper zurückzudrängen. Schleim entsteht, wenn zuviel Hitze im Körper zu wenig Flüssigkeit gegenübersteht.

***41 Die Fußsohlen unterstehen dem Sympathikus-Einfluss**

Das Schwitzen an den 5 Stellen (Fußsohlen, Handflächen, Brustbein) ist ein typisches Anzeichen dafür, dass „S“ geschwächt ist. Aktivieren Sie die Fußsohlen durch größere Reize, indem Sie beispielsweise auf den Stoppeln des „Aero Step XL“ auf der Stelle gehen, oder bspw. barfuß über ein Stoppelfeld laufen, dann aktivieren Sie „S“ und helfen beim Dämpfen von „P“. Die Fußreflexzonen zu reizen und zu aktivieren ist ein guter Infektschutz.

***42 Rotes Ernährungsprogramm dämpft sekundär den Parasympathikus-Einfluss**

für Personen männlichen Geschlechts konzipiert, das exakt zum *roten Bewegungsprogramm* passt. Die rote Ernährungsweise hilft dabei von innen heraus das Immunsystem sekundär viruzider zu gestalten.

Literatur dazu im ABO „Fachwissen 2020“

***43 Blaues Ernährungsprogramm dämpft primär den Parasympathikus-Einfluss**

für Personen weiblichen Geschlechts konzipiert, das exakt zum *blauen Bewegungsprogramm* passt. Die blaue Ernährungsweise hilft dabei von innen heraus das Immunsystem primär viruzider zu gestalten.

Literatur dazu im ABO „Fachwissen 2020“

***44 Die morgendliche Eigenharnbehandlung ist in der Lage, den eigenen Körper tiefgreifend über Alles zu informieren was in ihm vorgeht und ihn so vor Krankheiten zu schützen. Dämpft „P“ !**

Literatur darüber im PDF „Eigenharnbehandlung im Rahmen der Asymmetropathy“

***45 Kennzeichen eines nicht gedämpften Parasympathikus-Anteils**

Der Parasympathikus ist zu dominant und zu groß in einem Körper,

- wenn Zwang zum Augenschließen besteht, die Augen müde und klein wirken, vermehrt tränen und die Pupillen eng sind
- wenn starker Speichelfluss besteht
- wenn die Haut zu trocken ist und zu früh faltig wird
- wenn vermehrte Harnausscheidung besteht und der Harn dabei hell und wässrig ist, Reizblase
- wenn vermehrte Stuhlausscheidung besteht und der Stuhlanhaltend breiig bis wässrig ist, Reizdarm
- wenn zu niedriger Blutdruck vorhanden ist
- wenn Schaukeln und Schlingern Übelkeit hervorrufen und man rasch reisekrank wird (Schwindel)
- wenn die Atemwege zu eng sind, die Ausatmung schwerfällt und Atemnot besteht
- wenn der Puls sehr langsam ist
- wenn man an Schweißausbrüchen und Hitzewallungen leidet
- wenn man sehr kälteempfindlich ist und in normaler Umgebungstemperatur friert
- wenn man sich anhaltend müde, schwach und erschöpft fühlt
- wenn man anhaltend kalte Hände und kalte Füße hat

- wenn man nicht lange stehen kann und sich besser im Liegen fühlt
- wenn man Sonne und Hitze liebt und ein ausgeprägtes Verlangen danach hat
- wenn Ärger lang anhaltend und man sehr nachtragend ist.

Wer Symptome solcher Art in Pandemiezeiten aufweist, sollte seinen P-Anteil unbedingt dämpfen, um viruzider zu werden! Schutz ist gleich Parasympathikus-Dämpfung!

***46 Salutogenese = Gesundheitsentwicklung**

Die empfohlenen Maßnahmen sorgen generell für eine bessere Gesundheit bei weiblichen und männlichen Personen, vom Selbstschutz ganz abgesehen, denn eines dürfte am Ende meiner Ausführungen für Ihren Selbstschutz jedem klar geworden sein:

„Nur eine vollumfassend gute Gesundheit ist der beste Virenschutz!“

Bestellbare Selbsthilfe-Kits der W-Planet-GmbH enthalten:

für Personen weiblichen Geschlechts:

- eine Neinfofy-Mono-Wendesohle (Angabe Ihrer Schuhgröße und Ihrer Postanschrift erforderlich)
- ein blaues Bewegungsprogramm
- ein blaues Ernährungsprogramm
- ein Leitfaden „Eigenharnbehandlung im Rahmen der Asymmetropathy“

für Personen männlichen Geschlechts:

- eine Neinfofy-Mono-Wendesohle (Angabe von Schuhgröße und Postanschrift erforderlich)
- ein rotes Bewegungsprogramm
- ein rotes Ernährungsprogramm
- ein Leitfaden „Eigenharnbehandlung im Rahmen der Asymmetropathien“

Preisanfrage und Bestellung über Mail: info@neinfofy.de

Haftungsausschluss:

Der Autor dieses Werkes hat große Sorgfalt auf seine Angaben insbesondere auf die gesundheitlichen Empfehlungen und Warnhinweise verwendet. Dennoch entbindet das keinen Anwender von seiner eigenen Verantwortung und Haftung, wenn er diesen Empfehlungen folgt und sie ebenfalls anwendet. Der Autor und die W-Planet GmbH haften nicht für Nachteile oder Schäden, die aufgrund der empfohlenen Hinweise auftreten könnten.
