

# Naturheilkundliche Immun-Therapie

(modifiziert nach C. Kousmine)

## Allgemeine Grundlagen:

Gesunder Lebensstil mit gutem Stressmanagement, genügend erholsamen Schlaf, genügend körperliche Aktivität, Vermeidung von Nikotin, Reduktion von Alkohol und Kaffee.  
Möglichst Verwendung von biologisch zertifizierten Produkten für Kosmetik und Körperpflege.

## 1. Ernährungsoptimierung

möglichst aus **kontrolliert biologischem Anbau**

- Richtige Auswahl von Art und Menge der Fette, Reduktion von Milchfett und Zufuhr von **essentiellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (siehe 2.)**
- Hoher Anteil von Obst und Gemüse mit ihren **sekundären Pflanzenstoffen, Faserstoffen** und Mikronährstoffen. Hoher Rohkostanteil nach Verträglichkeit (75% aller Vitamine u. sekundären Pflanzenstoffen u. 100% der essentiellen Fettsäuren sind stark hitzeempfindlich)
- Rückkehr zu Vollkornprodukten und faserreicher (ballaststoffreicher) Ernährung, z.B. Vollkornmüsli und Vollkornbrot
- Reduktion von Produkten mit Weißmehl, Weißzucker und von Konserven
- Reduktion von Fleisch und Wurstwaren

## 2. Zufuhr von essentiellen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen

- Täglich 2 Esslöffel kalt gepresstes Sonnenblumenöl (**Omega 6, Linolsäure**)
- Täglich 2 Esslöffel kalt gepresstes Leinöl (**Omega 3, Alpha-Linolensäure**)  
oder täglich 2 Esslöffel kalt gepresstes Rapsöl  
an Müsli, Salatmarinade, Gemüsesaft oder Magerquark
- Multimikronährstoffpräparate wie z.B. 2 OH Immun (fagus pharma GmbH)
- ggf. auch intravenöse Gabe von **Selen, Magnesium, Zink und Vitamin B Komplex und Vitamin C**

## 3. Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes

- in der Ernährung weniger Fleisch, Wurstwaren, Weißzucker, Weißmehl und Alkohol
- Erhöhter Verzehr von Obst und Gemüse (basisch)
- Stimulierung der Säureausscheidung über Nieren (Trinkmenge) und Lungen (Bewegung)
- Streßreduktion
- Alkalisierende Substanzen: Bullrichs vital, Rebasit, Alkala, Basica, Dosierung nach Urin-pH-Werten

## 4. Darmhygiene und Sanierung der Darmflora

- Darmträgheit vermeiden durch faserstoffreiche Ernährung (besonders Vollgetreide und Hülsenfrüchte s.o.) und ausreichende Trinkmenge
- Ggf. Einlauf oder Colon-Hydro-Therapie
- Ggf. Darmfloraanalyse und Symbioselenkung

## 5. Stärkung des Immunsystems über Seele und Geist

“**Psycho-Neuro-Immunologie**“

- Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, TaiChi, Meditation
- Ggf. Einzelpsychotherapie, Atemtherapie, Kunsttherapie, Systemische Therapie