

KATERINE DYCKMANS

PENG!

dich selbst.

Quicksteps



INKLUSIVE
ERNÄHRUNGS-
PROGRAMM
ORGANE-CHECKLISTEN
ATEMÜBUNGEN UND
MENTALÜBUNGEN

**Eine Anleitung zum (Über)leben
In 5 Schritten zu eine regenerierten
Darm-Gehirn-Achse und einem
verlässlichen Immunsystem.
Sei auf alles vorbereitet!**

Katerine Dyckmans

PENG! dich selbst.

Quicksteps

KATERINE DYCKMANS

PENG! **dich selbst.**

Quicksteps

EINE ANLEITUNG ZUM (ÜBER)LEBEN IN 5 SCHRITTEN ZU
EINER REGENERIERTEN DARM-GEHIRN-ACHSE UND EINEM
VERLÄSSLICHEN IMMUNSYSTEM.
SEI AUF ALLES VORBEREITET!

Impressum

Katerine Dyckmans
PENG! dich selbst. Quicksteps.
Eine Anleitung zum (Über-) leben.

Www.doktor-peng.com
info@peng-dich-selbst.org

Sofcover: Druckausgabe: ISBN 978-3-347-62319-4, 1. Auflage 2022
Hardcover: Druckausgabe: ISBN 978-3-347-62320-0, 1. Auflage 2022
E-Book: ISBN 978-3-347-62321-7
Hörbuch: erschienen bei Liberaudio

Verlag: Tredition GmbH
Halenreihe 40-44 22359
Hamburg Wwww.tredition.de

Cover / Umschlag/ Infografiken: Katerine Dyckmans Satz und Gestaltung: Laura Newman Lektorat: Dipl.Biologin Manuela Kupfer Endlektorat: Mentorium

Hinweis für die Leser und Leserinnen:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge in jahrzehntelangen Therapien und Behandlungen entwickelt und überprüft, um sie dem Leser mit Überzeugung und Sorgfalt weiter zu geben, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben.

Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen

INHALT

Gebrauchsanleitung für die Bücher

Einführung ins Buch

Was bedeutet PENG! dich selbst!

Das Wissen über die Darm-Gehirn-Achse ist die Basis des PENG!

PENG! Quickstep 1 - Im Zeichen der Leber

Wichtiges über ein unterschätztes Organ

Wie sich Stress beim Essen auf deine Leber und deine Darm-Gehirn-Achse auswirkt

PENG! Quicksteps 2 - Im Zeichen des Dünndarms

Was ist Schleim ? Was ist Entschleimung? Warum ist das die Basis für ein krebsfreies Leben?

Über peristaltische Wellen und Housekeeping

Gluten, Gliadin und Casein - Drei Bestandteile, die den Dünndarm schädigen und über das Gefühl des Mangels ohne sie.

PENG ! Quickstep 3 - Im Zeichen der inhaltvollen und selbstverständlichen Ernährung

Zurück zu Klarheit und Selbstverständlichkeit und weg von
Veganismus und Scheinkonzepten

Der Abwehrturm - Die Bauhelfer -Die Baustoffe und Die
Inneneinrichter

The big 5 - Der Abwehrturm und sein Grundgerüst

Die fantastischen 9- Die Bauhelfer des Abwehrturms

Baustoffe für die Bauhelfer des Abwehrturms

Die Inneneinrichter des Abwehrturms

Zusammenfassung der wichtigen Lebensmittel mit hohem
Kosten-Nutzen-Faktor

Zusammenfassung der anstrengenden Lebensmittel mit
niedrigem Kosten-Nutzen-Faktor

Legenden über Vitamin D und Vitamin B12

PENG! Quickstep 4 - Im Zeichen der Kräuter

Kräuter für die Leber

Kräuter für den Dünndarm und die Gefäße

Der Organe-Check - „Die Körper WG“

Die Checklisten

PENG! Quickstep 5 - Mental-Übungen und Atemübungen für das Erneuern von Zellinformationen

Der Vagusnerv, der Vagusstoff, das Vagusfutter, Stimme und Atmung - die Ruhestifter

Der Vagusstoff - Acetylcholin

Die Atmung

Die Stimme

Adaptogene Kräuter - das Vagusfutter

Artemisia Annua

Die Regeneration von Leber und Herz

A1 Die einleitende Leber-Atmung „Pause bitte“

M1 Die Mentalübung Nummer 1 für die Leber: „Ho‘oponopono“

M2 Die Mentalübung Nummer 2 für die Leber: „Klare Dankbarkeit“

A2 Die Zirbel- und Hirnanhangdrüsen- - Atmung “the WOW! behind the thinking mind”

Regeneration des Dünndarms

Ernährung umstellen! Alle Bausteine, die die Darm- Gehirn-Achse zu ihrer Regeneration benötigt in deine Ess-Routine einbauen.

Start für Artemisia Annua

A3 Die die ausleitende Dünndarm Atmung „against stickiness“

M3 Die Mentalübung Nummer 3a für den Dünndarm „Folge der Intuition“

M3 Die Mentalübung Nummer 3b für den Dünndarm „Zurück ins Dopamin“

Regeneration der Niere und der Nebenniere

M4 Die Mentalübung Nummer 4 für die Niere und die Nebenniere „. 80 / 20 „

M5 Die Mentalübung Nummer 5 für die Niere und die Nebenniere „die abgrenzende 8„

A3 Haltung einnehmen für die Nieren Atmung

Killing the buddha - der wichtigste letzte Schritt.

A4 Die “Iam what Iam” - Atmung

Über Katerine Dyckmans

raft steht hinter der Methode

örbuchs zur besseren Orientierung



KAPITEL 1

GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DIE BÜCHER

Die Darm-Gehirn-Achse und die dazugehörigen Organe welche dann gemeinschaftlich das Immunsystem bilden, sind ein sehr wichtiges, spannendes und komplexes Wissensgebiet dass uns alle betrifft.

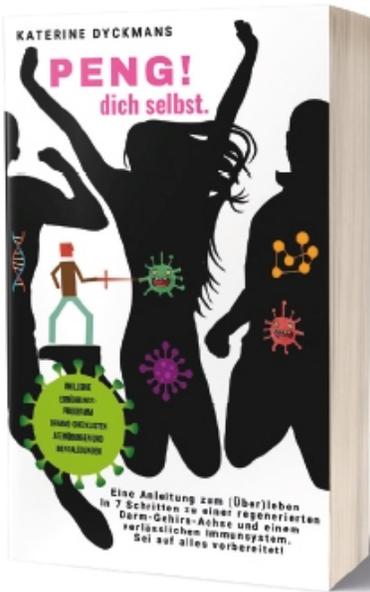
In der konventionellen Medizin unterteilt sich dieses Wissensgebiet jedoch, aus genau diesem Grund, in zu viele Fachgebiete. Schlussendlich weiss niemand mehr eine komplexe und schlüssige Antwort und so erhalten die Fragen, die du beim Arzt stellst, nur unzureichende Antworten oder gar Lösungsansätze.

Auch beim Schreiben von PENG! dich selbst. wiesen Lektoren und Verlage immer wieder darauf hin, dass man das Thema unterteilen sollte, da der „normale“ Leser nur 250 Seiten lesen kann. Abgesehen von der mir unverständlichen Arroganz und Unterschätzung von Lesern, wollte ich mich nicht darauf einlassen, das Immunsystem neben der Medizin nun auch noch von der Seite des Verlagswesens unterteilen zu lassen.

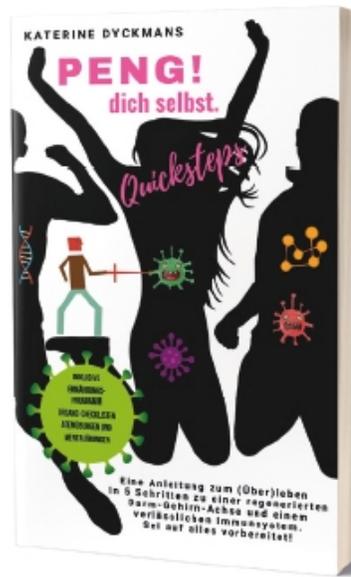
Trotz alledem ist es ein Erfahrungswert den nicht nur Verlag, sondern wir alle haben, dass eben viele Menschen nicht mehr so viel lesen können und mehr hören möchten. Gerade Menschen mit innerer Unruhe finden nicht die Ruhe zum Lesen. Das bedeutete für mich jedoch nicht, dass ich ihnen kurze Zusammenfassungen gebe und davon ausgehe dass sie auch nur kurz „denken“ können. Viele Menschen finden im Alltag nicht mehr die Zeit sich einem langen Buch zu widmen, was auch nicht bedeutet dass sie nur „kurz“ denken können.

So musste ich also einen Weg finden wie die Vermittlung dieses spannenden und wichtigen Themas für die verschiedenen Menschen passen kann, ohne das Wissen um die Darm-Gehirn-Achse, die dazugehörigen Organe und das Immunsystem zu beschneiden.

Deshalb erscheint das PENG! dich selbst. Hauptbuch das fast 600 Seiten fasst als Hauptbuch und als Hörbuch. Wenn du das Buch als Hörbuch nutzt, dann ist es wichtig bestimmte Grafiken und Themen nochmals zu visualisieren. Damit dir das gelingt, kannst du parallel zum Hörbuch die PENG! dich selbst. Quicksteps lesen, die mit ihren ca. 250 Seiten eine nachlesbare Zusammenfassung bilden.



HAUPTBUCH



QUICKSTEPS



HÖRBUCH

Wenn du als erstes die Quicksteps liest, dann findest du in einigen Kapiteln den Hinweis „Nase tiefer rein stecken“ - welcher dir die Hörbuch-Kapitel anzeigt die zum Thema passen würden. So kannst du zum Beispiel die Kurzversion die PENG! dich selbst. Quicksteps lesen und im Hörbuch des Hauptbuches, die passenden Kapitel nachhören die das Thema das dich interessiert nochmal vertiefen können.

Wenn du eine Veränderung einleiten willst: sofort! und nicht warten möchtest bis du die 19 Stunden gehört oder ca. 600 Seiten gelesen hast, dann beginne mit den Quicksteps.

Du wirst aber nicht umhin kommen den grossen Zusammenhang wissen zu wollen. Denn je mehr du darüber weisst, desto einfacher ist es danach selbstverständlich und intuitiv auf dieses Wissen zurück zu greifen, um dich damit zum selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Verwalter deiner Darm-Gehirn-Achse und deines Immunsystems zu machen.



KAPITEL 2

EINFÜHRUNG INS BUCH

Wenn uns die letzten Jahre eines gelehrt haben, dann dies: Wir müssen – was Angriffe auf unseren Körper betrifft – immer vorbereitet sein. Dabei kann es sich um Bakterien handeln, um die täglichen chemischen Angriffe aus der Umwelt oder Belastungen aus Lebensmitteln. Es kann die elektrische Strahlung sein, der wir zunehmend ausgesetzt sind. Es können aber auch schwerwiegende Krankheiten, ausgelöst zum Beispiel durch Viren, sein. Eine wichtige Rolle spielen dabei auch sämtliche Angriffe der letzten Jahrzehnte, die sich in unserem Körper abgelagert haben und nun unser Lymphsystem, die Darm-Gehirn-Achse und die zugehörigen Organe massiv belasten. Als ob dies nicht schon alles genug wäre, blockieren wir die Zellen unseres Körpers noch zusätzlich mit nicht verarbeiteten Mangelgefühlen aus der Kindheit, mit Verdrängungen und mit intergenerationalen Übertragungen – alten Verhaltensmustern, mit denen sich bereits unsere Eltern herumplagten. In der Konsequenz können unsere Organe nur noch schwer und mit größter Anstrengung

ausleiten, ableiten oder weiterleiten, regenerieren oder umlernen. Jeder möchte sich optimieren, seine Potentiale nutzen und sich persönlich weiterentwickeln oder sogar transformieren. Aber so – in diesem Zustand?

Alle Maßnahmen in letzter Zeit, sich gegen ein Virus zur Wehr zu setzen, haben leider nur ins Außen geführt: Masken tragen, Abstand halten, Impfen. Warum ist das so? Weil wir unserem Körper nicht mehr vertrauen. Was aber meinen wir, wenn wir sagen, wir könnten unserem Körper nicht mehr vertrauen? Mit Vertrauen meinen wir eigentlich: Verlässlichkeit. Unser Körper ist nicht mehr verlässlich. Er ist überfordert – und so haben immunologische, neurologische, hormonelle, gastroenterologische und psychische Erkrankungen, Krebserkrankungen und Autoimmunerkrankungen leichtes Spiel.

Diese Entwicklung, beobachtet die medizinische Forschung schon lange, und es ist nichts Neues, dass wir zu vielen kranken, psychisch kranken und immunologisch geschwächten Menschen nicht helfen können, zurückzufinden in einen verlässlichen Körperzustand. Dem Körper vertrauen können und sich auf ihn verlassen können ist die Essenz der Selbstbestimmtheit und der Haltung. Wenn wir diese Selbstbestimmtheit nicht mehr haben, streben wir nach Kontrolle im Außen. Kontrolle durch Technologien, durch Taktung, durch Vorherplanbares – wir wollen beherrschen, und das aus purer Angst.

Lebendigkeit und Freude sind jedoch die Grundsteine für unsere Dopamin- Serotonin-Kettenreaktionen ohne die eine Regeneration des Immunsystems schwer möglich ist. Mit all diesen Maßnahmen unterdrücken wir jedoch unser Grundbedürfnis nach Freude und Lebendigkeit. Die letzten Jahre zeigten uns jedoch sehr nachdrücklich: Wir können nicht beherrschen, manche Dinge sind nicht kontrollierbar.

Und so, wie wir damit umgegangen sind, kann es nicht weitergehen. Wo soll das Unterteilen in Impfbefürworter und Impfgegner hinführen? In immer größere Spaltungen. Allerdings haben Menschen, die sich impfen lassen, und Menschen, die sich nicht impfen lassen, eines gemein – so wie alle Menschen eines gemein haben: Sie benötigen ein intaktes Immunsystem. Sie benötigen ein intaktes Immunsystem um die Impfschäden, die immens sind und sich zum einen in der gravierenden Verschlimmerung der Erkrankungen zeigt, die der Geimpfte bereits vorher hatte, zum zweiten in der Entstehung von Erkrankungen die mit dem Gefäßsystem und den Blutgefäßen in Verbindung stehen.

Klar ist leider immer noch nicht allen Menschen, dass COVID-19 eben keine Lungenerkrankung sondern eine Gefäßerkrankung ist. Sie führt zu mannigfaltigen Schäden im Kapillarsystem des Blutkreislaufes. Unsere Blutgefäße sind also in Gefahr. Außerdem werden die Blutplättchen angegriffen und somit die Blutgerinnung gestört. Für dieses Problem verantwortlich ist das sogenannte Spike Protein- ein Teil des Virus mit sehr toxischer Wirkung. Das Virus sieht also etwas aus wie eine Feuerqualle und die Spike-Proteine sind deren Tentakel. Die ganze Impfkampagne setzt auf das Spike-Protein. Bei einem mRNA-Impfstoff wird kein ganzes Virus injiziert, sondern ausschließlich eine Bauanleitung für einen Teil des echten SARS-CoV-2-Virus, eben genau dieses Spike-Protein. Die körpereigenen Zellen produzieren dann Billionen dieser Spike-Proteine, um danach das Immunsystem damit zu konfrontieren. Dieses beginnt daraufhin Antikörper gegen die Spike-Proteine herzustellen, und sofern man sich später mit einem echten Virus infiziert, sind die nötigen Antikörper bereits verfügbar. So der gute Grundgedanke und die Hoffnung der Forschung an die Impfung. Beide Gentechniken die verwendet werden um die neuen Impfstoffe herzustellen

programmieren gesunde Körperzellen dahingehend um, SARS-CoV-2- Tentakel ohne die Qualle billionenfach herzustellen. Der Fehler in der gesamten Impfkampagne ist der, dass man davon ausgegangen ist, dass die Corona-Spikes nicht alleine ihren toxischen Wirkmechanismus entfalten können, sondern nur in Verbindung mit dem Corona Virus.

Man ging davon aus dass die Spike-Proteine nicht alleine an Körperzellen andocken können. Man dachte oder hoffte wohl eher, dass die Feuerqualle deine Haut nur verbrennen kann wenn ihre Tentakel mit der Feuerqualle selbst verbunden sind. Offensichtlich hatten die Impfstoffhersteller der Pharmaindustrie angenommen, dass die Virus-Spikes ohne das dazugehörige Virusgenom weitgehend unschädlich sind. Anhand der völlig harmlosen allein herum schwimmenden Tentakel sollten die Immunzellen lernen, wie sie im Falle einer Infektion die kompletten Coronaviren neutralisieren können.

Bereits im Mai 2021 erschien dazu der erste Artikel in der Frankfurter Rundschau. Darin zitiert der Redakteur neue Studien, die gleich mehrere Novitäten bezüglich Corona aufdecken. Der Titel des Artikels bringt das Problem auf den Punkt: „Spike-Protein allein reicht aus, um Covid auszulösen – vor allem Blutgefäße nehmen Schaden.“

Forscher um John Y-J. Shyy vom Department of Medicine an der University of California sind in einer Studie dem Mechanismus auf den Grund gegangen, wie genau das Coronavirus im Körper agiert. Eine der wichtigsten Erkenntnisse: Der Schaden, den das Spike-Protein, isoliert und billionenfach kopiert - an Zellen anrichten kann, ist erheblich.

Die Tentakel entfalten ihre Wirkung auch ohne die Qualle.

Wenn die Forscher der University of California recht haben, wirken Impfungen nicht gegen COVID-19, sondern könnten die Krankheit sogar auslösen. Die vielen Menschen die wenige Wochen nach der Impfung an Corona erkranken sind also

nicht zufällig. Denn das Ziel von COVID-19-Impfungen ist es, Körperzellen so zu verändern, dass zukünftig Billionen toxische Spike-Proteine synthetisiert werden.

Bestätigt wurden diese Studien bereits von Dr. Yuichiro Suzuki aus Japan und seinem Team, vom Team um Stephanie Seneff von der Universität Cambridge und vom Team um Greg Nigh vom Institut für Oncology in Portland. Die grosse Problematik von Corona-Spike-Proteinen ist, dass sie an physiologischen Zell-Rezeptoren andocken können, die normalerweise wichtige andere Funktionen haben.

Leider befinden sich diese Rezeptoren auf den Zelloberflächen der Endothelzellen der Blutgefäße, den Blutplättchen also den Thrombozyten, auf den glatten Herzhäuten, in der Lunge, aber auch in den Hoden. Eine wichtige physiologische Funktion dieser Rezeptoren ist, eine Reihe von Hormonen einzuregulieren, um den Blutdruck stabil zu halten. Es wird angenommen, dass bei einer Besetzung der Rezeptoren mit zu vielen Spikes ganze Kaskaden dieses hormonalen Regelkreises gestört werden. Sind zu viele Rezeptoren blockiert, kann das Hormon Angiotensin-II im betroffenen Areal so stark ansteigen, dass dies lokal zu massivem Bluthochdruck führt, weil sich die Blutgefäße unter dieser Hormonwirkung stark verengen. Insbesondere in der Lunge kann es zu Stauungen kommen, die bis zur Erstickung führen können. Ähnliche Mechanismen können sich aber auch im Herzen oder im Gehirn abspielen. Dann wären koronare Herzkrankheiten, Herzinfarkte, Hirninfarkte oder Schlaganfälle die Folge. Es gibt also sehr viele Gefahren und Nebenwirkungen ausgelöst durch die Bioaktivität des Spike-Proteins. Aber besondere Aufmerksamkeit möchte ich hier nochmal auf ein gefährliches Problem legen, das auch schon einen Namen hat. „Fusion-from-without“ (FFWO) und ich würde es mal mit „Verklebung von außen“ übersetzen.

Verklebungen von vormalig gesunden Körperzellen, die mit Corona-Spikes in Kontakt kommen.

Das Spike-Protein - also die Tentakeln verschlingen sich mit den Zellen und es kommt zu einer Membranöffnung, in deren Folge pathologische also kranke Riesenzellen entstehen, an deren Bildung sich viele Körperzellen beteiligen können die in der Folge die Gefäße verkleben.

Diese Riesenzellen sind krank und können mannigfaltige kleinere Gefäße verkleben und schwer durchlässig machen. Die Forschungsergebnisse zu diesem äußerst toxischen Spike-Effekt (FFWO) kommen aus Deutschland aus dem ehrwürdigen Paul-Ehrlich-Institut und mir ist es schleierhaft warum diese Erkenntnisse nicht ins Land hinaus gebrüllt werden um Menschen darauf hinzuweisen, dass ein verantwortungsvolles Impfen eine der wichtigsten Maßnahmen zum Überleben ist. Ein Land aufzuhetzen in Impfbefürworter und Impfgegner hat zu einer massiven Verschlimmerung der Lage geführt.

Ein interdisziplinär arbeitendes Forschungsteam um Prof. Christian Buchholz, Leiter der Forschungsgruppe „Molekulare Biotechnologie und Gentherapie „am Paul-Ehrlich-Institut untersuchte in Zellkulturen, in welchem Umfang die durch das Spike Protein vermittelte Membranverklebung stattfindet. Wichtige Erkenntnis: Das SARS-CoV-2-Spike Protein ist enorm fusionsaktiv: Selbst geringste, kaum mehr nachweisbare Mengen des Spike Proteins auf der Zelloberfläche reichen aus, um die Zellfusion und somit den Zelltod einzuleiten.

Die Forscher stellten weiter fest, dass der bloße Kontakt von Viruspartikeln, welche die SARS-CoV-2-Spike Protein auf ihrer Oberfläche tragen, mit menschlichen Zellen ausreicht, dass diese miteinander fusionieren und verkleben. Für die betroffenen Zellen kann die Fusion das Absterben bedeuten. Dieser ›fusion-from-without‹- also dieser Verklebe-Prozess unterstreicht die enorme Membranfusions- Aktivität des

Spikeproteins. Eine weitere Erkenntnis der Forschergruppe des Paul Ehrlich Instituts ist:

Die Gabe des Serums inklusive der neutralisierenden Antikörper von Patientinnen und Patienten, die COVID-19 überstanden hatten, hemmte zwar sehr effizient die durch die Spikeproteine vermittelte Membranfusion von Viruspartikeln mit Zellen, nicht dagegen die Fusion von Spikeprotein tragenden Zellen untereinander.

Das bedeutet im Klartext: „Antikörper, egal ob vorhanden, erworben oder gegeben, hemmen zwar den Eintritt ganzer Coronaviren in die Zellen, können aber den toxischen Effekt der Zellverklebungen nicht stoppen, sofern sich freie Spikes im Blut befinden und bereits mit Körperzellen interagiert haben.“ All meine jahrzehntelange Arbeit und Forschung an und mit Patienten beschäftigt sich mit den Verklebungen in allen Organen der Darm-Gehirn-Achse und den dazugehörigen Gefäßen. Seit vielen Jahren weise ich darauf hin, dass diese Verklebungen und die Ablagerungen von Proteinen für fast alle unsere schwerwiegenden Erkrankungen zuständig sind.

In meinen 21 Tage Challenges geht es genau darum- die Organe zu regenerieren und diese Verklebungen und alten Ablagerungen zu lösen.

Ob ein Mensch mit minimalen oder erheblichen Nebenwirkungen durch die Impfung zu kämpfen hat - liegt am Grundzustand seiner Organe und Gefäße. Menschen haben was Verklebungen und alte Ablagerungen betrifft vorbelastete Körper und kommen für diesen Menschen weitere Verklebungen durch Spike-Protein hinzu, kann die Impfung seine Gesundheit erheblich gefährden. Das Problem daran ist jedoch, sollte ein Mensch zum Beispiel eine Demenzerkrankung haben, die per se mit Proteineinlagerungen im Gehirn zu tun hat- eine extreme Verschlimmerung der Demenz durch die Erhöhung der Verklebungen durch Spike-

Proteine erleiden- wird dies nicht in die Impfstatistik eingehen. Die Verschlimmerung wird als normaler Verlauf gewertet. Erleidet ein Patient einen Schlaganfall, der durch nicht durchlässige Gefäße ausgelöst wird, nur wenige Wochen nach der Impfung, dann wird dieser auch nicht in die Impfstatistik eingehen. Wenn ein Krebspatient, der schon auf dem Weg in die Rekonvaleszenz war, nun einen Ausbruch von Metastasen erfährt so wird er auch nicht in die Impfstatistik eingehen und die Verschlimmerung als normaler Verlauf gesehen. Menschen die ein Risiko für Herzinfarkte haben und sich nun noch zusätzlich die Gefäße verkleben und in Folge einen Herzinfarkt erleiden, gehen auch nicht in die Impfstatistik ein, da sie ja sowieso zur Risikogruppe gehörten. Deshalb ist es von größter Notwendigkeit zu einem verantwortungsvollen Impfen zurück zu kehren. Sich also einen Überblick darüber zu verschaffen, was Schädigungen des Immunsystems überhaupt sind und was Verklebungen sind und was die mit der Person zu tun haben, die da vor mir steht. Wenn jedoch Laien im Drive Inn impfen- wird Verantwortlichkeit nicht gegeben sein. Diese Verantwortung musst du selbst übernehmen.

Seit vielen Jahren weise ich darauf hin, dass die Darm-Gehirn-Achse und alle dazugehörigen Organe des Immunsystem in einem top Zustand sein müssen um alle Krankheiten, Bakterien und Viren abwehren zu können.

Inzwischen hat man verstanden, dass der Impfstoff nach der Injektion nicht im Muskel des Oberarms verbleibt, sondern sofort in den Blutkreislauf übergeht und sich im ganzen Körper verteilt. Die Target-Zellen für die mRNA-Therapie sind eben nicht, wie ursprünglich gedacht, nur Muskelzellen. Leider hat sich herausgestellt, dass insbesondere dort, wo der Blutfluss wieder langsamer wird, also in den beruhigten Zonen des venösen Rückflusses, der Impfstoff am besten in die Zellen

eindringen kann. Hat man diesen Mechanismus verstanden, so ist einem die Mannigfaltigkeit der Impfnebenwirkungen klar.

In der Lunge, im Herzen aber vor allem im Gehirn aber auch im Hormonsystem - auf den Nieren und den Nebennieren Kappen und in allen Gefäßen in denen sich bereits Verklebungen und Ablagerungen angesammelt haben, gesellen sich nun neue hinzu. Der Dünndarm der per se dafür zuständig ist Ablagerungen und Verklebungen zu lösen,- der mit der Leber über die Pfortader und mit allen anderen Organen der Darm-Gehirn-Achse verbunden ist- kann für „Entklebung“ sorgen.

Das PENG! dich selbst. Regenerationsprogramm in das dich dieses Buch führt hilf dir gezielt und hoch effizient diese Verklebungen wieder zu lösen.

Die Spätfolgen der Impfungen können wir bereits erkennen doch noch nicht all umfänglich ermessen. Aber ich kann dir aus meiner täglichen Arbeit sagen was die Spätfolgen von Verklebungen sind: Krebserkrankungen, Schlaganfälle, Herzunruhe, Herzinfarkte, Autoimmunerkrankungen, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, ALS, Schizophrenie, Psychosen, Depressionen, Demenzerkrankungen, alle Erkrankungen des Verdauungstraktes, Allergien, Epilepsie und viele mehr.

Aktuelle Studien zeigen, dass sich weder die Viruslast noch die Anzahl der Personen, an welche die Infektion weitergegeben wird, zwischen Geimpften und Ungeimpften unterscheiden. Geimpfte sind demnach genauso ansteckend wie Ungeimpfte und können gleichermaßen zur Verbreitung der Erkrankung beitragen. Diese Ergebnisse wurden vom Paul Ehrlich Institut bestätigt und durch eine große Bevölkerungsstudie von Public Health England bestätigt: sowohl bei Infektionen mit der Alpha- als auch mit der Delta-Variante finden sich bei Geimpften und Ungeimpften die gleichen PCR-Ct- Werte.

Es gibt mehr Gemeinsamkeiten als viele glauben und eine Spaltung der Bevölkerung ist völlig überflüssig. Mir geht es nicht darum Stellung zu beziehen ob sich jemand geimpft hat oder nicht. Viele Menschen konnten diesen Druck nicht aushalten und haben sich gegen ihre Intuition impfen lassen. So ist es jetzt- wir müssen jedoch versuchen die Schäden zu beheben. Dafür müssen wir aber unbedingt hinschauen und uns nicht einreden, dass da keine Schäden sind, um damit die erhaltenen Impfung zu rechtfertigen.

Was bedeutet also vorbereitet sein? Vorbereitet sein bedeutet, sich genau diesen Dingen zu stellen und den eigenen Körper selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu regenerieren. Vorbereitet sein bedeutet, über ein intaktes lymphatisches System zu verfügen, eine regenerierte Darm-Gehirn-Achse zu besitzen und somit diese perfekte Abwehrbarriere zum Schutz des eigenen Körpers in vollem Umfang nutzen zu können. Vorbereitet sein bedeutet aber auch, sich seiner Eigenverantwortung bewusst zu sein.

Ob Menschen an Covid-19 starben oder überlebten, hatte nicht nur etwas mit ihrem Alter zu tun: Es starben 20-Jährige und es überlebten 100-Jährige. Genauso können 20-Jährige mit starken Folgen der Impfung zu kämpfen haben, 75-Jährige aber nicht. Um eine Impfung zu überstehen und nicht die vielen Nebenwirkungen, die schlussendlich Wirkungen sind und zu einem Zusammenbruch der Immunabwehr führen können, zu erfahren, bedarf es eines intakten Immunsystems.

Ob man überlebt oder nicht, ob man eine Erkrankung übersteht oder einen schlechten psychischen Grundzustand überwindet, ist immer eine Frage eines funktionierenden Immunsystems sowie einer Darm-Gehirn-Achse, die alle notwendigen Prozesse einleiten kann.

Eine Darm-Gehirn-Achse, die alle Hormone, Neurotransmitter und Peptide gegen Angriffe zur Verfügung

stellt, ist die Grundvoraussetzung, um gesund und ohne Angst älter zu werden. Denn ob ein Mensch tödlich oder das Leben einschränkend erkrankt, hat nicht unbedingt etwas mit seinem Alter zu tun. In jedem vierten Intensivbett liegt ein Krebspatient im Endstadium, darunter sind alle Altersgruppen vertreten. Bereits junge Menschen und selbst Kinder sterben heutzutage an Erkrankungen, an denen vor Jahrzehnten nur ältere Menschen starben. Schwerwiegende Erkrankungen zu überleben ist vor allem eine Frage einer intakten und verlässlichen Körperabwehr.

Wenn du etwas verändern möchtest in deinem Körper und sagst: Jetzt ist Schluss! Ich will nicht nur theoretisch etwas über das Lymphsystem, den Darm, über das Gehirn und die Darm-Gehirn-Achse hören – ich möchte jetzt endlich selbst etwas unternehmen. Wenn auch dich die Hilflosigkeit der Ärzte fassungslos macht und dir nicht erst Covid-19 gezeigt hat, wie wenig vorbereitet wir alle für den Notfall sind. Wenn du Mediziner, die „ich hoffe“, „ich glaube“, „ich nehme an“ sagen, allesamt nicht mehr hören kannst. Wenn du genug von Arzt zu Arzt gerannt bist und weißt, dass die Ansätze der konventionellen Medizin nicht ausreichend sind. Wenn du es ahnst oder schon weißt, dass ohne deine Eigenverantwortung, ohne deine Haltung, ohne deine Absicht und ohne dein absolutes Ja zur Veränderung niemand die Regeneration deines Körpers einleiten kann. Wenn du dein lymphatisches System nicht nur als Phantom in deinem Körper verstehen und wie beim russischen Roulette abwarten willst, ob die Körperabwehr einspringt oder nicht. Wenn du dir nicht mehr aus lauter Angst, dass sie es nicht tut, Maßnahmen vom Staat diktieren lassen möchtest, dann musst du die Verantwortung in deine Hände nehmen. Denn es reicht nicht, auf Demonstrationen gegen staatliche Maßnahmen zu gehen und für dich selbst keinen besseren Plan zu haben und den Körper im geschwächten

Zustand zu belassen. Bist du bereit, deinen Körper selbst zu regenerieren, brauchst aber jemanden, der dich Schritt für Schritt, also Organ für Organ durch deinen Körper, die Darm-Gehirn-Achse hinauf und wieder hinab, in eben diese Regeneration führt? Dann mach dich bereit für eine der wertvollsten Challenges, die du je gemacht hast.

Sich erinnern, zurückgehen, umlernen und den Körper, die Darm-Gehirn- Achse und das Lymphsystem wieder dem zuführen, was deren eigentliche Bestimmung ist: dich zu beschützen vor allen Einflüssen und Gefahren. Die Darm-Gehirn-Achse mit dem lymphatischen System, das von Natur aus dazu da ist, Fehler im Körpersystem zu korrigieren, kann dich vor allen Erkrankungen und Angriffen bewahren. Dafür ist unser Körper bestens ausgestattet. Auch wenn du in den letzten Jahren noch so viel Schindluder mit ihm triebst, es gibt Wege zurück. Allerdings wird es nicht reichen, dieses Buch nur zu lesen. Sei dir darüber im Klaren, dass du Dinge verändern musst. Und das bedeutet auch, einige Schritte heraus aus deiner Komfortzone zu machen.

All jene viel über Gesundheit kommunizierenden Menschen haben ganz sicher kein Erkenntnisproblem, aber sie haben ein Verknüpfungsproblem – und dies führt sie in ein Umsetzungsproblem. Also, lies das Buch nicht in der Art, ach ja, da kenne ich doch jemanden, bei dem das auch so war. Frag dich vielmehr bei jedem Kapitel und bei jedem Schritt aufs Neue: Was hat das mit mir zu tun? Dieses Buch wird dich Schritt für Schritt in die Gesundung führen und Puzzlestück für Puzzlestück zusammensetzen, was dir an Wissen fehlt. Manchmal ist das Wissen auch bereits vorhanden, wurde bislang aber falsch von dir interpretiert. In der Folge kannst du den Körper als Gesamtes verstehen und dieses Verständnis in Zukunft machtvoll einsetzen. Mit diesem Buch kannst du dein eigener Universalforscher werden.

Um der fantastischen Komplexität der Darm-Gehirn-Achse gerecht zu werden, benötigen wir zur Behandlung von Krankheiten oder Störungen wieder Universalgelehrte, die sich nicht nur mit der Darm- oder in der Hirnforschung befassen. In der konventionellen Medizin ist man zwar mittlerweile immerhin soweit zu erkennen, dass das Verbinden von Fachrichtungen eine gute Sache wäre. In der Praxis sieht die Sache jedoch ganz anders aus. Der einzige Fortschritt der letzten Jahre besteht darin, dass ein Forscher einen Zusammenhang zu einer anderen Forschungsrichtung anerkennt. Daraus resultiert für dich als Betroffenen jedoch noch keine anwendbare universelle Behandlungsmethode.

Dass der Darm ein unterschätzter Bestandteil des Immunsystems ist, ist inzwischen weit bekannt. Dabei berufen sich die meisten jedoch nur auf den Enddarm. Der Enddarm ist sicherlich auch wichtig, allerdings ist er in einem intakten Immunsystem erst eine der letzteren Instanzen.

Dr. Kathleen Turners statistische Erhebungen haben viele von uns gelesen und dass sie wissenschaftliche Belege dafür hat dass es durch radikale Remissionen eine Rückkehr aus Krebserkrankungen gibt- aber was sagt uns das in der Praxis und in der Umsetzung ?

Ihre Vorschläge, dass wir uns zur Dopaminaktivierung lustige Videos auf YouTube anschauen oder Witze abonnieren, machen selbst Laien etwas fassungslos.

Noch immer wird Menschen mit wiederkehrenden Entzündungen im Darm erzählt, die Entzündungen hätten nichts mit der Ernährung zu tun und die Patienten dürften weiterhin essen, was und wie sie wollten. Viele hören genau das auch sehr gerne – und weiter geht's wie gehabt. Dass jedoch eine Verschlechterung ihrer Erkrankung von einer verantwortungslosen Medizin gewünscht wird, ist vielen nicht bewusst. Und mit einer Ich-möchte-keinesfalls-aus-meiner-

Komfortzone-heraus-Einstellung der Patienten befruchtet sich beides ideal zu einer gewinnbringenden Verschlechterung der Erkrankungen.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, denen bereits Teile des Darms herausgeschnitten wurden, da die Ärzte die Entzündung nicht in den Griff bekommen hatten, nehmen mittlerweile überhand. Aber zum Umdenken hat dies Gastroenterologen nur selten bewegt.

Ich erlebe in jeder meiner 21-Tage-Challenges Menschen, die Fehldiagnosen, Notoperationen, Intensivbehandlungen erhielten, welche unsägliches Leid verursachten und medizinisch und menschlich absolut nicht vertretbar waren. Challenger, denen im Rahmen einer Krebserkrankung ein Teil ihres Darms, Magens oder Dünndarms entfernt worden war, bekamen im Krankenhaus Essen, das selbst für gesunde Menschen kaum zu verdauen wäre. Ein Zusammenhang mit der Ernährung wurde nicht erkannt. Der unter starken Bauchschmerzen leidende Patient wurde ein weiteres Mal aufgeschnitten und ihm in den Bauch geschaut – tja, nichts gefunden. Nochmals eine Not-OP verbucht, herrlich. Auch wenn der Patient oftmals wiederholte, dass der Schmerz mit dem Gegessenen zu tun hatte, wurde dies im besten Falle nicht verstanden, oder aber gezielt nicht gehört, schlimmstenfalls war die Verschlimmerung gewünscht.

In meinen Konsultationen decke ich täglich Fehldiagnosen und unnötig eingeleitete Operationen auf, die anscheinend nur deshalb falsch gestellt wurden, weil das eigentliche Krankheitsbild zu banal gewesen wäre und keine Gabe von Medikamenten gerechtfertigt hätte. Bei diesen Methoden handelt es sich um sogenannte Übertherapien, und der Deutsche Ethikrat, die Leopoldina sowie der Sachverständigenrat der Bundesregierung warnen seit Jahren vor diesem gefährlichen Trend in der Medizin. 2018 gab es den

ersten europäischen Großkongress in Wien zur Problematik der Übertherapie. Experten schätzen den Anteil von Übertherapie und Überdiagnostik auf 50 Prozent aller Behandlungen. Die Fehlaufnahmen von 50 Prozent der Patienten auf Intensivstationen wird durch eine hohe Vergütung gefördert; sie führt jedoch auch zu einer Erhöhung der Sterblichkeit um 18 Prozent. So werden allen Erfahrungen zum Trotz Intensivbehandlungen weiterhin „konstruiert“. Selbst Demenzpatienten werden ohne jegliches Therapieziel, was Bedingung Nummer 1 für eine Intensivaufnahme wäre, intensivbehandelt oder gar künstlich beatmet.

Die künstliche Beatmung ist eine sehr gefährliche, gleichwohl extrem gewinnbringende Maßnahme. Allerdings werden Beatmungen, die weniger als 24 Stunden dauern, mit 0 Euro vergütet, ab der 25. Stunde aber mit extrem hohen Beträgen, je nach Krankheitsbild. In der Folge werden Patienten zu lange beatmet, obwohl man weiß, dass deren Heilungschance durch lang andauernde Beatmung um bis zu 55 Prozent sinkt. Diese Überbeatmung nennt man „Beatmungshürde“ – und wenn das Kind erst einmal einen Namen hat, lebt es sich ganz ungeniert damit. Dann werden Patienten, sollten sie vor Ablauf der 24 Stunden sterben, einfach über ihren Tod hinaus weiter beatmet.

Ich beziehe mich dabei auf normale Erkrankungen und nicht auf Covid-19-Patienten. Was es für einen abwehrgeschwächten, an Covid-19 erkrankten Patienten bedeutet, wenn er zu schnell und zu lang beatmet wird, können wir uns kaum vorstellen. Dies zeigt jedoch die verheerende Statistik von nicht genesenen Covid-19-Patienten, die die Klinik nicht mehr verlassen.

Mittlerweile wird es Standard, nach Schlaganfällen und Hirnverletzungen die Schädeldecke zu öffnen. Das *Deutsche Ärzteblatt* feiert diese Operationen in dem Artikel

„Sterblichkeit halbiert“. Liest man jedoch die Studie genau, so findet man heraus, dass durch diese Notoperation viel Geld verdient wird. Und richtig, die Sterblichkeit sinkt zwar von 48 auf 26 Prozent, hinterlässt jedoch Wachkomapatienten und Schwerstpflegefälle. Die Chance, ins Leben zurückzukehren, haben nur die Nichtoperierten.

Chemotherapien, Intensivbehandlungen und Operationen werden viel zu oft und schnell eingeleitet, seitdem 2004 die Krankenhausfinanzierung von Kostendeckung durch Liegezeit auf Gewinn durch viele Eingriffe und schlimme Diagnosen umgestellt wurde. Über Bonusbeteiligungen verdienen Chefärzte mit an diesen Übertherapien und entgegen der Warnung der Bundesärztekammer beinhalteten 97 Prozent der neuen Chefarztverträge 2015 genau diese finanziellen Anreize.

Die Vereinigung verantwortungsvoller Ärzte „Zweitmeinung-intensiv“ sagt: Kliniken fahren die größten Gewinne ein bei Patienten, die viele Komplikation haben. So werden Komplikationen erschaffen und Patienten, die die aussichtslosesten Aussichten haben, am häufigsten operiert. Vielfach kranke, greise Patienten werden am Leben gehalten und überversorgt. „Extrem schlechte Medizin wird am besten vergütet“, sagt Dr. Matthias Thön, Palliativmediziner und Anästhesist. Er weist auch darauf hin, dass die Hierarchien in Kliniken denen beim Militär ähneln und Ärzte zur höchsten Wirtschaftlichkeit angehalten und unter enormen Druck gesetzt werden.

Krebspatienten bekommen eine Chemotherapie, etwa bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, mit Medikamenten, die die Lebensqualität massiv verschlechtern, aber die Lebenszeit nur minimal verlängern: von 5,93 Monaten auf 6,34 Monate. Was bitte soll das? Man spielt mit dem Faktor Hoffnung und verdient an Krebsmedikamenten viel Geld dadurch, dass Lügen, die Prognose der Medikamente betreffend, von

Patienten in Kauf genommen werden. Matthias Thön berichtet immer wieder aus seiner Praxiserfahrung, wie mit Krebspatienten, bei denen das Leben um 90 Tage verlängert wird, ein Umsatz von 200.000 Euro gemacht wird – unter Inkaufnahme unsäglichen Leids für den Patienten. Der Präsident der Berliner Ärztekammer Dr. Günther Jonitz brachte es auf den Punkt: Die Verwandlung von Kliniken in betriebswirtschaftliche Unternehmen ist eine Entwicklung historischen Ausmaßes.

Mir ist sehr wichtig, dir zu veranschaulichen, dass wir alle sehr schnell im Intensivbereich landen können, wenn wir an verantwortungslose Mediziner geraten. Es gibt ganz sicher großartige Ärzte, die sich ethisch absolut korrekt verhalten. Aber auch sie wurden leider nur unzureichend auf dem Gebiet des Immunsystems ausgebildet. Ich halte das mittlerweile auch für eine perfide Strategie, wenn man den Einfluss der Pharmaindustrie schon auf Universitäten beobachtet.

Wir müssen gut vorbereitet sein, falls uns der Unfall oder Notfall erwischt. Wir dürfen die Verantwortung nicht abgeben und müssen eigenständig mitdenken um für uns und unsere Kinder die richtige Entscheidung treffen zu können.

Wir müssen eigenverantwortlich handeln und vorbereitet sein auf Erkrankungen und auf Einwirkungen von Außen und auf das Älterwerden.

Das heisst jedoch auch, dass wir uns von der Vorstellung verabschieden müssen, dass das Gesundheitssystem dir alles zahlt was für deine Gesundung notwendig wäre. Diese in Deutschland sehr verbreitete Auffassung: „da gehe ich mal zum Arzt da ist es ja umsonst.“ - die kann dich dein Leben kosten. Den meisten Ärzten geht es nicht um Prävention, dass man kleine Symptome legt und dich gesund macht. Mit dir wird das meiste Geld verdient wenn du sehr krank wirst.

Die in diesem Buch beschriebenen Erkenntnisse großartiger Forscher zur Regeneration des Körpers, meine eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen in meiner sehr engen Arbeit mit Patienten, fügen sich zusammen in meinem PENG! dich selbst. Programm am Ende dieses Buches. Meine Patienten und Challenger fragen oft: Warum hat mir das nie jemand gesagt, warum weiß das keiner? Dazu kann ich nur ganz klar sagen: Es ist nicht gewünscht, dich ohne maximalen Gewinn, mit einfachen Tipps zur Gesundung wieder aus der Zange des Gesundheitssystems zu entlassen.

Menschen spüren sehr oft und sehr genau, wo das Problem in ihrem Körper ist, werden jedoch von Medizinern nicht ernst genommen. Für genaues Zuhören benötigt man Zeit. Da sie die nicht haben, berufen sie sich auf Statistiken der Krankheitsprognose, die aber mit dem betreffenden Menschen nur bedingt zu tun haben. Lieber spezialisieren sich Ärzte auf das Angstmachen und darauf, schlechte Prognosen zu geben. Eine gefährliche Strategie, die jedoch funktioniert; denn die Patienten nehmen nun schneller Medikamente, entschließen sich früher zu Operationen und hinterfragen weniger.

In Paragraph 7 der Berufsordnung der Ärzte ist verankert, dass der Wille des Patienten zu respektieren ist. Jeder Patient solle gleich behandelt werden, egal welche Meinung er zu Arzneimitteln hat. Die Meinung des Arztes darf nicht erhaben sein. Aber nur wenige Ärzte handeln nach Paragraph 7. Dies zeigt sich beispielsweise bei der Beatmung sehr deutlich. Der Wille des Patienten wird in 97 Prozent der Fälle nicht respektiert und die gewinnbringende Beatmung wird ohne Willenserklärung durchgeführt. Diese 97% beinhalten keine Covid 19 Patienten- bei denen diese Entscheidung über eine Beatmung, eine zu lange Beatmung oder keine Beatmung eine Entscheidung über Leben und Tod des Patienten sein wird, wenn der Arzt noch nicht verstanden hat, dass es sich um eine

Gefäßerkrankung und keine Lungenerkrankung handelt. Für jeden Menschen, der einen Arzt aufsucht, wird zunehmend wichtig: Glaube keinen Prognosen der konventionellen Medizin! Du kannst dir gerne Diagnosen anhören, dann aber stell die Prognose infrage, hinterfrage sie. Die Prognose hast du selber in der Hand! Ärzte folgen nur vorgegebenen Prognosen und Statistiken, vor allem dann, wenn sie nicht über ihren Tellerrand schauen können oder wollen, um über eine Alternative für dich nachzudenken.

Einer ärztlichen Prognose zu glauben ist in etwa wie folgt: Angenommen, die Temperatur heute ist 9 Grad Celsius, die monatliche Durchschnittstemperatur in unserer Stadt liegt aber bei 18 Grad Celsius. Die Durchschnittstemperatur sagt natürlich nichts über die aktuelle Temperatur aus, du kannst daraus nicht herleiten, welches Kleid du heute tragen kannst oder ob du vielleicht einen Schirm benötigst. Dein Arzt behauptet jedoch stoisch, es sei 18 Grad – und du wirst dir den Po abfrieren, wenn du ihm glaubst.

Die Ursache des unzureichenden Wissens über die Darm-Gehirn-Achse und des lymphatischen Systems liegt in der schlechten medizinischen Ausbildung, aber vor allem in der sehr begrenzten Offenheit der Mediziner, den Körper verstehen zu wollen. Die Problematik beginnt also bereits früh und hat mit unserem unzulänglichen Bildungssystem zu tun, aber auch mit der Einstellung, dieses Bildungssystem würde alles nötige Wissen vermitteln. Wenn man mit dem Studium fertig ist, ist man mitnichten vorbereitet, Menschen zu behandeln, es sei denn, man möchte sich auf das Niveau einer „Medikamenten-Ausgabe“ begeben. Genau das machen viel zu viele Mediziner. Wir haben uns Ärzte mit Inselbegabungen gezüchtet, von denen der eine das Gehirn behandelt, der andere die Psyche, der nächste den Darm, ein weiterer die Hormone und mit dem