

Marina und Ralph Kähne

Gegen
CORONA & CO.

mit der

FLUPI

POWER-METHODE

Wie Sie auf natürliche Weise
effektiv und nachhaltig
Ihr Immunsystem stärken

www.flupi-power.de

Inhalt

Der Coronavirus-Schock
Bakterien, Viren und andere Erreger
Gute Keime, schlechte Keime
Unser Immunsystem
Mikrobiom und Darmgesundheit
Probiotika und Prebiotika
Nährstoffe
Heimisches Superfood
Leinsamen
Lupine
Mit Ernährung das Immunsystem stärken
Nahrungsergänzungsmittel
Intervallfasten
Mehr bewegen, weniger Stress
Die FLUPI-Power-Methode

Vorwort

Vieles geht nicht mehr in Deutschland. Wie die meisten Länder weltweit haben viele Menschen auch in Deutschland durch die Corona-Krise mit einschneidenden Veränderungen zu kämpfen. Um das Gesundheitswesen und die Bevölkerung zu schützen, hat die Bundesregierung drastische Maßnahmen beschlossen. Dazu gehören unter anderem Kontaktsperren sowie das gesellschaftliche Leben auf ein absolutes Minimum zu beschränken. So schmerzhaft die Einschnitte auch sein mögen, so alternativlos und nötig sind sie auch, um die Auswirkungen der Corona-Pandemie möglichst gering zu halten – für die Volkswirtschaft, das Gesundheitssystem und die Gesundheit der Menschen.

Das Gesundheitssystem in Deutschland gehört zu den besten der Welt. Niemand muss hierzulande Sorge haben, nicht die bestmögliche medizinische Hilfe zu erhalten oder diese womöglich nicht bezahlen zu können.

Doch auch ein stabiles Gesundheitssystem kann wie aktuell

durch die Corona-Pandemie an seine Grenzen kommen. Steigt nämlich die Zahl an Neuinfektionen oder Patienten mit schwerwiegendem Krankheitsverlauf zu stark, kann die medizinische Versorgung gegebenenfalls nicht mehr gewährleistet werden. Die Folgen gerade für ältere Patienten oder Menschen mit Vorerkrankungen wären dramatisch.

Wir haben ein gutes Gesundheitssystem in Deutschland, ohne Frage. Doch diese unbestrittene Tatsache lässt nicht den Schluss zu, dass es mit der Gesundheit der Deutschen zum Besten steht. Im Gegenteil. Wie in anderen Industrienationen weltweit, sind auch in Deutschland die

„Zivilisationskrankheiten“ auf dem Vormarsch. Hinter diesem Sammelbegriff verbergen sich Krankheiten, die in Industrieländern und Wohlstandsgesellschaften häufiger vorkommen als in anderen Ländern. Dazu zählen unter anderem Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, bestimmte Allergien sowie Krebsarten wie Lungen- oder Darmkrebs. Unstrittig dabei ist, dass viele dieser Krankheiten maßgeblich auf eine ungesunde Ernährung und den Lebenswandel zurückgehen.

Wer einen Blick auf die Liste mit den relevanten Zivilisationskrankheiten wirft, stellt fest, dass diese Erkrankungen allesamt auch das Risiko erhöhen, an dem Corona-Virus schwer zu erkranken oder sogar an den Folgen einer Infektion zu sterben. Denn neben einem hohen Lebensalter, das oft mit einhergeht, gelten ebensolche Vorerkrankungen auch als wesentliche Risikofaktoren.

Hinzu kommt, dass viele Menschen hierzulande – nicht zuletzt aufgrund des ausgezeichneten Gesundheitssystems in Deutschland – ihren allgemeinen Gesundheitszustand oft zu hoch einschätzen. Gleiches gilt für das körpereigene Immunsystem und die Abwehrkräfte. Viele Deutsche vertrauen darauf, dass die moderne Medizin die Fehler einer falschen Ernährung oder eines ungesunden Lebenswandels wieder korrigieren kann. Doch eben das ist nicht immer der Fall. In den allermeisten Fällen können durch Medikamente allenfalls Symptome gemildert, nicht aber die Krankheit geheilt werden. Im Gegensatz dazu ist heute jedoch unstrittig, dass die meisten Zivilisationskrankheiten durch einen gesünderen Lebenswandel mit der richtigen Ernährung und mehr Bewegung gemildert oder sogar geheilt werden könnten.

Es ist daher an der Zeit, unsere Gesundheit nicht mehr nur allein in die Hände von Ärzten zu legen. Denn für unsere eigene Gesundheit sind zuallererst wir selbst verantwortlich. Indem wir wieder mehr Verantwortung übernehmen, können

wir auch aktiv einen großen Beitrag leisten, die Virus-Pandemie gesund zu überstehen.

Als wir vor einigen Jahren die FLUPI-Power-Methode entwickelten, stand neben einem gesünderen, aktiveren und zufriedeneren Leben auch immer unser körpereigenes Immunsystem und das Mikrobiom im Fokus. Dieses kann man mit der richtigen Ernährung, einem gesunden Maß an Bewegung sowie dem Vermeiden von Stress positiv beeinflussen.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie mit der FLUPI-Power-Methode auf natürliche Weise effektiv und nachhaltig Ihr Immunsystem stärken und sich so gegen Corona & Co. wappnen können.

Wir wünschen Ihnen dabei Erfolg, viel Spaß beim Lesen und allerbeste Gesundheit!

Marina und Ralph Kähne

Der Coronavirus-Schock

Als wir das erste Mal vom Coronavirus hörten, schien die Bedrohung noch ganz weit weg. Als Ende Dezember 2019 in China das neuartige Virus erstmalig auftrat, war es für uns nur eine Meldung in den Nachrichten. Mehr nicht. Eine Bedrohung für die Millionenstadt Wuhan, womöglich für die Provinz Hubei, im schlimmsten Fall sogar für die Volksrepublik China. Doch die Gefahr für eine weltweite Bedrohung erschien eher gering. Dafür war das ferne China einfach zu weit weg, als dass von dort aus auch die Bedrohung nach Europa importiert werden könnte.

So wie uns ging es wohl vielen. Doch es sollte alles anders kommen. Nur wenige Wochen danach überschlugen sich die Ereignisse. Bereits im Januar entwickelte sich die Krankheit in China zur Epidemie und breitete sich schließlich weltweit aus. Um einer weiteren Ausbreitung entgegenzuwirken, rief die Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 30. Januar 2020 die internationale Gesundheitsnotlage aus. Schon zu dieser Zeit waren sich Experten einig darin, dass eine mögliche Corona-Epidemie vor allem Staaten ohne leistungsfähige Gesundheitssysteme schnell überfordern könnte. Wiederum nur einen Monat später schätzte die WHO das Risiko auf globaler Ebene bereits als „sehr hoch“ ein. Am 11. März 2020 erklärte die WHO schließlich die bisherige Epidemie offiziell zu einer Pandemie. Der ersten übrigens seit der Pandemie H1N1 2009/2010, besser bekannt als „Schweinegrippe“.

Während es mittlerweile in China erste Signale der Entspannung gibt, die Epidemie gar eingedämmt zu sein scheint, hält die Corona-Krise Europa fest im Griff. Täglich gibt es neue Horrormeldungen. Gerade in Italien schnellen

Neuinfektionen und Todesfälle in die Höhe. Auch in Deutschland steigen die Zahlen dramatisch. Was man dabei nicht vergessen darf: Hinter all diesen nüchternen Zahlen verbergen sich Menschenleben, persönliche Schicksale und ganz viel Leid.

Vor diesem Hintergrund stellen sich viele Menschen die Frage, wie es nur soweit kommen konnte. Die Antwort darauf ist nicht einfach. Zum einen liegt es daran, dass das Risiko unterschätzt wurde. Zum anderen bringt auch der Verursacher der Krankheit einige Voraussetzungen für eine globale Bedrohung mit. Ausgelöst wird die COVID-19-Pandemie durch das neuartige Coronavirus. Beim Virus COVID-19 (englisch für corona virus disease 2019) handelt es sich zwar um einen neuartigen Erreger. Gleichwohl wurden Coronaviren bereits Mitte der 1960er Jahre identifiziert. Sie können sowohl Menschen als auch verschiedene Tiere infizieren, darunter Vögel und Säugetiere. Virologen gehen davon aus, dass das Virus von Fledermäusen stammt. Wahrscheinlich haben sich die ersten Patienten Anfang Dezember auf einem Markt in Wuhan angesteckt.

Länger bekannt ist auch, dass Coronaviren beim Menschen verschiedene Krankheiten verursachen können. Das Spektrum reicht von gewöhnlichen Erkältungen bis hin zu lebensgefährlichen Erkrankungen. Zu letztgenannten gehören zum Beispiel das „Middle East Respiratory Syndrome (MERS)“ oder das „Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)“. In der Vergangenheit waren durch Coronaviren verursachte schwere Erkrankungen wie SARS oder MERS zwar weniger leicht übertragbar als zum Beispiel Grippeviren. Dennoch haben sie wie bei Influenza-Infektionen zu großen Ausbrüchen geführt.

Wie andere SARS-Viren auch, kann das Coronavirus beim Menschen zu verschiedenen Symptomen führen: Fieber, trockenem Husten, Abgeschlagenheit, Auswurf, Kurzatmigkeit, Kiefer-, Hals-, oder Kopfschmerzen und

Schüttelfrost. Seltener klagen die Betroffenen auch über Übelkeit, Erbrechen, eine verstopfte Nase oder Durchfall. Eine größere Zahl von Patienten leidet zudem unter einem temporären Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns. Das zumindest haben Ärzte in letzter Zeit bei Neuinfizierten festgestellt.

Doch längst nicht alle Erkrankungen nach Infektion mit dem neuartigen Coronavirus verlaufen schwer. Im Gegenteil. Auch bei den meisten in China berichteten Fällen war der Krankheitsverlauf eher mild. Einige Infizierte zeigten sogar keinerlei Symptome. Bei schweren Fällen hingegen können die Krankheitssymptome auch schnell lebensbedrohlich werden. Für einen geringen, noch nicht genau zu bestimmenden Teil kann die Erkrankung tödlich verlaufen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, solche mit Vorerkrankungen, geschwächtem Immunsystem oder andere Risikopatienten.

Da eine spezifische Therapie noch nicht zur Verfügung steht, kann die Behandlung aktuell nur durch unterstützende Maßnahmen erfolgen. Je nach Schwere erhalten Betroffene dann zum Beispiel Sauerstoffgaben sowie gegebenenfalls Antibiotika zur Behandlung von bakteriellen Sekundärinfektionen sowie von Grunderkrankungen.

An der Entwicklung eines spezifischen Impfstoffes wird weltweit mit Hochdruck geforscht. Einige vielversprechende Kandidaten befinden sich in der Entwicklung. Erste klinische Studien haben bereits begonnen. Noch kann allerdings nicht vorhergesagt werden, ob und wie wirksam die Präparate sind, bzw. wann sie zur Verfügung stehen. Experten gehen davon aus, dass das voraussichtlich erst im nächsten Jahr der Fall sein wird.

Darüber hinaus wird aktuell getestet, ob Wirkstoffe (Virostatika) gegen andere bekannte Viren beispielsweise HIV auch gegen das Coronavirus helfen könnte. Mit offenem Ergebnis.