

Die 6 Säulen Strategie bei Long Covid – Energienmangel nach (bei) chronischen Infektionen

1. Diagnostik und Strategie nach F.X. Mayr

80% unseres Immunsystems hat ihren Sitz im Darm.



Durch gezielte Ernährungslenkung basierend auf die "Befindlichkeit des Darmes" (Diagnostik nach F.X. Mayr) gelingt es, die Verdauungsleistung zu optimieren und ein gesundes (schützendes) Mikrobiom wiederherzustellen. Davon profitieren Darm – Hirn, Darm – Leber und die Darm – Nierenachse.

Langfristig ist ein gutes Darmkonzept der Garant für viele gesunde Lebensjahre, die beste Investition gegen Stoffwechselerkrankungen und gegen vorzeitige Alterungsprozesse (Gefäße, Bewegungsapparat, Wirbelsäule, Neurodegeneration und Demenz).

2. Orthomolekularmedizin

Für die Optimierung der Zellfunktion muss ein Laborstatus (Vitamine und Mineralstoffe) erhoben werden, um Mangelerscheinungen aufzudecken und diese gezielt auszugleichen.

Nach **Schonung** (Weglassen von krankmachenden Nahrungsmitteln, Stress u.a.), **Schulung** (Ernährungsgewohnheiten und Kauen), **Säuberung** (tägliche Stuhlentleerung, Vermeidung von Darmträgheit – Slow Transit Obstipation und Selbstvergiftung über Fäulnis- und Gärungsbakterien) ist die **Substitution** das 4. „S“ in der Hierarchie, wie moderne F.X. Mayr Strategie kurativ, als auch präventiv umgesetzt wird.

3. Sauerstofftherapie

Das Zelltraining nach der **IHHT Methode** (Intermittierende Hypoxie – Hyperoxie Therapie) ist eine simulierte Form des Höhentrainings und verbessert die zelluläre Energiegewinnung. Zusätzlich ergeben sich aus den Messdaten der einzelnen Sitzungen Erkenntnisse über Ist – Zustand (Mitochondrien Funktion) sowie Belastungs- und Regulationsfähigkeit.



- **Mehr Zellenergie (Co Q10, ATP)**
- **Schutz vor oxidativem Stress**
- **Stärkung des Immunsystems**
- **Steigerung der Konzentrationsfähigkeit**
- **Verbesserung der psychischen Stressresistenz**
- **Balancierung der Hormonproduktion**
- **Verbesserung der Regeneration**

4. Low Level Laser Therapie „Healing Light“

In der medizinischen Lasertherapie werden Rot-, Blau-, Grün- und Gelblaser eingesetzt.

- **Rot** - energetisiert (steigert das ATP)
- **Grün** - verbessert die Sauerstoffaufnahme
- **Blau** - entzündungshemmend und verbessert die Durchblutung (NO Freisetzung)
- **Gelb** - verbessert die Vitamin D und Serotonin Produktion und ist wirksam bei chronischen Virusinfektionen

Photobiomodulation: Die Effekte können durch den gezielten Einsatz von Photosensitizern (Vitamin B2, Chlorophyll, Hericium) gesteigert werden.



Zur Verbesserung der kognitiven Funktion und gegen mentalen Stress setze ich gerne den **Laserhelm** (Weber Medical) ein.

Unverzichtbar ist in diesem Setting das **Schlafcoaching**, weil Regeneration im Schlaf passiert.

5. Infusionstherapie

Nebenniereninfusion

Diese beinhaltet ein breites Spektrum an Vitaminen (Vitamin C, B - Komplex, fettlösliche Vitamine (A, D, E, K), Alpha Liponsäure, Zink und ein Homöopathikum für die Nebenniere. Indikation: Erschöpfung, Burnout und Nebennierenschwäche

Leberinfusion

Diese beinhaltet Glutathion und Selen und unterstützt unser Redoxsystem. Indikation: Unterstützung der Leberentgiftung.

6. Ohrakupunktur, Laser Klasse 3b und Klasse 4

Nach obligatorischer Voruntersuchung (Störherddiagnostik) werden mit Unterstützung von Pulstastung (RAC, Reflex auriculo - cardiaque), Laserfrequenzen und Hinweisampullen jene Punkte im Ohrbereich gefunden. Sie ermöglichen einen Yin/Yang Ausgleich und fördern die Selbstregulation.



Triggerpunkte & Meridiane am Körper können mit dem **Klasse 4 Laser** behandelt werden.



Immer wieder haben Menschen Bedenken Wahlärzte wegen der Kosten zu konsultieren. Tatsächlich geben wir Geld für Luxus, Reisen und Freizeitaktivitäten aus.

In manchen Situationen braucht es die Synergie fundierter Kassenarztmedizin und jene von erfahrenen Wahlärzten. Denn das Aufspüren von Ursachen hinter den Symptomen benötigt Zeit und Expertise.

Viele Anwendungen können von den Kassen derzeit nicht übernommen werden.

Mein Credo: Gesundheit ist kein Zufall, sondern ein Geschenk, welches man sich selbst machen muss 😊