

Inhaltsverzeichnis

Persönliche Botschaft des Autors:

Das Wichtigste und Dringlichste zu „COVID-21“ 10

1. COVID-19 – Was kann ich selbst tun? 30

2. Was ist „Corona“? 34

2.1 Ursprung vieler Infektionskrankheiten und von SARS-CoV-234

2.2 Virus-Varianten36

3. Wie wird das Virus von Mensch zu Mensch übertragen? 38

3.1 Tröpfchen- und Schmierinfektion38

3.2 Aerosole39

3.3 Zwei Infektionswege – Mund-Nase-Rachen oder Lunge.....42

4. COVID-19 – Was sind die Symptome? 44

4.1 COVID-19 – Eine Multiorgan-Erkrankung.....48

4.2 Testmöglichkeiten.....51

PCR-Test.....51

Antigen-Schnelltest und Selbsttest51

5. Wie gefährlich ist COVID-19 wirklich? 53

5.1 Die Sterblichkeitsrate56

5.2 Long Covid: langfristige Folgen der Infektion.....59

Ursache von Long Covid63

6. Wie kann ich eine Infektion vermeiden? 65

6.1 Impfung und Immunität nach Genesung65

	Zugelassene COVID-19-Impfstoffe	67
	Wie gut schützen die Impfstoffe?	69
	Wie lange hält die Immunität an?	71
	Impfen – ja oder nein? Nutzen-Risiko-Analyse	73
	Nebenwirkungen und Todesfälle – Facts and Fiction.....	75
	Welche zusätzlichen Maßnahmen sind sinnvoll? ...	79
	Vitalstoffmangel beeinträchtigt das Immunsystem und schränkt Effektivität der Impfungen ein.....	80
6.2	Die (Virus-)Menge macht das Gift.....	82
6.3	Stark besuchte Innenräume meiden und HEPA-Filter verwenden	84
6.4	Warum ist COVID-19 im Winter so viel tödlicher?	86
	SARS-CoV-2 liebt kalte Temperaturen – Infektiosität und Mortalität steigen stark an.....	87
	Warum sind Unterkühlung und Temperaturstürze so gefährlich?	88
	Kalte Luft und beheizte Räume schwächen die Funktion der Schleimhäute	89
	Kalte Füße erleichtern den Viren ihr Spiel.....	90
	Mehr ACE2-Rezeptoren durch extreme Temperaturen	91
	Fehlendes Sonnenlicht sorgt für epidemisch schlechten Vitamin-D-Status und verringerte Immunität.....	92
6.5	Kalte, feuchte und verschmutzte Luft als zentraler Cofaktor	93
6.6	Wie sinnvoll sind Masken?	94
	Welche Masken schützen wie gut?	100

Tipps zur praktischen Anwendung der Masken ...	105
Kinder: Temperatur messen statt Maskenpflicht..	107
Warum Masken häufig umstritten sind	108
7. Warum ist das Delta-Virus für (fast) alle gefährlich?	110
7.1 ACE2-Rezeptor als Eintrittspforte des Coronavirus in die Lunge	113
7.2 Wichtigste Risikofaktoren und Vorerkrankungen.....	116
Bluthochdruck.....	116
Metabolisches Syndrom.....	117
Rauchen	119
7.3 Der „Zytokinsturm“: die Fehlreaktion des Immunsystems als zentrale Todesursache	119
Die Bradykinin-Hypothese.....	120
Behandlung des Zytokinsturms	121
7.4 Mastzellaktivierung.....	124
7.5 Azidose erhöht Sterblichkeit dramatisch	129
Lebensgefährliche Mineralstoffmängel bei COVID-19	131
8. Vitamin D: zentral für das Immunsystem mit vielen positiven Nebenwirkungen	136
8.1 Gute Vitamin-D-Versorgung senkt die Gesamtsterblichkeit.....	138
8.2 Vitamin-D-Supplementierung senkt Risiko und Sterblichkeit akuter Atemwegserkrankungen	139
8.3 SARS-CoV-2-Infektionsrisiko bei Vitamin-D-Mangel erhöht.....	141

8.4	Je niedriger der Vitamin-D-Wert, desto schwerer der COVID-19-Verlauf und desto höher die Sterblichkeit	143
8.5	Länder mit schlechter Vitamin-D-Versorgung haben höhere COVID-19-Sterblichkeit	144
8.6	Vitamin-D-Gabe bei COVID-19 senkt das Risiko für schweren Krankheitsverlauf und Tod.....	146
8.7	Vitamin D und COVID-19-Risikofaktoren	153
8.8	Nur 12 % der Deutschen haben gute Vitamin-D-Spiegel	154
8.9	Extrem niedrige Vitamin-D-Spiegel in Alten- und Pflegeheimen.....	156
	Nur 4 % der Pflegeheim-Bewohner haben gute Vitamin-D-Werte	156
	COVID-19-Sterblichkeit in Pflegeheimen besonders hoch.....	157
	Gabe von Vitamin D in Alten- und Pflegeheimen ist dringend erforderlich	158
8.10	Vitamin-D-Mangel ist häufig beim Akuten Atemnotsyndrom.....	160
8.11	Vitamin D lindert den Zytokinsturm	161
8.12	Vitamin D, das vielseitige Gesundheitsvitamin	164
	Knochen und Muskeln.....	165
	Krebs	165
	Herz-Kreislauf und Metabolisches Syndrom.....	167
	Autoimmunerkrankungen	168
	Allergien und Heuschnupfen.....	169
	Asthma.....	170
	Neurodermitis	170

8.13	Vitamin-D-Mangel beheben und verhindern.....	171
	Angesehene Fachgesellschaften und Regierungen empfehlen Vitamin D	171
	Experten weltweit empfehlen schon lange eine bessere Vitamin-D-Versorgung	174
	Optimale Vitamin-D-Werte.....	175
	Dosierung von Vitamin D.....	177
	Sinnvolle Kombination von Vitamin D3 mit Vitamin K2	181
	Warum scheitern Vitamin-D-Studien?	184
8.14	Alles nur eine Scheinkorrelation?.....	186
8.15	Ist Vitamin D nur Geschäftemacherei?	187
9.	Vitamin K2 könnte COVID-19-Verlauf verbessern.....	189
9.1	Erhöhte Blutgerinnung durch Atemnot und Zytokinsturm	193
9.2	Welches Vitamin K ist das beste?.....	194
9.3	Vitamin K2 in Nahrungsergänzungsmitteln.....	195
9.4	Nattokinase gegen Thrombosen.....	197
10.	Stärkung von Immunsystem und Allgemeinzustand	198
10.1	Atemwegsinfekte sind nichts Neues – Tipps für ein starkes Immunsystem schützen seit jeher.....	198
10.2	Polyphenole zur natürlichen Entzündungs- hemmung und Virenbekämpfung.....	200
	Quercetin.....	202
10.3	Vitamin C und A, Zink und Selen sind essenziell für das Immunsystem	205

Vitamin C.....	205
Vitamin A gegen Atemwegsinfektionen	206
Vitamin E	207
Zink und Selen	208
10.4 Gesunde Darmflora = starkes Immunsystem.....	210
10.5 Mineralstoffe für einen ausgeglichenen Säure- Basen-Haushalt	212
10.6 Hoher Salzkonsum erhöht Anfälligkeit für bakterielle Sekundärinfektionen.....	213
10.7 Empfehlungen für starke Abwehrkräfte.....	214
Zentrale Mikronährstoffe unterstützen die Abwehrkräfte.....	214
Ausreichende Vitamin-D-Versorgung sicherstellen.....	215
Vollwertig pflanzenbetont essen	216
Blutdruck messen und normalisieren ist lebenswichtig.....	217
Erholsamer Schlaf stärkt das Immunsystem	221
Halten Sie Ihre Schleimhäute warm!	223
Kneipps fünf Säulen des Wohlergehens.....	223
10.8 Grippe und Erkältung	224
11. Was tun bei COVID-19, Long Covid und Impfreaktionen?	227
11.1 Verhaltensmaßnahmen bei COVID-19.....	227
Häusliche Quarantäne	227
Sauerstoffmangel rechtzeitig erkennen	228
11.2 Behandlungsempfehlung bei COVID-19	229

11.3	Medikamente gegen COVID-19 und Impfnebenwirkungen	233
	Monoklonale Antikörper	235
11.4	Vitalstoffe und Medikamente gegen die Mastzellreaktion bei (Long) COVID und Impfung	236
	Was ist bei Impfungen noch zu beachten?	239
11.5	Zusammenfassung: Komplementäre Therapie akuter COVID-19-Erkrankung von Ungeimpften	240
11.6	Zusammenfassung: Maßnahmen zur Prävention von COVID-19 und Behandlung von Long Covid	243
	Individuelle Zusatz-Maßnahmen gegen Long Covid	245
12.	Das Wichtigste: Besonnenes Handeln statt Panik und Verharmlosung!	247
12.1	Nur wenn wir unsere Lebensweise ändern, werden unsere Kinder ein gutes Leben haben	250
12.2	Selbst Verantwortung übernehmen	253
12.3	Gibt Dir das Leben eine Zitrone, mach Limonade daraus – unsere langfristige Chance!	254
12.4	Meine persönliche Bitte an Sie	256
	Über den Autor und das Dr. Jacobs Institut	258
	Quellenverzeichnis online	260