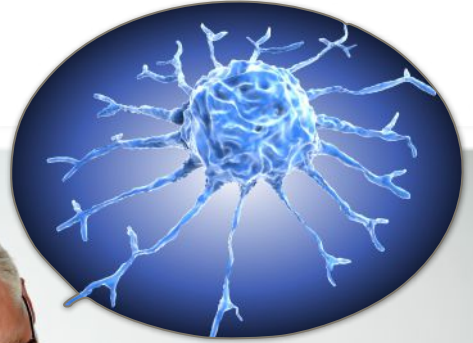


**Mach Dir keinen Kopf
Entspannt der Herausforderung begegnen**

**Coronavirus
SARS-CoV-2**



Keuchel-Kluth
INSTITUT FÜR POTENTIAL DEVELOPMENT

Gratis Ratgeber

Inhaltsverzeichnis

Warum Angst kein guter Ratgeber ist 🦠	3
Dann mache mal folgendes Experiment 🖋️	4
Mal ein paar Fakten 📄	6
Wie kannst Du Dein Immunsystem stärken?	8
Mittel, Substanzen und weiteres für die Gesundheit 🤒	11
Schlusswort	19



Keuchel-Kluth
GUT FÜHLEN BESSER LEBEN

Warum Angst kein guter Ratgeber ist

Angst ist und war noch nie ein guter Ratgeber im Leben! Dies bezieht sich auf jegliche Lebenssituationen und so ist es auch in diesem Fall mit dem Ausbruch des Coronavirus. Uns geht es nicht darum etwas herunter zu spielen, viel mehr um Bewusstmachung, Fokus und Selbstverantwortung! Denn es ist keinesfalls so, dass Du nichts machen kannst und ausgeliefert bist, dazu aber später mehr. Die Nachrichten sind voll mit Meldungen zum Virus und teilweise gibt es sogar Live-Ticker mit denen der Konsument nicht nur informiert, sondern auch verängstigt wird. Dies hat schon teilweise zu leeren Regalen in Kaufhäusern geführt. Denn der Eine oder Andere glaubt sich mit Lebensmitteln eindecken zu müssen, für ganz schlimme Zeiten oder eine evtl. Quarantäne. Stadtteile oder Gebiete die vielleicht sogar abgeriegelt werden könnten...usw.



Wichtig ist, und das solltest Du wirklich wissen, Deinem Gehirn ist es vollkommen egal ob Du eine Situation real erlebst oder nur in Deiner Phantasie! Glaubst Du nicht? Dann erinnere Dich mal an Deinen letzten schlechten Traum. Du hast alles real erlebt. Du hast geschwitzt, hattest Herzrasen und evtl. Angst. All das ist nur passiert, weil Deine Gedanken dafür gesorgt haben, dass Dein Körper diese Reaktionen zeigt. Also pass auf Deine Gedanken auf. Glaubst Du immer noch nicht? Dann lies unbedingt weiter...

Dann mache mal folgendes Experiment 

1. Setze Dich entspannt auf einen Stuhl
2. Strecke Dein rechtes Bein aus und beginne mit dem Bein im Uhrzeigersinn zu kreisen.
3. Jetzt zeichne mit Deiner rechten Hand gleichzeitig eine Sechs in die Luft.
4. Schau jetzt einmal wie herum sich Dein Bein dreht

Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit und der Körper folgt dem Geist. Also halte Gedankenhygiene! Verrückt machen und in Panik zu verfallen schwächt Dich nur. Nicht nur im Kopf sondern auch auf körperlicher Ebene. Die Psychoneuroimmunologie oder Psychoimmunologie ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt. Ein Nachbarggebiet ist die Psychoneuroendokrinologie, das außerdem die Wechselwirkungen des Hormonsystems mit einbezieht. Es ist wissen-

schaftlich bewiesen, dass Angst, Stress, negative Gedanken sich auf Dein Immunsystem auswirken.

Bruce Harold Lipton (* 21. Oktober 1944 in Mount Kisco, New York) ist ein US-amerikanischer Entwicklungsbiologe und Stammzellenforscher. Er trat besonders durch die Verbreitung des Gedankens hervor, dass die Gene und die DNA durch Gedanken und Einstellungen eines Menschen beeinflusst werden können.

Der Körper ist der Tempel Deiner Seele. Das bedeutet...Du bist nicht Dein Körper, sondern Du hast Deinen Körper. Der Körper folgt immer dem Geist. Lipton erwarb einen Bachelorgrad in Biologie an der Long Island University im Jahr 1966 und einen Doktorgrad in Entwicklungsbiologie an der University of Virginia im Jahr 1971.

Ab 1973 lehrte er zuerst Anatomie an der University of Wisconsin, später wurde er Professor für Anatomie an der American University of the Caribbean School of Medicine. In den 1980er Jahren hatte er eine Art mystisches Erlebnis. Von 1987 bis 1992 forschte Lipton an der Pennsylvania State University und dem medizinischen Forschungszentrum der Stanford University. Seit 1993 hatte er Lehraufträge an mehreren Universitäten und verfasste zahlreiche Forschungsberichte zur Entwicklung von Muskelzellen. Im Jahr 2009 erhielt er die Goi Peace Award.

Veröffentlicht am 14.04.2012

Wenn Du wissen willst wie stark dieser Einfluss ist, dann schau dir dieses Video auf YouTube an:

<https://youtu.be/BLX-hucuDMU>

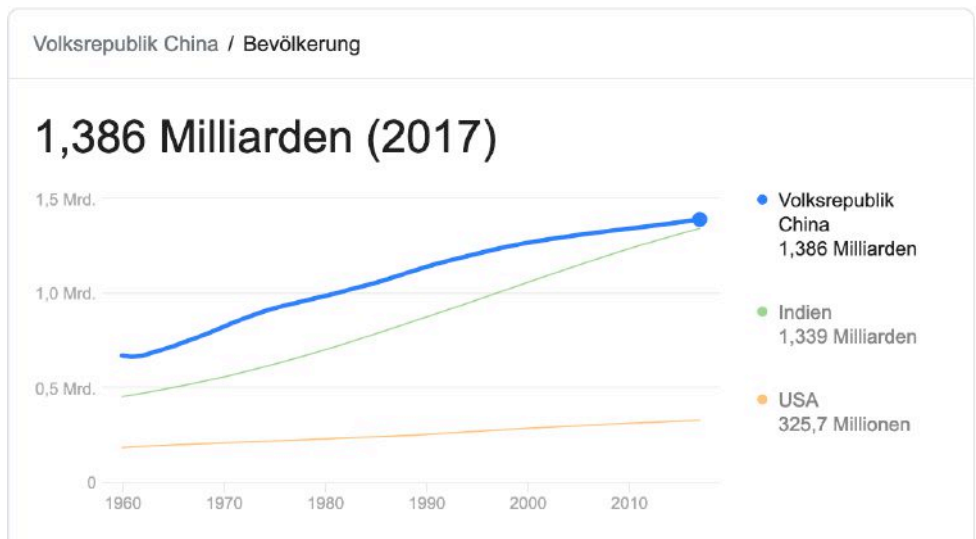


Mal ein paar Fakten 🍷

„Die außergewöhnlich starke Grippewelle 2017/18 hat nach Schätzungen rund 25.100 Menschen in Deutschland das Leben gekostet. Das sei die höchste Zahl an Todesfällen in den vergangenen 30 Jahren, wie der Präsident des Robert-Koch-Instituts (RKI), Lothar Wieler, heute mit Blick auf eine eigene aktuelle Auswertungen erklärte. Es gebe auch saisonale Wellen mit wenigen Hundert Todesfällen.“ **Wusstest Du das noch?**

Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/106375/Grippewelle-war-toedlichste-in-30-Jahren>

Aktuell (29.02.2020) sprechen wir von 85.681 infizierten Menschen weltweit. Alleine hiervon sind 79.251 in China gemeldet.



Quellen: [Weltbank](#), [United States Census Bureau](#)

In Deutschland leben aktuell 82.928.000 Menschen und wir haben aktuell, Gott sei Dank, noch keinen einzigen Toten durch das Virus 🦠.

In der Saison 2018/19 wurden 954 Todesfälle mit Influenza-Infektion an das RKI übermittelt.

Quelle: <https://influenza.rki.de/Saisonberichte/2018.pdf>

Wieviele es nun schlussendlich beim Coronavirus sein werden ist noch offen. Die genauen Zahlen, weltweit, kannst Du dir auf folgender Homepage tages-aktuell ansehen:

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>



Ja es ist ein Virus und es gibt keine Impfung, doch Dein Körper hat eine eigene Armee gegen solche Angreifer, und die nennt sich Immunsystem!

Wie kannst Du Dein Immunsystem stärken? IN ZEITEN VON CORONA UND ANDEREN VIREN

Es ist generell wichtig, dass Du auf Dich und Deinen Körper acht gibst. Er hat jeden Tag mit den unterschiedlichsten Herausforderungen zu kämpfen. Viren, Bakterien, Feinstaub, Chemikalien, Umwelteinflüsse, um nur ein paar Herausforderungen zu nennen.



17 Wertvolle Punkte die Du machen kannst um gesund zu bleiben

1. Achte darauf, dass Du Dich gut und ausgewogen ernährst.
Keine Fertigprodukte, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker
Nicht zu viel Fleisch und am besten kein Schweinefleisch.
2. Trinke ausreichend gutes Wasser
Nicht aus Plastikflaschen und am besten ohne Kohlensäure. Wieviel ist denn jetzt ausreichend? Als grobe Hausnummer kann man folgende Faustformel anwenden: Pro Kg Körpergewicht etwa 30ml Wasser. D.h. also bei ca. 80Kg Körpergewicht entspricht das ca. 2,5 Liter Wasser. Dazu zählt kein Kaffee.
3. Verwende Deine eigenen Getränkebehälter und Flaschen. Teile dir keine Getränkeflaschen, Tassen oder ähnliches mit anderen Personen.
4. Versorge Deinen Körper mit Vitaminen.
Vitamin C ist hier ein gutes Mittel der Wahl. Der Körper kann Vitamin C allerdings nicht speichern, so dass es ihm öfters zugeführt werden muss. Wichtig ist auch, dass es sich hierbei um natürliches Vitamin C handelt. Wir verwenden dafür am liebsten Acerola Pulver. Unser Tipp! Einen Teelöffel Acerola Pulver auf einen Liter Wasser in eine Flasche geben und über den Tag verteilt trinken. Es gibt hier noch mehr...das findest Du weiter unten.
5. Sorge für ausreichenden Schlaf. Gehe nach Möglichkeit vor 24 Uhr schlafen. Der Körper kann seine Selbstheilungskräfte am besten im Schlaf aktivieren.
6. Sorge für weniger Stress und mehr Entspannung. Im Stress kann Dein Körper Reparaturvorgänge nur schlecht erledigen.
7. Vermeide große Menschenansammlungen.

8. Treibe Sport, aber überanstreng dich nicht! Gehe nicht an Deine Leistungsgrenze. Wenn Du Deinem Körper hier zu viel zumutest, dann schwächst Du Dein Immunsystem und erreichst genau das Gegenteil von dem was Du erreichen wolltest.
9. Trinke weniger Alkohol und vermeide exzessiven Konsum.
10. Nimm keine Drogen oder andere Aufputschmittel.
11. Vermeide es zu Rauchen.
12. Mach hin und wieder mal ein Basebad.
Wir neigen auf Grund von Ernährung, Stress und anderen Faktoren sowieso eher zur Übersäuerung.
13. Wasche Dir regelmäßig die Hände gründlich mit Seife.
14. Benutze nur Einmaltaschentücher.
15. Halte Abstand beim Niesen und niese in die Ellenbeuge und nicht in die Hände.
16. Meide öffentliche Toiletten.
17. Schau, dass der Darm gesund ist. Wenn Du in den letzten Wochen Antibiotika zu dir nehmen musstest, dann ist es wichtig Deine Darmflora wieder aufzubauen.
18. Du kannst Dein Immunsystem zusätzlich durch die von der Firma AkuRy GmbH angebotenen Informations-Chips „Starkes Immunsystem“ (SIR), Entspannung (REX) und Schnelle Erholung (REC) und (VIR) Viren, unterstützen. Mehr dazu weiter unten...

Wenn Du diese Punkte beherzigen kannst, dann bist Du schon einen großen Schritt weiter und hast Deinem Körper, auf dem Weg zur Gesunderhaltung, eine enorme Unterstützung gegeben.

Mittel, Substanzen und weiteres für die Gesundheit 🙏

Du findest hier eine Auflistung von Mitteln und Substanzen. Bei Krankheitssymptomen wende Dich bitte zusätzlich an Deinen Arzt oder Heilpraktiker des Vertrauens! Wir weisen darauf hin, dass beim Einsatz sämtlicher von uns aufgelisteter Produkte kein Heilversprechen abgegeben wird. Die Produkte in diesem Ebook stellen keinen Ersatz für ärztliche Betreuung dar. Sie können höchstens unterstützend wirken. Die Benutzung dieser Produkte sollte nicht dazu führen bei gesundheitlichen Beschwerden die Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker abzubrechen. Kinesiologische und radiästhetische Messverfahren, auch die Aura-Chakra-Computer-Analyse, welche die Wirkung nachweisen können, werden von Naturwissenschaftlern und Schulmedizinern nicht anerkannt, obgleich diese Tests in alternativ-medizinischen Kreisen wachsende Anerkennung finden.

Vitamin C - in Form von Acerola Pulver

Die Quelle für natürliches Vitamin C Die aus Zentralamerika und Westindien stammende Acerolakirsche hat den höchsten Gehalt an Vitamin C aller Pflanzen (30mal mehr als Zitronen!). Somit ist Acerola die wichtigste Quelle für natürliches Vitamin C von höchster Bioverfügbarkeit und besonders guter Verträglichkeit. Du findest ein sehr gutes Pulver in unserem Shop. Die Zutaten sind: Acerolakirschefruchtsaftextrakt, pulverisiert, Maltodextrin (10%). Enthält min.17% natürliches Vitamin C. Der sprühgetrocknete Saft der Acerolakirsche enthält 17% natürliches Vitamin C. Weitere Bestandteile der Frucht sind Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B12, Nia-

cin, Eiweiss, Eisen, Kalzium, Phosphor, Flavonoide und Pflanzensekundärstoffe. Dieses breite Spektrum an Inhaltsstoffen in ihrer naturbelassenen Form und Zusammensetzung machen Biokin Acerola so wertvoll für die tägliche Nahrungsergänzung. Durch die natürliche Zusammensetzung und den sich gegenseitig verstärkenden Effekt der einzelnen Inhaltsstoffe ist Biokin Acerola um ein vielfaches wirkungsvoller als künstlich hergestelltes Vitamin C.

Vitamin B Complex

Hier gibt es sehr gute Marken im Internet. Z.B. die Firma Hevert oder VitaminExpress.

Basenbäder

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unerlässlich. Neben einer ausgewogenen Ernährung und Lebensweise kann das neue "Merlins Basisches Basenbad" unseren Organismus auf vielfältige Weise unterstützen: Denn in Verbindung mit warmem Wasser können zahlreiche, natürliche Stoffe über die Haut sanft und tiefenwirksam aufgenommen werden. Ein Hauptbestandteil des Bades ist das Salz Natriumhydrogencarbonat, das in der Medizin generell als Mittel der Wahl bei übermäßiger Bildung von Säuren eingesetzt wird. Das vermahlene Urgestein Klinoptilolith kann den Körper, weithin wissenschaftlich erforscht, von der Belastung mit Schwermetallen befreien und das Gewebe dank des hohen Anteils an Silizium-Mineralen aufbauen. Magnesiumchlorid (eine Form des Magnesiums, das durch die Verdunstung von Meerwasser gewonnen wird) wirkt neben vielen anderen bekannten positiven Wirkweisen gemäß der Erfahrungsmedizin entkrampfend, aufbauend und im Hinblick auf viele Stoffwechselvorgänge ausglei-

chend. MSM, also Schwefel, schließlich wird schon seit Jahrtausenden - man denke nur an die Thermalbad-Kultur der alten Griechen und Römer wegen seiner die Regeneration fördernde und das Immunsystem stärkende Eigenschaften geschätzt. Abgerundet wird die einzigartige Kombination des "Merlins Basisches Basenbad" durch die Gabe von reinem Meersalz, das bekanntermaßen reinigend und antiseptisch wirkt und ein wahres Schönheitselixier für die Haut darstellt.

"Merlins Basisches Basenbad" wird nach der Rezeptur von Heilpraktiker Jean-Claude Alix auf Grundlage höchster Qualitätsansprüche sowie Reinheit und Bioverfügbarkeit der Grundstoffe in einem reglementierten, streng kontrollierten Verfahren hergestellt. Du findest es in unserem Shop.

Buchweizenberg Immun Tabletten

Unser Immunsystem ist der Hüter unserer Gesundheit. Einem Netz gleich durchzieht es unseren gesamten Körper und wehrt Krankheitserreger wie etwa Viren, schädliche Bakterien, Parasiten und Pilze ab. Dies tut es u. a. mit der kontinuierlichen Ausbildung von Leukozyten (weiße Blutkörperchen) und Makrophagen ("Fresszellen"), die als körpereigene "Polizei" unliebsame Eindringlinge erkennen und eliminieren. Ca. 80% (!) dieser Abwehrkräfte sind in unserem Darm zu finden. Kein Wunder: Die Darmschleimhaut hält durch die Aufnahme von Nahrung und anderen Stoffen den engsten Kontakt zur Außenwelt und bei dauerhafter Überversorgung mit belastenden Komponenten (nährstoffarme Ernährung, giftige Zusatzstoffe, Genussmittelmißbrauch, chemische Medikamente, aber auch psychische Belastungen) bricht dieses austarierte System leicht zusammen. Gerät das Immunsystem aus dem Takt bzw. wird es geschwächt, sind Krankheiten Tür und Tor geöffnet.

Neben einer abwechslungsreichen Ernährung mit lebendiger, unbelasteter Nahrung gibt uns die Natur noch einige weitere Helfer zur Stärkung unseres Immunsystems an die Hand: Den Hefepilz *Saccharomyces cerevisiae* sowie die in der fernöstlichen Medizin seit Jahrtausenden bekannten und geschätzten Pilze Reishi und Maitake. *Saccharomyces cerevisiae* ist zu Deutsch schlicht ein probiotischer Hefepilz. Dieser Einzeller ist eine flexible Lebensform, die sich je nach Milieu sowohl in sauerstofffrei (anaerob) wie auch anhand von Sauerstoff ernähren und vermehren kann. Dieser Hefepilz ist bestens erforscht und beeinflusst das Immunsystem positiv, indem er u. a. schädliche Bakterien eliminiert und gleichzeitig das Darmmilieu stärkt. Der in der Botanik als "Ganoderma lucidum" bezeichnete Reishi-Pilz, der in Asien auch "Pilz des langen Lebens" genannt wird, zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Polysacchariden (einfache Zuckermoleküle) aus, die das gesamte Immunsystem aktivieren und die Entgiftungsfunktionen von Leber und Nieren unterstützen können. Der auch "der tanzende Pilz" genannte Maitake wiederum enthält einen hohen Anteil an Ergosterin, der Vorstufe des Vitamins D. Auch Ergosterin wird vom Immunsystem benötigt, um funktionsfähig zu sein. Darüber hinaus enthält Maitake Riboflavin, Niacin, Thiamin, Biotin, Folsäure sowie zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente (z.B. Eisen, Kalium, Magnesium). Die Buchweizenberg Immun Tabletten werden exklusiv für Heilpraktiker Jean-Claude Alix auf Grundlage höchster Qualitätsansprüche sowie Reinheit und Bioverfügbarkeit der Grundstoffe in einem reglementierten, streng kontrollierten Verfahren hergestellt. Du findest es in unserem Shop.

Omega 3 Fischölkonzentrat

Das Omega3 Fischölkonzentrat enthält doppelt so viel Omega 3 Fettsäuren (ca. 75% im Fischölanteil) wie herkömmliche Produkte (470 mg / Kapsel - ein Vergleich mit anderen Produkten lohnt sich), weswegen Sie auch nur halb so viele Kapseln einzunehmen brauchen. Das von uns angebotene Fischöl ist von höchster Qualität und Reinheit.

metavirulent®

Mehr hierzu findest Du unter: <https://www.metavirulent.de/metavirulent/>

Du bekommst das Mittel in Deiner Apotheke.

toxiLoges®

Mehr hierzu findest Du unter:

<https://www.loges.de/de/praeparate/toxiloges/>

Du bekommst das Mittel in Deiner Apotheke.

Buchweizenberg Flora Tabletten

Oder Buchweizenberg Flora Tabletten für Kinder

Unsere menschliche Darmflora besteht aus Myriaden von Mikroorganismen (Bakterien, Hefen und Pilzen), die maßgeblich für die Verdauung unsere Nahrung verantwortlich sind. Doch nicht nur das: Unser Darm ist auch ein zentrales Organ für die Funktion unseres Immunsystems, seine Mikroorganismen sind für die Herstellung essentieller Vitamine verantwortlich und bilden eine grundlegende Schutzfunktion vor Infektionen. Das Milieu unseres Darmes entscheidet also über Wohlbefinden und Unwohlsein und spielt bei der Abwehr von Erkrankungen eine entscheidende Rolle. Dass dieses hochkomplexe, austarierte System lebenswichtiger

Mikroorganismen verschiedener, symbiotisch miteinander arbeitenden Arten nicht aus dem Takt gerät, ist heutzutage nur schwer zu gewährleisten: Denaturierte Lebensmittel, deren sinkender Nährstoffgehalt, Stress, Leistungsdruck (auch schon bei Kindern) und Hektik, zu wenig Licht und frische Luft, die Einnahme von Antibiotika und anderer Medikamente uvm. lassen das Milieu des Darms schnell kippen - so sind Unwohlsein, Müdigkeit, depressiven Verstimmungen, aber auch ernsthaften Krankheiten Tür und Tor geöffnet.

Die Buchweizenberg Flora Tabletten können helfen, dieses immanent wichtige System der Mikroorganismen im Darm aufrecht zu erhalten. Die in den Flora Tabletten enthaltenden Reinkulturen von Lactobacillus-Bakterien und Bifido-Bakterien (sog. Milchsäurebakterien) sowie weitere kolonienbildende Probiotika-Einheiten helfen gemeinsam mit den Spurenelementen Zink und Selen, das gesunde Milieu der Darmflora aufrecht zu erhalten und Krankheitserreger sowie Keime und Coli-Bakterien zu stoppen. Die Buchweizenberg Flora Tabletten werden nach der Rezeptur von Heilpraktiker Jean-Claude Alix auf Grundlage höchster Qualitätsansprüche sowie Reinheit und Bioverfügbarkeit der Grundstoffe in einem reglementierten, streng kontrollierten Verfahren hergestellt.

akury Informations-Chips

Die Wirkweise der akury Informations-Chips:

Jede Zelle, jedes Organ und sogar jeder Organismus hat sein spezifisches, unverwechselbares Eigenfrequenzspektrum. Die Schwingung einer Substanz kann nur dann eine Wirkung auslösen, wenn sie durch ihre Schwingung eine andere Substanz zum Mitschwingen (Resonanz) veranlasst. Praktisch können aus der Vielzahl der auf den Körper einwirkenden

Frequenzmuster nur jene zur Wirkung (Reaktion) führen, die eine Resonanz auslösen können. Die akury Informations-Chips sind mit themenbezogenen Schwingungen „informiert“ und übertragen diese Schwingung auf den Organismus.

Anwendung:

Der akury Informations-Chip wird in einer Acrylglaskapsel geliefert und wird üblicherweise am Körper, z.B. in der Hosentasche getragen. Informations-Chips, die über Nacht wirken sollen (z.B. Deep and restful Sleep) können ggf. auf dem Nachttisch am Kopfende des Bettes fixiert werden.

Die bioenergetische Haus- und Reiseapotheke

Einfach und effizient!



Einfache Anwendung

Die Informations-Chips können einfach am Körper getragen werden.

Sanfte Unterstützung

Es werden keine grobstofflichen Substanzen übertragen.

Gezielte Handhabung

Die Chips können je nach Bedarf themen- und situationsbezogen eingesetzt werden.

Welche Vorteile bieten akury Informations-Chips?

Dauerhaft wirksam

akury Informations-Chips verbrauchen sich nicht und behalten ihre Wirkung mindestens zehn Jahre lang.

Natürliches Wirkprinzip

akury Informations-Chips unterstützen die Selbstheilungskräfte des Organismus.

Personenunabhängig

akury Informations-Chips sind für die ganze Familie nutzbar.

Die komplette Beschreibung der Produkte von Akury findest Du hier:
<https://www.akuryprodukte.ch/download-akury-produkte/>

Ein spezielles Influenza-Set findest Du hier:

<https://www.akuryprodukte.ch/akury-influenza-set/>

Der Hersteller gibt dieses Set z.Zt. zum Selbstkostenpreis ab! Es ist ein komplett anderer Ansatz, und wenn Du Dich damit beschäftigen möchtest ein wertvoller Hinweis.

Hier findest Du unseren Shop: shop.keuchel-kluth.de



Fotomaterial:

- fotolia.com
- Keuchel-Kluth
- Akury GmbH

Schlusswort

Wir haben Dir in diesem eBook ein paar wichtige Dinge mit an die Hand gegeben. Es gibt noch viel mehr, was wir hierzu sagen und schreiben könnten. Wir denken jedoch, dass Du mit diesen Punkten, Dich persönlich und Deine Familie, gut unterstützen kannst. Solltest Du eine individuelle Beratung wünschen oder Deinen Körper und Deinen Geist stärken wollen, so schreib uns einfach per Email an unter: info@keuchel-kluth.de
Wir vereinbaren dann einen Termin mit Dir.

*„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“**

*Sebastian Kneipp

Hab eine gute Zeit 

Maria Keuchel

Mental und Business Coach
Heilpraktikerin

Benedikt Kluth

Mental und Business Coach
Heilpraktiker