



Echinacea
Tropfen

Globuli
Complex

Gesund und fit durch den Winter

Hans-Peter Eppler
www.eppler.wiki





Wann ist man denn
überhaupt gesund?



Wenn ´s Bett am Morgen leer ist!

- Wenn e mei Tagwerk macha ka.

Unterschied „gesund“ und „fit“?

• **Gesund**

- TÜV-Bericht
 - Keine rote Lämpchen!
- Organe, Blutwerte o.k.!
- „Dr Doktor ischt zfrieda!“

• **Fit**

- PS-Zahl
 - Wieviel Power auf der Straße?
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- Marathonläufer mit hohen Entzündungswerten („Wille“)

Ich darf auf gar keinen Fall krank werden!

- Prüfungen
- Hochzeiten
- Urlaube
- Job

- Meist sind diese Kunden schon krank ;-)
- „Vorahnung“ durch Veränderung des Chemismus in unserem Organsystem
- Tierreich: Bären nach dem Winterschlaf





Kein
„vorbeugendes“
Mittel kann eine
„echte“ Impfung
ersetzen.

Angeboren
und
angepasst!

**Unspezifische
Immunabwehr
(innerhalb
Minuten)**

**Spezifische
Immunabwehr
(bis zu 14 Tagen)**

Immunabwehr

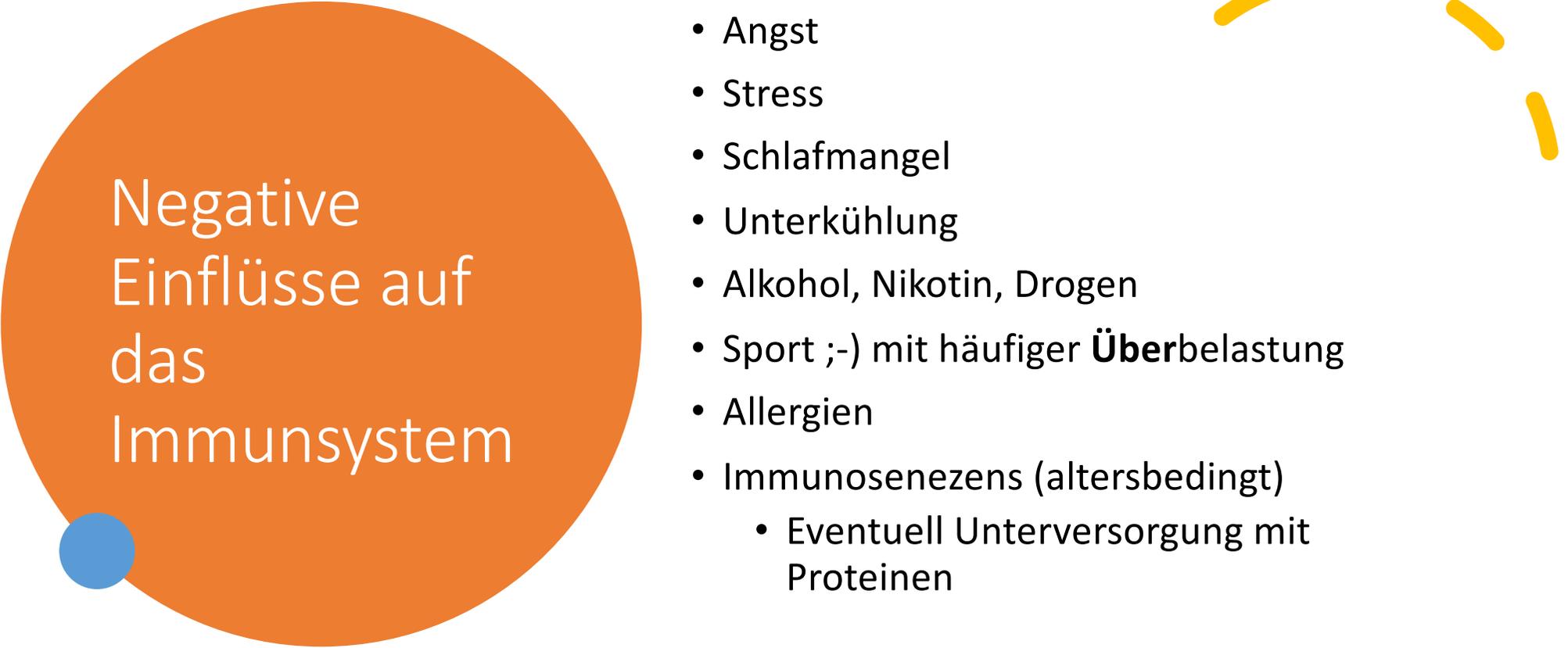
**Unspezifisch:
Schneeschippen**

**Spezifisch: Bauen
vom Schneepflug**



Immunabwehr

- **Unspezifische Immunabwehr (innerhalb Minuten)**
- Phagozytose: Fresszellen erkennen Eindringlinge, umzingeln sie und verleiben sie sich ein
- leider nicht nur (Rheumatoide Arthritis, und andere Autoimmunkrankheiten)
- **Spezifische Immunabwehr (bis zu 14 Tagen)**
- Das „erworbene Immunsystem“
- Erkennt Fremdes und bildet gezielt Abwehrmechanismen
- Antigen (Fahndungsfoto) – Antikörper (Zielsuchrakete)
- T-Lymphozyten, B-Lymphozyten, Gedächtniszellen



Negative Einflüsse auf das Immunsystem

- Angst
- Stress
- Schlafmangel
- Unterkühlung
- Alkohol, Nikotin, Drogen
- Sport ;-) mit häufiger **Über**belastung
- Allergien
- Immunosenezens (altersbedingt)
 - Eventuell Unterversorgung mit Proteinen

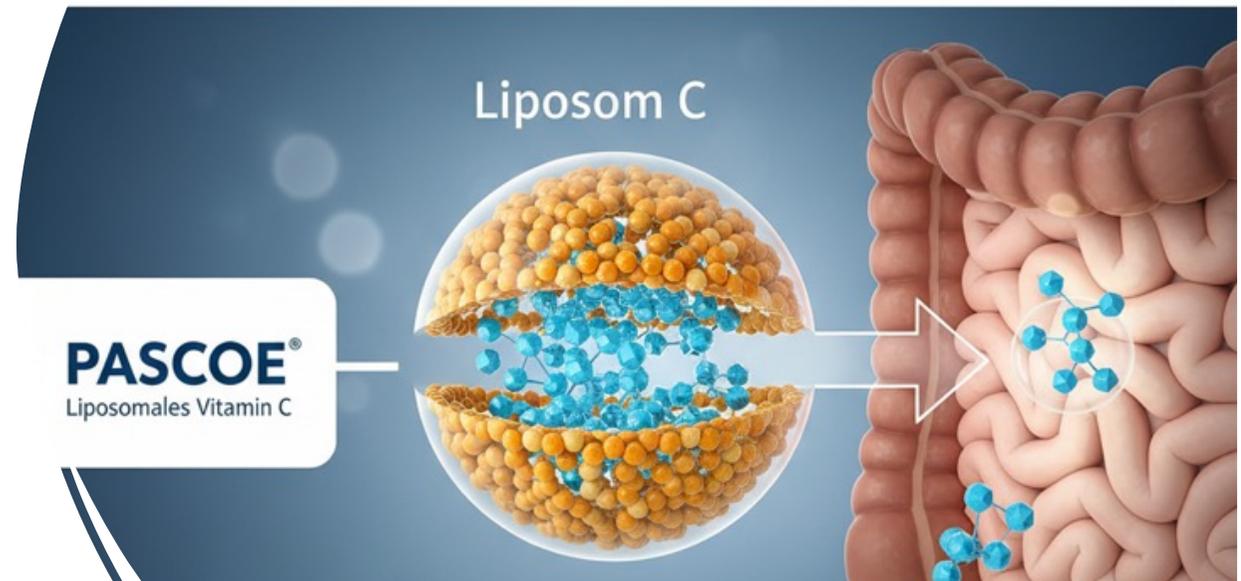
Vitamin C

- Umstritten bei der Vorbeugung
- Aber:
- Phagozyten nehmen bei ihrem aggressiven Job gegen die Erreger **nicht selbst Schaden und arbeiten effizienter!**
- unterstützt zudem die Vermehrung der **T- und B-Zellen** des spezifischen Systems



Vitamin C

- **reduziert die Dauer und Schwere von Erkältungen**
- Ein Mangel im Alter kann die Infektanfälligkeit erhöhen.
- **Vitamin C Pascoe**



Vitamin D

- Prohormon
- Antimikrobielle Peptide
- Senkt Risiko akuter Atemwegserkrankungen signifikant
- Dosierung: 1000 I.E./2000 I.E.
 - Kontrolle Serumspiegel
- WW: Thiazid-Diuretika (HCT)
 - Hyperkalzämie



Omega-3- Fettsäuren

- Eicosapentaensäure EPA
 - Entzündungen
 - Kardiovaskulärer Schutz
- Docosahexaensäure DHA
 - Nervensystem, Gehirn
 - Retina
 - Kognition (Gedächtnisleistung)



Omega-3-Fettsäuren

- bei Senioren wichtig, um **chronische, "stille" Entzündungsprozesse** zu reduzieren.
- Dies verbessert indirekt die Immunfunktion und beugt altersbedingten Erkrankungen vor.
- Lachs ca. 300 g/Woche, Makrele gut 350 g/Woche
- Hering knapp 500 g/Woche
- 1000 bis 2000 mg EPA + DHA täglich!
- WW: Blutgerinnungshemmer

Zink

- Direkte Hemmung von Viren
- Reifung und Funktion von T-Lymphzyten
- Zinklutschtabletten

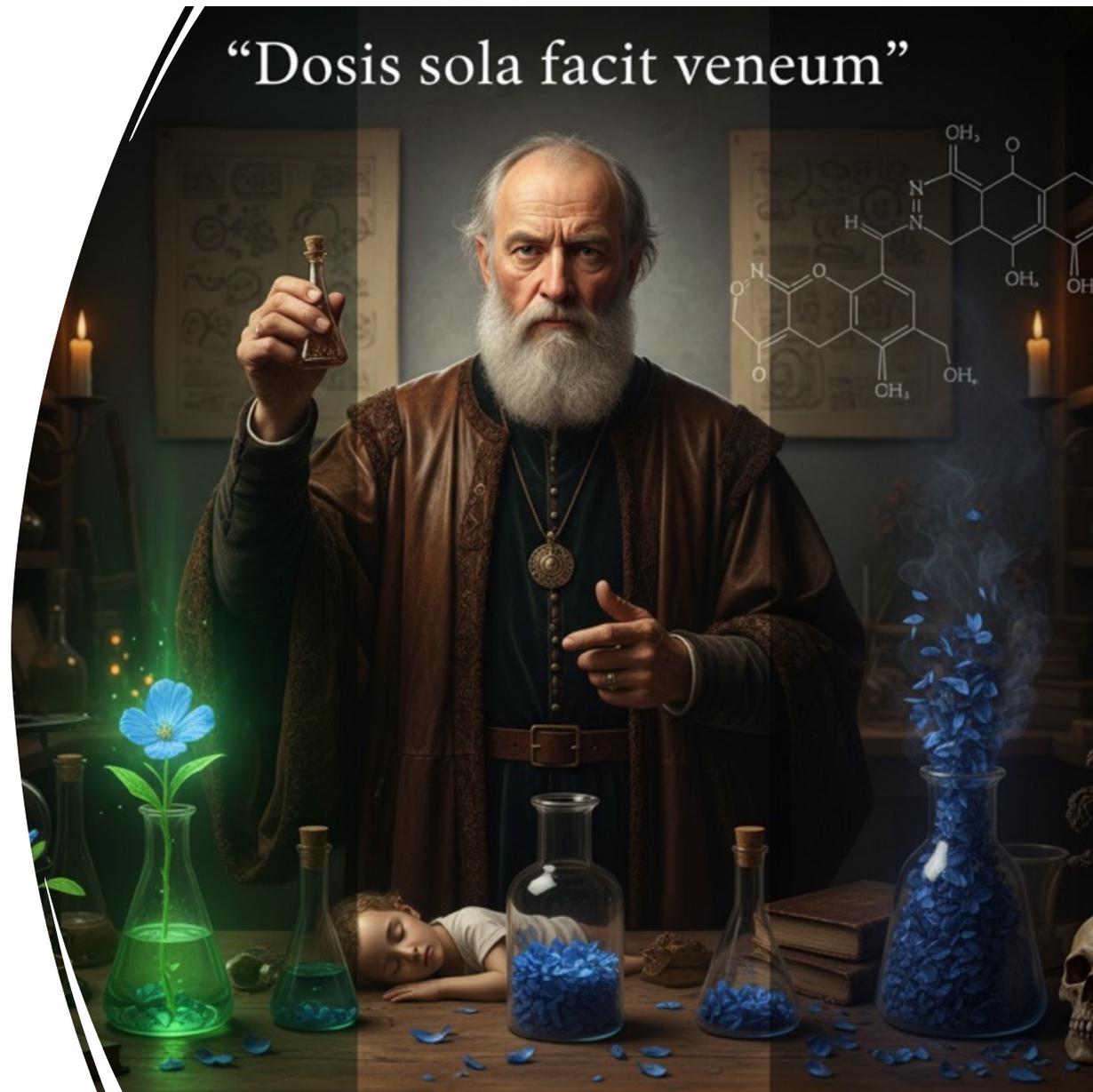
- Höhere Dosierungen über längere Zeit führen zu Kupfermangel

- Achtung bei Antibiotika
- 10 bis 20 mg/Tag



Paracelsus

- Die Dosis macht das Gift.
- Gilt insbesondere später auch für die klassische Homöopathie.
- Similia similibus curentur.
 - Dr. Samuel Hahnemann



Echinacea (Sonnenhut)

- Echinacea purpurea herba
- Echinacea purpurea radix
- Echinacea pallida radix
- Echinacea angustifolia radix



Echinacea (Sonnenhut)

- Erhöhung der Phagozytoserate
- Immunmodulation
 - “Vortäuschen” einer Infektion
- Direkte antivirale Effekte



Echinacea (Sonnenhut)

- Zahlreiche Studien
- Mischung aus Wurzel- und oberirdischer Frischpflanzentinktur.
- Prophylaxe 1 x täglich 20 Tropfen
- Dr. Alfred Vogel (Bioforce)





Kotraindikationen
Echinacea-Arten

Vor Einnahme
immer
nachfragen!

Tuberkulose

Leukämien

Autoimmunkrankheiten

Multiple Sklerose

HIV

Stärkere Allergien gegen Korbblütler

Vincetoxicum hirundinaria

- Schwalbenwurz
Sankt-Lorenz-Wurzel
- Geheimwaffe der Homöopathie
bei viralen Infekten.
- Verwandt mit Immergrün (Vinca).
- Alkaloid-Pflanze, ähnliche
Giftwirkung wie Eisenhut
(Aconitum)



Eupatorium perfoliatum

- Wasserhanf wirkt sehr gut bei viral-bedingten Erkältungen
- Besonders bei dem typischen Zerschlagenheitsgefühl und fiebrigen Zuständen („Aspirin“ der Homöopathie)



Eisen im Weltall

C/2025 A6

Aufnahme HPEppler



Ferrum sidereum

- Meteoreisen
- Vor allem auch in der anthroposophischen Medizin
- Kräftigend
- Blutbild-Verbesserung
- Deutliche Verkürzung der Rekonvaleszenz



Unser homöopathisches „Grippostad“ für die ganze Family:
Eupatorium comp Globuli

Mit
Vincetoxicum

Eupatorium

und
Meteoreisen

Gar nicht erst aufmachen...

... und reinlassen!



Dr. Spengler (Spengler-Cup, Davos)

- Antigene und Antitoxine aus:
 - Influenza A Virus Spengler
 - Haemophilus influenzae
 - Klebsiella pneumoniae subsp. Pneumoniae
-
- Natürlich in homöopathischer Aufbereitung!



Prof. Bundschuh, Charité

- Nach Einwirkung von Spenglersan G
- Schnupfen-auslösende Viren konnten nicht mehr gut an Schleimhautrezeptor binden
- Barrierefunktion wurde verbessert!

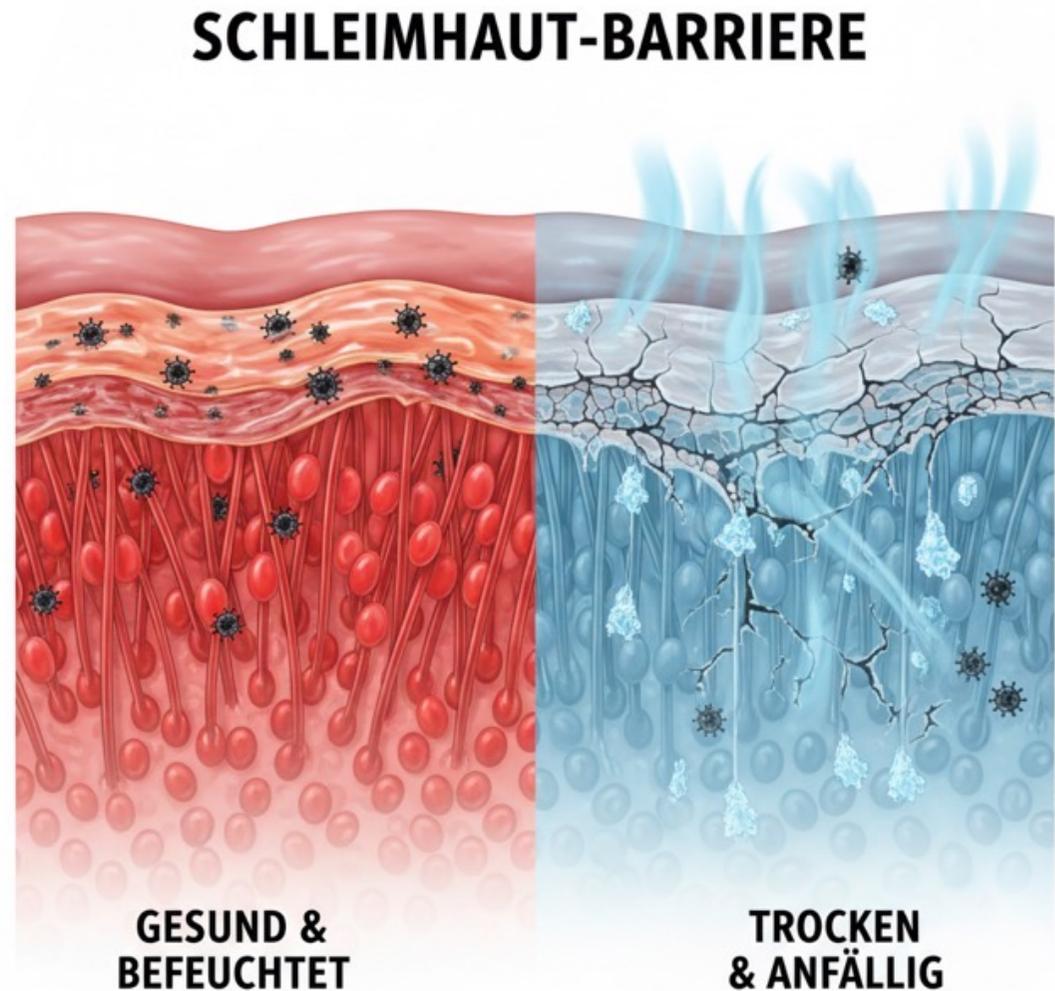


Schleimhäute schützen!

- Schleimschichten binden Erreger
- Schleime haben einen Reinigungseffekt

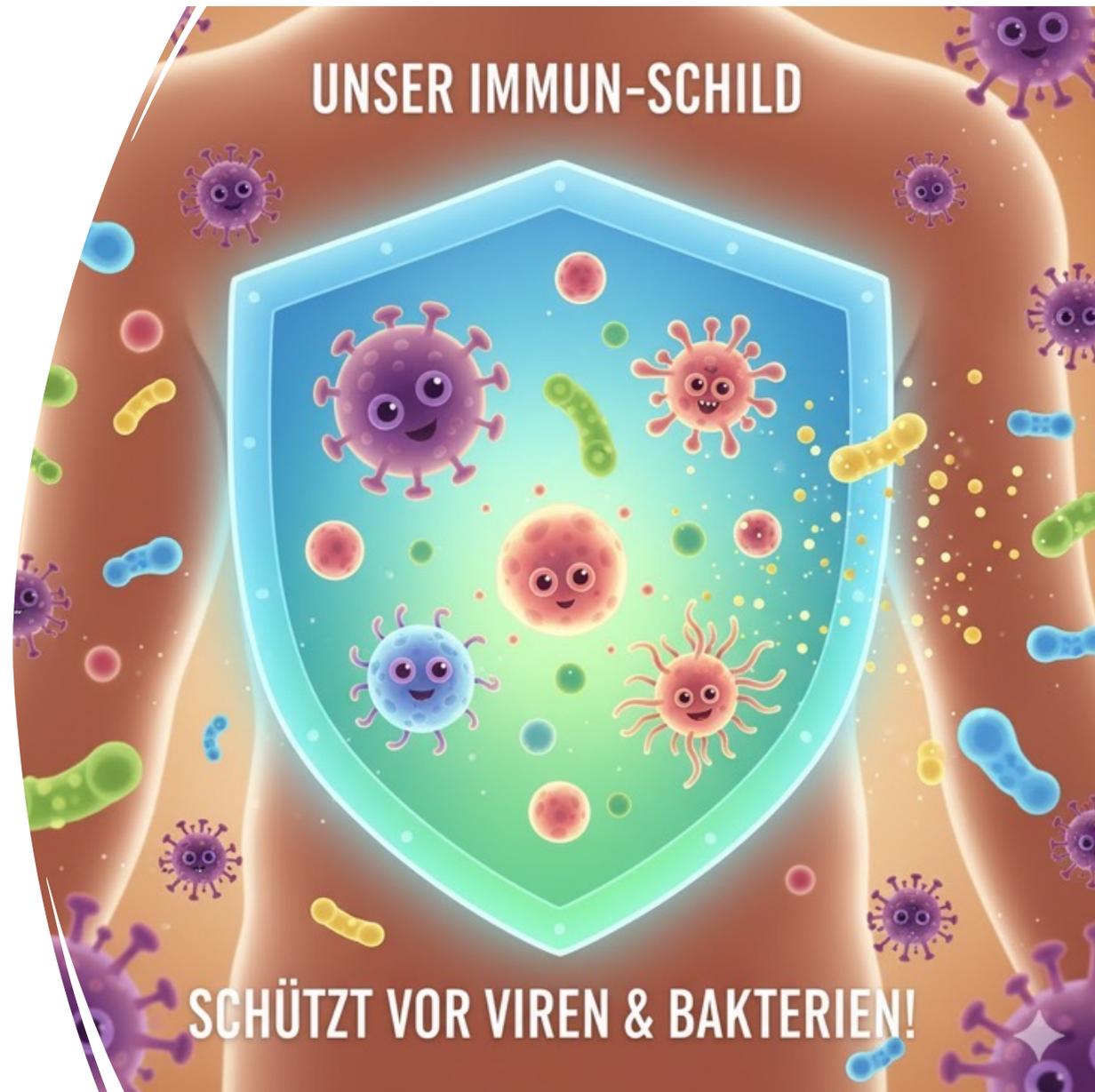
Problem:

- Trockene Luft
- Kalte Luft



Keine Angst vor Viren, Bakterien und Pilzen!

- Unser Körper kennt sich aus!



Bis zu 100 Billionen Mikroorganismen

100.000.000.000.000

Organismen, die
unseren Körper
besiedeln!

Mikrobiom

Über 10.000 Arten

Wann ist man
gesund?

Wenn ´s Bett am Morgen leer ist!

- Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

