

**Gesund und fit im Alter  
Muskulatur-Skelett-Immunsystem,  
Spezial: Rücken & Gelenke**

**Besonders wichtig in der kalten Jahreszeit:  
Ernährungsergänzungspräparate!**

**Zur Info:**

Ich war leider so dumm und habe mich auf Druck meines damaligen Hausarztes, - ich war damals noch Kriminalbeamter im Hauptberuf tätig -, einmal im Jahre 2021 mit dem Präparat von Johnson&Johnson, - zum Glück keine mRNA-Wirkstoffe -, impfen lassen, was sich im Nachhinein als Fehler herausstellte.

Da ich im Laufe der Jahre aufgrund meines Berufes sehr viele andere Impfungen hatte über mich ergehen lassen, war durch Bluttests festgestellt worden, dass ich mit diversen Stoffen, u. a. auch Schwermetalle und Metalle anderer Art, belastet war. Außerdem wollte ich den Corona-Impfstoff wieder loswerden.

Also habe ich mich an einen „Ausleitungsplan“ von einem Arzt gehalten, der aufgrund seiner aktiven Tätigkeiten gegen die Coronabestimmungen nicht mehr praktizieren darf.

Diese Ausleitungen liegen schon einige Monate hinter mir; am 18.10.2022 konnte nun endlich durch weitere Vollblut- und Urin-Analysen festgestellt werden, ob die Ausleitungen funktioniert haben.

Kurz nach den Blutentnahmen fing ich mir einen massiven Infekt ein, aufgrund dessen ich u. a. drei Tage Fieber mit Temperaturen von über 39,5 Grad hatte; für einen Menschen über 60 Jahre schon erhebliche Werte, ganz abgesehen, von den anderen Begleiterscheinungen wie komplett verstopfte Nebenhöhlen, Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Kreislaufprobleme, Gleichgewichtsprobleme; Dauer: ca. 2 Wochen akut, noch immer nicht ganz behoben...

Was war passiert?

1. **Die Ausleitungen waren komplett erfolgreich\*.**  
Natürlich wurden auch positive Dinge ausgeleitet, z. B. mein Gripeschutz...!
2. Ich habe nicht realisiert, dass ich sofort nach der Ausleitung die Einnahme von mindestens Vit. C und OPC massiv erhöhen hätte müssen, abgesehen von Vit. D und K, sowie die Omega 3 - Fettsäuren

**Deshalb habe ich mir diesen massiven Infekt eingefangen!!!**

Auch ich war der Meinung, dass meine gesunde Ernährung, plus die Mengen, die ich an Ernährungsergänzungspräparate zu mehr nehme, ausreicht.  
Weit gefehlt.

In unseren Nahrungsmitteln ist leider nur noch sehr wenig von dem enthalten, was noch vor einigen Jahren darin enthalten war; egal ob BIO oder konventionell angebaut!

Nachdem ich die unter 2. genannten Fakten realisiert und geändert hatte, ging es mit sukzessive besser.

Besonders die Vit. C und OPC-Einnahme wurde massiv erhöht und macht sich positiv bemerkbar. Omega 3 Fettsäuren-Zufuhr habe ich z. B. verdoppelt,  
Momentan: 5000mg Vit. C / Tag, 300 mg OPC / Tag

Ich kann also jedem nur raten, speziell nun in der kalten Jahreszeit:

Immunsystem aktivieren!

Ernährungsergänzungspräparate für diesen Bereich -HOCHFAHREN-!

Unsere Nahrungsmittel könnt ihr mittlerweile nur noch als Basislieferanten für diesen Bereich ansehen; mehr nicht.

**\*die Ausleitungen** hatte komplett funktioniert; leider erfuhr ich das erst am 17.11.2022, nachdem die Laborwerte vorlagen und mir zugeschickt worden waren! - (und ich schon den massiven Infekt eingefangen hatte...!)  
Lediglich Spuren von Arsen, (= Reis ist mein Grundnahrungsmittel Nr. 1 – jetzt nicht mehr -, und die Anbauflächen wurden früher mit Arsen behandelt, das noch immer in Spuren in den Böden vorhanden ist), und Spuren von Nickel, (Metallknöpfe an Jeans, Werkzeuge im Haushalt usw.; wird über die Haut aufgenommen...), sind noch nachweisbar. – Alles andere ist komplett verschwunden, auch Aluminium und Quecksilber!

Liebe Grüße

Klaus