

Alles was ich hier schreibe, ist meine ganz persönliche Meinung. Es unterstreicht mein Recht auf freie Meinungs-Äußerung und Pressefreiheit. Covis-19 und Influenza sind Erkrankungen vor denen man sich schützen muss. Gerade RisikoGruppen benötigen einen besonderen Schutz.

## Angstfrei & gesund durch die „verrückte“ Corona-Zeit

*„Die Mikrobe (Bakterium, Vire) ist nichts, das Terrain ist alles!“*

Hallo liebe Mitmenschen,

Louis Pasteur gab auf seinem Sterbebett 1895 mit dem oben genannten Satz zu, dass sein „Konkurrent“ Antoine Béchamp Recht hatte. Es sind keine Mikroben (Bakterien, Viren) von außen, die uns schaden, sondern es ist unser inneres Milieu, das Terrain.

Leider hörte ihm niemand mehr zu. Unsere heutige Medizin gründet auf den „Entdeckungen“ Pasteurs. Dazu ließe sich viel sagen. Doch heute möchte ich es auf dem Gesagten beruhen lassen.

Bevor ich zu meinen Tipps für Dich komme, noch ein paar Worte vorweg:

Ich schreibe hier in der Du-Form. Es ist bekannt, dass Menschen sich viel eher in der Du-Form wirklich angesprochen fühlen. Ich möchte wirklich DICH erreichen.

---

### HINWEIS in eigener Sache:

Alle nachfolgend genannten Tipps habe ich nach bestem Wissen und mit bestem Gewissen zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch nicht den Arzt oder Heilpraktiker. Im Zweifel besprich Dich immer mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker.

Vielleicht ist Dir das, was Du auf den nächsten Seiten liest, zu viel oder zu abgehoben. Vielleicht denkst Du auch: „Oh, da muss ich ja mein ganzes

**Gabriele I.C. Kühnelt**  
Am Hessinggraben 19  
91593 Burgbernheim

Fon 09843 - 935 95 07  
Fax 09843 - 935 95 06  
Mobil 0175 - 543 62 43

Keiner meiner Tipps ersetzt  
den Arzt oder Heilpraktiker!

Leben ändern!“ Ja, möglicherweise muss Du das. Doch über eines sei Dir im Klaren, jeder umgesetzte Schritt ist ein Schritt zu mehr Gesundheit und Widerstandskraft. Ändere lieber jetzt etwas, bevor Du gezwungen wirst, durch Krankheit etwas zu ändern. Wie sagte schon Bernard Shaw:

*„Sorge dafür, dass Du bekommst, was Du magst, sonst wirst Du eines Tages gezwungen sein, zu mögen, was Du bekommst. ...“*

Er beendete diesen Spruch mit: *„Wo es an Ventilation fehlt, wird frische Luft zu etwas Ungesundem erklärt.“*

Und noch eines: Bitte halte auch Du Dich an die Auflagen seitens der Regierung. Und dann schau nach vorn.

---

Vorsicht und eine sehr gute HYGIENE sind wichtig. Doch Achtung: mit chemischen Desinfektions-Mitteln „bringst“ Du auch Deine wichtigen „Mitarbeiter“, die Bakterien um. Setze also im häuslichen Bereich Seife, zum Beispiel reine Kernseife, ein. Meine Empfehlung hierzu [www.patounis.com](http://www.patounis.com) .

Es geht hier nicht darum, alles, was da draußen läuft ad absurdum zu führen. NEIN, es geht darum, Dir aufzuzeigen, wie Du Deine Gesundheit und die Deiner Familie schützen kannst. Was jeder ganz persönlich für sich tun kann, neben dem, was uns gebetsmühlenartig erzählt wird.

Solltest Du gerade jetzt, in dieser Zeit von Corona, eine Therapie mitmachen müssen, die Dein ImmunSystem an seine Grenzen bringt, sind diese Informationen geradezu lebens-notwendig für Dich.

Um es ganz klar zu sagen, es geht darum, die Gefahr ernst zu nehmen und dann nach vorn zu schauen. Du bist nicht hilflos ausgeliefert. Du hast die Macht,

Ändere lieber jetzt etwas, bevor Du gezwungen wirst, durch Krankheit etwas zu ändern.

Bitte nimm die Warnungen seitens der Regierung ernst. Halte Dich an die Auflagen.

Vorsicht & Hygiene sind wichtig. Desinfektionsmittel bewusst einsetzen.

Nutze Zuhause reine Kernseife wie die von: [www.patounis.com](http://www.patounis.com)

Machst Du gerade jetzt eine Therapie mit **Immun-Suppressiva**, sind diese **Informationen geradezu lebens-notwendig** für Dich. **BITTE NIMM SIE ERNST.** Es geht um Dich und Deine Gesundheit.

Deinen Körper, Dein ImmunSystem, zu unterstützen, um gesund durch diese weltweite Krise zu kommen.

Umdenken ist jetzt gefragt. Denn tust Du das, was alle anderen auch tun und Du auch immer getan hast, wirst Du auch nur das bekommen, was alle anderen bekommen beziehungsweise, das, was Du immer schon bekommen hast.

Wie sagte schon Goethe:

*„Habe den Mut zu wissen und dieses Wissen auch anzuwenden.“*

Uns allen wird gerade mit stündlichen Schreckensmeldungen ein Horror-Szenario vermittelt. Sehr viele Menschen weltweit versinken in Angst und Hoffnungs-Losigkeit. Doch ANGST war immer schon ein schlechter Ratgeber und ist es heute noch. Es geht nicht darum, Friede-Freude-Eierkuchen-Mentalität zu verbreiten. Dazu ist die Lage viel zu ernst. Auch wenn ich mich wiederhole, es geht darum, hinzuschauen, wahr zu nehmen und dann zu tun, was zu tun ist. Nämlich Deine Körperzellen in ihrer Arbeit zu unterstützen.

ANGST ist der schlechteste Ratgeber!

Dazu weiter unten mehr.

Wie die meisten von euch wissen, bin ich nicht nur Wasserfrau sondern seit gut 30 Jahren auch Heilpraktikerin. Wenn auch heute ohne Praxis, sind mein Wissen und meine praktischen Erfahrungen da. Meine WasserBeratungen, die viele von euch ja bereits erlebt haben, sind auf diesen Erfahrungen gegründet.

So, jetzt aber zum Thema.

*„Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles.“* Es geht um Dein Milieu, Deine Innenwelt. Alles, was von außen kommt, kannst Du nicht wirklich verhindern. Doch auf Dein Milieu, Deine Innenwelt,

hast Du riesigen Einfluss. Stell Dir nur einmal vor, es fliegen ständig irgendwelche Samen durch die Luft. Allergiker können ein Lied davon singen. Trotzdem wächst auf Beton oder Asphalt nicht eine einzige Pflanze. Nein, der Samen muss auf Erde fallen. Dann kann er aufgehen. Und genauso ist es bei Dir.

Wenn Deine Innenwelt prächtigen Nährboden für Bakterien und Viren bereithält, dann musst Du schon viel Glück haben, um ganz ungeschoren davon zu kommen.

Genau um Deine Innenwelt geht es jetzt. Mit dem „Gewusst-wie“ kannst Du ganz persönlich dafür sorgen, auch dem Corona-Virus Paroli zu bieten.

Hier nun meine ganz persönlichen Tipps für Dich:

- Überprüfe Deine innere Einstellung:  
Komm raus aus der ANGST. Angst ist der schlechteste Ratgeber. Angst macht uns gefügig, also leicht dirigierbar. Aus der Angst heraus lassen wir uns auf Dinge ein, die wir unter normalen Umständen nie tun würden. Kommst Du in den Angst-Zustand schütten Deine NebenNieren vermehrt Adrenalin aus. Adrenalin, das „Kampfhormon“, sorgt für eine gute Durchblutung der Arme -um zu kämpfen und den Gegner KO zu schlagen oder für die vermehrte Kraft in den Beinen -zum Weglaufen vor dem SäbelzahnTiger. Das ist unser uraltes Erbe obwohl wir es heute kaum noch brauchen. Was aber zusätzlich passiert ist das Abschalten Deines „Denkhirns“, Deines logischen Verstandes. Anstelle dessen „regiert“ dein „Reptilien-Gehirn“ wie Vera F. Birkenbihl es so schön nannte. Dieses ReptilienGehirn kennt nur Kampf oder Flucht und das war in grauer Vorzeit extrem wichtig. Heute steht es Dir

Deine „Innenwelt“ ist entscheidend für Deine Gesundheit.

Deine Widerstandskraft gegen Viren & Co. ist nur so gut, wie Dein ImmunSystem.

Du ganz persönlich kannst Dein ImmunSystem aufbauen.

Deine innere Einstellung:

Komm raus aus der Angst und sieh die Chancen.

eher im Weg. Denn, wie gesagt, Dein klarer logischer Verstand wird mehr oder weniger abgeschaltet. In diesem Zustand neigt der Mensch dazu, das zu tun, was alle tun zum Beispiel Mengen an Klopapier zu kaufen 😊. Und dem hinterher zu laufen, dem alle folgen ohne darüber nachzudenken, welche Möglichkeiten es denn ansonsten gibt. Das nennt man dann Panik. Und damit ist die Katastrophe fast vorprogrammiert. Du kennst die Metapher von dem Kaninchen und der Schlange? Das Kaninchen ist viel schneller und könnte der Schlange davonlaufen. Doch vor lauter Angst und Panik bleibt es sitzen und lässt sich fressen. Es sieht buchstäblich nur die Schlange, die vielleicht 25° seines Blickwinkels ausmachen. Die restlichen 335° seines Blickwinkels, nämlich den Weg in die Freiheit, nimmt es nicht wahr. ANGST engt auch Deinen Blickwinkel extrem ein.

- Trinke jeden Morgen auf nüchternen Magen einen halben Liter warmes oder zimmer-temperiertes Wasser mit dem Saft einer halben -großen- Bio-Zitrone. Du startest damit basisch in den Tag mit einer ExtraPortion Vitamin C.
- Danach die gleiche Menge (Bio-)Stauden-Selleriesaft, am besten frisch gepresst. Ist nicht besonders lecker, doch sehr wirkungsvoll. Ist es Dir zu bitter, presse einen Apfel mit in den Saft. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Deine Leber freut sich und kann Dich viel besser schützen. Ernährst Du Dich dann bis zum Mittag fettfrei mit Obst in

Kaninchen-Schlange-Effekt:

ANGST engt Deinen Blickwinkel extrem ein.

Morgens nüchtern:

Einen halben Liter Wasser mit dem Saft einer Bio-Zitrone.

Nach der Zitrone:

Einen halben Liter Stauden-Sellerie-Saft.

Mengen, bist Du schon sehr gut gerüstet.

- Bitte achte jetzt besonders auf Deine Ernährung: Viel frisches (Bio-) Obst und Gemüse. Frisch gepresste Säfte sind das Beste, was Du jetzt zu Dir nehmen kannst. Iss viel frischen Salat.  
Gerade jetzt wächst der Bärlauch im Wald. Mach nach Möglichkeit davon Gebrauch. Doch Achtung: sei sicher, dass Du auch wirklich Bärlauch pflückst! Frage im Zweifelsfall jemanden, der sich auskennt. Bärlauch, Knoblauch und Zwiebeln sind wahre KraftProtze im Kampf gegen Mikroben. Vermeide „tote“ Nahrung. Koche frisch und verbanne die Mikrowelle aus der Küche. Ja, ich weiß, es ist bequem! Doch Bequemlichkeit ist gerade jetzt fehl am Platz. Aufgewärmtes Essen ist nicht das Beste, das wussten bereits unsere Großeltern. Doch wenn schon, dann bitte auf dem Herd. Dort wird alles langsam von außen nach innen erwärmt. In der Mikrowelle ist es anders herum. Durch eine extrem schnelle Umpolung der Plus- und MinusPole durch die Strahlung kommt es zu extremer ReibungsHitze. Es gibt viele Untersuchungen, die zeigen, dass es dadurch zu einer Veränderung der Aminosäuren (das sind die Bausteine aus der Nahrung) kommen kann. Die so veränderten Nahrungsmittel lehnen Deine Zellen ab. Sie brauchen lebendige Nahrung. Es gibt viele Untersuchungen zu dem Thema. Ich möchte jetzt hier nicht weiter darauf eingehen.

Iss jetzt besonders viel frisches (Bio-) Obst und Gemüse, viel Salat.

Trinke frisch gepresste Säfte.

Bärlauch, Knoblauch & Zwiebeln sind wahre KraftProtze im Kampf gegen Mikroben.

Koche frisch.

Verbanne die Mikrowelle aus der Küche!

- In der jetzigen Zeit ist auch die Einnahme von zusätzlichen Vitaminen und Mineralien sinnvoll. Meine Empfehlung: LaVita-Saft in doppelter Dosierung [www.lavita.de](http://www.lavita.de).
- Vitamin C, am besten in Form von Ester-C ist in dieser Zeit dringend notwendig. Ich nehme gerade täglich 1000 mg und mehr von FairVital (für Schwangere und Stillende nicht geeignet).  
Bitte erkundige Dich, welche Dosierung die richtige für Dich ist.  
Möchtest Du auch bei FairVital bestellen, bekommst Du 20% NeukundenRabatt bei Angabe der Nummer 2178604-K.
- Weißt Du wie hoch Dein Vitamin D-Spiegel ist? Da circa 80% der Bevölkerung einen Vitamin D3 Mangel haben, hast Du gute Chancen, dazu zu gehören. Wann hast Du das letzte Mal ein Sonnenbad von mindestens 20 Minuten fast ohne Kleidung genossen. Es ist bestimmt schon lange her. Außerdem steht die Sonne in der Winterzeit zu tief um Dich ausreichend mit Vitamin D zu versorgen. Vitamin D hat im Zusammenspiel der vielen Rädchen Deines ImmunSystems eine ganz zentrale Rolle. Stell Dir hier nur einmal ein Uhrwerk vor. Jede Menge Rädchen die ineinandergreifen. Nun nimm einfach wahllos eines dieser Rädchen heraus. Läuft Deine Uhr dann noch? Wahrscheinlich nicht. So geht's auch Deinem ImmunSystem. Fehlt ein entscheidendes Rädchen, funktioniert alles nur noch reduziert.

Zusätzliche Vitamine & Mineralien:

LaVita-Saft, doppelte Portion,

Wäre schön, Du gibst bei Deiner Bestellung diese Nummer an: 321429

[www.lavita.de](http://www.lavita.de)

telefonisch: 0871-97217120

hochdosiertes Vitamin C

Empfehlung:

FairVital Ester-C Komplex

Fahre jetzt Deinen Vitamin D-Spiegel rauf.

Die DGE sagt 800 IE.

Die kannst Du jetzt vorübergehend mindestens verdreifachen. Bespreche es mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker.

Optimal in Kombination mit K2. Solltest Du Probleme mit der Blutgerinnung haben, besprich es bitte mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker.



Es ist bekannt, dass bei so gut wie allen chronischen Krankheiten sowie auch bei schweren akuten Infekten der Vitamin D Spiegel im Keller ist. Bitte besprich es mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker.

Alternativ kannst Du Dich auch gerne per Mail oder Anruf an mich wenden. Mein Fokus lag und liegt auf dem Thema Wasser.

In der jetzigen KrisenZeit stelle ich Dir jedoch zusätzlich mein ganzes, vor allem gelebtes, Wissen rund um die Gesundheit zur Verfügung. Per Skype oder WhatsApp stehe ich Dir auf Wunsch als Gesundheits-Mentor zur Verfügung. Siehe auch weiter unten.

- WASSER, nicht irgendeines, sondern das Beste, was Du bekommen kannst: reines lebendiges Wasser (auch hexagonal oder strukturiert genannt). Viele von euch sind meine Kunden und haben somit schon dieses Wasser.  
Gehörst Du noch nicht zu meinen Kunden, kannst Du Dich gerne unverbindlich und kostenlos beraten lassen zum Beispiel per Skype oder WhatsApp. Nimm einfach Kontakt mit mir auf.
- Was bedeutet nun „lebendiges (hexagonales, strukturiertes) Wasser“?  
Hexagonal = sechseckig. Schau Dir eine Schneeflocke an. Sie hat eine wunderbare kristalline sechseckige Form. Auch ein frisches klares Wasser aus einer unberührten BergQuelle bildet solche Strukturen. Ebenfalls findest Du solche Strukturen im Zellwasser von biologischem Obst und Gemüse. Auch das Wasser aus den

Lebendiges, strukturiertes, hexagonales Wasser:

Mehr Energie und Lebenskraft für Deine gesamten Körperzellen einschließlich Deines ImmunSystems.

[www.aqua-spin.com](http://www.aqua-spin.com)



bekannten Heilquellen wie Lourdes zum Beispiel bildet solche Strukturen. Überall dort, wo die Natur noch in Ordnung ist, findest Du diese Muster und Formen. Das ist die Ordnung der Natur, die wir so dringend zum Leben brauchen, die uns Energie und Lebenskraft gibt.

Diese Ordnung wird bereits seit Jahren massiv gestört unter anderem auch durch die vielen Strahlungs-Quellen die wir heutzutage haben. Denk nur an die Handys.

Unser Leitungswasser sowie auch die meisten Flaschenwässer sind weit entfernt von solchen wunderschönen und lebensnotwendigen Strukturen allein schon durch den Druck, den diese ausgesetzt sind. Drück gedanklich einfach mal die Schneeflocke zusammen. Was bleibt übrig? Genauso geht es unserem Leitungswasser. Es ist kraft- und energielos.

BurnOut ist heute an der Tagesordnung. Wundert Dich das jetzt noch?

Was glaubst Du, wie gut Dein ImmunSystem im BurnOut-Zustand mit Corona fertig werden kann?

Mit dem genialen H.Preiss AquaSpin gibst Du Deinem Trinkwasser genau diese wunderschöne kristalline Struktur zurück.

Nachweisbar und durch das Hagalis-Institut belegt.

Stell Dir vor, Du bekommst mit jedem Schluck Wasser, bei jedem Händewaschen, jedem Duschen, jedem Geschirrspülen eine ExtraPortion Energie und Lebenskraft, als wenn Du Dich gerade in der unberührten Natur aufhältst. Was glaubst Du, bedeutet

Krankheit ist mit einem Mangel an Lebens-Energie verbunden.

Diese wird uns nachweislich durch die uns umgebenden Strahlungen (Mikrowelle, Handy, W-Lan etc.) entzogen.

Lebendiges strukturiertes Wasser ist eine hervorragende EnergieQuelle. Damit lädst Du „Deine Batterien“.

Mit „vollen Batterien“, voller Energie & Lebenskraft, hat es Dein ImmunSystem deutlich einfacher, Dich gesund zu halten.

das für Dich, für Deine Gesundheit? Für Deine Widerstandskraft in Bezug auf Corona oder überhaupt GrippeViren?

Bestimmt sind nicht alle Deine Fragen jetzt beantwortet. Oder es sind erst welche aufgetaucht durch diese Zeilen.

Wie bereits weiter oben gesagt, berate ich Dich diesbezüglich gerne. Unverbindlich & kostenlos, dafür kompetent, begeisternd, herzlich 😊.

- WASSERSTOFF-WASSER, frisch produziert aus Deinem eigenen HYDRON-Wasserstoff-Generator.

Die Vorteile kurz und knapp:

Wasserstoff-Moleküle sind Anti-Oxidantien pur. Sozusagen „Rostschutz“ für Deine Körperzellen. Durch Angst, Stress, Fehl-Ernährung, Krankheit, Strahlung, Medikamente etc. kommt es zur vermehrten Bildung der sogenannten Freien Radikalen. Diese Freien Radikalen sind aggressive Sauerstoff-Moleküle, die Deine Zellen angreifen. Aggressiv sind diese Moleküle, da sie eine freie Andockstelle haben, die unbedingt mit einem Wasserstoff besetzt werden muss. Um Deine Zellen zu schützen brauchst Du deshalb unbedingt Wasserstoff-Moleküle. Diese Wasserstoff-Moleküle docken an den freien Stellen der Freien Radikalen an und damit wird aus den aggressiven Molekülen ... WASSER. Die verschiedenen Vitamine stellen Deinen Zellen eine begrenzte Anzahl an Anti-Oxidantien in Form von Wasserstoff zur Verfügung. Sind diese jedoch aufgebraucht, verlieren die Vitamine ihre Wirkung und

Wasserstoff-WASSER:

Freie Radikale (OH) greifen Deine Körperzellen an und schwächen Dein Immun-System.

Wasserstoff-Moleküle (2H) aus dem Wasserstoff-Wasser machen aus den gefährlichen Freien Radikalen (OH) Wasser(H<sup>2</sup>O). Damit kann sich Dein ImmunSystem auf Deinen Schutz vor Corona konzentrieren.

[www.hydron.com](http://www.hydron.com)

damit ihre Schutzfunktion.

Doch genau diese Schutzfunktion ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Du brauchst jetzt viel mehr Schutz als in normalen Zeiten. Mit Vitaminen allein ist es kaum bis gar nicht aufzufangen.

HYDRON-Wasser, täglich getrunken, gibt den Vitaminen ihre Schutzfunktion zurück und Dir eine Extra-Portion Anti-Oxidantien in Form von Wasserstoff. Also genau das, was Dein Körper jetzt besonders braucht, um fit und gesund zu bleiben.

Egal, wer nun letztendlich Recht hat. Ob es nun durch Viren von außen oder von innen kommt. Fakt ist, ist Dein Immun-System auf Zack, nimmst Du genug Anti-Oxidantien, sprich Wasserstoff zu Dir, ist Dein Milieu für Viren ziemlich ungeeignet.

Das ist Deine Chance, möglichst gesund und gestärkt durch diese Zeit zu kommen.

- Für weitere Informationen zum HYDRON-Wasserstoff-Generator nimm einfach Kontakt mit mir auf und lass Dich unverbindlich und kostenlos beraten. Wie immer bei mir: kompetent, begeisternd, herzlich.
- **GESUNDHEITS-MENTORING:**  
Im Zuge dieser Panik-Mache habe ich mich entschlossen, mein langjähriges und umgesetztes Wissen zum Thema „Angstfrei gesund-bleiben“ (außerhalb des Wasser-Themas) zum Sonderpreis mit interessierten Menschen zu teilen.

Gönne Dir eine große Extra-Portion Anti-Oxidantien mit jedem Glas HYDRON-Wasser.

Gesundheits-Mentoring:  
Angstfrei gesund bleiben!  
Hol Dir Deinen Termin per  
WhatsApp 0175-5436243

Gerne kannst Du Dir per WhatsApp 0175-5436243 einen Termin für eine ganz persönliche Beratung geben lassen. Bitte gib dabei Deine Dir möglichen Zeiten an.

Als EnergieAusgleich bekomme ich für 30 Minuten 30 €, statt 45,00 €. Zuzüglich 19% Mehrwertsteuer.

Bevor ich jetzt zum Schluss komme, möchte ich noch einen weiteren Lieblings-Spruch mit Dir teilen:

*„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“*  
-Albert Einstein-

In diesem Sinne: Bleib gesund.

Dir alles Liebe und von ganzem Herzen gesunde & lebensfreudige Grüße

Deine Wasserfrau

*Gabriele I.C. Kühnelt*

