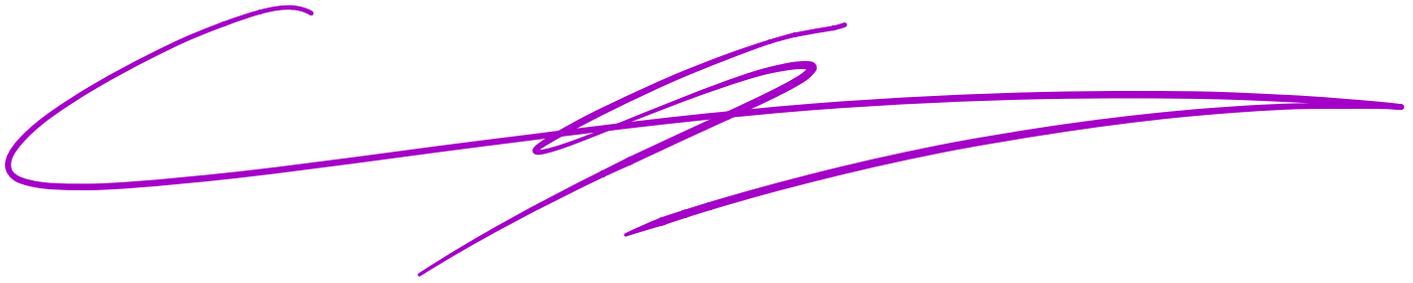




Virenschutz kann so einfach sein!

Fakten & Logik & Wissenschaft



Kurzlich willkommen!

Ziel (= Kriterium): Tod durch ...

- mit \neq durch
- Todesursachen: 10 Kandidaten
- schein: unklar o. Gas
- \rightarrow Obduktionen! RKL: nein!
- Letalität: unklar Poornullebereich!
20x tiefer als WHO
- bis 10% symptomlos!
- medianaltes (inkl. Ital.) > 80f.
 \rightarrow nur 1% keine sonstigen
Vorerkrankungen (cave: Obd.)
- jung C-Tote? \Rightarrow falsch!
- fgl. Sterberate
USA: 80.000, Dtl. 2.600
Ital: 1.800, CH 200

• Grippe-Sterberate (vor Corona)

USA 80.000

Dtl. 25.000

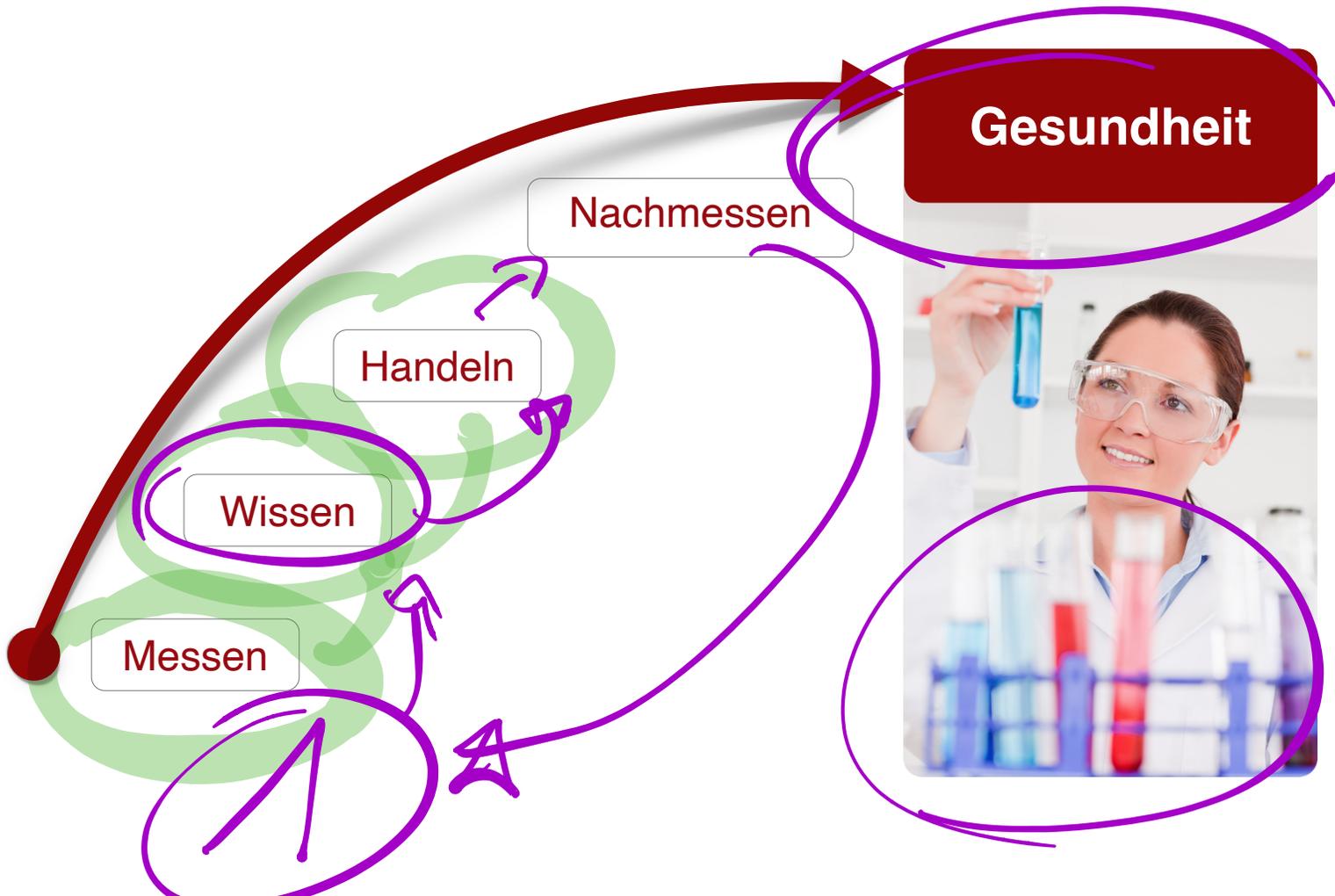
Ital. 25.000

Ch. 1.500

→ ↑: Luft
Pflege notstand
Paris
vorher schon
überlastet
15% Arzt +
Pflege → Quar.

Ful: ~~o~~ Zahl der + getesteten o.
zur Be-
notigung der Gesundheitsbehörden

→ tatsächlich u. misstrauen
an einer Impfung
Erkrankten & Verstorbener



Gesundheit

Nachmessen

Handeln

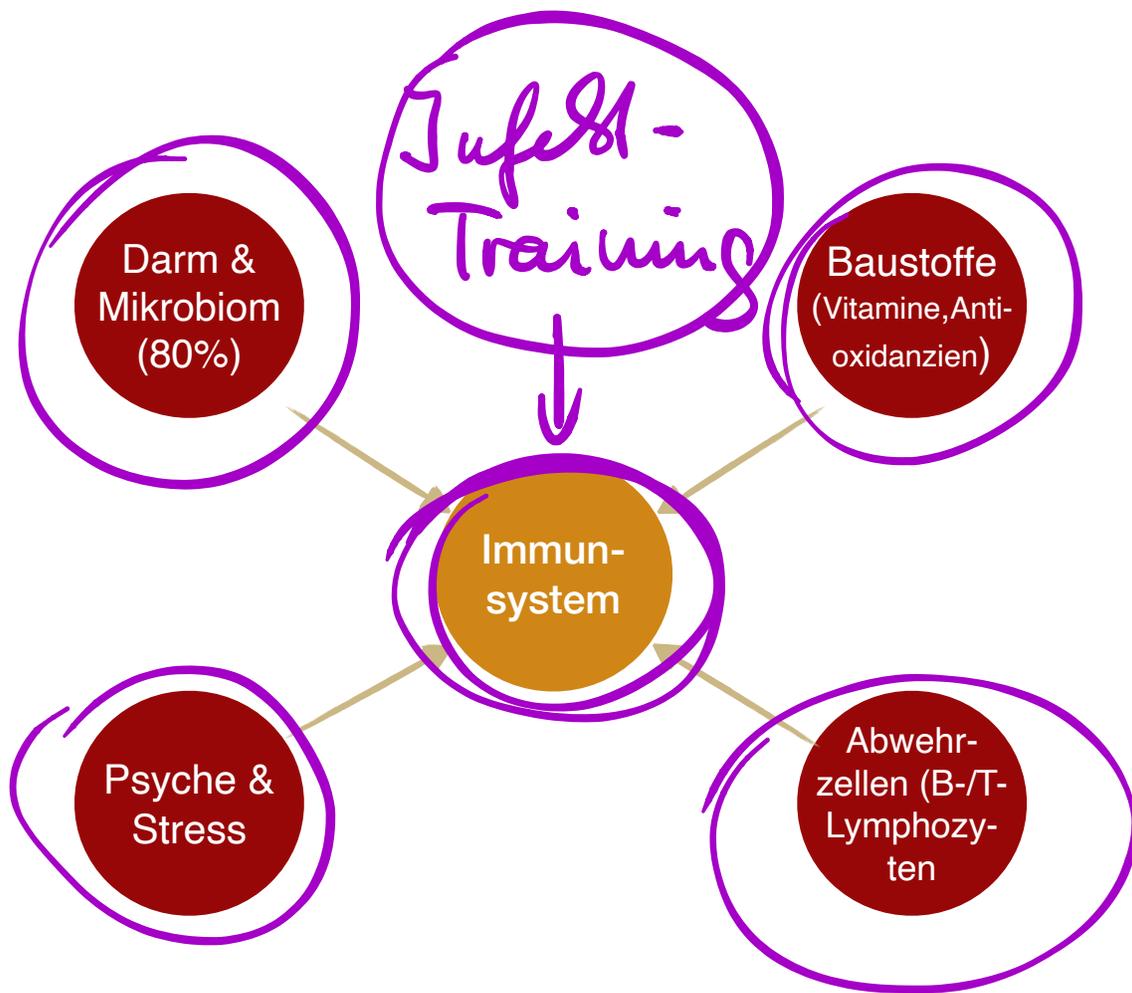
Wissen

Messen

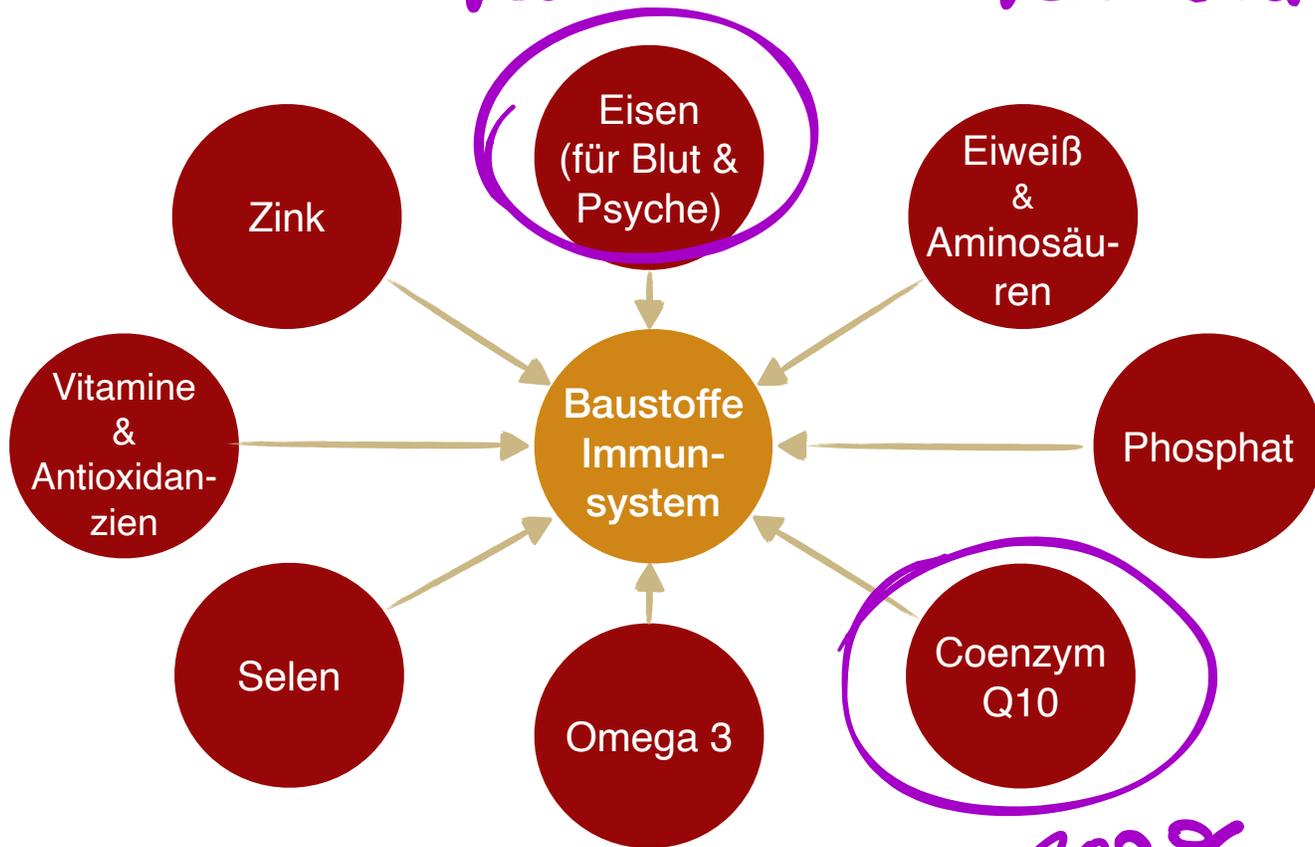
Die Krankheiten befallen
uns nicht aus heiterem Himmel,
sondern entwickeln sich aus
täglichen Sünden wider der
Natur. Wenn sich diese
gehäuft haben, brechen sie
scheinbar unversehens hervor.

Hippokrates





Molekulare Medizin



FE! → 0%

100%
50%

Molekulare Medizin

- 47 essenzielle Stoffe
- 70 BILLIONEN Zellen
- 4. Semester Biochemie

-80%
00
~

47

Essenzielle Stoffe für den Menschen

Sauerstoff + Wasser + Arginin (semi) + Histidin (semi) + Isoleucin + Leucin + Lysin + Methionin + Phenylalanin + Threonin + Tryptophan + Valin + Omega-3 + Omega-6 + Kalzium + Magnesium + Natrium + Kalium + Phosphor + Chlor + Chrom + Cobalt + Eisen + Jod + Kupfer + Mangan + Molybdän + Selen + Zink + Arsen + Fluor + Nickel + Silizium + Vanadium + Zinn + Bor + Rubidium + Vitamin A (Retinol) + Vitamin B1 (Thiamin) + Vitamin B2 (Lactoflavin) + Vitamin G (Riboflavin) + Vitamin B3 (Niacin) + Vitamin B5 (Pantothensäure) + Vitamin B 6 + Vitamin B9 (Folsäure) + Vitamin B12 (Cobalamin) + Vitamin C (Ascorbinsäure) + Vitamin D (Calciferol) + Vitamin E (Tocopherol) + Vitamin K (Phyllochinon)

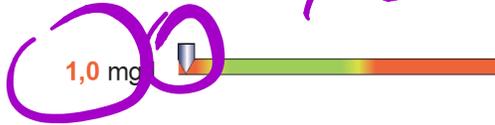
Blut

Vitamin C

Der Wert wurde kontrolliert.

1,25 (OH) 2 Vitamin D3 (Calcitriol)

25 (OH) Vitamin D (Calcidiol)



20-75

4,0 - 21,0

8,5 pg/ml



10,0 - 50,0

Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.



100 - 150

Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.

Definition der Hypovitaminose D, basierend auf der 25(OH)D-Serumkonzentration:

VITAMIN D-STATUS nmol/l

optimal 100 - 150

ausreichend 75 - 100

leichter Mangel 50 - 75

schwerer Mangel < 50

kritisch hoher Bereich > 250

nach Guidelines on Vitamin D deficiency, J.Clin.End.Metab., July 2011, 96(7)

alt

Vitamin C	17,8 mg/l		17,2	4,0 - 21,0
1,25 (OH) 2 Vitamin D3 (Calcitriol)	71,0 pg/ml		23,9	17,0 - 65,0
25 (OH) Vitamin D (Calcidiol)	107 nmol/l		18	100 - 150

ok., so halten!

25 (OH) Vitamin D (Calcidiol)

107 nmol/l

18

spitze!
Ref. Dornis

↓ nur noch
20'000 IE / 2x/Wo

Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.

Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.

Definition der Hypovitaminose D, basierend auf der 25(OH)D-Serumkonzentration:

VITAMIN D-STATUS nmol/l

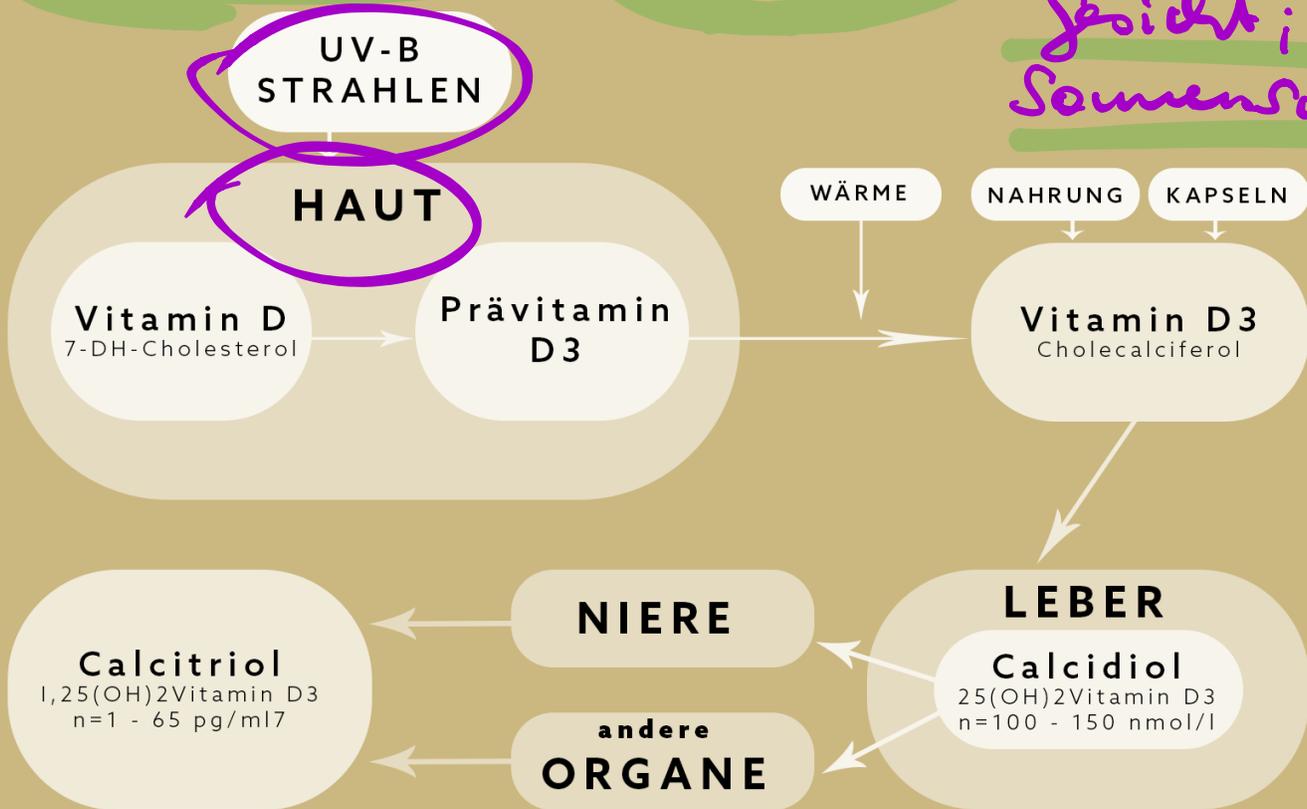
- optimal 100 - 150
- ausreichend 75 - 100
- leichter Mangel 50 - 75
- schwerer Mangel < 50
- kritisch hoher Bereich > 250

nach Guidelines on Vitamin D deficiency, J.Clin.End.Metab., July 2011, 96(7)

→

Mai - 09A .: 25' pro Tag; Umbrasse +

Seicht; ohne
Sonnenschutz!



Vitamin-D-Feinde

- Glucocorticoide (Kortison)
- Laxanzien (Abführmittel)
- Protonenpumpenhemmer (Pantoprazol etc)
- Zytostatika (Krebsmittel)
- Antiepileptika (Gabapentin) und
- Antibiotika

Leukozyten

8,5 Zellen/nl

Erythrozyten

3,64 /pl

Erythrozytenanisozytose

Hämoglobin

10,4 g/dl

Hämatokrit

33,0 V %

MCV

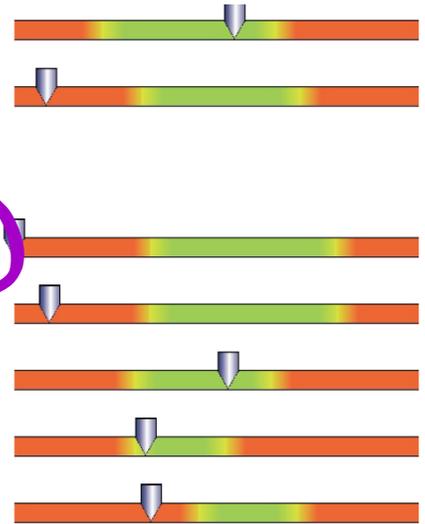
91 fl

MCH

28,6 pg

MCHC

31,5 g/dl Ery.



O₂-Taxi

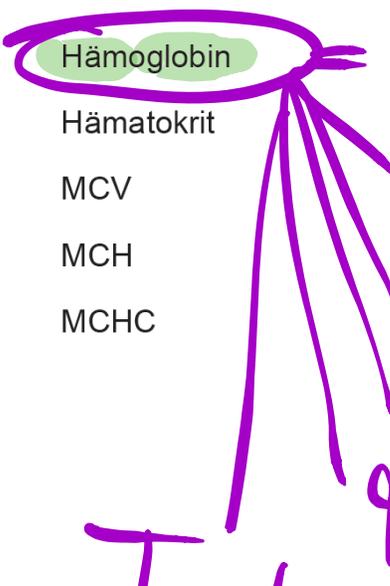
Eisen?

Eisen

B-Vit

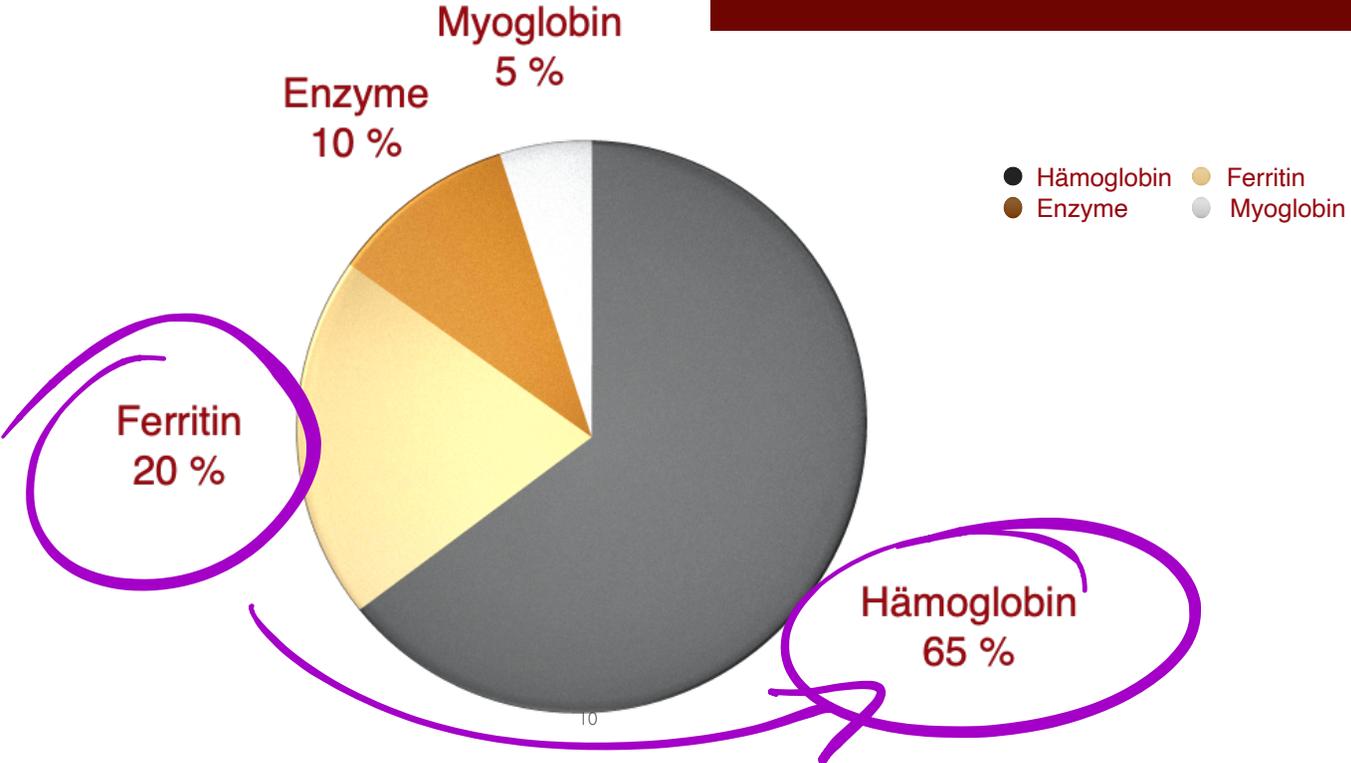
Territin

Granpan



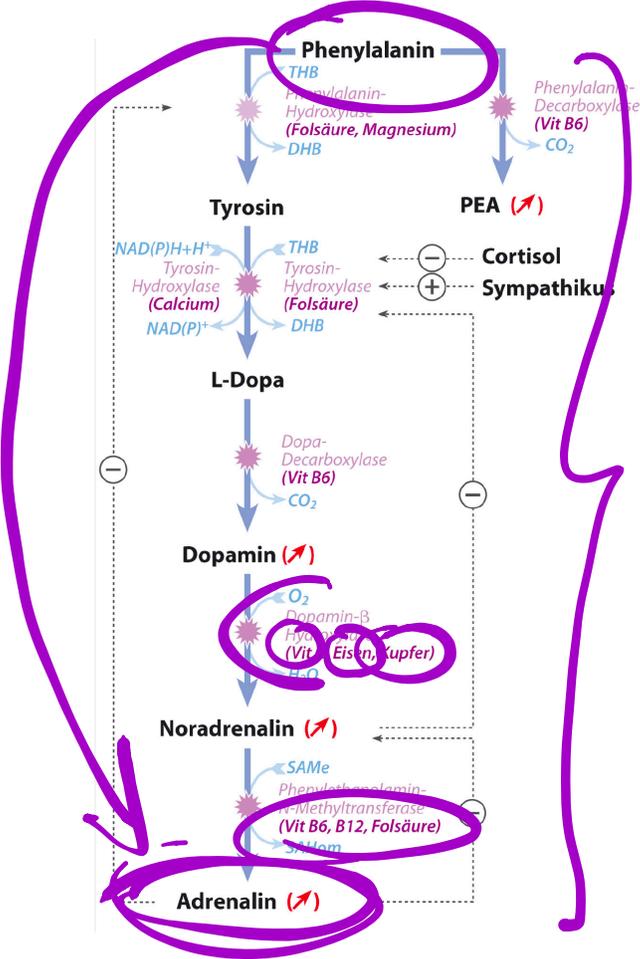
testosteron

Eisen im menschlichen Körper



körpereigenes Hormonlabor

Psyche & Resilienz



Legende:

(↗) exzitatorisch (↘) inhibitorisch

⊕ → aktiviert ⊖ → hemmt

☀ biochem. Reaktion (Vit B6) wichtige Kofaktoren

THB: Tetrahydrobiopterin, DHB: Dihydrobiopterin, SAMe: S-Adenosyl-L-Methionin, SAHom: S-Adenosylhomocystein

Verteilung der Elemente zwischen Blutzellen und Plasma (%)

Serum

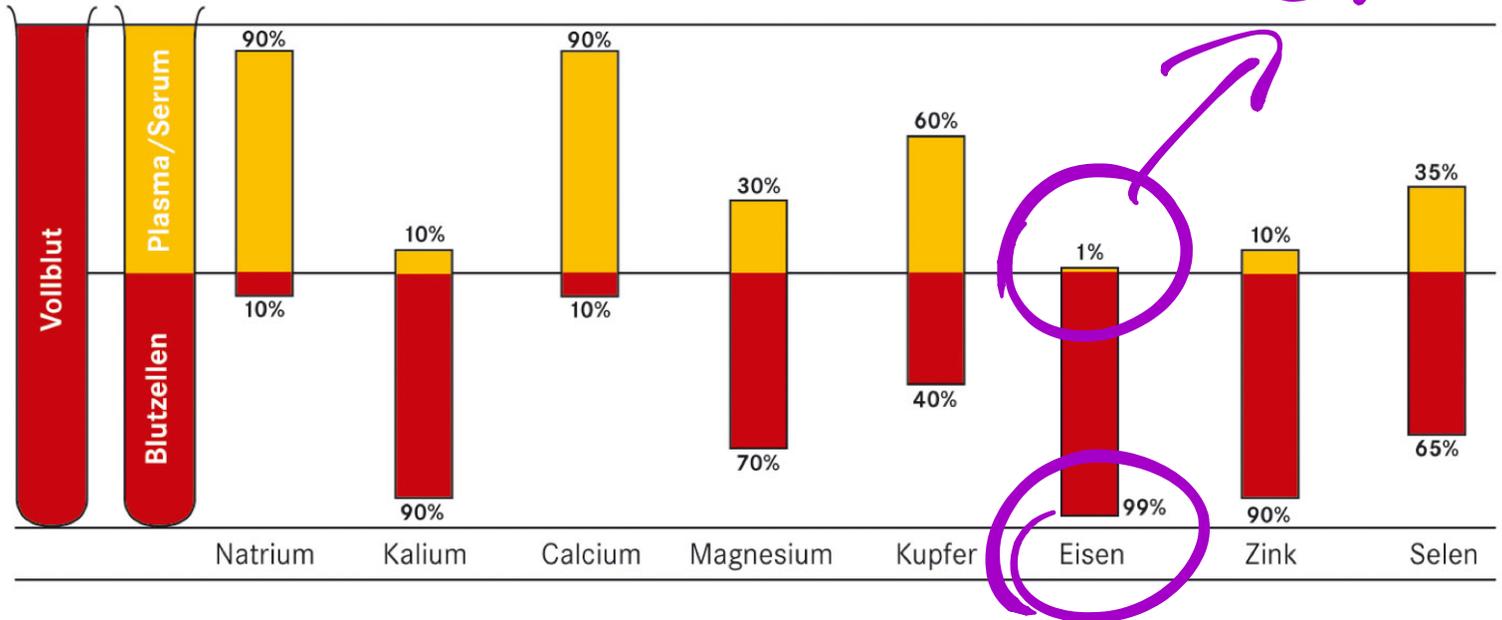






Table 2. Rates of Ascorbic Acid Synthesis In Mammals.*

SPECIES	SYNTHETIC RATE <i>mg/kg/day</i>
Goat	32.6–190.0
Cow	15.7–18.3
Sheep	24.8
Rat	39.1–198.6
Mouse	33.6–275.0
Squirrel	28.8
Gerbil	25.0
Rabbit	22.1–226.0
Cat	4.8–40.0
Dog	5.0–40.0
Pig	8.1
Human RDA	0.9

*Data compiled from the Food and Nutrition Board,¹ Grollman and Lehninger,¹⁰ Chatterjee,¹² and Rucker et al.⁸⁶

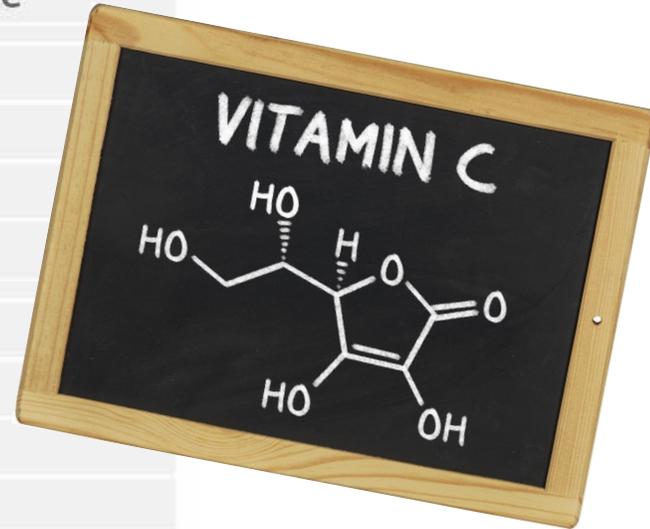
Table 2. Rates of Ascorbic Acid Synthesis In Mammals.*

507.
50%b

Levine, Mark, New concepts in the biology and biochemistry of ascorbic acid.

The New England Journal of Medicine, 314 (14),892-902, 1986

Vitamin	Europa (EFSA): Oberer sicherer Bereich	Deutschland (BfR): Obergrenze
A	3000 µg	400 µg
D	50 µg	5 µg
E	300 mg	15 mg
Beta Carotin	zu wenige Daten	2 mg
Vitamin C	Keine Obergrenze	225 mg
B1	Keine Obergrenze	4 mg
B2	Keine Obergrenze	4,4 mg
B3	Nicotinamid 900 mg	17 mg
B6	25 mg	5,4 mg
B7 (Biotin)	Keine Obergrenze	18 mg
B9 (Folsäure)	1000 µg	400 µg
B12	bis 5000 µg	3-9 µg



4g/Tag

Mangan i. Vollblut

5,4 µg/l



Molybdän i. Vollblut

0,60 µg/l



Kalium (Hämatokrit-korreliert)

-15 %



Magnesium (Hämatokrit-korreliert)

-15 %



Kupfer (Hämatokrit-korreliert)

-16 %



Eisen (Hämatokrit-korreliert)

-13 %



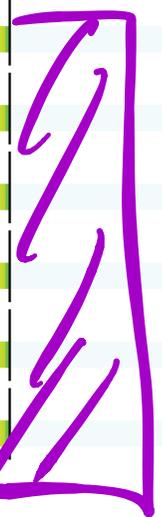
Zink (Hämatokrit-korreliert)

-22 %



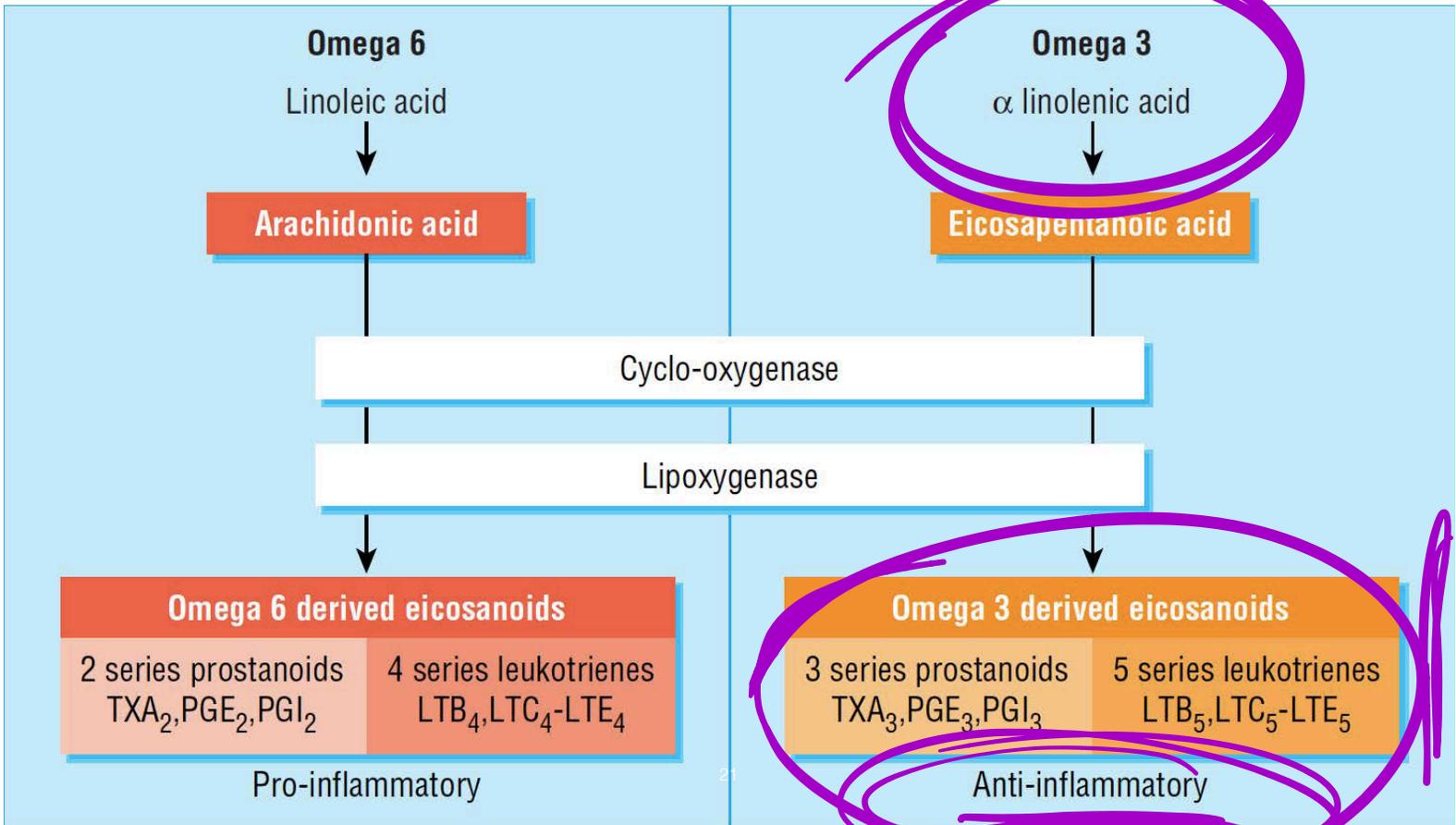
Selen (Hämatokrit-korreliert)

-11 %



Fehl





Omega-3-Index:
essentielle Ω -3-Fettsäuren
Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA)

hohes präventivmedizinisches Potential

Vorläufer antiinflammatorischer Eicosanoide

Bestandteil von Zellmembranen (mitochondriale -)

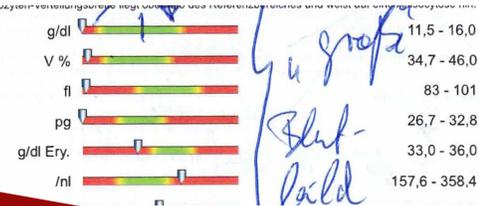
Auswirkungen auf die Insulinresistenz



geb. 1967 w
 Praxis Barcode 04447773
 Barcode 04447773
 Labornummer
 Aufnahme am 19.03.2019
 10:40 07:30

Hämoglobin = "O₂-Taxi" 10,0
 Hämatokrit 31,5
 MCV 67
 MCH 21,2
 MCHC 31,7
 419

*kleines
 Leukozyten
 B-Vit. Defizit
 a. weiß!*



*größer
 Blut-
 bild*

**Zeige mir Deine Blutwerte und
 ich sage Dir, wie immun Du bist!**

Untersuchung Ergebnis Einheit

Klinische Chemie

am 19.03.2019

Leukozyten = Polizei
Erythrozyten = Verwahrer

Kleines Blutbild:

Leukozyten	5,6	Zellen/nl	4,0 - 10,8
Erythrozyten	4,70	/pl	4,10 - 5,40
Erythrozytenverteilungsbreite (RDW)	19,4	%	12,6 - 17,0
Hämoglobin	10,0	g/dl	11,5 - 16,0
Hämatokrit	31,5	V %	34,7 - 46,0
MCV	67	fl	83 - 101
MCH	21,2	pg	26,7 - 32,8
MCHC	31,7	g/dl Ery.	33,0 - 36,0
Thrombozyten	419	/nl	157,6 - 358,4
Mittleres Thrombozytenvolumen (MPV)	9,2	fl	7,6 - 10,9

Die Erythrozyten-Verteilungsbreite liegt oberhalb des Referenzbereiches und weist auf eine Anisokytose hin.

Differentialblutbild:

Neutrophile	60,5	%	42,7 - 76,8
Lymphozyten	26,7	%	16,0 - 45,9
Monozyten	10,3	%	4,3 - 10,9
Eosinophile	1,2	%	0,5 - 7,0
Basophile	1,4	%	0,2 - 1,3

Klinische Chemie:

BSG Altfix	23	mm/h	2 - 39
------------	----	------	--------

Beachten Sie den geänderten Normbereich.

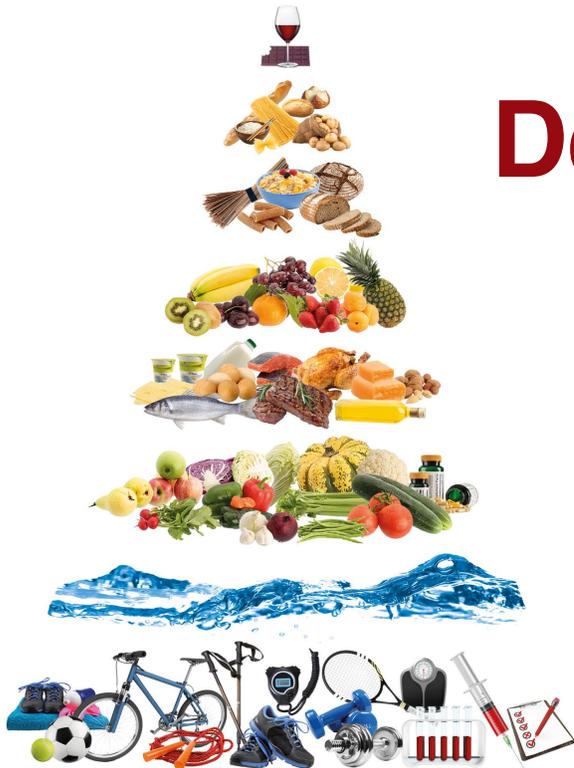
Vogelwiese

Mainstream

„Wer sich ausgewogen ernährt, ist mit allem versorgt, was er braucht !“

80% Defizit

Der artgerechte Weg



2. Matrix-Frage

„Welche Entscheidung
bringt mich näher zurück
zur Natur?“



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rp. artgerechte Ernährung

- weniger Kohlenhydrate (< 100g/Tag)
 - mehr Eiweiß (mind. 2g/kg/KG/Tag)
 - pflanzliches und tierisches Eiweiß (bio!)
 - NEM's nach Blut-TÜV (mind. 1x/Jahr)
 - Lebensmittel: naturnah (bio) + saisonal
 - Stevia (o.ä.) statt Zucker
 - 3-Tage-Ernährungsprotokoll (App: FoodDB)
 - gute Öle (Alba-Öl, Olivenöl, Leinöl)
-

1. Wer wissen will,
muss messen!



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rezept zur Prophylaxe vor Virus- bzw. Bakterien-Infektionen

(Schweine-, Vogel-, „normale“ Grippe, Corona-Virus CoV19, 20, 21 u.v.a.m.)

1. Essen & Trinken & Nahrungsergänzung

Behandlung	Dosierung	Hinweise
Wasser	mind. 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht (z.B. bei 70 kg = 2,8 l / Tag)	über den Tag in kleinen Mengen verteilt!
Gemüse & Obst	drei Hohlhand-Mengen frischem Gemüse und Obst pro Tag essen	„artgerechte“ Produktion also bio & öko & saisonal & regional
Eiweiß (Proteine) (max. 180g/Tag)	2 Gramm reines Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Schwangere, Leistungssportler, bald oder frisch Operierte: 2,0 - 2,5)	bei Shakes: biologische Wertigkeit mind. 130, Eiweißquellen: bio & öko und auch vegan möglich, immer aus artgerechter Zucht & Anbau!
Ballaststoffe (für einen gesunden Darm)	40 g / Tag für Erwachsene Kinder die Hälfte	Gemüse, grobes Haferblatt, Vollkorn, Akazienfaser, Pektin-Pulver o.ä.
Retardiertes Vitamin C (langsamer Freisetzung)	2 bis 4 Gramm pro Tag für Kinder z.B. über Lutschtabletten!	möglichst immer mit Gemüse bzw. Obst (z.B. frische Zitrusfrüchte) einnehmen
Vitamin D	4000 IE pro Tag Kinder die Hälfte	flüssig oder als Kapsel, typische Sonnendauer reicht leider nicht
Omega 3	als Öl oder Kapsel (auch vegan) 2 - 4 Gramm / Tag	Wild, Makrele, Hering, Lachs, Leinöl, Chiasamen
Multi-Versorger	Multi-Vitamin+Mineralstoff-Präparat lt. Herstellerangabe	als Kapsel oder Pulver oder Saft

2. Hygiene:

- A. Nies- und Husten-Etikette einhalten
Hände mit Seife waschen (mind. 20 Sekunden)

3. Lebensweise

für Menschen „artgerecht“ bedeutet:

- A. artgerechtes Essen & Trinken
- B. artgerechtes Bewegen & Sport
- C. artgerechtes Entspannen & Erholung

siehe Rezept: „**Gesundheit & Vitalität**“

-
- Die Nahrungs-ERGÄNZUNG-smittel ersetzen nicht eine ausgewogene, artgerechte Ernährung sondern ergänzen diese!
 - Bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr gilt für Nahrungs-ergänzungsmittel: jeweils die Hälfte der empfohlenen Dosis der Erwachsenen! Bei Dosierangaben nach Körpergewicht gilt das Körpergewicht, nicht das Alter!
 - Ideale Basis für eine nachhaltige Gesundheit ist eine genaue Analyse des Immunsystems über Blut, Speichel, Urin und Stuhl beim Arzt

MESSEN - WISSEN - HANDELN — —> GESUNDHEIT

Aus juristischen Gründen geben wir folgenden Hinweis: Dies sind persönliche Erfahrungswerte und Empfehlungen und ersetzen nicht die persönliche Arztkonsultation! Auch ein sog. „Heilversprechen“ wurde ausdrücklich nicht gegeben!



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rezept Zwei-Wochen-Therapie bei akutem grippalen Infekt

(Schweine-, Vogel-, „normale“ Grippe, Corona-Virus CoV19 u. v. a. m.)

1. Essen & Trinken & Nahrungsergänzung

Behandlung	Dosierung	Hinweise
Wasser	mind. 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht (z.B. bei 70 kg = 2,8 l / Tag)	über den Tag in kleinen Mengen verteilt!
Gemüse & Obst	drei Hohlhand-Mengen frischem Gemüse und Obst pro Tag essen	„artgerechte“ Produktion also bio & öko & saisonal & regional
Eiweiß (Proteine) (max. 180g/Tag)	2 Gramm reines Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Schwangere, Leistungssportler, bald oder frisch Operierte: 2,0 - 2,5)	bei Protein-Shakes: biologische Wertigkeit mind. 130, Eiweißquellen: bio & öko & regional und auch vegan möglich, aus „artgerechter“ Zucht & Anbau
Retardiertes VITAMIN C (langsame Freisetzung)	2 x 3 g (bis 2 x 5 g) pro Tag also bis 10 Gramm Vitamin C für Kinder z.B. Lutschtabletten!	für Neueinsteiger: 2x1g/Tag, dann tgl. um je 2x1g steigern.
Vitamin D	6000 IE pro Tag Kinder die Hälfte	flüssig oder als Kapsel
Zink	2 x 60 mg / Tag	bewährt als Zink-picolinat, -bisglycinat und -malat
Omega 3	als Öl oder Kapsel (auch vegan) 4 Gramm / Tag	Wild, Makrele, Hering, Lachs, Leinöl, Chiasamen
Pflanzen-Cocktail für Erwachsene	3 x 3 für 3 Tage 2 x 2 für 2 Tage	z.B. Phyto Biotika® alternativ: z.B. Knoblauch, Curcuma, Zwiebeln, Brokkoli u.v.a.m.
Pflanzen-Cocktail für Kinder 6-12 Jahre	3 x 2 für 3 Tage 2 x 1 für 2 Tage	z.B. Phyto Biotika® alternativ: z.B. Knoblauch, Curcuma, Zwiebeln, Brokkoli u.v.a.m.

2. Hygiene:

- A. Nies- und Husten-Etikette einhalten
- B. Hände mit Seife waschen (mind. 20 Sekunden)

3. Lebensweise

- A. körperliche Schonung - kein schwitzender Sport für 14 Tage ab dem letzten Krankheitstag!
Tipp: Ende der Schonfrist im Kalender eintragen!
- B. erholsamer Schlaf - z.B. Mittagsschlaf 20 Minuten
- C. bewährte „Hausmittel“ anwenden (z.B. Halswickel)
- D. Reduktion von Streit & Angst & Stress inkl. ständiger Negativ-Nachrichten - das entlastet auch das Immunsystem!

-
- Die Nahrungs-ERGÄNZUNG-smittel ersetzen nicht eine ausgewogene, artgerechte Ernährung sonder ergänzen diese!
 - Bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr gilt für Nahrungs-ergänzungsmittel: jeweils die Hälfte der empfohlenen Dosis der Erwachsenen! Bei Dosierangaben nach Körpergewicht gilt das Körpergewicht, nicht das Alter!
 - Ideale Basis für eine nachhaltige Gesundheit ist eine genaue Analyse des Immunsystems über Blut, Speichel, Urin und Stuhl beim Arzt
 - Nach den zwei Woche Infektzeit umstellen auf Rezept „**Prophylaxe ...**“ und „**Gesundheit & Vitalität**“)



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rp. GESUNDHEIT & VITALITÄT BIS 120



ERNÄHRUNG = LOW CARB & PALÄO

- ⊙ Weniger Kohlenhydrate (unter 100 g / Tag)
- ⊙ Mehr Eiweiß (2 bis 3 g pro kg Körpergewicht)
- ⊙ Mehr Wasser trinken
(ca. 40 ml pro kg Körpergewicht)
- ⊙ Maßgeschneiderte Nahrungsergänzung nach speziellen Laborwerten
- ⊙ Nur artgerecht produzierte Lebensmittel kaufen
- ⊙ Mehr Zeit für Schmecken + Kauen (32 Mal)



BEWEGUNG = TÄGLICH EINE SPORTEINHEIT

- ⊙ 30 Minuten schwitzender Sport pro Tag
- ⊙ Mind. 10.000 Schritte pro Tag oder
- ⊙ 1–2 mal pro Woche Muskelaufbau,
3–5 mal Ausdauersport



REGENERATION = TÄGLICH MAL ABSCHALTEN

- ⊙ 20 Minuten Mittagsschlaf oder Meditation
- ⊙ Positives Denken trainieren
- ⊙ Nur infektfrei zum schwitzenden Sport

**PROF. DR. MED.
JÁNOS WINKLER**

PRAXIS LÜNEBURG
Bei der Ratsmühle 13
21335 Lüneburg

PRAXIS HAMBURG
Spitaler Straße 12
20095 Hamburg

☎ 04131 - 26 53 00
🌐 www.fundamed.net
✉ praxis@fundamed.net



FUNDAMED
ARZTPRAXEN

Prof. Dr. med.
János Winkler

- Euer BlutDoc

www.fundamed.net