

Covid-19-Impfung – Vorbereitung für den Impftermin

Um ein mögliches Risiko von „unerwünschten Nebenwirkungen“ zu vermindern sollten Sie ggf. folgendes beachten, da dies Faktoren sein könnten, die mögliche „unerwünschte Nebenwirkungen“ nach einer Impfung oder deren „Auffrischung“ / „Booster-Impfung“ begünstigen könnten:

Lymphzirkulation

> Die **Lymphzirkulation** sollte möglichst „frei“ sein.

Hinweise, dass ggf. die Lymphzirkulation eingeschränkt ist, können z.B. vermehrte Wassereinlagerungen in den Beinen, schmerzhafte Lymphknoten im Bereich der Leiste, Achseln oder Kopfbereich (unterhalb des Kinns, Nacken, Hals u.a.) sein sowie ggf. auch Schmerzen an Schambein, Leiste, Hüfte, Gesäß oder z.B. an der Beininnenseite.

Entzündliche Prozesse

> Akute, chronische oder „stille“ **Entzündungen** sollten möglichst nicht bestehen.

Laborwerte mit denen diese Prozesse überprüft werden können sind z.B. CRP bzw. **hsCRP** (hochsensitives CRP zum möglichen Nachweis von stillen Entzündungen).

Information zum Laborwert hsCRP [Hochsensitives CRP](#) [hsCRP Assay](#)

Gleichzeitig erscheint es sinnvoll, dass die Versorgung mit Nährstoffen, die für die **körpereigene Heilung von entzündlichen Prozessen** wichtig sind, gut ist.

U.a. sind dies **Omega-3-Fettsäuren** (z.B. in Leinöl, Krill Öl, Fisch Öl), **Vitamin B3, Zink, Magnesium**. Darüber ist eine gute Versorgung mit **Vitamin D** (gewichtsbezogen dosiert), **Selen, Vitamin C und proteolytischen** („eiweißverdauende“) **Enzymen** empfehlenswert.

Focus-Artikel [Feuer im Körper](#): „Stille Entzündungen – heimliche Gefahr, ohne dass wir es merken“

Mögliches Thromboserisiko

> Ein mögliches Risiko für **Thrombosen** sollte vermindert sein.

Die Laborwerte **Hämatokrit** und **Thrombozyten** können Hinweis liefern ob Blut ggf. „zu dick“ ist, wodurch ggf. ein mögliches Thromboserisiko erhöht werden könnte, da die Viskosität des Blutes beeinflusst wird.

Um ein **Thromboserisiko** zu bewerten ist ggf. der medizinische Laborwert „**D-Dimer**“ hilfreich.

Bei Laboruntersuchungen vor / nach einer Impfung zeigte sich, dass dieser Wert **nach einer Impfung i.d.R. höher war**, was möglicherweise auf ein höheres Thromboserisiko hinweisen kann.

Mögliches Risiko für Herzmuskelentzündung / Gefäßentzündung

> Laut „Sicherheitsberichten“ des PEI können bei jüngeren Menschen **Entzündungen der Herzmuskulatur, des Herzbeutels bzw. Blutgefäße** begünstigt werden.

Am 24.11.2021 hat zudem das PEI in einer Pressemeldung mitgeteilt, dass ein Register zur **„Erfassung von Kindern und Jugendlichen mit Verdacht auf Myokarditis nach COVID-19-Impfung“** neu eingerichtet wurde. ([Pressemeldung PEI](#)), was darauf hindeutet, dass ein entsprechender Bedarf für so ein Register zu bestehen scheint.

Ein mögliches Risiko für **Gefäßentzündungen**, Schlaganfall und Herzinfarkt kann vor und nach der Impfung ggf. durch den Laborwert „**LP-PSA2**“ abgeklärt werden.

*Einige Wissenschaftler sind der Ansicht, dass dieses Lipoprotein – also ein Eiweiß - ggf. nicht nur ein „Risikofaktor“ für einen Herzinfarkt ist, sondern sogar die „Ursache“ und nicht unbedingt Cholesterin. (Quelle) Wenn junge, vermeintlich **gesunde Menschen**, „plötzlich“ Tod beim Sport umfallen, könnte oft im Vorfeld LP-PSA2 erhöht sein.*

Gute Versorgung mit Mikronährstoffen – „Betriebsstoffe im Körper“

> Die Nährstoffversorgung – speziell mit **Antioxidanzien** (Vitamin A, C & E) sowie **Vitamin D** u.a. – sollte gut im **„oberen“ Normbereich** (Vitamin D z.B. i.d.R. optimal bei 50 bis 70 ng/ml) sein.

Aufgrund Behandlungen von Patienten mit Nebenwirkungen nach der Impfung, konnten wir bei diesen Patienten häufig beobachten, dass ein Bedarf speziell für folgende Wirkstoffe bestand:

Die Angaben sind nur zur Orientierung gedacht, da jeder Patient bzw. jeder Einzelfall individuell zu betrachten ist. Es erscheint sinnvoll schon vor der Impfung darauf zu achten.

Coenzym Q10

z.B. 100 bis 300 mg täglich

Q10 ist u.a. wichtig für den Energiestoffwechsel (Citratzyklus) - regeneriert Vitamin C, E, Glutathion

Weitere Information <https://orthoknowledge.eu/forschung/coenzym-q10/coenzym-q10/>

Activomin, z.B. PZN 00703026

gem. Beipackzettel

(ggf. Einnahme 5 Tage vor der Impfung beginnen)

Activomin bindet u.a. Schadstoffe, Bakterien, Viren, Gifte, verbessert Immunabwehr und unterstützt Darmfunktion.

Weitere Informationen <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2006/daz-49-2006/uid-16940>

Reduziertes Glutathion

z.B. 200 mg täglich

& **Selen** z.B. ca. 200 µg Natriumselenit täglich

Glutathion ist in fast allen Zellen in hoher Konzentration enthalten und gehört zu den wichtigsten als Antioxidans wirkenden Stoffen im Körper.

Weitere Information https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Glutathion.pdf

Omega-3-Fettsäuren

z.B. 1000 bis 3000 mg Krill-Öl täglich

Weitere Information

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/omega-3-uebersicht/omega-3>

Magnesium

z.B. 2 x 1 Kapsel 1080 mg Magnesiumcitrat mit 150 mg Magnesium

Magnesium ist wichtig für ca. 3.000 Prozesse. U.a. z.B. Energieproduktion in jeder Zelle, Entgiftungsprozesse, Heilung von Entzündungen, Regulation Nerven und Blutdruck, Bildung von Botenstoffen im Nervensystem

& ggf. verschiedene **B-Vitamine**

Nach der Impfung scheint ggf. unterstützend folgendes sinnvoll zu sein:

7 Tage lang täglich 3 x 1 Globuli **Thuja D6** unter der Zunge zergehen zu lassen

Die Einnahme sollte ca. 15 Minuten vor einer Mahlzeit erfolgen. Vor der Einnahme den Mund mit einem Glas Wasser spülen

Des Weiteren erscheint es sinnvoll die **körpereigene Immunabwehr zu stärken**.

Einige Argumente sprechen auch nach einer Impfung dafür - Siehe nächste Seite

Sollten trotzdem **nach einer Corona-Infektion** oder **Impfung** „Veränderungen“ bemerkt werden, sollten diese ggf. beachtet werden, um mögliche längerfristige Auswirkungen zu vermeiden. [Fragebogen](#)

Bitte beachten Sie, dass diese allgemeine Information keine Beratung oder Behandlung durch einen erfahrenen Arzt oder Therapeuten ersetzen kann. Individuelle Beschwerden, Vorerkrankungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten und ähnliches können im Rahmen dieser Information nicht berücksichtigt werden.

Des Weiteren basieren diese Informationen nur auf „Beobachtungen“ und stellen keine Information im Sinne einer anerkannten wissenschaftlichen Studie dar. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung und Risiko. Ebenfalls sollte die ärztliche Information und Belehrung im Rahmen der Impfung beachtet werden.

Immunabwehr stärken!

Es erscheint auch sinnvoll zu beachten, dass eine Impfung – die darauf ausgerichtet ist gegen einen bestimmten Erreger zu wirken - **nicht gleich bedeutend ist mit der Stärkung der körpereigenen Immunabwehr.**

Einige Informationen um die körpereigene Immunabwehr zu verbessern habe ich in nachfolgendem PDF zusammengestellt [Mikronährstoffe & Immunabwehr](#)

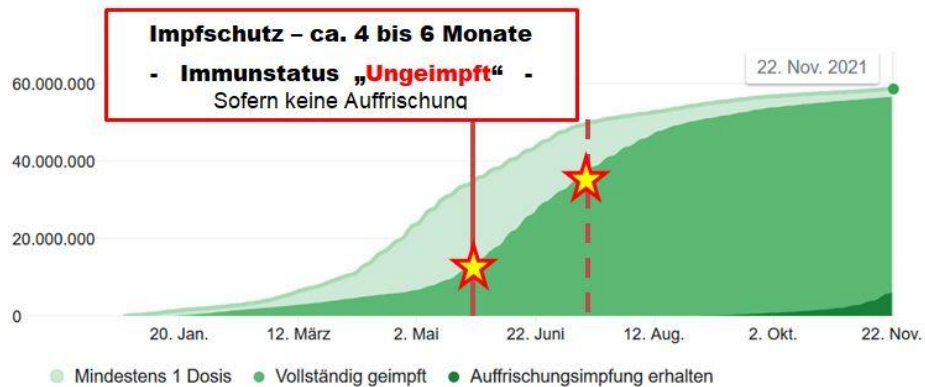
Die offizielle Datenlage bestätigt weitgehend, dass es auch für Geimpfte – und auch für deren Angehörige sowie Kinder – sinnvoll sein dürfte, **die eigene Immunabwehr zu stärken:**

> COVID-Impfung bietet scheinbar nur einen zeitlich begrenzten Schutz.

Im Rahmen einer schwedischen Studie mit 1,8 Millionen Menschen wurde festgestellt, dass der Impfstoff nach ca. 4 bis 6 Monaten keinen Schutz mehr bietet. Das Studienergebnis wird laut Medienberichten von Impfindustrie und Experten überwiegend bestätigt.

[Publikation BR24](#)

Laut dieser Datenlage könnten somit ggf. Menschen – ohne Auffrischungsimpfung - die vor August bzw. Juli 2021 geimpft wurden - aktuell (im November 2021) eher wieder den Immunstatus bzgl. COVID-19 eines „Ungeimpften“ haben. Hier wäre eine starke Immunabwehr ggf. vorteilhaft.



> Laut einer britischen Studie können Geimpfte den Coronavirus fast genauso übertragen wie Ungeimpfte – nur die Viren scheinen ggf. schneller abgebaut zu werden.

[Link zur Studienpublikation](#) [SAT1 Video „Geimpfte sind fast genauso infektiös wie Ungeimpfte“](#)

> Laut Informationen des PEI und RKI schützt der Impfstoff nicht vor einer Infektion – sondern vermindert wahrscheinlich das Risiko für einen schweren Verlauf.

Im RKI Wochenbericht wurde informiert, dass bis zu 45 % der COVID-Patienten, die ins Krankenhaus eingeliefert werden mussten, zweifach geimpft waren.

Siehe [Wochenberichte RKI](#) [Drosten „Keine Pandemie der Ungeimpften“](#)

> Eine Coronaimpfung bewirkt scheinbar keine (Herden)Immunität.

Es ist wie bei der Grippeimpfung – sie muss dauerhaft aufgefrischt werden. RKI-Chef Wieler spricht in diesem Zusammenhang von einem „guten kostenfreien Impf-Abo“ – ansonsten wird nach einigen Monaten wieder der Status eines „Ungeimpften“ erreicht.

[RKI: Herdenimmunität bei Covid-19 nicht realistisch](#)

> Impfung scheint nicht der heilige Gral zu sein. Gibraltar hat am 21. November 2021 eine Impfquote von 100 % und die Booster-Impfquote liegt bei 47,6 %.

Trotzdem liegt die 7-Tage Inzidenz bei 1.219,9. **Schuld können nicht die „Ungeimpften“ sein** ([Quelle](#))

> Bei einigen Geimpften sind scheinbar Veränderungen von Laborwerten nach der Impfung zu beobachten. U.a. können ggf. auch zeitweise die Laborwerte für die **Zellen der Immunabwehr** vermindert sein - und somit kann ggf. in dieser Zeit die Infektionsanfälligkeit für **andere Erreger** bei Betroffenen erhöht sein. [Beispiel](#)

Somit erscheint es auch unter diesem Aspekt auf eine starke körpereigene Immunabwehr zu achten.

In den „Sicherheitsberichten“ des Paul-Ehrlich-Instituts haben Sie die Möglichkeit sich über mögliche Nebenwirkungen einer Impfung zu informieren.

[Paul-Ehrlich-Institut – Daten gemeldeter Nebenwirkungen Corona-Impfungen](#)

Einige Faktoren der neu entwickelten Impfstoffe können wahrscheinlich erst in einigen Jahren bewertet werden, die jedoch dann nur schwer einem Impfstoff zugeordnet werden können. Somit können hierfür aktuell natürlich auch keine Empfehlungen gegeben werden:

> RNA und DNA Impfstoffe enthalten Nanopartikel.

Es gibt Hinweise, dass sich Nanopartikel in Hirn, Leber, Lunge und Nieren einlagern und diese ggf. langfristig Schäden oder entzündliche Prozesse begünstigen könnten.

Eine Therapie um Nanopartikel aus dem Körper zu entfernen ist uns derzeit nicht bekannt.

Information über Nanopartikel:

> Ärztezeitung

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Wie-gefaehrlich-sind-Nanopartikel-315240.html>

> Bundesministerium für Bildung und Forschung

<https://www.bmbf.de/de/nanopartikel---eine-gefahr-fuer-unser-gehirn-8798.html>

> Spiegel

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/gesundheitsrisiko-umweltbundesamt-warnt-vor-nanotechnologie-a-656362.html>

> Focus

https://www.focus.de/gesundheit/diverses/gesundheitsrisiko-sind-nanopartikel-schaedlich-fuer-das-nervensystem_id_7690155.html

> Übersichtsarbeit

<https://www.bmbf.de/de/nanopartikel---eine-gefahr-fuer-unser-gehirn-8798.html>

> Im Rahmen der Zulassung dieser Impfstoffe wurden (Stand Anfang 2021) diese scheinbar nicht an Menschen mit schweren Vorerkrankungen, Allergien, Krebs, Autoimmunerkrankungen, chronischen Entzündungserkrankungen, Multi-Medikation u.ä. getestet.

Zudem waren die meisten Probanden in den pharmazeutischen Studien – die scheinbar Anfang 2021 noch nicht abgeschlossen waren – unter 50 Jahren.

Somit kann hier aktuell ein mögliches mittel- oder langfristiges Risiko noch kaum abschließend bewertet werden.

> Die in den Impfstoffen enthaltene RNA bzw. DNA ist nicht die Original RNA / DNA des Virus, sondern wird für den Impfstoff künstlich nachgebildet.

Diese RNA / DNA-Kopie wird mit Hilfe von Nanopartikeln in Zellen des Geimpften transportiert.

Ob durch diese „Kopie“ mögliche Risiken für „unerwünschte Nebenwirkungen“ mittel- oder langfristig begünstigt werden können, kann wahrscheinlich erst in einigen Jahren abschließend bewertet werden.

Einige durchaus interessante Fragen zu **genbasierten Impfstoffen** - denen bald auch genbasierte Medikamente folgen dürften - stellt [Prof. Dr. med. Friedrich Lübbecke im Ärzteblatt](#).

> Aktuell scheint noch immer nicht sicher geklärt zu sein, wie lange ein möglicher Impfschutz besteht und in welchen Zeitrahmen ggf. „Auffrischungsimpfungen“ notwendig sind.

In der Diskussion scheinen Zeiträume von drei bis 12 Monaten zu stehen.

Die Häufigkeit der zukünftigen Impfung könnte ggf. Einfluss auf mittel- oder langfristige Nebenwirkungen haben in Bezug auf Nanopartikel, Zusatzstoffen u.a. Faktoren, da diese mit jeder „Auffrischungsimpfung“ ansteigen könnten.

> In wie weit ggf. enthaltene Zusatzstoffe der Impfmittel mittel- oder langfristige mögliche „unerwünschte Wirkungen“ begünstigen können ist aktuell nur schwer absehbar.

Auch wie sich die Impfung ggf. langfristig auf mögliche „Fruchtbarkeit“ oder Hirnfunktion sowie kognitive Fähigkeiten u.a. auswirken könnte, kann aktuell niemand mit 100 %iger Sicherheit sagen.

Zu beachten ist grundsätzlich, dass i.d.R. sogenannte „unerwünschte Nebenwirkungen“ sowie auch die angestrebte Wirkung von Medikamenten, erst nach einigen Jahren bewertet werden kann.

Dieser Sachverhalt führte in der Vergangenheit wiederholt dazu, dass Medikamente wieder vom Markt genommen werden mussten wegen erheblicher Nebenwirkungen, obwohl diese im Rahmen der pharmazeutischen Zulassung vorher als „unbedenklich“ und „wirksam“ eingestuft waren.

Auch bei Impfstoffen hat es dies scheinbar in der Vergangenheit bereits aus verschiedenen Gründen gegeben (z.B. RotaShield, HecaVac, Preflucel, Prevenar, ActHIB, Ticovac).

Dass es im Rahmen von möglichen Risikobewertungen für Impfstoffe ggf. Interessenkonflikte gegeben sein können – sowohl im Hinblick darauf Risiken „unter“ oder „über“ zu bewerten - wurde in der Publikation „**Conflicts of Interest in Vaccine Safety Research**“ beschrieben.

[https://www.researchgate.net/profile/Gayle-](https://www.researchgate.net/profile/Gayle-Delong/publication/221871714)

[Delong/publication/221871714 Conflicts of Interest in Vaccine Safety Research/links/559064f408ae47a3490ecbd3/Conflicts-of-Interest-in-Vaccine-Safety-Research.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gayle-Delong/publication/221871714/links/559064f408ae47a3490ecbd3/Conflicts-of-Interest-in-Vaccine-Safety-Research.pdf)