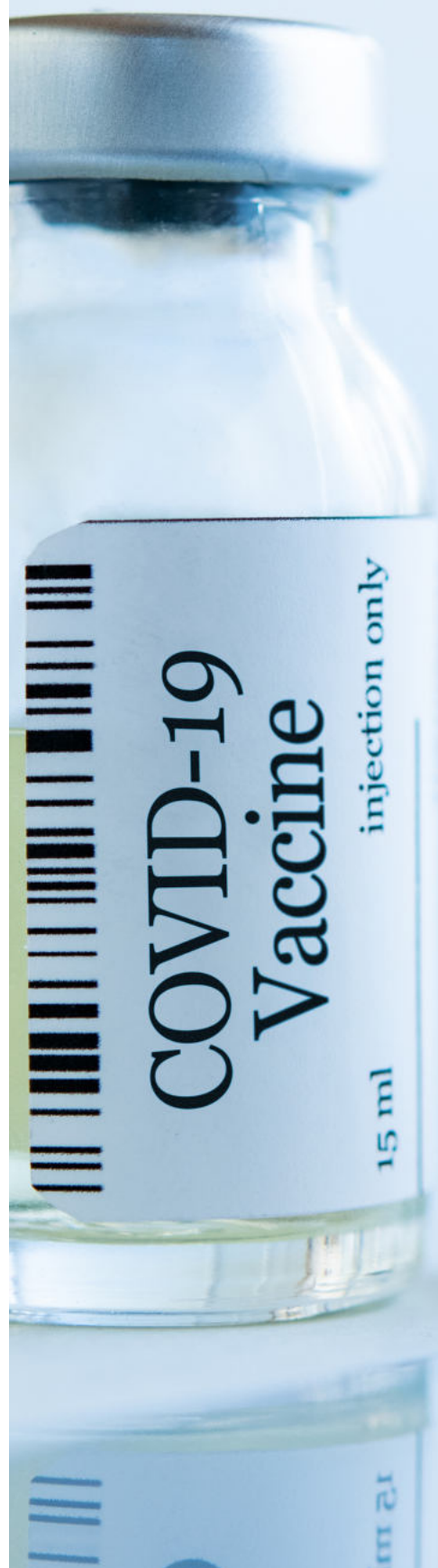


Schutz- Protokoll



Shedding- & Impf-Schutzprotokoll

Autor: Sören Schumann

Gliederung

- 1. Warum ein Shedding- und Impf-Schutz-Protokoll?**
- 2. Wie können wir uns schützen?**
- 3. Der Vitalstoff-Guide**
- 4. Weitere Nähr- und Vitalstoffe für ein starkes Immunsystem, mehr Energie und Wohlbefinden**
- 5. Beispielhafter Einnahmeplan**
- 6. Schlusswort**
- 7. Bonus**
- 8. Anhang**

1. Warum ein Shedding- und Impf-Schutz-Protokoll?

- Die Covid-19-Impfung (auch "Corona-Impfung" genannt) bringt die Geimpften dazu Spike-Proteine zu produzieren
- Spike-Proteine werden über den Atem, die Haut sowie Körperflüssigkeiten von Mensch zu Mensch (auch auf Ungeimpfte) übertragen („Shedding“)
- Eine Übertragung über Dritte sowie Oberflächen, Gegenstände usw. scheint zudem möglich
- Das Spike-Protein ist wahrscheinlich neben Graphenoxid (vor allem in Kombination mit 5G) ein Hauptverursacher für „Corona-Symptome“
- Graphenoxid wurde in diversen Impfstoffen und auch (!) in Tests sowie Masken nachgewiesen und wird durch diese (also auch durch geimpfte Menschen) „verteilt“ (eventuell auch über Ungeimpfte mit Kontakt zu Geimpften - siehe oben)
- Graphenoxid kann wie die Spike-Proteine zu Blutgerinnseln, Lungenentzündungen, Geruchs- und Geschmacksverlust, Gehirnschäden, massivem Glutathion-Verbrauch u. v. m. führen und darüber hinaus (gerade in Verbindung mit 5G) "mind control" begünstigen
- [In diesem Video](#) bekommst du wichtige Hintergrundinformationen zu Graphenoxid
- [Unter diesem Link](#) kannst du dir unzählige Shedding-Erfahrungsberichte anschauen

Hinweise: Viele der in diesem Protokoll enthaltenen Informationen beruhen auf Erfahrungen und Beobachtungen von Betroffenen. Es wird sicherlich je nach Wissens-, Informations- und Erfahrungsstand immer wieder Updates geben. Diese findest du dann aller Voraussicht nach auf meinem [Telegram Kanal](#).

Dieses Protokoll ist somit von Bedeutung für geimpfte und ungeimpfte Menschen. Teile das Protokoll mit allen Menschen, die dir wichtig sind.

Das Protokoll dient in keinsten Weise dazu die Corona-Impfungen zu verharmlosen. Im Gegenteil: Ich rate dringend davon ab. Gründe dafür sind zum Beispiel die wissenschaftlichen Fakten, meine persönlichen Erfahrungen, meine Intuition und die Einschätzung vieler geschätzter Kollegen. Wer sich bereits impfen lassen hat, dem könnten die Informationen aus diesem Protokoll weiterhelfen.

Mir sind die Risiken, denen ich mich mit diesem Protokoll auf mehreren Ebenen aussetze durchaus bewusst. Jedoch gibt es für mich keine andere Option außer dieses Wissen kostenfrei mit dir zu teilen.

2. Wie können wir uns schützen?

Grundlegend sind alle Maßnahmen förderlich, die den Gesamtorganismus stärken und uns wieder "in unsere Mitte" bringen. Diese kann man wie folgt zusammenfassen:

- Ernährung mit wirklich hochwertigen Lebensmitteln
- Trinken von reinem Wasser (idealerweise strukturiert und zellgängig)
- Nährstoffspeicher auffüllen
- Darmgesundheit und symbiotisches Milieu fördern
- Regelmäßig und effektiv entgiften
- Stress reduzieren und Parasympathikus aktivieren
- Körpertemperatur normalisieren
- Medienkompetenz erlernen
- Glaubenssätze überprüfen und anpassen
- Verbinden mit der Natur sowie deren Informationen und Reizen
- E-Smog so gut wie möglich reduzieren
- Gute Beziehungen, tiefgründige Gespräche und seelisches Wohlbefinden

Weiterführende ausführliche Informationen diesbezüglich findest du im E-Book (inkl. Hörbuch) [„In 10 Schritten zu einem starken Immunsystem“](#).

In diesem Protokoll soll der Fokus auf der Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitalstoffen liegen. Hier lassen sich mit wenig Aufwand und leicht praktikabel schnell gute Effekte erzielen.

3. Der Vitalstoff-Guide

Ein kleiner Exkurs: Der Begriff "Nahrungsergänzungsmittel" ist leider etwas irreführend. Mit dem Wortteil "Ergänzung" wird vermittelt, dass es sich hier um etwas Unbedeutendes oder Unwesentliches handele. Die Realität ist jedoch eine ganz andere. Daher wäre die Bezeichnung "essentielle Vitalstoffe" passender.

Es gibt inzwischen ein breitgefächertes Angebot an Produkten im Bereich Nahrungsergänzung und die Einnahme von Supplementen gehört zum ganz normalen Alltag vieler Menschen. Trotzdem ist das Thema teilweise umstritten, weil vor allem im Internet viele widersprüchliche Sichtweisen propagiert werden und oft das notwendige Hintergrundwissen fehlt.

Um grundsätzlich den Sinn einer zusätzlichen Zufuhr essentieller Vitalstoffe besser zu verstehen, schauen wir uns zunächst einmal unsere heutige Ausgangslage an:

- Durch die exzessive konventionelle Landwirtschaft befinden sich viel weniger Vitalstoffe (Mineralien, Spuren- und Ultraspurenelemente, Vitamine, Vitaminoide sowie sekundäre Pflanzenstoffe) in den Böden und somit in der Nahrung als früher
- Unser Verbrauch bzw. Bedarf an Vitalstoffen ist durch unseren unnatürlichen Lebensstil in einem unnatürlichen Lebensraum (Stress, Toxine, E-Smog, künstliches Licht usw.) deutlich gestiegen
- Die Folge der ersten zwei Punkte sind eklatante Nährstoffmängel sowie ein schwaches Immun- und Entgiftungssystem



Die hier empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel und Vitalstoffe sollen folgende Wirkung erzielen:

- Das Immunsystem stärken
- Die Schäden durch toxische Substanzen wie Graphenoxid und Spike-Proteine vorbeugen und reduzieren
- Die Entgiftung von toxischen Substanzen fördern

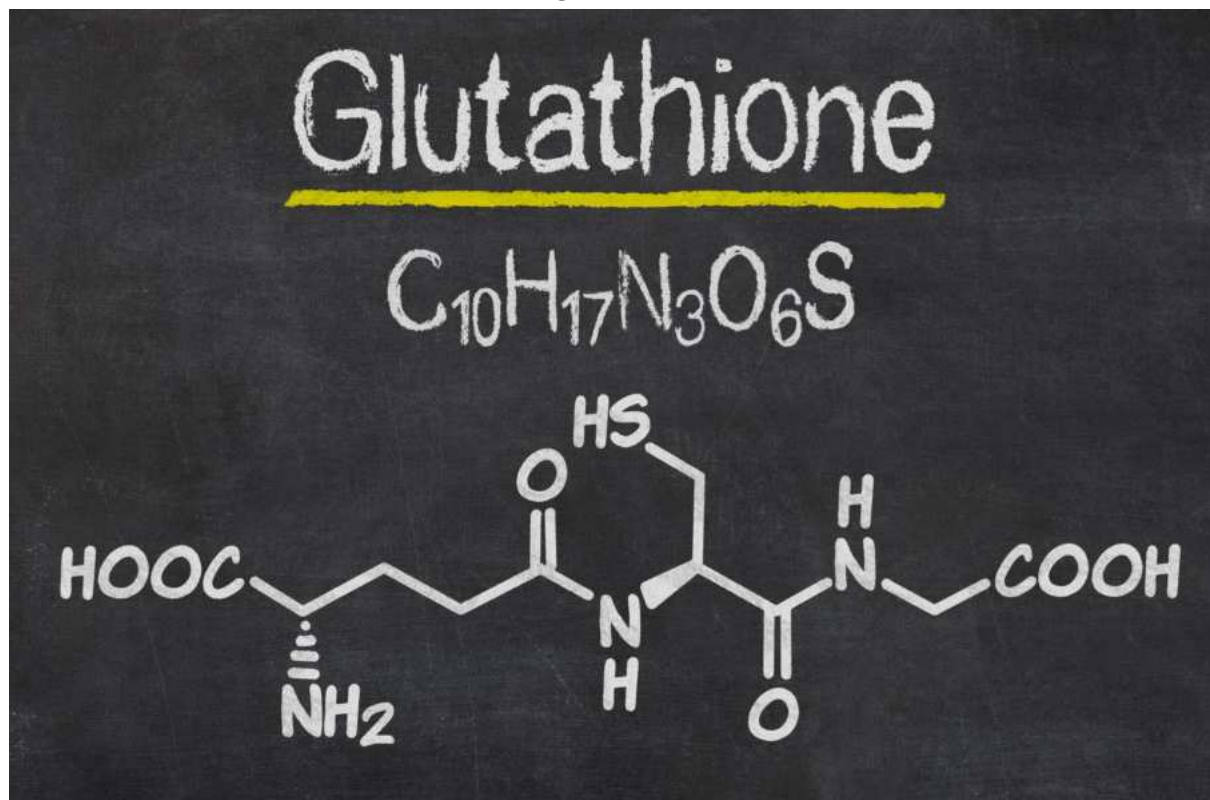
In den folgenden Abschnitten werden die wichtigsten Vitalstoffe und Nahrungsergänzungsmittel inklusive deren Wirkung und Dosierung vorgestellt.

Die Dosierung ist speziell auf die von mir empfohlenen Produkte bezogen.

Glutathion

Das Tripeptid Glutathion ist von zentraler Bedeutung für die Entgiftungsleistung der Leber und eine funktionierende Immunabwehr. Es setzt sich aus den Aminosäuren Glycin, Glutamin und Cystein zusammen. Oral aufgenommenes "normales" Glutathion wird im Verdauungstrakt wieder in diese drei Aminosäuren zerlegt und ist somit als Präparat weniger sinnvoll. Ausnahmen stellen liposomales Glutathion und das sehr stabile S-Acetyl-Glutathion dar. Hier wird das Glutathion "sicher" durch den Magen "manövriert" und anschließend direkt in den Blutkreislauf oder das Zellinnere transportiert. Das toxische Graphenoxid scheint unsere Gluthathionspeicher aufzubrechen.

Glutathion unterstützt die Ausscheidung von Spike-Proteinen und Graphenoxid.



Dosierung:

- 10 ml liposomales Glutathion oder 1 Kapsel reduziertes S-Acetyl-Glutathion (im Wechsel mit NAC) täglich

Produktempfehlungen:

- [Liposomales Glutathion](#)
- [Reduziertes S-Acetyl-Glutathion](#)

N-Acetylcystein (NAC)

Die Aminosäure NAC ist laut den Erfahrungen von Dr. Dietrich Klinghardt und vielen weiteren ganzheitlichen Ärzten eines der wirksamsten Mittel gegen Impf-Nebenwirkungen. Sie ist einerseits eine Vorstufe von Glutathion (meist die limitierende) und hat zudem selbst tolle Effekte. **Zum Beispiel reduziert es die negativen Auswirkungen der Spike-Proteine** und der "COVID-19"-Symptome.

In [diesem Interview mit Dr. Dietrich Klinghardt](#) findest du weitere Informationen zu NAC.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass man nach ein bis zwei Wochen immer wieder zwischen NAC und Glutathion wechseln kann.

Laut Dr. Dietrich Klinghardt ist NAC trotz (oder vielleicht sogar wegen) seiner tollen Wirkung in den USA bereits als Nahrungsergänzung verboten.

Dosierung:

- 1-2 Kapseln täglich (im Wechsel mit Glutathion)
- Im Akutfall etwas steigern

Produktempfehlung:

- [NAC-Kapseln](#)

Clean Slate - "Flüssiges Zeolith"

Zeolith ist ein weißes bis hellgraues Vulkangesteinspulver und sowohl ein sanftes als auch wirkungsvolles siliziumreiches Bindemittel. Es bindet Aluminium, Blei, Erregertoxine, Pestizide u. v. m. und fördert die Regeneration der Darmschleimhaut. Das klassische Zeolith wirkt auf Grund seiner Partikelgröße jedoch überwiegend "nur" im Darm.

Das Produkt Clean Slate wird mittels mehrere patentierter Schritte aus einem sehr hochwertigen Zeolith hergestellt. Das speziell aufbereitete Clean Slate hat im Vergleich zum "normalen" Zeolith jedoch einige Vorteile.

Es kann auf Grund seiner deutlich kleineren Partikelgröße auch die inneren Organe und das Bindegewebe erreichen. Zusätzlich ist es in der Lage die Blut-Hirn-Schranke überwinden und somit kann es bis ins Gehirn vordringen. Dort

kann es dementsprechend auch stark entgiftend wirksam sein. Auf Grund seiner speziellen Struktur kann Clean Slate sämtliche Toxine sehr sicher und effektiv binden und ausscheiden. Dies ist bei anderen Entgiftungsmitteln häufig nicht der Fall, wodurch es zu Entgiftungskrisen und Symptomverschlimmerungen kommen kann.

Clean Slate scheint zudem in der Lage zu sein, die negativen Auswirkungen der Spike-Proteine zu vermindern und Graphenoxid auszuschcheiden.

Dosierung:

- Morgens und abends jeweils bis zu 10 Tropfen (mit einem Tropfen beginnen)
- Wenn man merkt, dass der Körper "arbeitet" (massiv Toxine ausscheidet), kann die Dosis noch deutlich erhöht werden (z. B. doppelt oder dreifach so viel)

Produktempfehlung:

- [Clean Slate Tropfen](#)

Vitamin C

Vitamin C fördert die Zellteilung sowie das Zellwachstum unserer T-Zellen sowie natürlichen Killer-Zellen und verstärkt so unsere körpereigene Abwehr. Es verbessert die Kommunikation zwischen unseren Immunzellen, kann die Bildung von Antikörpern erhöhen und stärkt die Schleimhautbarriere. Es tötet Viren ab, verhindert deren Vermehrung und schützt die Lunge.

Vitamin C scheint in der Lage zu sein, Spike-Proteine unschädlich zu machen.

**Dosierung:**

- Mindestens 50 mg täglich pro kg Körpergewicht verteilt auf mindestens 3-4 Einzeldosen, also z. B. insgesamt 3 g täglich bei einem Körpergewicht von 60 kg
- Bei sehr hohen Dosen idealerweise stündliche Einnahme
- Sinnvoll ist es, mehrere Vitamin-C-Formen miteinander zu kombinieren (liposomales Vitamin C, gepuffertes Vitamin C mit Citrus-Bioflavonoiden und natürliches Vitamin C)
- Steigerung bis zur Durchfallgrenze möglich (selbst austesten, liegt meist bei 10-15 g)
- Akut: als Infusion mit 10-20 g Vitamin C
- OPC-Traubenkernextrakt (Oligomere Proanthocyanidine) scheint in der Lage zu sein, die Wirkung von Vitamin C deutlich zu verstärken (Dosierung: 2-3 x 1 Kapsel OPC täglich)
- OPC verbessert zudem die Durchblutung
- Geheimtipp: MPC-Traubenkernextrakt (Monomere Proanthocyanidine) scheint 30 mal effektiver zu sein als OPC (Dosierung: 1 x 1 Kapsel mit 150 mg MPC täglich)

Produktempfehlungen:

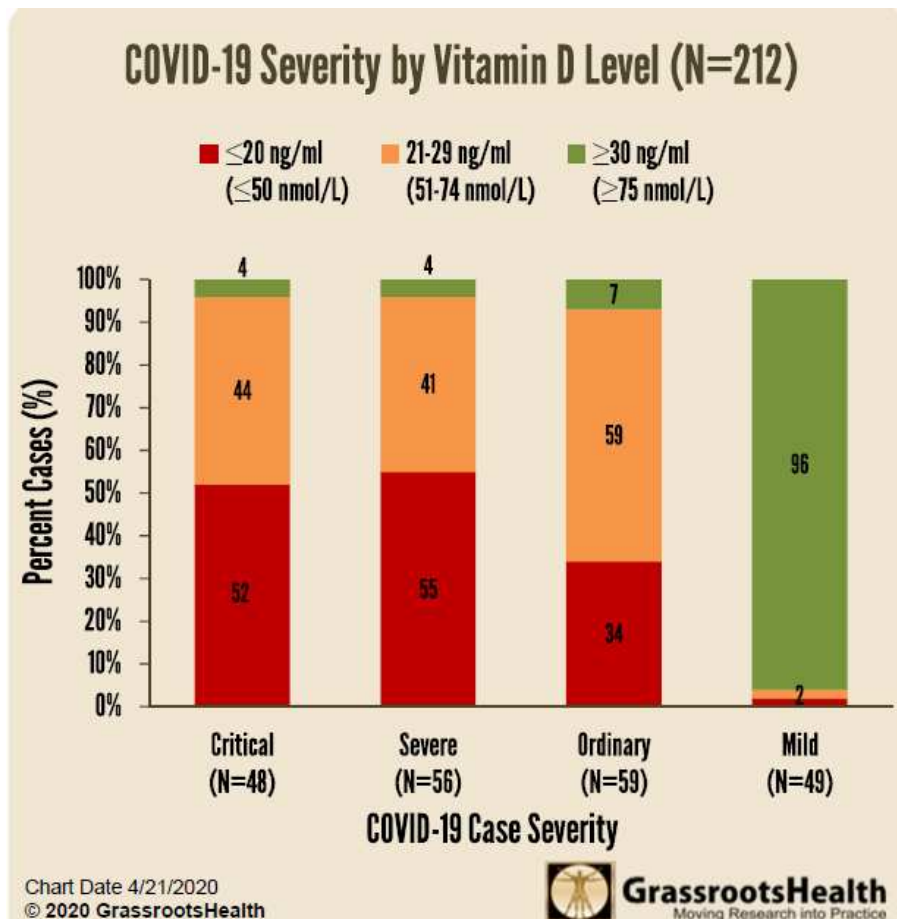
- [Liposomales Vitamin C](#)
- [Gepuffertes Vitamin C mit Citrus-Bioflavonoiden](#)
- [Natürliches Vitamin C \(aus Fermentation\) mit Citrus-Bioflavonoiden](#)
- [OPC](#)
- [MPC](#)

Vitamin D & Co-Faktoren

Eine gute Versorgung mit dem “Sonnenhormon“ Vitamin D (ca. 90 Prozent aller Deutschen haben aufgrund der geografischen Lage und des unnatürlichen Lebensstils eklatante Mängel) ist die Basis für ein funktionierendes Immun- und Hormonsystem.

Zudem hat ein guter Vitamin-D-Spiegel, neben positiven Effekten auf die Darmgesundheit und das psychische Wohlbefinden, viele weitere gesundheitsfördernde Wirkungen. Ein erhöhter Vitamin-D-Spiegel lässt auch das körpereigene Antibiotikum Cathelicidin ansteigen. Neben der Vitamin-D-Thematik ist die Sonne noch aus vielen anderen Gründen unverzichtbar für unsere Gesundheit (z. B. für die Zirbeldrüse). So sollte man neben der Supplementierung möglichst täglich an die Sonne gehen und sei es nur auf dem Balkon / am offenen Fenster.





Je niedriger der Vitamin-D-Spiegel, desto schwerwiegender die “COVID-19”-Symptome und umgekehrt.

Dosierung:

Um schnellstmöglich wieder einen guten Vitamin-D-Spiegel zu erreichen, empfiehlt sich eine einwöchige Hochdosis-Kur. Anschließend genügt eine Erhaltungsdosis, um den Spiegel konstant zu halten.

Vitamin K2 (ca. 200 µg), Magnesium (ca. 400-1000 mg über den Tag verteilt; idealerweise verschiedene Formen), Zink (ca. 25-50 mg zu oder nach einer Mahlzeit) und Bor (ca. 3 mg) sind unerlässlich für einen funktionierenden Vitamin-D-Stoffwechsel und sollten ebenfalls supplementiert werden (besonders in der Hochdosis-Phase). Auch eine Vitamin-A-Supplementierung (ca. 1.500-3.000 IE) sollte eventuell bei einer rein pflanzlichen Ernährung vorgenommen werden, wenn Probleme mit der Umwandlung von Betacarotin zu Vitamin A vorliegen.

Weitere Infos zu den Co-Faktoren Zink und Magnesium:

Zink hemmt das Wachstum von Viren, aktiviert über 300 Enzyme, stärkt die Schleimhäute sowie aktiviert, vermehrt und moduliert die Immunzellen.

Magnesium aktiviert über 600 Enzyme, wirkt entspannend und hat eine synergistische Wirkung mit Vitamin C.

Formeln nach Dr. Raimund von Helden (angepasst auf den Tagesbedarf) zum Bestimmen des individuellen Vitamin-D-Bedarfs

Hochdosis-Formel:

Gewünschter Anstieg (in ng/ml) x Körpergewicht (in kg) x 0,007 x 20.000 : 7 = tägliche Hochdosis für eine Woche in IE (internationale Einheiten)

> Falls kein aktueller Vitamin-D-Messwert vorliegt, kann der Wert 10 ng/ml (Wert wie bei einem starken Mangel) als Ausgangswert für die Berechnung genutzt werden.

Beispielrechnung für eine Person mit 75 kg Körpergewicht, einem Vitamin-D-Ausgangswert von 15 ng/ml und einem angestrebten Wert von 80 ng/ml (gewünschter Anstieg = 65 ng/ml):

$$65 \times 75 \times 0,007 \times 20.000 : 7 = 97.500 \text{ (tägliche Hochdosis für eine Woche in IE)}$$

Erhaltungsdosis-Formel:

Zielwert (in ng/ml) x Körpergewicht (in kg) x 0,0014 x 20.000 : 30 = tägliche Erhaltungsdosis in IE

Beispielrechnung für eine Person mit 75 kg Körpergewicht, einem Vitamin-D-Wert von 80 ng/ml mit dem Ziel, diesen zu halten:

$$80 \times 75 \times 0,0014 \times 20.000 : 30 = 5.600 \text{ (tägliche Erhaltungsdosis in IE)}$$

Das sind nur **Orientierungswerte**, sie müssen nicht auf die Zahl genau eingehalten werden.

Ein **optimaler Vitamin-D-Wert liegt bei 70-100 ng/ml** (1 ng/ml entspricht 2,5 nmol/l)!

Produktempfehlungen:

- [Vitamin D 1.000 IE](#)
- [Vitamin D 5.000 IE](#)
- [Vitamin D 20.000 IE](#)
- [Vitamin K2](#)
- [Magnesium-Kapseln](#)
- [Magnesium-Pulver](#)
- [Bor](#)
- [Zink](#)
- [Vitamin A](#)

Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA)

EPA und DHA haben z. B. positive Auswirkungen auf Gehirn, Herz, Blut, Haut sowie Augen und wirken generell entzündungslindernd (sehr wichtig).

In Bezug auf die Thematik dieses Protokolls sind gerade die Effekte auf die Durchblutung, die Gefäße und das Herz hervorzuheben.

Durch die westliche Standardkost liegt bei den meisten Menschen ein sehr ungünstiges Omega-6/Omega-3-Verhältnis vor (20-50:1). Optimal wäre eher 3:1.

Alpha-Linolensäure aus Leinsamen und Co. wird leider nur zu 0,5-10 % in die essentiellen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt.

Fische sowie Fischöle sind häufig stark mit Toxinen belastet bzw. die daraus hergestellten Produkte sind ranzig. Daher empfehle ich die rückstandskontrollierten Produkte der Firma [Norsan](#). Ich persönlich nutze dieses [nachhaltig produzierte und toxfreie Algenöl](#).

Weitere Informationen findest du in [diesem Interview mit Prof. Dr. Jörg Spitz](#).

Dosierung:

- 2g täglich (z. B. 1 TL Algenöl)

Produktempfehlung:

- [Algenöl](#)

Quercetin

Das Bioflavonoid Quercetin, welches z. B. in Wildheidelbeeren vorkommt, **blockiert die Bindung der Spike-Proteine an die ACE2-Rezeptoren**. Zudem bestehen Synergie-Effekte zwischen Quercetin und Zink. Quercetin transportiert Zink in die Zelle bzw. erleichtert es den Zellen, Zink aufzunehmen. Außerdem wirkt Quercetin antiviral.



Dosierung:

- 1 Kapsel täglich

Produktempfehlungen:

- [Quercetin](#)
- [Bio Wildheidelbeer-Pulver](#) (Wildsammlung)

Nattokinase

Nattokinase ist ein Enzym, welches aus fermentierten Sojabohnen (Natto) gewonnen wird.

Es wirkt als “natürlicher Blutverdünner”, verbessert die Durchblutung und kann Blutgerinnsel auflösen.

Dosierung:

- 1 Kapsel täglich

Produktempfehlung:

- [Nattokinase](#)

Geheimtipp: Fichten-, Kiefern- oder Tannennadeln

Die in Fichten-, Kiefern- oder Tannennadeln enthaltenen Wirkstoffe Shikimisäure und Suramin hemmen die Replikation der Spike-Proteine und lösen Blutgerinnsel auf. Die enthaltenen Terpene wirken zudem stark antiparasitär. Es existieren sehr viele positive Erfahrungsberichte von Shedding-Betroffenen zur Wirksamkeit des Nadel-Tees.



Wichtige Hinweise:

- Schwangere und Stillende sollten keine Nadeln zu sich nehmen
- Keine Nadeln von der Eibe nutzen, denn diese sind giftig

Dosierung:

- 2-3 EL frische Fichten-, Kiefern- oder Tannennadeln oder 1 EL getrocknete Nadeln als Tee zubereiten oder in den Smoothie geben (siehe Bonus)

Produktempfehlung:

- [Bio Kiefernadeltee aus europäischer Wildsammlung](#)

Chlordioxid-Lösung

Chlordioxid-Lösung (CDL) scheint in der Lage zu sein, Spike-Proteine zu oxidieren (unschädlich zu machen).

Wichtig: Antioxidantien wie Vitamin C, OPC, Quercetin u. v. m. neutralisieren die Wirkung des Oxidationsmittels CDL. Diese Substanzen sollten ca. 12 Stunden vor der Einnahme von CDL und ca. 2 bis 4 Stunden danach gemieden werden.

Für die Praxis bedeutet das Folgendes:

Entweder pausiert man während der Einnahme von CDL die Einnahme von Antioxidantien komplett.

Oder man nimmt CDL z. B. direkt morgens auf nüchternen Magen und die antioxidativ wirksamen Vitalstoffe in der zweiten Tageshälfte.

Ich persönlich nutze CDL nur im Akutfall. Für viele andere Menschen hat es sich auch im Alltag bewährt.

Dosierung:

- 2 - 6 ml CDL in reichlich Wasser geben (z. B. 1 Liter) und je nach Anwendung (siehe oben) morgens (dann weniger CDL nutzen) oder über den Tag verteilt trinken (CDL wirkt ca. 1-1,5 Stunden im Körper)
- Mit sehr geringen Dosierungen (wenige Tropfen) starten und langsam steigern

Produktempfehlungen:

- [CDL](#)
- [CDL \(Vorratspackung\)](#)

Geheimtipp bei einer Infektion - Einjähriger Beifuß (*Artemisia annua*)

Der einjährige Beifuß hemmt SARS-CoV beim Eindringen in die Zellen. Zudem stimuliert er natürliche Killerzellen massiv. Der Wirkstoff Artemisinin (eine organische Peroxid-Verbindung) oxidiert diverse Krankheitserreger, auch Viren.

Wichtig: Schwangere und stillende Frauen sollten kein *Artemisia annua* einnehmen.

Achtung: In der Europäischen Union ist *Artemisia annua* (einjähriger Beifuß) wegen der Novel-Food-Verordnung nicht als Lebensmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel zugelassen. Ich kann es daher nur als effektives Düngemittel sowie angenehmes Räucherwerk oder Duftöl empfehlen.



Dosierung:

- 3 x ¼ TL Tinktur oder 3 x 1 Kapsel täglich (1 Woche einnehmen, 2 Wochen pausieren, 1 Woche einnehmen und diesen Zyklus dann wiederholen)
- Dosis verdoppeln im Akutfall

Weitere Infos zum einjährigen Beifuß findest du in den Videos mit [Dr. Hartmut Fischer](#) und [Dr. Dietrich Klinghardt](#).

Produktempfehlungen:

- [Einjähriger Beifuß](#) (Kapseln, Tinktur, Pulver u. v. m.)
- [Einjähriger Beifuß \(Extrakt\)](#) | Shop-Code "soeren0306"

4. Weitere Nähr- und Vitalstoffe für ein starkes Immunsystem, mehr Energie und Wohlbefinden

Jod

Jodmangel ist im deutschsprachigen Raum weit verbreitet. Jod ist wichtig für ein funktionierendes Immun-, Entgiftungs- und Hormonsystem und wirkt zudem antibakteriell, antiparasitär, antimykotisch und antiviral. Ohne ausreichend Jod kann die Schilddrüse auf Dauer nicht funktionieren.



Dosierung:

Mit einer Tablette Kelpalgenextrakt (150µg) täglich starten und langsam höher dosieren. Bei entzündlichen Schilddrüsen-Erkrankungen nur in vorsichtiger Dosierung und nach Rücksprache mit einem qualifizierten Therapeuten einnehmen. Bei hohen Dosen sollten die Co-Faktoren beachtet werden (Selen, Eisen, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin A, B-Vitamine, EPA, DHA, Magnesium und Coenzym Q10).

Produktempfehlung:

- [Kelp-Algen-Extrakt](#)

Selen

Auch die Selenversorgung ist in unseren Breitengraden meist alles andere als ausreichend. Selen ist von wichtiger Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem, die Schilddrüse und die Entgiftungsfunktion der Leber. Zudem kann es Quecksilber “verdrängen”.

Dosierung:

- ca. 1 Kapsel täglich

Produktempfehlung:

- [Selen-Kapseln](#)

Schwefel

Die Schwefelverbindung Methylsulfonylmethan (MSM) hilft bei der Regeneration der Darmschleimhaut, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Entgiftungsfunktionen im Körper. Zudem scheint MSM antiparasitär gegen Giardia lamblia, Trichomonaden, Spul-, Faden-, und Madenwürmer zu wirken. Es ist zudem in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und kann dort eventuell als Parasitenschutz fungieren. Es lohnt sich, hier ein paar Euro mehr auszugeben für 100 Prozent reines OptiMSM (durch ein vierfaches Destillationsverfahren).

Dosierung:

Langsam von ¼ TL auf bis zu 12 g über den Tag verteilt steigern, um die Speicher zu füllen. Die Erhaltungsdosis beträgt 1-3 g täglich (ist auch davon abhängig, wie viele rohe schwefelhaltige Lebensmittel konsumiert werden).

Produktempfehlung:

- [OptiMSM-Pulver](#)

Vitamin-B-Komplex

B-Vitamine sind essentiell für eine stabile Psyche, den Energiestoffwechsel und ein funktionierendes Nerven- und Immunsystem. Bei der Wahl eines hochwertigen B-Komplexes ist es wichtig, auf die richtige Form der B-Vitamine zu achten. So sind beispielsweise 5-MTHF statt Folsäure (Vitamin B9) und Methylcobalamin statt Cyanocobalamin (B12) zu empfehlen. In dem von mir empfohlenen B-Komplex liegen B-Vitamine bereits in ihrer aktiven und bioverfügbaren Form vor.

Dosierung:

- 1 Kapsel täglich

Produktempfehlung:

- [Vitamin-B-Komplex](#)

Präbiotika, Probiotika und fermentierte Lebensmittel

Prä- und Probiotika können die Sanierung des Darms unterstützen. Präbiotika findet man in vielen Gemüsesorten. Unpasteurisierte fermentierte Lebensmittel beinhalten probiotische Bakterien in großen Mengen. Beim Fermentieren werden Lebensmittel durch Enzyme, Bakterien oder Pilze umgewandelt und aufgespalten. Dabei erhöht sich die Bioverfügbarkeit

sowie der Nährstoffgehalt und zusätzlich werden Antinährstoffe abgebaut. Durch die Fermentation entstehen außerdem probiotische Bakterien. Diese haben tolle Wirkungen:

- Sie stärken die Darmflora und schützen die Darmschleimhaut
- Sie produzieren Substanzen wie Wasserstoffperoxid, welche Krankheitserreger abtöten
- Sie stimulieren und modulieren die Immunantwort
- Sie hemmen die Besiedelung und Vermehrung von Krankheitserregern

Ergänzend zu prä- und probiotischen Lebensmitteln hat sich die Einnahme eines gut dosierten Probiotikums als Kapsel oder in flüssiger Form als wirksam erwiesen. Um langfristig positive Wirkungen auf das Darmmikrobiom zu erzielen, sollten Probiotika mindestens 6-12 Monate am Stück eingenommen werden.

Dosierung:

- Ca. zweimal 1-2 Kapseln oder zweimal 15 ml zu den Mahlzeiten täglich

Produktempfehlungen:

- [Probiotika \(Kapseln\)](#) | Shop-Code "soeren0306"
- [Probiotika \(flüssig\)](#) | Shop-Code "soeren0306"
- [Fermentierte Lebensmittel](#)

Wichtig: Wenn du dir fermentierte Lebensmittel kaufen möchtest, achte unbedingt darauf, dass auf dem Etikett so etwas wie "Rohkost-Qualität" oder "unpasteurisiert" steht. Erhitzte bzw. pasteurisierte Fermente haben ihre probiotische Wirkung leider komplett verloren.

5. Beispielhafter Einnahmeplan

Morgens

- Clean Slate

Zur ersten Mahlzeit (z. B. Spike-Protein- & Shedding-Schutz-Smoothie)

- Vitamin C und OPC/MPC
- Quercetin
- NAC
- Magnesium, Jod, Selen und MSM
- Prä- und Probiotika

In der Zwischenzeit

- Glutathion

Zur zweiten Mahlzeit (mit etwas Fett)

- Algenöl
- Vitamin D, Vitamin K2 und ggf. Vitamin A
- Vitamin C
- Magnesium
- Vitamin-B-Komplex
- Prä- und Probiotika

Zur dritten Mahlzeit

- Magnesium, Zink und ggf. Bor
- Vitamin C
- Nattokinase

Vor dem Schlafen

- Clean Slate

**Hinweise:**

Der Einfachheit halber wurden die Nährstoffe aus [Punkt 4](#) mit in den Einnahmeplan integriert.

Fettlösliche Substanzen wie Vitamin D, A oder K2 sollten generell zu Mahlzeiten mit etwas Fett eingenommen werden. Dies trifft auch auf Algenöl zu.

“Anregende” Nährstoffe wie Vitamin D und B-Vitamine sollten tendenziell eher nicht abends zugeführt werden, sondern morgens/mittags.

Einnahmedauer

Die hier empfohlenen Maßnahmen sollten langfristig umgesetzt werden. Dies trifft sowohl für geimpfte als auch ungeimpfte Menschen zu.

Die angestrebte komplette Durchimpfung gleicht einem Experiment an der Menschheit, das seinesgleichen sucht (Tierversuche mit den Impfstoffen wurden wegen der hohen Sterblichkeit der Versuchstiere abgebrochen). Dieses Experiment wird uns noch lange begleiten. Gerade in turbulenten Zeiten wie diesen ist es wichtig, dass wir Körper, Geist und Seele viel Gutes tun.

Sollte ich neue Informationen und Erkenntnisse erlangen, werde ich das Protokoll von Zeit zu Zeit aktualisieren.

6. Schlusswort

Dieses wichtige und treffende Zitat möchte ich dir noch mit auf den Weg geben:

“Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, wird am Ende beides verlieren.”

Benjamin Franklin

Dein Sören

7. Bonus

Superfoods, die ihren Namen verdient haben

Es gibt natürlich viele nutzlose überteuerte “Superfoods” aus Asien oder Südamerika, die den regionalen saisonalen Lebensmitteln vom Vitalstoffgehalt nicht überlegen oder sogar unterlegen sind und trotz Bio-Siegel (!) massiv mit Pestiziden belastet sein können (z. B. mit Paraquat).

Andererseits existieren natürlich auch für echte Superfoods, die aufgrund der enthaltenen Nährstoffe ein sehr sinnvoller Bestandteil einer vitalstoffreichen Ernährung sein können.

Hier findest du eine Auflistung meiner Lieblings-Superfoods (die meisten von ihnen konsumiere ich täglich):

- [Reines Wasser in der Qualität der besten Heil- und Quellwässer](#): zellgängig strukturiert und energiereich (das echte hexagonale Wasser - so wie es der Körper benötigt)
- [Chlorella](#) aus deutschem Glasröhren-System (mit artesischer Quelle!)
- [Bio Spirulina](#) (in reinem Thermalwasser (!) unter der griechischen Sonne angebaut); Alternative: [Bio Spirulina Pulver](#)
- Bio Dulse ([Flocken](#) oder [Pulver](#)) aus klaren Gewässern des Nordatlantiks
- [Bio Wildheidelbeeren](#) (handgepflückte und anschließend gefriergetrocknete Beeren aus Wildsammlung in den unberührten Wäldern des Baltikums)
- [Bio Beeren-Mix](#) (aus Erd-, Him-, Heidel-, Preisel- und Cranberrypulver)
- [Bio Grassaft-Pulver](#) (Saftpulver aus Kamut-, Weizen-, Gerstengras; auf sehr nährstoffreichem Vulkanboden gewachsen)
- [Bio 7-Kräuter-Mix](#)
- [Bio Wildkräuter-Mix](#)
- [Bio Kurkuma mit schwarzem Pfeffer](#)
- [Fermentierte Lebensmittel](#) (ich esse am liebsten das [Kimchi](#))
- [Darm-Vitalstoff-Komplex](#) (besteht aus 40 speziell aufeinander abgestimmten Zutaten wie z. B. Präbiotika, Bitterstoffe, Kräuter, Heilpilze, Keimlinge, Algen und probiotische Kulturen)
- [Generell Gewürze und Kräuter in bester Qualität](#)

Spike-Protein- & Shedding-Schutz-Smoothie (Basis-Rezept)



Zutaten für eine große Portion (ca. 1 Liter)

Grundzutaten

- Mindestens 50% Grünzeug (z. B. grünes Blattgemüse und /oder Wildkräuter)
- Hochwertiges Obst (reif und idealerweise saisonal sowie regional)
- Saft einer halben Zitrone
- So viel reines Wasser hinzugeben, dass es sich gut mixen lässt (der Smoothie sollte nicht zu flüssig sein)
- Optional: Für die Extraportion Chlorophyll, Spuren- und Ultraspurenelementen 1-2 EL Grassaft-Pulver

Spezielle Zutaten

- Einige Blätter frischer Löwenzahn oder 1 TL getrocknete Löwenzahnblätter
- 1 TL Fenchelsamen
- 2-3 EL frische Fichten-, Kiefern- oder Tannennadeln oder 1 EL getrocknete Nadeln (keine Nadeln von der Eibe, diese sind giftig!)
- Ca. 100 g Wildheidelbeeren oder 1-2 EL gefriergetrocknetes Wildheidelbeeren-Pulver

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 60-90 Sekunden mixen.

Ich nutze einen Hochleistungsmixer mit Vakuum-Pumpe für maximalen Nährstoffgehalt von Vitaminen, Enzymen und ätherischen Ölen.

Generelle Hinweise

- Die Anti-Spike-Protein-Zutaten nacheinander einbauen (z. B. zuerst Wildheidelbeeren, dann Löwenzahn und später Fenchelsamen sowie Nadeln)
- Mit kleinen Mengen beginnen und langsam auf die oben beschriebene Menge steigern (Zutaten wie Löwenzahn und Nadeln wirken stark entgiftend sowie antiparasitär und können „Anfänger“ zu Beginn „überfordern“ – weitere Infos diesbezüglich findest du [hier](#))
- Dabei stets auf Körperfeedback und Intuition hören
- Smoothie für optimale Verträglichkeit als erste Mahlzeit des Tages konsumieren

Infos zu den Anti-Spike-Protein-Zutaten

- Löwenzahn blockiert die Bindung der Spike-Proteine an die ACE2-Rezeptoren)
- Nadeln (Wirkstoffe Shikimisäure und Suramin) hemmen die Replikation der Spike-Proteine und lösen Blutgerinnsel auf (Schwangere und Stillende sollten keine Nadeln zu sich nehmen)
- Quercetin in Wildheidelbeeren blockiert die Bindung der Spike-Proteine an die ACE2-Rezeptoren
- Fenchelsamen enthalten ebenfalls Shikimisäure (Wirkung siehe oben)

Produktempfehlungen für den Smoothie

- [Kiefernadeln](#) (Wildsammlung)
- [Bio Wildheidelbeeren-Pulver](#)
- [Bio Grassaft-Pulver](#)
- [Bio Fenchelsamen](#)
- [Bio Löwenzahn-Blätter](#)
- [Mein Hochleistungsmixer](#)
- [Meine Vakuumpumpe](#)
- [Meine Wasserfilteranlage für reines Wasser in Quellwasserqualität](#)

Die eigene Wasserquelle

Pestizide, Medikamente, Hormonrückstände, Gülle u. v. m. gelangen durch das Abwasser und die konventionelle Landwirtschaft in den Wasserkreislauf und werden nicht vollständig herausgefiltert. Leitungswasser kann durch alte Leitungen mit toxischen Schwermetallen wie Blei belastet sein. Das Trinkwasser wird auf weniger als 100 Substanzen geprüft (Grenzwerte), obwohl sich tausende Substanzen im Wasser befinden. Die unzähligen möglichen Synergieeffekte und die Langzeiteffekte sind nicht abschätzbar. Auch [Parasiten im Wasser](#) sind keine Seltenheit.



Wie du oben bereits erfahren hast, sind Leitungswasser und die meisten Flaschenwasser alles andere als gesund. Daher ist es sehr empfehlenswert, dass Wasser zunächst einmal von allen schädlichen Substanzen zu reinigen. Dies ist durch Dampfdestillation mit einem Destilliergerät oder per Umkehrosmosemembran möglich (einfache Filter mit Aktivkohle o.ä. sind dazu nicht in der Lage). Das "leere" Wasser sollte anschließend remineralisiert werden. Dieses Wasser ist dann schon von deutlich höherer Qualität als die meisten anderen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Struktur des Wassers. Quellwasser von guter Qualität oder das Pflanzenwasser aus Obst und Gemüse bestehen zu einem großen Teil aus hochstrukturiertem Wasser (auch kristallines oder hexagonales Wasser genannt).

"Degenerierte" Flaschenwasser und Leitungswasser befinden sich hingegen in einem "chaotischen Zustand". Doch nur gut strukturiertes Wasser kann seine Wirkungen im menschlichen Körper optimal entfalten. Es hydriert den menschlichen Körper bis auf Zellebene (viele Menschen haben einen intrazellulären Wassermangel) und kann die Zellen somit effektiv mit Nährstoffen versorgen. Gleichmaßen ist strukturiertes Wasser in der Lage, den "Müll" aus den Zellen zu transportieren. Zudem regt es die Enzymaktivität stark an und unterstützt diverse Entgiftungsprozesse im Körper. Auch das Immunsystem (Erhöhung der Anzahl weißer Blutkörperchen) profitiert vom Konsum strukturierten Wassers. Ebenfalls kann strukturiertes Wasser durch den "Batterieeffekt" als Energiequelle dienen.

[Meine Familie und ich nutzen begeistert diese Wasserfilteranlage](#), welche das Leitungswasser per Umkehrosmosemembran erst komplett reinigt, anschließend sanft remineralisiert und schließlich nach dem Vorbild der Natur zellgängig strukturiert.

Weitere Infos zu Thema Wasser findest du in diesen Videos mit den Wasserforschern Lukas und David Kölbach:

- [Video 1](#)
- [Video 2](#)
- [Video 3](#)

Das Allround-Therapie-Gerät für zu Hause

[Diese Therapie-Matte](#) kombiniert in einer einmaligen Form verschiedene sehr effektive Therapieformen miteinander, die gerade in der aktuellen Zeit sehr hilfreich sind:

- Infrarot Tiefenwärme
- Biophotonen
- Negative Ionen
- Pulsierende Magnetfeldtherapie
- Schumann-Resonanz



In die [Therapie-Matte](#) sind viele verschiedene Behandlungsprogramme integriert, die man nach Belieben individualisieren kann.

Bezüglich der Thematik dieses Protokolls sind besonders die folgenden Programme empfehlenswert:

- Immunsystem
- Entgiftung
- Entspannung
- Schumann-Frequenz

Weitere Infos zu der Premium-Kristallmatte findest du [hier](#).

Anhang

Alle Produktempfehlungen aufgelistet

- [Liposomales Glutathion](#)
- [Reduziertes S-Acetyl-Glutathion](#)
- [NAC-Kapseln](#)
- [Liposomales Vitamin C](#)
- [Gepuffertes Vitamin C mit Citrus-Bioflavonoiden](#)
- [Natürliches Vitamin C \(aus Fermentation\) mit Citrus-Bioflavonoiden](#)
- [OPC](#)
- [MPC](#)
- [Vitamin D 1.000 IE](#)
- [Vitamin D 5.000 IE](#)
- [Vitamin D 20.000 IE](#)
- [Vitamin K2](#)
- [Magnesium-Kapseln](#)
- [Magnesium-Pulver](#)
- [Bor](#)
- [Zink](#)
- [Vitamin A](#)
- [Algenöl](#)
- [Quercetin](#)
- [Bio Wildheidelbeer-Pulver](#) (Wildsammlung)
- [Nattokinase](#)
- [CDL](#)
- [CDL \(Vorratspackung\)](#)
- [Einjähriger Beifuß](#) (Kapseln, Tinktur, Pulver u. v. m.)
- [Einjähriger Beifuß \(Extrakt\)](#) | Shop-Code "soeren0306"
- [Kelp-Algen-Extrakt](#)
- [Selen-Kapseln](#)
- [OptiMSM-Pulver](#)
- [Vitamin-B-Komplex](#)
- [Probiotika \(Kapseln\)](#) | Shop-Code "soeren0306"
- [Probiotika \(flüssig\)](#) | Shop-Code "soeren0306"
- [Fermentierte Lebensmittel](#)
- [Kiefernadeln](#) (Wildsammlung)
- [Bio Grassaft-Pulver](#)
- [Bio Fenchelsamen](#)
- [Bio Löwenzahn-Blätter](#)
- [Mein Hochleistungsmixer](#)
- [Meine Vakuum-Pumpe](#)
- [Meine Wasserfilteranlage für reines Wasser in Quellwasserqualität](#)
- [Chlorella](#) (Presslinge)
- [Bio Spirulina](#) (Presslinge)
- [Bio Spirulina](#) (Pulver)
- [Bio Dulse](#) (Flocken)
- [Bio Dulse](#) (Pulver)

- [Bio Beeren-Mix](#) (aus Erd-, Him-, Heidel-, Preisel- und Cranberrypulver)
- [Bio 7-Kräuter-Mix](#)
- [Bio Wildkräuter-Mix](#)
- [Bio Kurkuma mit schwarzem Pfeffer](#)
- [Fermentierte Lebensmittel](#)
- [Darm-Vitalstoff-Komplex](#)
- [Gewürze und Kräuter in bester Qualität \(direkt vom Feld!\)](#)
- [Clean Slate](#)
- [Premium Kristallmatte](#)

Bei dem Links handelt es sich um Affiliate-Links. Wenn du ein Produkt über den Link kaufst, entstehen keine Mehrkosten für dich und ich erhalte eine kleine Provision zur Unterstützung für meine Projekte. Damit hilfst du mir, weiterhin kostenlose Inhalte zu veröffentlichen. Ich verzichte bewusst auf Spenden. Wenn du mich und meine Arbeit ohne Mehrkosten unterstützen willst, dann nutze einfach meine Affiliate-Links und Gutscheincodes.

Gutscheincodes

- Auf alle Produkte von [Sunday Natural](#) bekommst du mit dem Code "TAN-73876" 10% Rabatt
- Auf alle Produkte von [Fairment](#) bekommst mit dem Code "Soeren10" 10% Rabatt
- Auf die Wasserfilteranlage für reines Wasser in Quellwasserqualität von [Aguos Monic](#) bekommst du mit dem Code "SörenH2O" 120€ Rabatt
- Auf alle Produkte von [Direkt vom Feld](#) bekommst du mit dem Code "soeren-schumann" 5€ Rabatt
- Auf alle Produkte von [Norsan](#) bekommst du als Erstbesteller mit dem Code „EM807“ 15% Rabatt
- Auf die [Vitori Premium Kristallmatte](#) bekommst du mit dem Code "soeren5" 5% Rabatt

Über den Autor

Sören Schumann ist Sportwissenschaftler, Ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater und Autor. Schwerpunkte seines ganzheitlichen und ursachenorientierten Ansatzes sind heilkräftige Ernährung, orthomolekulare Medizin, (Wild-)Kräuterkunde, Darmsanierung sowie Fasten- und Entgiftungskuren. Besonders am Herzen liegen ihm auch die Themen Hautgesundheit sowie die natürliche Behandlung von chronischen Infektionen und Parasiten. Über all diese Fachbereiche berichtet er auf seinem kostenfreien Youtube-Kanal „Gesundheit Ganzheitlich“ und in seinen Videokursen. Sören Schumann ist außerdem Moderator des „Chronischen Infektionen Kongress“ und des "Parasiten Kongress" mit insgesamt über 50.000 Teilnehmern sowie Autor der Bücher [„Befreie dich von Krankheitserregern und chronischen Infektionen – In 10 Schritten zu einem starken Immunsystem“](#) und [„Die ganzheitliche Parasitenkur - Parasiten effektiv und sicher loswerden“](#).



Weiterführende Links und Literatur

Wenn du Interesse an Top-Informationen rund um das Thema Gesundheit und deren praktische Umsetzung (Ernährung, Entgiftung, Immunsystem, Vitalstoffe, Fasten usw.) hast, dann solltest du unbedingt auf meiner [Homepage](#) vorbeischauen, meinen [Newsletter abonnieren](#) und mir in den sozialen Medien folgen:

- [YouTube](#) (Videos und Interviews)
- [Instagram](#) (Inspirationen aus meinem [Gesundheits-]Alltag)
- [Telegram](#) (für besonders brisante Themen)

So verpasst du garantiert keine wichtigen Informationen mehr und bist immer auf dem neuesten Stand.

Zusätzlich zu den hier vermittelten Inhalten lege ich dir das E-Book (inkl. Hörbuch) von Eva und Sören Schumann [“Befreie dich von Krankheitserregern und chronischen Infektionen - In 10 Schritten zu einem starken Immunsystem”](#) ans Herz, um das “große Ganze” zu verstehen.

Haftungsausschluss und generelle Hinweise

Die in diesem Dokument dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung des Lesers. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Methoden oder Verfahren dar. Die Inhalte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch können die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die Informationen ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker und sie dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.

Bilder

- unter Lizenz von [depositphotos.com](#)

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Sören Schumann

Am Sernoer Forsthaus 3

06868 Coswig OT Serno

<https://soeren-schumann.com/>

E-Mail: info@soeren-schumann.com