

---

Subject: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Dr.Willibald](#) on Fri, 29 Oct 2021 21:52:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute,

gibt es eventuell bekannte Nebenwirkungen von RU/FIN/ oder auch MINOX (das ist mein momentanes Programm) auf das Immunsystem?

Ich habe seit ca. 1 Monat mit einer Erkältung zu kämpfen, und bekomme die trotz 2 maliger Antibiotika Einnahme nicht mehr los. Vor ca. 3 Monaten habe ich mit RU begonnen, deswegen meine Bedenken.

Mein Programm: Mo-Fr: Morgens: 1,3 ml 2,5%RU mit ca. 3,5% Minox.  
Sa: Früh: Minox Only 1 ml 5%  
Abends jeden Tag bis auf Sa + So 0,015% Fin in Minox 5% 1ml.  
Das heist Sa Abend bis Montag Früh ist Pause und Kopfhautverwöhnung :)

Sind zwar jetzt schon schwere Geschosse, aber "nur" topisch und vergleichsweise geringe Konzentrationen. Kann es davon schon solche Auswirkungen geben, dass sich der Körper von einer Infektion nicht mehr erholen kann?

Danke für eure infos und hoffentlich Tipps.  
LG

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 29 Oct 2021 22:42:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das glaube ich nicht.

Aber das Antibiotika ist echt nicht gut. Danach ist deine Darmflora total im Eimer und darum könnte es sein, dass du nicht gesund wirst.

Mein Tipp, aber es hört ja eh keiner auf mich:

- Eisbäder (kaltes Wasser am besten mit Eiswürfel, ich habe eine Wanne im Garten) Erstmal 2min rein / Tag. Danach langsam steigern.
- Wim Hof Breathing : Gibt es auf youtube Jenste geile Videos
- Darmsanierung mit anorganischem Schwefel (gelbes Pulver) und Braunalgen

Eine Weile lang weniger Kohlenhydrate, mehr Rohkost und auch mal Wasserfasten.

Nach ein paar Wochen/Monaten fühlst Du Dich GARANTIERT besser. Good Luck!

OCEAN

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [valesk](#) on Sat, 30 Oct 2021 08:15:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

energybuddy1 schrieb am Fri, 29 October 2021 23:52Hi Leute,

gibt es eventuell bekannte Nebenwirkungen von RU/FIN/ oder auch MINOX (das ist mein momentanes Programm) auf das Immunsystem?

Ich habe seit ca. 1 Monat mit einer Erkältung zu kämpfen, und bekomme die trotz 2 maliger Antibiotika Einnahme nicht mehr los. Vor ca. 3 Monaten habe ich mit RU begonnen, deswegen meine Bedenken.

Mein Programm: Mo-Fr: Morgens: 1,3 ml 2,5%RU mit ca. 3,5% Minox.  
Sa: Früh: Minox Only 1 ml 5%  
Abends jeden Tag bis auf Sa + So 0,015% Fin in Minox 5% 1ml.  
Das heist Sa Abend bis Montag Früh ist Pause und Kopfhautverwöhnung :)

Sind zwar jetzt schon schwere Geschosse, aber "nur" topisch und vergleichsweise geringe Konzentrationen. Kann es davon schon solche Auswirkungen geben, dass sich der Körper von einer Infektion nicht mehr erholen kann?

Danke für eure infos und hoffentlich Tipps.  
LG

Ist dein Immunsystem vll im Arsch? Genug Vitamin C und Zink? HIV kannst du ausschließen? Was hast du denn für einen Infekt? Kenn mich mit RU nicht aus, die Studienlage ist sehr dünn. Wenn das Zeug iwo das Immunsystem platt machen würde gäbe es sicher weniger Leute die es nehmen ;)

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 30 Oct 2021 17:04:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

von minox kann man z.B. eine verstopfte / angeschwollene Nase bekommen. Man denkt dann dass man erkältet ist. Ist garnicht so selten

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem

---

Posted by [Dr.Willibald](#) on Sun, 31 Oct 2021 11:41:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für eure Tipps.

Also das Wim-Hof, Eisbad (bzw. kalte Dusche) Prinzip wende ich schon seit Jahren leider sehr unregelmäßig an. Ist es jedoch sinnvoll kalte Duschen zu nehmen, wenn man schon krank ist? Irgendwie graut es mir momentan davor....

Den Tipp mit Schwefel werde ich mal ausprobieren. Hast du eventuell eine empfehlenswerte Quelle?

Ob mein Immunsystem im Arsch ist, kann ich nicht sagen. Das letzte Mal wann ich krank war, ist ca. 5 Jahre her, also denke ich eher das alles passt. HIV kann ich nicht ausschließen, aber sehr unwahrscheinlich.

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem

Posted by [pilos](#) on Sun, 31 Oct 2021 12:22:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dr.Willibald schrieb am Sun, 31 October 2021 13:41 Ist es jedoch sinnvoll kalte Duschen zu nehmen, wenn man schon krank ist?  
nein, das ist kontraproduktiv

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 31 Oct 2021 12:24:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 31 October 2021 13:22Dr.Willibald schrieb am Sun, 31 October 2021 13:41  
Ist es jedoch sinnvoll kalte Duschen zu nehmen, wenn man schon krank ist?  
nein, das ist kontraproduktiv

Du nimmst abends vorm schlafengehen ein heißes Erkältungsbad. :thumbup:

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 31 Oct 2021 19:41:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 31 October 2021 13:22Dr.Willibald schrieb am Sun, 31 October 2021 13:41  
Ist es jedoch sinnvoll kalte Duschen zu nehmen, wenn man schon krank ist?  
nein, das ist kontraproduktiv

---

Da irrst du dich Sonic! Schau mal Wim Hof Eisbäder auf youtube. Das ist das beste, was ich je gemacht habe!!!!

Ich gehe in diesen Temperaturen draussen in eine Badewanne im Garten, manchmal noch Eiswürfel rein. Und ganz wichtig dazu Wim Hof Breathing!

Macht doch was ihr wollt...

Ich zumindest finde das einfach geiles Zeug... Mit Wim Hof hat man ärztl. Studien gemacht: Während er im kalten Wasser war konnten im Grippe Viren nichts anhaben.

Good Luck"

OCE8N

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 01 Nov 2021 09:06:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Da irrst du dich Sonic! Schau mal Wim Hof Eisbäder auf youtube. Das ist das beste, was ich je gemacht habe!!!!  
Ich hab doch gar nichts gesagt. :p

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [pilos](#) on Mon, 01 Nov 2021 09:38:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schrieb am Sun, 31 October 2021 21:41pilos schrieb am Sun, 31 October 2021 13:22Dr.Willibald schrieb am Sun, 31 October 2021 13:41 Ist es jedoch sinnvoll kalte Duschen zu nehmen, wenn man schon krank ist?  
nein, das ist kontraproduktiv

Da irrst du dich Sonic! Schau mal Wim Hof Eisbäder auf youtube. Das ist das beste, was ich je gemacht habe!!!!

Ich gehe in diesen Temperaturen draussen in eine Badewanne im Garten, manchmal noch Eiswürfel rein. Und ganz wichtig dazu Wim Hof Breathing!

Macht doch was ihr wollt...

Ich zumindest finde das einfach geiles Zeug... Mit Wim Hof hat man ärztl. Studien gemacht:

Während er im kalten Wasser war konnten im Grippe Viren nichts anhaben.

Good Luck"

OCE8N

man muss auch "KRANK" definieren :arrow:

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 01 Nov 2021 20:37:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mon, 01 November 2021 10:38Oceanboy schrieb am Sun, 31 October 2021 21:41pilos schrieb am Sun, 31 October 2021 13:22Dr.Willibald schrieb am Sun, 31 October 2021 13:41 Ist es jedoch sinnvoll kalte Duschen zu nehmen, wenn man schon krank ist?  
nein, das ist kontraproduktiv

Da irrst du dich Sonic! Schau mal Wim Hof Eisbäder auf youtube. Das ist das beste, was ich je gemacht habe!!!!

Ich gehe in diesen Temperaturen draussen in eine Badewanne im Garten, manchmal noch Eiswürfel rein. Und ganz wichtig dazu Wim Hof Breathing!

Macht doch was ihr wollt...

Ich zumindest finde das einfach geiles Zeug... Mit Wim Hof hat man ärztl. Studien gemacht: Während er im kalten Wasser war konnten im Grippe Viren nichts anhaben.

Good Luck"

OCE8N

man muss auch "KRANK" definieren :arrow:  
nein, das denke ich nicht.. :arrow:

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [valesk](#) on Tue, 02 Nov 2021 17:09:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn jemand bereits krank ist sollte er nicht auch noch Eisbaden. Sowas macht man präventiv.

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 02 Nov 2021 17:30:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Tue, 02 November 2021 18:09 Wenn jemand bereits krank ist sollte er nicht auch noch Eisbaden. Sowas macht präventiv. auf eigene Gefahr.. oder Gesundheit..

Wim Hof - Youtube

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [valesk](#) on Tue, 02 Nov 2021 17:36:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hokus Pokus

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 02 Nov 2021 17:41:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Tue, 02 November 2021 18:36 Hokus Pokus

Bei mir und meinem Bruder sind Panik und Angst Attacken gleich Null seit wir das machen. Das hat kein Medikament geschafft.

Solche Kommentare ärgern mich.  
Die meisten Menschen sind einfach zu faul um wirklich etwas zu ändern.  
Man sollte ins Unbequeme und Unbekannte gehen. Dann kommt man meist weiter..

Wim ist ein edler und weiser Mensch.

<https://www.youtube.com/watch?v=N-qvQGHHyOg>

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 02 Nov 2021 17:43:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[https://www.youtube.com/watch?v=aINSboYgr\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=aINSboYgr_g)

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [valesk](#) on Tue, 02 Nov 2021 17:56:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich diskutiere nicht mit dir.

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 02 Nov 2021 18:00:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Tue, 02 November 2021 18:56Ich diskutiere nicht mit dir.  
Amen.

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 02 Nov 2021 18:15:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Btw.

Bei mir löst RU Panik und Ängste aus, sowie Duta topisch.  
Jedoch nicht FIN topisch.

Meine Erfahrung..

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [pilos](#) on Tue, 02 Nov 2021 18:55:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schrieb am Tue, 02 November 2021 19:41valesk schrieb am Tue, 02 November 2021 18:36Hokus Pokus  
Bei mir und meinem Bruder sind Panik und Angst Attacken gleich Null seit wir das machen. Das hat kein Medikament geschafft.

Solche Kommentare ärgern mich.  
Die meisten Menschen sind einfach zu faul um wirklich etwas zu ändern.  
Man sollte ins Unbequeme und Unbekannte gehen. Dann kommt man meist weiter..

Wim ist ein edler und weiser Mensch.

<https://www.youtube.com/watch?v=N-qvQGHHyOg>  
du mischt äpfeln mit birnen

krank muss man definieren

wir reden alle von infekte

und du redest von psychosomatisch :arrow:

---

bei infekte, macht man das überhaupt nicht, den es belastet zusätzlich herz-kreislauf....wie bei fusballer mit virale/bakterielle myokarditis...die brechen auch regelmäßig auf dem rasen zusammen....weil das herz die leistung nicht mehr erbringt....

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [valesk](#) on Wed, 03 Nov 2021 17:52:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 02 November 2021 19:55Oceanboy schrieb am Tue, 02 November 2021 19:41valesk schrieb am Tue, 02 November 2021 18:36Hokus Pokus  
Bei mir und meinem Bruder sind Panik und Angst Attacken gleich Null seit wir das machen. Das hat kein Medikament geschafft.

Solche Kommentare ärgern mich.  
Die meisten Menschen sind einfach zu faul um wirklich etwas zu ändern.  
Man sollte ins Unbequeme und Unbekannte gehen. Dann kommt man meist weiter..

Wim ist ein edler und weiser Mensch.

<https://www.youtube.com/watch?v=N-qvQGHHyOg>  
du mischt äpfeln mit birnen

krank muss man definieren

wir reden alle von infekte

und du redest von psychosomatisch :arrow:

bei infekte, macht man das überhaupt nicht, den es belastet zusätzlich herz-kreislauf....wie bei fusballer mit virale/bakterielle myokarditis...die brechen auch regelmäßig auf dem rasen zusammen....weil das herz die leistung nicht mehr erbringt....

:thumbup:

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 03 Nov 2021 18:09:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)



Ich will mich nicht streiten hier und das sicher nicht in einer Pandemie Situation.

Soll jeder für sich entscheiden, was er machen will.

Danke für die neg. Reputation. Das ist mir ehrlich ziemlich egal ;)

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Ray](#) on Wed, 03 Nov 2021 22:17:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe etwas mitgelesen und kann Ocean nur unterstützen.

Es gibt echt Leute, die meinen, Sie wissen wie der Hase läuft.

Das ist ätzend weil niemand das wirklich weiss.

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Ray](#) on Wed, 03 Nov 2021 22:20:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

( übrigens hab ich auch diese Schwefel kur gemacht und seit da fast keine schuppen mehr.

da hat ket und alles nicht mithalten können, auch als lotion nicht. )

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 04 Nov 2021 06:22:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Es gibt echt Leute, die meinen, Sie wissen wie der Hase läuft.

Das ist ätzend weil niemand das wirklich weiss.

Deshalb ist ja das Forum da. Das wir unsre Erfahrungen und Erlebnisse miteinander austauschen. Manchmal ist der Tipp eines ( erfahrenen) Forummitglieds hilfreich.

Manchmal hört man auch Dinge, die für einen unangenehm sind.

Wenn man allerdings längere Zeit hier ist, kennt man manche User besser und weiß dann, bei welchen man Ratschläge annehmen kann, und bei welchen nicht. :)

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [stfn111](#) on Thu, 04 Nov 2021 08:59:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Teilweise muss ich hier auch rechtgeben. Es gibt erstaunlich einfache mittel um die generelle

gesundheit zu verbessern. Da sind viele in einem tunnel.

Es gibt zb viele studien welche zeigen, wie angewohnte mundatmung und eine zu hohe atemfrequenz sich negativ auf die physis und psychе auswirken. Das kann jeder ändern. Sofort und ohne €.

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Ray](#) on Thu, 04 Nov 2021 14:54:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sonic Boom schrieb am Thu, 04 November 2021 07:22Zitat:Es gibt echt Leute, die meinen, Sie wissen wie der Hase läuft.

Das ist ätzend weil niemand das wirklich weiss.

Deshalb ist ja das Forum da. Das wir unsre Erfahrungen und Erlebnisse miteinander austauschen. Manchmal ist der Tipp eines ( erfahrenen) Forummitglieds hilfreich.

Manchmal hört man auch Dinge, die für einen unangenehm sind.

Wenn man allerdings längere Zeit hier ist, kennt man manche User besser und weiß dann, bei welchen man Ratschläge annehmen kann, und bei welchen nicht. :)

Also ich würde mir nie so etwas Unerforschtes wie RU auf den Kopf schmieren.  
Kannst meinen Ratschlag ruhig versuchen mit dem Schwefel. Wirst erstaunt sein.

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Ray](#) on Thu, 04 Nov 2021 15:00:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ocean\_ Hab gerade Deine Musik ausgecheckt... WOW du bist ja ein richtiger Künstler  
:thumbup: :thumbup: :thumbup:

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 04 Nov 2021 23:21:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ray: Danke, freut mich!

@Sonic: Da fühl ich mich jetzt mal nicht angesprochen ;) "Wenn man allerdings längere Zeit hier ist, kennt man manche User besser und weiß dann, bei welchen man Ratschläge annehmen kann, und bei welchen nicht."

Ich finde, wir sollten uns hier nicht streiten. Es gibt schon genug Ärger und Krieg in der Welt.

Die Anti Sympathie, die mir zum BSP. valesk entgegenbringt finde ich ok, wir müssen uns ja

---

nicht mögen, jedoch finde ich Sätze wie: "Mit Dir diskutiere ich nicht"  
halt einfach arrogant. Meine Meinung.

Schönen Abend!

Ocean

---

---

Subject: Aw: RU Nebenwirkungen Immunsystem  
Posted by [valesk](#) on Fri, 05 Nov 2021 13:37:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schrieb am Fri, 05 November 2021 00:21 @Ray: Danke, freut mich!

@Sonic: Da fühl ich mich jetzt mal nicht angesprochen ;) "Wenn man allerdings längere Zeit hier ist, kennt man manche User besser und weiß dann, bei welchen man Ratschläge annehmen kann, und bei welchen nicht."

Ich finde, wir sollten uns hier nicht streiten. Es gibt schon genug Ärger und Krieg in der Welt.

Die Anti Sympathie, die mir zum BSP. valesk entgegenbringt finde ich ok, wir müssen uns ja nicht mögen, jedoch finde ich Sätze wie: "Mit Dir diskutiere ich nicht"  
halt einfach arrogant. Meine Meinung.

Schönen Abend!

Ocean

Du hast mit deinen o.g. Ratschlägen zur Schädigung einer dir völlig fremden Person veranlasst. Deine Bezugsquelle ist ein Youtube-Kanal.

Bei so einer rücksichtslosen Naivität halte ich natürlich dagegen. Ich habe nichts gegen andere Ansätze. Es muss aber auch schon Hand und Fuß haben, dazu noch etwas Eigenverständnis. Es ist nicht Schlimm wenn jemand etwas nicht weiß, aber sich so wie ein Zeuge Jehovas zu verhalten und einfach Threads dazu zu benutzen seine Überzeugung zu teilen finde ich nicht angebracht.

Ich weiß ganz genau das diese Worte an dir abprallen. Deswegen: Mit Dir diskutiere ich nicht.

---