

Stärken Sie Ihr Immunsystem in Zeiten von Corona

In Zeiten der Angst vor dem Coronavirus möchte ich als Mediziner und Präsident der Ärztegesellschaft für Gesundheitsmedizin und Prävention Ihnen einige wichtige Informationen zu diesem Thema mitteilen. Dabei werde ich 2 Aspekte schwerpunktmäßig erörtern:

1. Warum werden von Seiten der Politik zur Zeit so drastische persönlichkeits-einschränkende Maßnahmen ergriffen? *und*
2. Was kann jeder einzelne von uns für sich selbst tun, dass dieser Coronavirus bei ihm keine größeren Schäden anrichtet.

zu Punkt 1. Aufgrund der langen Inkubationszeit mit diesem Virus von bis zu 14 Tagen ist es beinahe unmöglich, auf Dauer die Gefahr einer Infektion mit dem Coronavirus zu verhindern. Denn bis der Infizierte tatsächlich entsprechende Symptome zeigt, wie zum Beispiel Husten, Gliederschmerzen, erhöhte Temperatur oder Halsschmerzen, kann er in dieser symptomlosen Inkubationszeit bereits viele andere angesteckt haben.

Es muss uns deshalb klar sein, dass die derzeit empfohlenen Maßnahmen nicht dazu dienen, die Infektionsgefahr zu verhindern, sondern lediglich dazu, die Ausbreitung zu verlangsamen. Auf die Gesamt -Erkrankungsrate, auch Morbidität genannt, wird sich dies kaum auswirken, d.h. nach etwa 1 Jahr werden so oder so gleich viele damit infiziert worden sein. Mit diesen Maßnahmen wie Schließen von Schulen, öffentlichen Einrichtungen, Absetzen von Sportveranstaltungen usw. will man verhindern, dass durch einen massiven Anstieg der Erkrankungsrate **in einem kurzen Zeitintervall** speziell der intensivmedizinische Bereich in den Krankenhäusern nicht überfordert und lahmgelegt wird oder es gar zu einem Kollaps kommt, so wie wir es in Italien erleben mussten.

Aufgrund der jahrzehntelangen Einsparungen im Gesundheitssystem fehlt es uns in solch einer Krisensituation an den entsprechenden Reserven und Ressourcen

1. für den Bereich der Manpower wie fachlich kompetente Mitarbeiter (Ärzte, Krankenschwestern, Mitarbeiter in den Notrufzentren mit der Telefonnummer 116 117 usw.)
 2. für die notwendigen Räumlichkeiten wie Intensivbetten und
 3. für die Beschaffung und Versorgung an Medikamenten, medizinischen Geräten, Bekleidung und anderen notwendigen Materialien.
- Allein bei der mangelnden Versorgung der Bevölkerung durch ausreichenden Mundschutz erleben wir tagtäglich die negativen Folgen der Globalisierung und der jahrelangen Einsparungsmentalität.

Nun kommen wir zu dem 2. viel wichtigeren Teil: (Was kann jeder einzelne von uns für sich selbst tun, dass dieser Coronavirus bei ihm keine größeren Schäden anrichtet?)

Es ist bekannt, dass Kleinkinder und Säuglinge deutlich leichter mit der Erkrankung an Coronavirus umgehen als Erwachsene oder gar ältere Menschen. Sie werden zwar genauso häufig infiziert, aber ernsthafte Beschwerden treten viel seltener auf und die Erkrankung wird in kurzer Zeit überwunden.

Was bedeutet das für uns?

Bei Kleinkindern und Säuglingen ist das angeborene unspezifische Immunsystem wesentlich besser ausgeprägt als bei Erwachsenen und Senioren. Und von diesem starken unspezifischen Immunsystem profitieren unsere Kinder.

Was kann ich persönlich für mich machen, um diesen Teil des Immunsystems zu stärken bzw. welche Faktoren schädigen und schwächen das Immunsystem, die ich meiden sollte?

1. Erholsamer und ausreichend viel Schlaf von mindestens 7 - 9 Stunden ist für die Regeneration des Immunsystems notwendig. Daher vermeiden Sie zu kurze oder gestörte Schlafphasen.
2. Verzicht auf immunschwächende Noxen wie Nikotin, übermäßigen und Alkoholkonsum sowie Einschränkung des Kaffeegenusses auf maximal 3 Tassen pro Tag wegen der damit provozierten Übersäuerung.
3. Positive Emotionen stärken das Immunsystem. Vermeiden Sie daher Ärger, Wut, Stress, Aufregung, Angst u.ä., Empfohlen sind Entspannungsübungen, Lachen, meditative Übungen, autogenes Training. Die derzeit angstfördernde Hysterie in einigen Medien ist sicherlich kontraproduktiv.
4. Bewegung an frischer Luft und bei Sonnenschein wirkt sich immer positiv auf das Immunsystem aus, selbst bei Krebserkrankungen im Finalstadium. Dies war eine der wichtigsten Maßnahmen, wie man vor über 60 Jahren, in Zeiten, in denen es noch keine effektiven Antibiotika gegen Tbc gab, in den Tuberkuloseheilstätten den Patienten geholfen hat, ihre Erkrankung zu überwinden. Daher: Vermeiden Sie Trägheit, längeren Aufenthalt in geschlossenen Räumen, vermeiden Sie aber auch Kälte, starken Wind und Regen. Vermeiden Sie aber auch extrem belastenden Sport. Empfohlen sind ausgedehnte Spaziergänge oder Wanderungen bei schönem Wetter. Das macht Ihr Immunsystem fit!
5. Gesunde vielseitige und bunte Ernährung.
Leider zeigen uns die entsprechenden Ernährungsstudien der letzten Jahre, dass das Defizit an Mikronährstoffen in Deutschland stetig steigt. Aber gerade

die Mikronährstoffe in ausreichender Dosierung sind eine notwendige Voraussetzung, dass unser Immunsystem überhaupt optimal agieren kann.

Wir von der Ärztesgesellschaft für Gesundheitsmedizin und Prävention empfehlen nicht nur speziell in dieser Zeit, sondern generell durch Einnahme orthomolekularer Substanzen in hoher Dosierung und sinnvoller Kombination unseren Körper mit den notwendigen Mikronährstoffen bestmöglich zu versorgen und somit auch das Immunsystem zu unterstützen. Damit wird die Voraussetzung geschaffen für eine maximale Funktionsfähigkeit des Immunsystems. Hier wäre z.B. die tägliche Einnahme von orthomolekularen Präparaten wie Orthosyn IMMUN oder Orthosyn Vital oder von anderen hochqualitativen orthomolekularen Substanzen bestens geeignet.

Nun zu dem Thema Fett: Da sich aus ungesättigten Fettsäuren wie z.B. Sonnenblumenöl, Distelöl, Traubenkernöl oder Margarine schnell die gefährlichen Transfette entwickeln können, sollte man auf diese Fette ganz verzichten. An ihrer Stelle empfehle ich Olivenöl und für die Zubereitung von gebratenen Speisen mittelkettige gesättigte Fettsäuren wie Kokosöl oder das bekannte Palmin. Nicht ohne Grund sind vorwiegend mittelkettige Fettsäuren in der Babynahrung und in der Sportlernahrung enthalten.

6. Einnahme von Probiotika

Da das humorale Immunsystem speziell für die Bekämpfung von Bakterien und viralen Erkrankungen verantwortlich ist, sollte dieser Teil des Immunsystems durch tägliche Einnahme von Probiotika unterstützt werden. Diese Probiotika sollten sowohl Lactobazillen wie auch Bifidobakterien in entsprechend ausreichender Konzentration von mindest 10^8 – 10^9 Keime pro Gramm enthalten, wie z.B. Imunaflor.

7. Einnahme von Enzymen wie Bromelain und Papain

Schon vor über 50 Jahren war bekannt, dass Enzyme wie Bromelain und Papain das Immunsystem bei bakteriellen und viralen Infektionen positiv beeinflussen und stärken können. Hier wäre die Einnahme entsprechender Präparate in ausreichender Dosierung empfehlenswert. Diese sollten jedoch immer auf leeren Magen, d.h. mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen oder 3 Stunden nach dem Essen eingenommen werden. Die alleinige Einnahme von Ananas und Papaya, aus denen die genannten Enzyme gewonnen werden, ist aufgrund der therapeutisch notwendigen hohen Konzentration allein über den Verzehr dieser beiden Früchte nicht möglich.

8. Thymustherapie

Zur Komplettierung der immunstärkenden Maßnahmen kann ich allen, die über 50 Jahre alt sind, eine kurmäßige Behandlung mit Thymuspeptiden empfehlen. Es ist bekannt, dass das thymusabhängige zelluläre Immunsystem

im Alter drastisch nachlässt. So hat z.B. das Thymusorgan im Durchschnitt im Alter von 50 Jahren nur noch eine Leistungsfähigkeit von 20% im Vergleich zu einem 15jährigen.

Es gibt derzeit nachweislich keinen praktikablen Weg, wie man einer Infektion mit Corona durch Medikamente oder durch Impfung sicher begegnen kann.

Aber wenn Sie die Gelegenheit nutzen Ihr Immunsystem zu stärken bzw. es nicht zusätzlich unnötig zu belasten, z.B. durch Nikotinkonsum oder mit anderen bereits erwähnten Faktoren, dürften Sie wesentlich entspannter einer möglichen aber derzeit doch sehr wahrscheinlichen Infektion mit Corona entgegensehen.

Sollten Sie aber trotz aller Vorsichtsmaßnahmen grippeähnliche Symptome bei sich verspüren, so zögern Sie nicht, in diesen prekären Zeiten so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen. Viele der niedergelassenen Kollegen haben Erfahrungen mit weiteren immunstärkenden Maßnahmen in Form von Spritzen oder Infusionen.