

# THEMA DES MONATS

## Immunsystem stärken gegen Corona-Infektion

### Eine Pandemie beherrscht unseren Alltag

Wir wurden von einer globalen Pandemie, einem neuen Szenario erfasst, welches unseren Alltag auf allen Ebenen beeinflusst. Dies wirft die Frage auf: Welche Möglichkeiten zur Virusabwehr haben wir neben den von der WHO empfohlenen Maßnahmen?

### Corona ist bereits das 3. Virus seiner Art

Nach SARS (2002) und MERS (2012) stellt das Virus SARS-CoV-2 die dritte durch Corona-Viren ausgelöste Epidemie des 21. Jahrhunderts dar. Aktuell trifft der neue Erreger auf eine komplett naive Population, d.h. niemand hatte bereits vorher damit Kontakt. Das bedeutet, dass viel mehr Menschen sich infizieren und erkranken werden als das der Fall wäre, wenn eine meist schon im Kindesalter erworbene Immunität bestehen würde, wie es bei den anderen Corona-Viren der Fall war. Niemand ist vor einer Infektion sicher!

### Erhöhtes Risiko bei Älteren und Kranken

Ein erhöhtes Risiko besteht insbesondere für Ältere und Patienten mit bestimmten Grunderkrankungen. Die täglich aktualisierten Daten belegen das, ähnlich wie damals bei SARS.

### Wie reagiert unser Immunsystem?

Wir wissen, dass bei jeder viralen Belastung das Zusammenspiel von angeborener und erworbener Immunantwort entscheidend ist. Bei der Abwehr von Erregern stellen die NK-Zellen (die natürlichen Killerzellen) eine erste Verteidigungslinie auf. Genügt diese nicht, wird die adaptive Immunreaktion (Bildung von Antikörpern gegen die Erreger) durch B-Lymphozyten erweitert. Aber auch die sogenannten zytotoxischen T-Lymphozyten spielen bei der zellulären Immunabwehr eine entscheidende Rolle. Deshalb ist es wichtiger denn je, sowohl das angeborene als auch das adaptive Immunsystem auf allen Ebenen zu stärken.

### Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems

Bewährte immunregulierende und antivirale Maßnahmen, die jeder im Rahmen der individuellen Vorbeugung ausführen kann, sind:

- Ausreichend Ruhe und Schlaf
- Bewegung mit bewusster, richtiger Atmung (länger ausatmen als einatmen)
- Genügend Flüssigkeit trinken: mindestens 2 Liter Wasser, Zitronenwasser, Kokoswasser, Kräutertee
- Naturnahe, antivirale, vitalstoffreiche Ernährung zu sich nehmen. Dazu gehören Obst, Gemüse, Salat, Kräuter, Wildkräuter, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel, Curcuma, Zimt, Ingwer
- Roter koreanischer Ginseng (bekannt aus der TCM)
- Langsam essen und gründlich kauen, um die Verdauung im Darm und das Immunsystem zu entlasten
- Verzicht auf belastende Nahrungsmittel (Gluten, tierische Produkte, künstlich Gesüßtes)
- Zur Ergänzung der Nahrung eignen sich:
  - Vitamin D 5000 IE/Tag mit 150µg Vitamin K2
  - 2 x 400mg Colostrum nüchtern
  - 1000mg Vitamin C
  - 15-30mg Zink am Nachmittag
- Achtsam auf Positives sein, sich entspannen, Zeit für sich und die Liebsten nehmen, für Wesentliches leben.

### Schnelltest auf Antikörper in unserer Praxis

In unserer Praxis bieten wir einen Schnelltest auf Antikörper gegen den Corona-Virus COVID-19 an. Damit können wir die beiden möglichen Antikörper „IgG“ und „IgM“ nachweisen, die unser Immunsystem zur Abwehr bildet. Wer einen oder beide dieser Antikörper besitzt, hat die Viruserkrankung bereits ohne große Symptome durchgemacht. Wie bei jeder anderen Grippe auch, ist er/sie für die nächsten Jahre geschützt. Diese Personen können auch kein 2. Mal am selben Virus erkranken oder andere damit infizieren. Bitte beachten: Dieser Test ist für akut erkrankte Personen nicht geeignet!

