

Die Corona-Krise beschäftigt zu Recht jeden Menschen weltweit. Bei einer Pandemie mit einem Virus, das nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch über verunreinigte Gegenstände übertragen werden kann, ist davon auszugehen, dass etwa 70% -80% der Menschen sich infizieren werden. Da noch keine Impfung beziehungsweise kein spezifisches Antivirus-Medikament zur Verfügung steht, bleibt uns lediglich die Methode der häuslichen Isolation. Die Regeln, um eine Ansteckungsgefahr zu reduzieren, wie zu Hause zu bleiben, direkte Kontakte zu minimieren, all jene Hygienemaßnahmen bedürfen keinerlei weiterer Erklärung.

Um die Infektionskette zu unterbrechen reicht es nicht aus, nur erkrankte Personen zu untersuchen und zu isolieren. Auch die unmittelbaren Kontaktpersonen müssen getestet und gegebenenfalls isoliert werden.

Diagnostik:

- Nachweis von Viren bei frischen Infektionen aus dem Nasen- und Rachenraum
- Nachweis von IgM: IgM-Antikörper sind während des frühen Krankheitsverlaufs in den ersten 5-6 Tagen nach Eintreten von Beschwerden für etwa 3 Wochen nachweisbar.
- Nachweis von IgG: IgG-Antikörper sind etwa 14 Tage nach der Infektion nachweisbar und weisen auf eine mehrjährige Immunität hin.

Die Labordiagnostik und der Antiköpertest sind insoweit wichtig, da die Krankheitsverläufe sehr unterschiedlich ausfallen und bei Kindern oder Jugendlichen oft unbemerkt bleiben.

Diese Untersuchungen sind ab sofort über unsere Praxis möglich, ohne den Besuch hier vor Ort. Wenn Sie sich hierfür interessieren, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Therapeutische Maßnahmen:

Immunsystem stärken: Trotz aller Vorsichts- und Hygienemaßnahmen ist davon auszugehen, dass eine große Mehrheit von uns sich mit dem Coronavirus ansteckt. Das wichtigste und effektivste Mittel, das wir dem Virus zu Zeit entgegen setzen können, ist eine starke Immunabwehr, mit der der Krankheitsverlauf eingedämmt werden kann.

Um ein schützendes Immunsystem aufzubauen, bedarf es ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung. Dazu gehört die Zufuhr von Vitaminen und

Spurenelementen, die aus der Nahrungszufuhr oder deren Ergänzungen gewährleistet werden kann.

Vitamin C

Besonders ältere Patienten und die bekannten Risikogruppen sind tendenziell anfälliger für COVID-19. Es ist daher notwendig, das Immunsystem präventiv aufzubauen und zu unterstützen. Vitamin C hat sich als Hilfsmittel dazu bewiesen, wird allerdings von vielen Menschen nicht im ausreichenden Maß über die tägliche Ernährung eingenommen. Eine zusätzliche Zufuhr an Vitamin C ist daher empfehlenswert.

Zink

Zink kann in geringerer Dosis als präventives Mittel gegen ankommende Vireninfektionen genutzt werden. Die Erhöhung der intrazellulären Zinkkonzentration hemmt die Vermehrung zahlreicher RNA-Viren ein, zu denen auch der COVID-19 Virus zählt. Vorbeugend liegt die empfohlene Menge der Zink-Dosierung im Bereich von 30-45mg pro Tag, jedoch wird beim Auftreten von Symptomen zu 60-100mg pro Tag geraten.

Selen

Vorbeugend hat sich Selen als Hilfsmittel gegen Vireninfektionen wie z.B. Ebola bewährt. Es ist daher empfehlenswert, den Selenspiegel im Körper hoch zu halten und es als Präventionsmittel zu nutzen. Bei Patienten mit Bluthochdruck oder einer mit ACE-Hemmer geführten Therapie ist jedoch von der erhöhten Einnahme an Selen abzuraten, da in diesen Fällen die Hemmung des Angiotensin-Converting Enzyms (ACE) bei einer COVID-19-Infektion zu einer erhöhten Virenreplikation führen kann.

Vitamin D

Vitamin D bewährt sich laut Meta-Analysen als Präventivmittel gegen Atemwegsinfektionen. Während Vitamin D die Produktion natürlicher Antikörper erhöht, unterstützen diese das endogene Immunsystem, um für äußere Bedrohungen gewappnet zu sein.

Vitamin A

Entzündungshemmende Immunzellen sind besonders bei ihrer Entwicklung auf Vitamin A angewiesen. Dazu gehören die regulatorischen T-Zellen und entzündungshemmende M2-

Makrophagen. Im Darm und in den Atemwegen liegen viele IgA-Antikörper, die zur Bekämpfung von fremden Krankheitserregern benötigt werden. Zum Aufbau dieser IgA-Antikörper wird ebenfalls Vitamin A benötigt.

Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure sind auch notwendig um ein normal funktionierendes Immunsystem aufrecht zu erhalten. Präventiv hat diese Kombination sich schon gegenüber ähnlichen Grippeviren als nützlich erwiesen. Mit einem starken Immunsystem ist es folglich wahrscheinlicher, den Infektionsverlauf ohne langfristige Folgen zu überstehen.

Immunologisch wirksame Darmbakterien wie Laktobacillen und Bifidobakterien

Natürliche antivirale Substanzen:

Kombinationen aus diesen Pflanzen und mehr gibt es auch als Ergänzungsmittel.

Brennesselblätter, Katzenkrallen, Salbeiblätter, Koriandersamen, Rosmarin, Lavendelblüten,, Olivenblatt.

Salbei: Den Namen verdankt diese Heilpflanze dem lateinischen Wort „salvare / salvus“ (= heilen / gesund sein). Seit der Antike ist Salbei für dessen medizinische Wirkung bekannt. Die Wirkung von Salbei ist antibakteriell, entzündungshemmend, wundschließend und blutreinigend und wirkt vorbeugend bei Infektionsgefahren wie beispielsweise einer Grippewelle.

Lavendel: Lavendel ist eine besondere **Heilpflanze** mit sehr breitem Wirkungsfeld. Er wirkt antiviral, antibakteriell, antimykotisch und entzündungshemmend. Auch Patienten mit Bronchitis greifen in häufigen Fällen darauf zurück.

Brennnessel: Die Brennnessel enthält in ihren Blättern einen Wirkstoff, der Viren und Bakterien in ihrem Wachstum hemmt. Früher gab man daher in frisch gemolkene Milch eine Handvoll Brennnesselblätter, um sie länger haltbar zu machen. Auch manche Lebensmittel wie Frischfleisch oder Fisch wurden früher in die Blätter von Brennnesseln eingewickelt aufbewahrt, um ihre Haltbarkeit zu verlängern.

Rosmarin: Rosmarin hat eine antibakterielle, antivirale, entzündungshemmende, krampflösende und pilztötende Wirkung. Inhaltsstoffe sind vorwiegend Kampfer, Verbanol, Eugenol, Limonen, Cineol, Borneol, Terpinol und Thymol. Aber auch Harze, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Pflanzensäuren und Saponin sind im Rosmarin enthalten.

Katzenkralle: Katzenkralle wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, stärkt und stabilisiert das Immunsystem. Die leistungsfähige Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*, Una de gato) wirkt nicht nur antiviral - sie verfügt auch über **entzündungshemmende** Eigenschaften. Diese

gesundheitsfördernden Eigenschaften machen die Pflanze zu einem natürlichen Heilmittel. Sie hat eine regulatorische Wirkung auf das Immunsystem.

Koriandersamen gegen Infektionen: Koriandersamen wirken aufgrund ihrer zahlreichen Inhaltsstoffe antibiotisch. Die Samen unterstützen mitunter das Immunsystem, wirken antibakteriell und werden auch als antivirales Hilfsmittel eingesetzt.

Oleuropein, welches aus dem **Olivenblatt** gewonnen wird, hat eine stark antioxidative, antibiotische, antivirale, antimykotische sowie antiparasitäre Wirkung und er kann auf diese Weise zahlreiche Erkrankungen verhindern oder gar heilen.

Aminosäure **L-Lysin:** L-Lysin ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der Aminosäuren, der zur Vorbeugung und Behandlung von Virusinfektionen eingenommen wird. Lysin ist eine natürliche essentielle Aminosäure und ein wichtiger Bestandteil von Proteinen. Lysin spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Immunsystems. Da ein Lysinmangel mit einer gestörten Immunfunktion in Zusammenhang gebracht werden kann, vermögen Supplemente das Immunsystem zu stärken.