

Informationen zur

CORONAVIRUS AKTIVPRÄVENTION

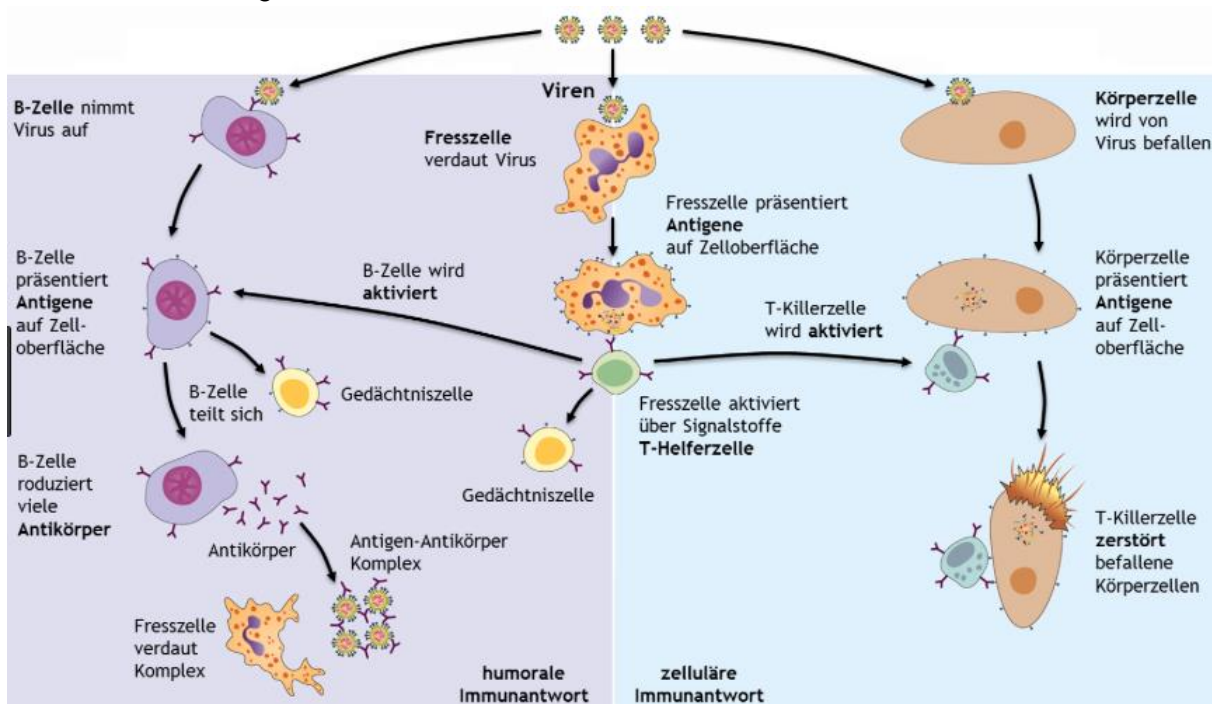
* Bitte beachten Sie, dass dies ergänzende Empfehlungen zu den von Bundesrat und Kanton angeordneten Massnahmen und Verhaltensvorgaben sind!

Oberstes Ziel ist die aktive Vorbeugung und der Schutz unserer Bevölkerung

- durch allgemeine Verhaltensregeln, welche unserem Immunsystem bessere Bedingungen gewährleisten und
- durch spezielle, wissenschaftlich fundierte Anwendungen von Mitteln der integrativen Komplementärmedizin und Naturheilkunde, welche die zelluläre Abwehr gezielt stärken und eine Verbesserung der Virusabwehr versprechen.

Wie unsere Virusabwehr funktioniert

Wie die Abbildung zeigt, werden auch die Viren über unsere humorale als auch zelluläre Immunantwort abgewehrt. Dem vorgeschaltet sind unsere Schleimhäute, welche über eine Antikörper-haltige Schleimschicht das Eindringen der Viren hemmen. Da sich Viren nur in einer Wirtszelle vermehren können, sollte natürlich die Zellwand der Schleimhäute nicht durch Giftstoffe oder Mangel an Zellwandbausteinen destabilisiert sein.



Synopsis der wesentlichen Komponenten der Immunabwehr von Viren

Der Großteil unserer Immunzellen befindet sich in den Lymphbahnen, Lymphknoten und den Immunorganen, welche vordergründig Milz, Thymus, Darm und das Knochenmark sind. Auch die so- genannten sekundären Immunorgane, wie Gaumenmandeln, Blinddarm (Appendix) und Kupfer'sche Sternzellen der Leber sind hier von Bedeutung und sollten möglichst nicht

fehlen. Da sich fast 60 Prozent unserer Lymphe und Immunzellen im Bauch befinden, hat die Situation in unserem Verdauungstrakt in der Schleimhautabwehr eine sehr hohe Bedeutung. Somit bildet der Darm mit Blick auf die Hauptkomplikation der Virusgrippe, die Lungenentzündung, ein Schlüsselement der Risikobeeinflussung.

Allgemeine Massnahmen zur Steigerung unserer Virusabwehr

- *gesunde Ernährung*: reichlich Gemüse, weniger Zucker und Weissmehl, weniger Milch und Milchprodukte
 - *Optimierung Lebensweise*: Rauchen einstellen! Bewegung an frischer Luft (geht auch am geöffneten Fenster)
 - *Sauna/Kneipp-Anwendungen*: auch IR Sauna, Bürstungen, Güsse, Wechselbäder
 - *Kontrolliertes Fasten / Intensivdiät*: angepasst an die Vitalität zur inneren Reinigung
 - *Aromatherapie*: Zistrose, Geranium, Orange, Laurel, Grapefruit
 - *Förderung der bakteriellen Schutzflora im Darm*: Pre- und Probiotika, milchsäure Getränke, Brottrunk, Kefir, Sauerkrautsaft, Regulate von Kaskadenfermentation
-

Spezielle Massnahmen der Aktivvorsorge – insbesondere für Risikogruppe = potentiell gefährdete Personen gemäss BAG Definition

- *Orthomolekulare Medizin (Dosis für Erwachsene)*:
 - o *Vitamin C*, 500-1000 mg täglich (*)
 - o *Zink*, 15-25 mg täglich (**)
 - o *Vitamin D*, 5000 IE täglich (**)
 - o *Vitamin E*, 400 – 600 IE täglich
- *Homöopathische Organotherapie*:
 - o *OSCILLOCOCCINUM®*, täglich 5 Globuli im Mund zergehen lassen

(*) bei Risikopatienten auch als Infusion (7,5 g) wöchentlich empfohlen

(**) bei Risikopatienten auch als Infusionszusatz (50 mg) wöchentlich empfohlen

(***) bei Risikopatienten auch als intramuskuläre Injektion (300.000 IE) empfohlen

Zugrundeliegende Fachliteratur:

- (1) *Breadth of concomitant immune responses prior to patient recovery: a case report of non-severe COVID-19*, Thevarajan et al. *Nature Medicine* (2020), <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0819-2>
- (2) *Vitamin C and Immune Function*. Carr et al. *Nutrients* 2017, 9, 1211; doi:10.3390/nu9111211
- (3) *Homeopathic Oscillococcinum® for preventing and treating influenza and influenza-like illness*. Mathi et al. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015 Jan 28;1:CD001957.
- (4) *Metabolic pathways of lung inflammation revealed by high-resolution metabolomics (HRM) of H1N1 influenza virus infection*. Chandler et al., *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2016 Nov 1;311(5):R906-R916
- (5) *Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren*. Urashima et al., *Am J Clin Nutr*. 2010 May;91(5):1255-60
- (6) *Zinc status in human immunodeficiency virus infection*. Baum et al. *J Nutr*. 2000 May;130(5S Suppl):1421S-3S
- (7) *Inhibition of H1N1 influenza virus infection by zinc oxide*. Ghaffari et al. *J Biomed Sci*. 2019 Sep 10;26(1):70
- (8) *Effects of exogenous vitamins A, C, and E and NADH supplementation on proliferation, cytokines release, and cell redox status of lymphocytes from healthy aged subjects*. Bouamana et al. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2017 Jun;42(6):579-587

Erstellt von Dr.med. R. Oettmeier, Alpstein Clinic AG, Dorfplatz 5, 9056 Gais/AR