

## Corona, Influenza & Co. Wie starke ich mein Immunsystem? II

- **Eiweiss macht immun.** Je mehr Gesamt-Eiweiss im Blut, desto stärker ist Ihr Immunsystem. Nach Dr. Strunz sollte das Gesamteiweiss über 7,7 g/dl sein.
- **Vitamin C** ist ein Alleskönner: hilft bei Viren und Bakterien. Vorbeugend 3 x 1 g Vitamin C retard. Bei Infekten: alle 2 h 1 g Vitamin C plus 10 mg Zink. Vitamin C stimuliert auf verschiedenen Wegen das Immunsystem. 4-5 g Vitamin C verdoppelt die Produktion der T-Lymphozyten (Abwehrzellen mit Immungedächtnis).
- Neben **Zink** gehören auch **Selen** und **Vitamin B 12** zu einem fitten Immunsystem. Ohne B 12 funktioniert die Blutbildung nicht: d.h. weniger Abwehrzellen. Die Reifung der T-Lymphozyten ist ausschliesslich **zinkabhängig**.
- **Stress und Angst schwächen** das Immunsystem. Was baut Stress ab? Sport und/oder Meditation. Zwei Minuten voll **ausatmen** macht Sie zum Buddha.
- **Vitamin D** tief - ihr Stoffwechsel ist im Winterschlaf. Vitamin D-Spiegel über 50 ng/ml (= mcg/l) - sie bewegen sich im Spätsommer, ihr Immunsystem ist topfit. Bei 70 kg reichen **5'000 IE** pro Tag, um einen guten D3-Spiegel zu halten. N.B.: **Corona**-Symptome beginnen unter einem D3-Spiegel von **34 ng/ml**, unter 20 ng/ml wird es für Vorerkrankte lebensgefährlich. **Vitamin K2** nicht vergessen!
- **Vitamin A** ergänzt die immunstimulierende Wirkung von Vitamin D. Vitamin A ist das beste Vitamin für die **mukosale Immunität** des Respirations-, Gastrointestinal- und Urogenitaltraktes. 3'000 IE oder Beta-Carotin 10 mg pro Tag.
- **Omega-3-Fettsäuren** (EPA und DHA) sind **entzündungshemmend**. Wir sind damit stark unterversorgt. Der Omega-3-Index sollte über 10 sein, d.h. 10% der fetthaltigen Zellwände der roten Blutkörperchen sollte aus Omega-3 bestehen.
- Die Aminosäure **Glutamin** ist Bau- und Betriebsstoff der Immunzellen. Vorbeugend 1 x 5 g; bei Infektionen 3 x 5 g pro Tag. **N-Acetylcystein** (NAC, ein Protein) ist **entzündungshemmend** und **immunstimulierend** - auch **Milchsäurebakterien**, d.h. Joghurt, Brottrunk, Essiggurken und fermentierte Lebensmittel.

### Literatur:

- Strunz, Ulrich. Dr. med. Die 15 besten Tipps für ein starkes Immunsystem. Heyne 2020.
- Krug, Robert. Erste Hilfe bei Covid-19. Kailo Verlag 2021.
- Gröber, Uwe. Corona, Influenza & Co. Wie starke ich mein Immunsystem? Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2021.