

Version: 16. September 2021

Bestellung: [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)  
(nur für Patienten)**Therapieschema – antiviral – Immunsystem-stärkend**

Medikament	Bemerkungen	Einnahme
Zink 25mg mit Histidin, NAC und Vitamin C Nicht zusammen mit Selen einnehmen	Enthält Vitamin-C, Histidin und N-Acetylcystein (NAC) → fördern in dieser Kombination die Aufnahme aus dem Darm, damit, nüchtern eingenommen, bessere Verträglichkeit.	2-3 Tabletten/Tag vorzugsweise nüchtern 1/2 bis 1 Stunde vor dem Abendessen
Natrium-Selenit 500mcg	Vielseitige Wirkung im Immunsystem Bindet auch Schwermetalle	1x1 Kapsel/Tag vorzugsweise abends vor dem Zubettgehen
Kaloba Tropfen (kassenzulässig)	Extrakt aus der Wurzel Umckaloaba Antivirale Effekte	Prophylaxe: 1x30 Tr./Tag Therapie: 3x30 Tr./Tag
Vitamin-D Streuli (kassenzulässig) 1 Pipette entspricht 1ml	Vielseitige Wirkung im Immunsystem	Anzahl Pipetten <u>pro Woche</u> (je nach Labor) Therapie: 1x4 Pip./W Erhaltung: 1x2 Pip./W
Vitamin-C Pulver	Vielseitige Wirkung im Immunsystem	½ Teelöffel/Tag In TopMix-Elixier einrühren

**Grundsätze**

- Die richtigen Mikronährstoffe, allen voran Zink, Selen, Vitamin-C und Vitamin-D unterstützen das körpereigene Immunsystem und leisten somit einen wertvollen Beitrag für die Abwehrkräfte
- Viele Erkenntnisse gründen auf experimentellen Versuchen
- Der Mensch ist ein Individuum: Was für den einen sehr gut ist, muss für den anderen nicht unbedingt von Vorteil sein
- Kombinationen von Mikronährstoffen können gute Interaktionen auslösen, die Reaktionen sind aber individuell
- So sollten Anwender auf ihr Bauchgefühl achten und so ein Gespür entwickeln, was wirklich GUT tut!

<b>Weitere Medikamente mit Immunsystem-verbessernden Eigenschaften</b>		
<b>Medikament</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Einnahme</b>
Fischöl EPA Pro Sevisanaline 500mg, 240 Kapseln, hoch gereinigt	Fischöl enthält deutlich mehr DHA als Krillöl	1x6 Kapseln täglich
Krill Öl Sevisanaline, 500mg, 120 Kapseln, hoch gereinigt	Krillöl hat aber andererseits bessere Eigenschaften und enthält Astaxanthin	1x4 Kapseln täglich
Epogam 1000mg (kassenzulässig)	Nachtkerzenöl - Gamma-Linolensäure Entzündungshemmung	1x6 Kapseln täglich
Coenzym Q10 – Vesisorb Sevisanaline, 100mg	Katalysator der Mitochondrien, Kraftwerke in den Zellen. Antioxidativ Einnahme morgens. Einnahme nach 16.00 Uhr kann den Schlaf stören	1x2-3 Kapseln/Tag
Vitamin A	Unterstützt alle Schleimhäute: Gesunde Schleimhäute = wichtige Schutzschilder gegen Umwelterreger	Tierische Fette Supplemente: gemäss Laborbestimmung
Vitamin-E gamma	Enthalten im St.Galler Rapsöl Entzündungshemmung Krebshemmung	3-5dl pro Woche
Süssholzwurzel (Glycyrrhizin)	Antivirale Effekte Corona: Hemmung der Virus-Aufnahme durch die Wirtszelle	Therapeutische Glycyrrhizin Konzentrationen: 25-50 mcg/ml

<b>Medikament - Wirkung – Zielsetzung</b>	
<b>Medikament</b>	<b>Wirkung</b>
<b>Zink 25mg mit Histidin, NAC und Vitamin C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teil von über 300 wichtigen Enzymen</li> <li>➤ Beeinflusst mehr als 3000 körpereigene Proteine</li> <li>➤ Ist an zahlreichen wichtigen Körperfunktionen beteiligt</li> <li>➤ Unerlässlich für die Aufrechterhaltung des Immunsystems, des Stoffwechsels und der Fruchtbarkeit, für die Zellteilung und DNA-Synthese, sowie für die Gesunderhaltung von Augen, Haaren und Nägeln</li>   <li>➤ Bioaktiver Zink-Komplex mit 25mg Zinkbisglycinat plus 25mg Histidin, 25mg NAC (N-Acetyl-Cystein) und 80mg Vitamin C mit Zitrus-Bioflavonoiden und Lipiden aus natürlichen Quellen für ideale Bioverfügbarkeit. 100% vegan und ohne Zusätze.</li> </ul>
<b>Süßholzwurzel (Glycyrrhizin) [1]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antivirale Wirkung bei verschiedenen DNA- und RNA-Viren (Corona-Viren).</li> <li>➤ Therapeutische Glycyrrhizin-Konzentrationen (25 bis 50 µg/ml) hemmen in Lungenepithelzellen die Ausschüttung entzündungsfördernder Moleküle.</li> <li>➤ Glycyrrhizin ist ein Thrombininhibitor, wirkt so dem gehäuften Auftreten von Thrombosen und Lungenembolien bei Covid-19-Patienten entgegen.</li> <li>➤ Bioaktive Inhaltsstoffe der Süßholzwurzel (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) als potentielle Hemmstoffe des SARS-CoV2 Spike-Glykoproteins.</li> </ul>
<b>Selen (Natrium-Selenit) [2,3,4,5,8]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Selen inaktiviert im Zentrum des Virus die Spikes. In der Folge verlieren die Spikes auf der Oberfläche des Virus ihre Fähigkeit, sich mit den Zellen des menschlichen Körpers zu verbinden</li> <li>➤ Neben Vitamin-C wichtigstes Antioxidans im wässrigen Zellinneren und Zelläusseren</li> <li>➤ Erhöht Aktivität der natürlichen Killerzellen</li> <li>➤ Steigerung der Aktivität immunkompetenter Zellen</li> <li>➤ Explosionsartiger Ausstoss von Signalen des Immunsystems zur Antikörperproduktion</li> <li>➤ Abnahme der Infektionshäufigkeit</li> </ul>
<b>Kaloba (Wurzelextrakt aus Umckaloabo - Pelargonium sidoides) [6]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antiviral: virale Erreger werden von Kaloba® abgetötet</li> <li>➤ Antibakteriell: Kaloba® überzieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der es eindringenden Bakterien nicht ermöglicht, sich an die gesunden Schleimhautzellen anzuheften</li> <li>➤ Schleimlösend: Durch Kaloba® arbeiten die Flimmerhärchen schneller und befördern den Schleim aus der Lunge effizienter – der Abtransport von Schleim ist deutlich erleichtert<sup>1</sup></li> </ul>

<sup>1</sup> <https://www.schwabe.at/kaloba/>

<b>Coenzym Q10 – Vesisorb SevisanaLine [7,8]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coenzym Q10 ist der Katalysator der Mitochondrien</li> <li>➤ Mitochondrien sind hoch aktive Kraftwerke in unseren Zellen und sind sehr anfällig für oxidativen Stress und Infektionen</li> <li>➤ Anzahl Mitochondrien in Körperzellen: 1500 Anzahl Mitochondrien in Nervenzellen: 5000!</li> <li>➤ Oxidativer Stress - zum Beispiel im Rahmen einer Infektion - kann die Energieversorgung der Zellen massiv stören → Immunzellen können so ihre Wirksamkeit verlieren. Q10 wirkt dem entgegen</li> <li>➤ Coenzym Q10 = wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem <ul style="list-style-type: none"> <li>-optimiert die Energieausbeute</li> <li>-schützt gleichzeitig die Mitochondrien aller Zellen vor oxidativen Stress</li> <li>-unterstützt das Vitamin-E als Radikalfänger an der Zellwand der empfindlichen Mitochondrien</li> </ul> </li> </ul>
<b>Vitamin-D [8]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nimmt im Immunsystem zentrale Rolle ein</li> <li>➤ Regt das angeborene Immunsystem an</li> <li>➤ Ist in der Lage, Bakterien und Viren (auch SARS CoV2) zu attackieren</li> <li>➤ Korrektur eines Vitamin-D Mangels = einfache Massnahme bezüglich Prävention gegen Infektionen allgemein und gegen schwer verlaufende Covid-19 Erkrankungen</li> <li>➤ Tiefe bis sehr tiefe Werte sind in Laborbestimmungen häufig</li> <li>➤ Die Stoffwechselwege von Vitamin-D (Umbau und Abbau) sind sehr kompliziert und auch oft genetisch gestört. Diesbezügliche Untersuchungen sind empfehlenswert</li> </ul>
<b>Vitamin-C [8]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vitamin C- Ascorbinsäure: Für ein starkes Immunsystem!</li> <li>➤ Schutz vor «Freien Radikalen»</li> <li>➤ Raucher haben einen deutlich höheren Vitamin-C Bedarf</li> <li>➤ Mehrbedarf bei übermäßigem Alkohol Konsum</li> <li>➤ Vermindert das Thrombose Risiko</li> <li>➤ Bei langfristiger Einnahme von Medikamenten</li> <li>➤ Bei Schwermetallbelastung</li> <li>➤ An allen Wachstumsvorgängen beteiligt</li> <li>➤ Beschleunigt Heilungsprozesse</li> <li>➤ Bei Leistungsschwäche</li> <li>➤ Schützt das Cholesterin vor der Oxidation</li> </ul>
<b>Fischöl EPA Pro SevisanaLine Krillöl SevisanaLine [9]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stärkung der angeborenen Immunabwehr</li> <li>➤ Auflösung einer abklingenden Entzündung</li> <li>➤ Omega-3-Fettsäuren verbessern messbar das Immunsystem: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bakterien, Bazillen und Viren aller Art werden bekämpft</li> </ul> </li> <li>➤ EPA und DHA sind die wichtigen Fettsäuren in Fisch- und Krillöl: <ul style="list-style-type: none"> <li>-DHA ist hirngängig und verbessert Hirnfunktionen</li> <li>-Fischöl enthält, im Gegensatz zum Krillöl mit grundsätzlich besseren Eigenschaften, deutlich mehr DHA!</li> </ul> </li> </ul>
<b>Kupfer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antimikrobielles Spurenelement Kupfermangel → verringert Anzahl von Neutrophilen, T-Lymphozyten, T-Helfer-Zellen und natürlichen Killerzellen Kupfermangel: eher selten Hohe Zinkaufnahme fördert Kupfermangel</li> </ul>

<b>Vitamin-A [8]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterstützt alle Schleimhäute:</li> <li>➤ Gesunde Schleimhäute = wichtige Schutzschilder gegen Umwelterreger</li> <li>➤ Enthalten in tierischen Fetten</li> <li>➤ Vitamin-A Aufnahme aus pflanzlicher Kost scheint nicht zu funktionieren: Vegetarier/Veganer: ALLE zeigen teils sehr tiefe Werte!</li> <li>➤ Die Umwandlung von Beta-Carotin (Karotten!) zu Vitamin-A funktioniert entgegen etlichen Behauptungen in unserem Körper sehr schlecht</li> </ul>
<b>Colostrum SevisanaLine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enthält wichtige Immunfaktoren -Immunglobuline, Lactoferrin, Zytokine und Interferon zur Wiederherstellung eines starken Immunsystems</li> <li>➤ Enthält polyprolinreiche Peptide (PRP), die ein schlecht funktionierendes Immunsystem stärken</li> <li>➤ PRP unterstützt die Thymusdrüse bei der Wiederherstellung ihrer optimalen Funktionsfähigkeit. In der Thymusdrüse werden die lebenswichtigen T-Zellen produziert, die Viren und Antigene bekämpfen</li> <li>➤ Das im Colostrum vorkommende PRP hilft darüber hinaus, eine Überfunktion des Immunsystems bei Autoimmunkrankheiten zu dämpfen</li> </ul>
<b>Eisen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterversorgung → Beeinträchtigung des Immunsystems: -T- und B-Zellen werden in geringerer Anzahl vom Körper produziert -Verringerte Ausschüttung von Immunglobulin A</li> <li>➤ Bestandteil antimikrobieller Enzyme</li> <li>➤ Fördert die Reifung von Zellen der angeborenen Immunabwehr</li> <li>➤ Zu hohe Eisenzufuhr → Beeinträchtigung des Immunsystems!</li> </ul>
<b>Bromelain (Ananas) [10]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie Forscher des Eppley Institute for Research in Cancer and Allied Diseases der University of Nebraska kürzlich veröffentlichten, hemmt Bromelain auch eine Infektion mit SARS-CoV-2. Experimentell (in vitro) führte der Einsatz von Bromelain zum vollständigen Verlust des infektiösen Spike-Proteins auf der viralen Oberfläche!</li> <li>➤ Die US-Wissenschaftler sind deshalb der Ansicht: Bromelain oder bromelainreiche Ananas sollten als Antivirusmittel gegen SARS-CoV-2 wie auch andere Coronaviren in der klinischen Praxis unbedingt Anwendung finden.</li> </ul>

**Merke**

Wir in der Schweiz haben den Zink-, Selen und Jod-ärmsten Boden der Welt (zieht sich bis Finnland hin). Böden: Ausgewaschen durch den Rückgang der Gletscher vor 10'000 Jahren.

### Das angeborene Immunsystem

- Abwehr unspezifisch → Erreger werden ganz allgemein abgewehrt, unspezifisch  
Greift alles Unbekannte an  
Ist in Minutenschnelle rasch zur Stelle  
Als Erbinformation lebenslang festgelegt
- Die Bestandteile des angeborenen Immunsystems sind:
  - Mechanische Barrieren: Alle inneren und äusseren Oberflächen: Haut und alle Schleimhäute
  - Immunzellen: Granulocyten, Fresszellen, natürliche Killerzellen
- Zirkulation in den Blutgefässen, somit sofort zur Stelle, wenn ein Erreger in den Körper eindringt
- Gewisse Plasmaproteine: Zirkulation im Blut passiv (Komplementsystem und Interleukine  
Stets zur Stelle!

### Die erworbene oder spezifische Abwehr

- Entwicklung im Laufe des Lebens: Bildet Antigene
- Benötigt mehr Zeit
- Ist dafür spezifischer (Lerneffekt!)
- Antigene erkennen Angreifer: Abwehr gezielt: Immunzellen (T-Lymphozyten, cytotoxische Zellen)  
Antikörper-bildung durch B-Zellen und Plasmazellen:  
Erreger werden so unschädlich gemacht
- Gedächtnis: Bei erneutem Angriff durch denselben Erreger kann das Immunsystem rasch und gezielt aktiv werden

## Weitere Massnahmen zur Stärkung des Immunsystems

- **Glücklich sein:** Verbessert das Immunsystem messbar (Studie an Studenten in den USA)  
Stress ist der Feind des Immunsystems: Wichtig = Pausen, Meditation, gute Schlafqualität
- **Bewegung:** Verbessert das Immunsystem messbar  
Perfekt: Ausdauersport im Freien
- **Sauna:** Regelmässige Saunagänge verbessern das Immunsystem
- **Ernährung:** Von grösster Bedeutung<sup>2</sup>: TopMix-Lebenselixiere täglich Beachten und befolgen:  
„Hauptstrasse der Ernährung – Teil 1  
„Hauptstrasse der Ernährung – Teil 3
- **Grundlegend:** Verzicht auf Nikotin  
Alkohol in Massen  
Ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit, am besten mit Wasser und ungesüssten Kräutertees

## Mikrobiom – Gesunde Darmbakterien

- 80 Prozent aller Abwehrzellen befinden sich im Darm
- Gesundes Mikrobiom → starkes Immunsystem
- Das Mikrobiom lässt sich molekulargenetisch testen (sehr empfehlenswert)

## Laboruntersuchungen (empfohlen)

- BioCheck<sup>3</sup> mit Vitamin-D und Homocystein<sup>4</sup>
- Mikrobiom- Molekulargenetische Untersuchung<sup>5</sup>
- Vegetarier/Veganer: Eiweissstatus / Eisen / B12

<sup>2</sup> [www.ever.ch](http://www.ever.ch), Memberbereich (nur für Patienten, Passwort-geschützt)

<sup>3</sup> <https://www.ever.ch/medizinwissen/fachinformation-labor/>

<sup>4</sup> <https://www.ever.ch/medizinwissen/gefaesse/>

<sup>5</sup> <https://www.ever.ch/medizinwissen/darm-mikrobiom-therapie/>

**Literatur**

- 1 Bielenberg J. Antivirale Effekte der Süssholzwurzel. OM & Ernährung 2021 1 Nr. 174.
- 2 Schmidt N, Schmidt E. Mit Selen und Coenzym Q10 das Immunsystem stärken. QM & Ernährung 2020 1 Nr. 173.
- 3 Kieliszek M, Blazejak S. Selenium: significance and outlook for supplementation. Nutrition 2013; 29 (5):713-8
- 4 Fogarty H, Townsend L, NI Cheallaigh C, Bergin C, Martin-Loeches I, Browne P, et al. COVID-19 Coagulopathy.
- 5 Brown KM, Arthur JR. Selenium, selenoproteins and human health: a review Public Health Nutr. 2001;4(28).593-9
- 6 Theisen L, Muller C. EPs® 7630 (Umckaloabo®), an extract from Pelargonium sidoides roots, exerts anti-influenza virus activity in vitro and in vivo. Institute of Immunology, Centre de Recherche Public de la Sance/Laboratoire National de Sante, 20A rue Auguste Lumiere. L- 1950 Luxembourg. Antiviral Research 94 (2012) 147- 156.
- 7 Zheng-Xian Liu. Relativer Vergleich der Bioverfügbarkeit von verschiedenen Coenzym Q10. Alternative therapies in health and medicine. Mar/Apr 2009 · Vol. 15, No. 2.
- 8 Gebhardt P. Immunonutrition: Die Abwehrkräfte gegen COVID-19 natürlich stärken. OM & Ernährung 2020 1 Nr. 173.
- 9 Efrain Olszewer E, Blaurock-Busch E. INFLAMMATORY STORM, METABOLISM OF PROSTAGLANDINS AND COVID-19.
- 10 Bromelain Inhibits SARS-CoV-2 Infection in VeroE6 Cells. 2020. Internet [Zuletzt besucht am 15.09.2021] : <https://doi.org/10.1101/2020.09.16.297366>