

---

## Checkliste zum Thema Corona, Influenza & Co.

Wie stärke ich mein Immunsystem und verbessere ich meine psychische und physische Lebensqualität mit Mikronährstoffen

„**Wehret den Anfängen**“ war ein oft zitierter Satz eines geschätzten und erfahrenen Kollegen. Was meinte er damit? Beginne mit der Therapie und Selbstfürsorge sofort, wenn du spürst, da ist was im Anmarsch. Warte nicht 1- 2 Tage oder länger, ob es von alleine wieder weggeht. Denn bei Corona kann es sehr schnell zu einem heftigen und unverhersehbaren Verlauf kommen.

Daher wäre mein Wunsch an dich:

besorge dir die Präparate jetzt um

- a) präventiv etwas zu tun und einen Infekt hoffentlich abzuwehren und
- b) im Falle des Falles sofort die Dosierungen entsprechend hochzufahren. Beginne nicht erst dann mit deiner Recherche und dem Einkauf, wenn du Krankheitssymptome hast.

### 1. Vitamin C

**Wissen:** Vitamin C-Mangel erhöht Risiko und Schwere von viralen Infektionen (z.B. Influenza), steigert Zytokinbelastung und Entzündung. Supplementierung von Vitamin C verbessert die lokomotorische Dysfunktion der Neutrophilen, wirkt antientzündlich und verkürzt die künstliche Beatmungsdauer auf Intensivstationen.

**Dosierung in der Prävention** Orale Supplementierung: pro Tag, in 2 - 3 Dosen aufgeteilt: 1000 – 3000 mg Vitamin C (+ Bioflavonoide, z.B.: Quercetin)

**Supportive Therapie:** Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf

- a) Initial (Tag 1-10): 15-30 g Vitamin C pro Infusion intravenös pro Tag; vorher Ausschluss eines Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangels sowie Kontraindikationen für Vitamin C (z.B. Hämochromatose, Niereninsuffizienz)
- b) ab Tag 11: 2-4 Infusionen mit 7,5-15 g Vitamin C pro Woche

### 2. Vitamin D

**Wissen** Pandemischer Vitamin D-Mangel (< 20 ng/ml) in Europa. Vitamin D wirkt immunmodulierend und antientzündlich. Es wirkt dem Zytokinsturm und damit der Entstehung eines akuten Atemwegssyndrom, an dem vor allem multimorbide ältere Patienten versterben, entgegen. In ihrer Hormonform stärken beide Vitamine das Immunsystem und wirken meist zusammen über denselben Rezeptor. Das Ansprechen und die Effektivität einer Impfung wird durch die beiden Prohormone Vitamin A und D verbessert.

**Dosierung in der Prävention** Zur Vorbeugung einer Virusinfektion der Atemwege sollten Kinder, Jugendliche und Erwachsene pro Tag ca. 50 - 65 I.E. Vitamin D pro kg Körpergewicht supplementieren. D.h. ein Erwachsener mit 75 kg Körpergewicht braucht 3750 - 4875 IE Vitamin D täglich. Vorausgesetzt, der Ausgangswert ist optimal hoch, ansonsten wäre Vitamin D entsprechend des Laborwertes aufzufüllen. Eine Kombination von Vitamin D mit Vitamin K ist angeraten, insbesondere bei hohen Dosierungen. Einnahme zusammen mit einer Mahlzeit, um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten.

**Supportive Therapie:** Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf

- a) Initial (Tag 1, Bolus): 200.000 IE Vitamin D (plus 100.000 IE Vitamin A) peroral/.m.
- b) Dann: 1. Woche: täglich 20.000 IE Vitamin D peroral/i.m.  
2. Woche: täglich 10.000 IE Vitamin D peroral/i.m.  
3. Woche: täglich 5.000 IE Vitamin D peroral/i.m.

### 3. Vitamin A

**Wissen** Realistischer Umwandlungsfaktor von Pro-Vitamin A (Betacarotin) in Vitamin A (Retinol) etwa 36 zu 1, d.h. 36 mg Betacarotin = 1 mg Vitamin A. Für die mukosale Immunität des Respirationstraktes, des Gastrointestinaltraktes und Urogenitaltraktes ist Vitamin A das bedeutendste Vitamin. Das Ansprechen und die Effektivität einer Impfung wird durch die beiden Prohormone Vitamin A und D verbessert. In ihrer Hormonform stärken beide Vitamine das Immunsystem und wirken meist zusammen über denselben Rezeptor.

**Dosierung in der Prävention** Orale Supplementierung: 30 - 50 I.E. Retinol pro kg Körpergewicht pro Tag (z.B. Retinol-haltiges Öl, 500 I.E. Vitamin A pro Tropfen). D.h. ein Erwachsener mit 75 kg Körpergewicht braucht pro Tag 2500 - 3750 I.E. Vitamin A. Einnahme zusammen mit einer Mahlzeit, um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten.

**Supportive Therapie:** Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf

- a) Initial (Tag 1, Bolus): 200.000 IE Vitamin A peroral (i.m.).
- b) b) Dann: 1. Woche: täglich 20.000 IE Vitamin A peroral (i.m.)  
2. Woche: täglich 10.000 IE Vitamin A peroral (i.m.)  
3. Woche: täglich 5.000 IE Vitamin A peroral (i.m.).

### 4. Selen

**Wissen** Ein Selenmangel (< 100 µg/l) schwächt im Allgemeinen das Immunsystem und reduziert damit die Chance des Körpers, mit dem Virus fertig zu werden. Zusätzlich kann ein Selenmangel Mutationen eines Virus fördern, dies konnte am Beispiel des Influenzavirus gezeigt werden. Auch kann ein Selenmangel für einen schwereren Krankheitsverlauf verantwortlich sein. Ein gesunder Selenspiegel im Blut liegt bei 130-150 µg/l (Serum).

**Dosierung in der Prävention** Zur Vorbeugung einer Virusinfektion der Atemwege sollten Jugendliche und Erwachsene 100 - 300 µg Selen als Na-selenit pro Tag (~ 1,5-2 µg pro kg KG pro Tag) zuführen.

**Supportive Therapie:** Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf

- a) Initial (Tag 1-7): 1.000 µg Na-selenit intravenös pro Tag als Kurzinfusion in 100 ml 0,9% NaCl, alternativ: 1.000 µg Na-selenit oral täglich nüchtern als Trinkampulle.
- b) b) Dann: 200 – 500 µg Selen als Na-selenit pro Tag, peroral.

## 5. Zink

**Wissen** Häufige unzureichende Versorgung mit Zink durch die in Mischkost enthaltenen Phytate (z.B. in Getreide), welche Zink binden können. Für ein schlagkräftiges Immunsystem ist Zink von zentraler Bedeutung. Zink regelt über 3000 Enzyme in unserem Körper. Das Spurenelement steigert sowohl die zelluläre als auch humorale Immunabwehr und regelt den Stoffwechsel von Vitamin A. Erkältungskrankheiten werden vor allem durch Rhinoviren ausgelöst, die durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen werden. Auch Corona- und Influenzaviren werden über eine solche Tröpfcheninfektion übertragen. Ein Organismus mit bereits geschwächtem Immunsystem bietet Viren ein ideales Milieu, um sich zu vermehren. Zink hat eine direkte antivirale Wirkung. An der Oberfläche von beispielsweise Rhinoviren konnten zahlreiche Bindungsstellen für Zink nachgewiesen werden. Es blockiert die Virusvermehrung und das Andocken des Virus an die Rezeptoren auf den Schleimhäuten, über die der Erreger in die Wirtszelle eindringt.

**Dosierung in der Prävention** Zur Vorbeugung einer Virusinfektion der Atemwege sollten Jugendliche und Erwachsene 0,25-0,5 mg Zink pro kg Körpergewicht pro Tag (z.B. 15-20 mg) zuführen. D.h. ein Erwachsener mit 75 kg Körpergewicht braucht pro Tag 18,75 - 37,5 mg Zink.

**Supportive Therapie:** Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf

- a) Initial (Tag 1-2): 20 mg Zink intravenös plus 7,5 g Vitamin C pro Tag; begleitend/ alternativ: 90 - 150 mg Zink täglich peroral für 10 Tage (z.B. als Zink-Lutschtablette mit Zinkacetat, Zinkgluconat) über den Tag verteilt, nicht auf nüchternen Magen.
- b) b) Dann: 20-50 mg Zink pro Tag peroral (z.B. als Zink-Lutschtablette mit Zinkacetat Zinkgluconat).

## 6. Quercetin

**Wissen** Quercetin ist ein Bioflavonoid. Quercetin und Vitamin C ergänzen und verstärken sich gegenseitig und sollten sowohl in der Prävention als auch in der Therapie kombiniert werden.

**Dosierung in der Prävention** Zur Vorbeugung einer Virusinfektion der Atemwege sollten Jugendliche und Erwachsene 500 - 1000 mg Quercetin pro Tag zusammen mit Vitamin C nehmen.

**Supportive Therapie:** Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf

Ergänzend zum Vitamin C, empfiehlt es sich, pro Tag 1000 - 2000 mg (aufgeteilt in 2 Dosen) Quercetin zu nehmen

## 7. Omega-3-Fettsäuren

**Wissen** Omega-3-Fettsäuren regulieren den Stoffwechsel und das Immunsystem. Sie haben anti-entzündlichen Effekt und fördern die Bildung von Endocannabinoiden („Glückshormone“).

**Dosierung in der Prävention** 2000 mg an EPA/DHA werden empfohlen. Einnahme zusammen mit einer Mahlzeit, um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten.

## HINWEIS

Die genannten Dosierungsangaben weisen eine große Bandbreite auf und sind im allgemeinen hilfreich. Da der Bedarf immer individuell zu betrachten ist und von zahlreichen persönlichen Faktoren abhängt, sollten bei längerfristiger Einnahme oder einer möglicherweise schon länger bestehenden Unterversorgung Laboruntersuchungen in Erwägung gezogen werden.

## Ergänzende Maßnahmen

**Lifestyle** ausreichend stilles, gutes Wasser, ausreichende regelmäßige Bewegung an frischer Luft, ausreichend Schlaf, Entspannung (um dem Gedankenkarussell zu entkommen), viel Gemüse, wenige Kohlenhydrate, Naschkram und Zucker ... und, auch wenn es manchmal schwerfällt: Lächeln und Lachen

**Naturheilkunde** CBD, Cystus als Tee oder Lutschtabletten, Ingwer als Ingwerwasser, auch im Essen genau wie diese: Knoblauch, Meerrettich, Curcuma,

**Darm** unser Immunsystem sitzt im Darm. Und auch wenn wir offenbar keine Verdauungsprobleme haben, macht es Sinn, den Darm mit hochwertigen Probiotika zu stärken

**Ätherische Öle** stärken das Immun- und Bronchialsystem. Es eignen sich: Eucalyptus-Öle, Pinie (Kiefer), Ravintsara, Thymian, Oregano, Gewürznelke, Fenchel  
Sie unterstützen uns auch mental mit Zitrusölen, Weihrauch oder Copaiba

## Bezugsquellen

Nahrungsergänzung, Auswahl: [www.sunday.de/](http://www.sunday.de/) [de.iherb.com/](http://de.iherb.com/) [www.heidelberger-chlorella.de/](http://www.heidelberger-chlorella.de/)  
Ätherische Öle, therapeutische Qualität [www.myyl.com/](http://www.myyl.com/)

- Alle hier gegebenen Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und dienen der allgemeinen Information. Sie ersetzen keinesfalls ärztlichen Rat oder Behandlung. Die Einnahme der Präparate erfolgt in Eigenverantwortung und die Auswahl von hochwertigen Präparaten wird dabei vorausgesetzt.
- Überprüfen Sie die Informationen mithilfe anderer Quellen. Insbesondere im Erkrankungsfall sollte der Arzt oder Heilpraktiker zu Rate gezogen werden. Für jedwede Schäden oder Spätfolgen, die aus diesen Empfehlungen abgeleitet werden, besteht keine Haftung.
- Literatur, u.a.: Gröber U, Kisters K, Corona, Influenza & Co. - Wie ich mein Immunsystem effektiv mit Mikronährstoffen stärken - ein Patientenratgeber

Stand November 2021