

Nr. 1
2021
Feb.

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

Pulsar

26. Pulsar
Kongress
Graz Novapark

PLANET MENSCH

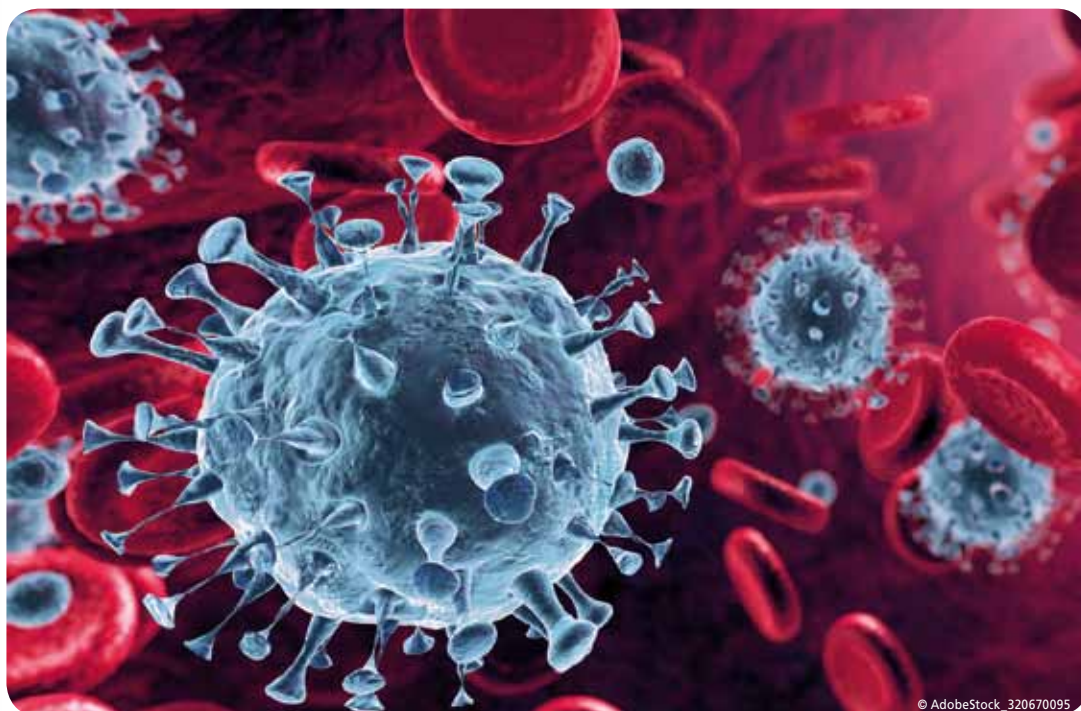
Heimat für Bakterien und Viren

CORONAVIRUS UND VITALSTOFFE

Mikronährstoffe im Kampf gegen Viren

Das Coronavirus verfolgt uns derzeit in allen Lebensbereichen. Es schränkt uns ein, fordert jeden auf seine Art heraus – den einen mehr, den anderen weniger. Tatsache ist, dass jeder Mensch sich mit dem Thema auseinandersetzen muss, ob bewusst oder unbewusst.

Über den Coronavirus selbst wurde bereits viel geschrieben und veröffentlicht, manch einem Leser ist das Thema vielleicht auch schon leid. Doch was viel zu wenig kommuniziert wird und in der Öffentlichkeit wenig bekannt ist die Tatsache, dass Vitalstoffe Infektionen vorbeugen und auch den Verlauf positiv beeinflussen können.



© AdobeStock_320670095

Fakt ist, dass das Coronavirus real ist. SARS-CoV-2 gehört zu den sogenannten Beta-Coronaviren bzw. zum Subtyp Sarbecovirus. Das Coronavirus selbst existiert schon länger, die aktuelle Mutante ist jedoch neu und wohl eine Mutation eines tierischen Coronavirus von Fledermäusen. Nach Untersuchungen der amerikanischen Seuchenbehörde und der WHO ist die Sterblichkeitsrate des Virus im Mittel niedrig, nämlich bei 0,36 (von 100 Erkrankten – Menschen mit Symptomen). Allerdings liegt die Sterblichkeitsrate bei Risikogruppen, wie alte und kranke Menschen, deutlich höher. Dies ist aber auch bei allen anderen Infektionen der

Fall, wie beispielsweise bei denen durch das Influenzavirus (Grippevirus).

Für die Ansteckung entscheidend sind die Ausstülpungen auf dem Virus, die als „Spikes“ bezeichnet werden (siehe Abbildung). Diese Ausstülpungen docken an die menschliche Zellwand an und fusionieren in einem nächsten Schritt mit der Zelle. Dabei benutzen die Viren sogenannte ACE2-Rezeptoren.

Dass ACE2-Enzyme vom Coronavirus zur Fusion mit menschlichen Zellen benötigt werden, ist wissenschaftlich unstrittig. Auch unstrittig ist, dass Menschen, die wegen hohen Blutdrucks sogenannte ACE-

Hemmer oder sogenannte Sartane einnehmen müssen, sehr viele ACE2-Enzyme bilden, womit sie dem Virus das Eindringen in den Körper erleichtern. Menschen, die auf Blutdrucksenker angewiesen sind, sollten daher in Absprache mit ihrem behandelnden Arzt/Ärztin die Wirkstoffgruppe wechseln oder Vitalstoffe zur Senkung des Blutdrucks einnehmen, wenn die Erhöhung nur leicht ist. Leider zieren sich die kardiologischen Fachgesellschaften dies öffentlich zu erklären, obwohl die Datenlage eindeutig ist und ein Handeln erfordern würde, zumal Blutdruckmedikamente in der Regel von Menschen aus Risikogruppen eingenommen werden.

SELEN BLOCKIERT DIE VERMEHRUNG DES VIRUS

Gelingt es, die Anheftung des Virus über die Spikes zu reduzieren oder gar zu unterbinden, sollte es nicht zu einer Infektion kommen oder diese zumin-

standteil eines Immunkraft fördernden Enzymsystems – unser Immunsystem in die Lage versetzt, jede Art von viralen Erkrankungen zu vermeiden bzw. den Verlauf erheblich abzuschwächen. Dies trifft speziell auch für Coronaviren zu. Die Er-

Da über 80 % der Menschen in Europa in den Wintermonaten einen zum Teil erheblichen bis massiven Vitamin-D-Mangel haben, ist die Ergänzung der Nahrung mit diesem Hormon für jeden wichtig.

dest sehr abgeschwächt verlaufen. Seit 2013 ist aufgrund der Arbeiten von D. Diwaker bekannt, dass Natriumselenit – ein anorganisches Selen – in der Lage ist, spezielle chemische Reaktionen im Virus zu blocken, die zur Bildung der Spikes nötig sind. In der Folge kann sich das Virus nur schwach vermehren und das körpereigene Immunsystem kann die vorhandenen Viren schnell beseitigen. Aus diesem Grund ist zum Schutz vor viralen Infektionen die tägliche Zufuhr von 100 µg bis 200 µg Selen wichtig und kann Leben retten. Sogar schon schwer Kranke würden von Selengaben profitieren, hier sind allerdings Infusionen mit Natriumselenit erforderlich.

Ein weiteres wichtiges Argument für eine Selengabe zur Vorbeugung und Behandlung bei Coronainfektionen ist, dass Selen – als zentraler Be-

kenntnis, dass Selenmangel die Ansteckungsfähigkeit von Viren erhöht, ist nicht neu. Schon lange weiß man, dass der Selenmangel den harmlosen Coxsackie-Virus (mit dem wir alle schon Kontakt hatten) dahingehend verändern kann, dass die Betroffenen schwer herzkrank werden und früh versterben. Diese sogenannte „Keshan“-Krankheit ist seit Jahrzehnten bekannt und findet sich in allen gängigen Medizinbüchern. Beim Influenzavirus ist dies genauso, das bedeutet, ein Selenmangel lässt den Virus leichter mutieren, was zu schweren Krankheitsbildern führen kann. Da Österreich und Deutschland – wie eigentlich ganz Europa – ein Selenmangelgebiet sind, sollten die Menschen darüber aufgeklärt werden und vor allem sollte jeder durch Supplementation von 100 µg bzw. besser 200 µg Selen am Tag sich vor Ansteckung durch Viren schützen.

TÄGLICHES VITAMIN D3 IST VORAUSSETZUNG FÜR DIE FUNKTIONEN DES IMMUNSYSTEMS

Ein weiteres wichtiges Thema wurde zuletzt von Professor Konrad Biesalski, dem renommiertesten Ernährungsmediziner in Deutschland, bearbeitet. Eine Analyse von 30 Studien zum Thema Vitamin D bei viralen Infektionen zeigte, dass Menschen, die ein Vitamin-D-Defizit haben, erheblich stärker und schneller an Covid-19 erkranken als Menschen, die keinen Vitamin-D-Mangel aufweisen. Da über 80 % der Menschen in Europa in den Wintermonaten einen zum Teil erheblichen bis massiven Vitamin-D-Mangel haben, ist die Ergänzung der Nahrung mit diesem Hormon (der Begriff „Vitamin“ ist in diesem Zusammenhang falsch und irreführend) für jeden wichtig und vor allem für die Risikogruppen. Dadurch schützt man sich vor Virusinfektionen und bei Krankheit wird der Verlauf abgemildert. Aufgrund der komplizierten Biochemie des Hormons Calcitriol sollte Vitamin D3 täglich genommen werden, am besten in einer Dosierung von 2000 IE bis 4000 IE.

Sollte der Vitamin-D-Wert trotz Therapie nur schlecht ansteigen, haben sich Magnesium (200 mg am Tag) und Vitamin K2 als zusätzliche Ergänzung bewährt.

VIELE VITALSTOFFE UNTERSTÜTZEN DAS IMMUNSYSTEM

Natürlich sind auch andere Vitalstoffe in der Lage unser Immunsystem zu unterstützen. **Omega-3-Fettsäuren** in einer Dosierung von 1000 bis 3000 mg am Tag stabilisieren das Immunsystem und schützen so vor Infektionen.

Da jede Infektion mit einem erhöhten Energieverbrauch einhergeht, empfiehlt sich auch die Einnahme von **Coenzym Q10**. Dieses Vitaminoid wird ab dem 40. Lebensjahr nicht mehr ausreichend im Körper gebildet und muss spätestens ab diesem Alter ergänzt werden, denn über die Nahrung nehmen wir maximal 10 mg am Tag zu uns. Idealerweise sollten wir täglich 100 bis 200 mg Coenzym Q10 zu uns führen.

Pycnogenol aus der französischen Meeresskieferinde ist ein

www.ayurveda-rhyner.com

Gesund mit der Kraft von Ayurveda

AYURVEDA
RHYNER®

Ayurveda Fachkompetenz seit 40 Jahren
Irene & Dr. Hans H. Rhyner
1010 Wien, Naglergasse 3
Termine gegen Voranmeldung

info@ayurveda-rhyner.com

Ein wichtiges Argument für eine Selengabe zur Vorbeugung und Behandlung bei Coronainfektionen ist, dass Selen unser Immunsystem in die Lage versetzt, jede Art von viralen Erkrankungen zu vermeiden bzw. den Verlauf erheblich abzuschwächen.

Pflanzenbegleitstoff mit hoher entzündungshemmender Wirkung. Daher ist Pycnogenol in der Therapie von viralen Erkrankungen sinnvoll.

Zink stärkt das zelluläre Immunsystem und verhindert überschießende Reaktionen, die zu Komplika-

kationen führen können, im Falle einer Infektion mit Viren oder Bakterien.

Vitamin C – als wasserlösliches Immunstimulanz – und **Vitamin E** – als fettlösliches Immunstimulanz – sind bei viralen Infekten unerlässlich und dürfen daher nicht fehlen.

Das Immunsystem des Menschen hängt auch stark vom Ökosystem Darm ab. Die 100 Billionen Darmbakterien, die in unserem Darm mit uns in Symbiose leben, haben erheblichen Einfluss auf die Gesundheit unseres Immunsystems. Am besten fördern wir die Darmgesundheit mit **fermentierten Essenzen**. Diese sorgen für eine optimale Versorgung mit entzündungshemmenden Pflanzenbegleitstoffen und gesunden Milchsäurebakterien.

Aminosäuren bilden die Grundlage aller Eiweiße, die wiederum alle wichtigen Funktionen im Immunsystem steuern. Aus diesem Grund ist die Einnahme eines Aminosäurebasis-Präparates zur Stärkung der Immunabwehr sinnvoll.

Folgendes Therapieschema hat sich bei viralen, aber auch bakteriellen Infekten bewährt bzw. stellt einen guten Schutz vor Infektionen wie Covid-19 dar.

- Multivitamin-Mineralstoffprodukt zur Basisversorgung: 1-0-0
- Selen 100 µg: 1-0-1
- Zink 15 mg: 1-0-1
- Vitamin D3 (2000 IE): 1-0-1
- Vitamin K2 (75 µg): 1-0-1
- Omega-3-Fettsäuren 1000 mg: 1-1-1
- Pycnogenol 40 mg: 1-0-1
- Coenzym Q10: 1-0-0
- Fermentierte Essenzen 10 ml: 0-0-1
- Aminosäuren Basisprodukt: 1-0-1

Wichtig ist es, auf gute Qualität der Produkte zu achten und aufgrund von speziellen Bedürfnissen (Begleiterkrankungen, Le-

benssituation) können die Empfehlungen hier nur als Anhaltspunkt dienen und sollten individuell angepasst werden. 1 bedeutet eine Tablette, Kapsel oder Portion, 1-1-1 bedeutet morgens, mittags und abends eine Einnahme. ■

Literatur:

Mehr zum Thema Vitalstoffe, über die Autoren und weitere Literatur zum Thema: www.Ensign-ohg.de

Zu den Autoren:

Nathalie Schmidt:



Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Die examinierte Krankenschwester absolvierte eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und veröffentlichte bereits elf Bücher, vier zusammen mit ihrem Mann. www.energie-lebensberatung.de

Dr. med. Edmund Schmidt:



Er arbeitet seit 1996 als Facharzt für Allgemeinmedizin und Ernährungsmediziner in eigener Praxis in Ottobrunn. Genauso lange beschäftigt er sich zusammen mit seiner Frau intensiv mit Vitalstoffen. www.ensign-ohg.de

Ursache \ Wirkung

Das Magazin für Achtsamkeit, Meditation und Ethik aus buddhistischer Sicht



2x
GRATIS

Lesen Sie 2 Ausgaben
Ursache \ Wirkung kostenlos

GUTSCHEIN
IM WERT VON 22,40€

Ihr Gutscheincode: **GUT-PSR-001**

Gutscheincode einlösen unter:
ursachewirkung.com/gutschein
oder anrufen: +49 (0) 731 403 211 92