

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Corona – Virus (COVID-19) aktualisiert November 2020



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

***Ich bekommen von keiner Firma / Apotheke Provision!** Sondern ich empfehle die Produkte, die zu meinem jetzigen Kenntnisstand (November 2020) empfehlenswert und preiswert sind und keine unnötigen Zusatzstoffe beinhalten. - **Alle Angaben ohne Gewähr.**

Natürlich wäre es empfehlenswert, vor der Einnahme eine **Blutabnahme** zu machen, um die Spiegel z.B. von Vitamin D, Selen (im Vollblut), Magnesium (in den roten Blutkörperchen) und den Omega-3- Index zu bestimmen, um dann die genauen Dosierungen festzulegen. Aber leider wird dieses präventive Vorgehen von unserem „Gesundheits“system nicht bezahlt; genauso wenig wie die Erstattung dieser lebenswichtigen Mikronährstoffe.

Die Dosierungen für Kinder und Jugendliche können anhand vom **Körpergewicht** selbst ermittelt werden.

Die dargestellten Mikronährstoffe dürfen in den angegebenen Dosierungen auch in der **Schwangerschaft** und **Stillzeit** eingenommen werden. Besonders **Kinder** und **Jugendliche**, **Ältere** und **chronische Kranke** brauchen diese **essentiellen Grundbausteine** unseres Stoffwechsels und Immunsystems!

Vitamin D (ohne Vitamin K2-MK7)

Wirkung: essentiell – nicht nur – für das gesamte Immunsystem; kaum in der Nahrung vorhanden, sondern muss über die Haut verstoffwechselt werden. Dies ist in Deutschland nur im Hochsommer und nur ohne Sonnenschutz möglich; mit zunehmendem Alter lässt die Vitamin D-Bildung durch die Haut deutlich nach

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

Dosierung: 40 - 60 IE Vitamin D pro kg Körpergewicht pro Tag (bei 70 kg 2.800 - 4.200 IE)

Labor: optimale Versorgung: 40 - **60** ng/ml oder 100 - **150** nmol/l

*Sunday natural** <https://www.sunday.de/d3-pur/vitamin-d-hochdosiert-vitamin-d3-5000-tropfen-1000.html/>

- **Vitamin D3 Tropfen 1000 IE** in Kokosöl für Kinder 30 ml ca. 10,- €

- **Vitamin D3 Tropfen 5000 IE** in Kokosöl für Erwachsene 30 ml ca. 10,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/vitamin-d3-tropfen-1000-ie-25-ml.html>

- **Vitamin D 2000 Duo Gold** Nutrigellets + Leinöl 180 Kps. ca. 54,- €

- **Vitamin D Tropfen** (pro Tropfen 1.000 IE, in Sonnenblumenöl) 25 ml ca. 25,- €

Vitamin A (= Retinol)

Wirkung: bedeutendstes Vitamin für alle Schleimhäute des Atmungs-, Magen-Darm- und Harnblasentrakts

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

Dosierung: 30 - 50 IE Retinol pro kg KG pro Tag (bei 70 kg 2.100 - 3.500 IE) – auch in der Schwangerschaft!

Labor: Bestimmung nicht hilfreich

*Sunday natural** <https://www.sunday.de/vitamin-a-beta-carotin/>

- **Vitamin A 3.000 IE** MCT-Öl aus Kokos 60 ml ca. 19,- €

- **Vitamin A 10.000 IE** in Kokosöl 120 Kps. ca. 13,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/vitamin-a-1000-60-kapseln.html>

- **Vitamin A 1000 (= 3.333 I.E.) Kps.** 60 Kps. ca. 17,- €

Praxis für Integrative
Chinesische Medizin

Sendlinger Str. 41 Rgb I
80331 München
Tel 089 - 260 18 560
Fax 089 - 260 18 832
info@leist-chinesische-medizin.de
www.leist-chinesische-medizin.de

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Corona – Virus (COVID-19) aktualisiert November 2020



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Vitamin C

Wirkung: eines der wichtigsten Antioxidantien und extrem wichtig für das Immunsystem

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten, z.B. als frisch gepresster Orangen- oder Zitronensaft

Dosierung: 3 x 1.000 mg mit Flüssigkeit

Labor: Bestimmung nicht hilfreich

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/vitamin-c-natuerlich/vitamin-c-1000mg-hochdosierte-natuerlich-vorratspack.html>

- **Vitamin C Plus 1000 mg** hoch dosiert & natürlich 100 Kps. ca. 14,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/ester-c-gold-90-kapseln.html>

- **Ester C® Gold** 90 Kps. 39,- €

Selen

Wirkung: Selenmangel schwächt das Immunsystem; vermutlich hindert Selenonein das SARS-CoV-2-Virus am Eindringen in Lungenzellen

Einnahme: morgens beim Aufstehen (kann zusammen mit Schilddrüsenhormonen genommen werden)
nur als Natriumselenit oder Natriumselenat (anorganisch), nicht als Selenomethionin (organisch)!

Dosierung: 100 – 200 µg (1,5 – 2,0 µg pro kg Körpergewicht pro Tag)

Labor:

Vollblut	140 – 160 µg/l	1,78 – 2,03 µmol/l
Serum	130 - 150 µg/l	1,52 - 1,78 µmol/l

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/natriumselenit/natriumselenit-100-mcg.html>

- **Natriumselenit 100** 180 Kps. 10,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-DE/produkte/selenit-200.html>

- **Selenit 200** 90 Kps. ca. 22,- €

Zink

Wirkung: normale Funktion des Immunsystems; reguliert Vitamin A-Haushalt; direkte antivirale Wirkung

Einnahme: abends vor dem Schlafen oder als Lutschtablette für Kinder
als Zink-Bisglycinat, -Gluconat, -Histidin, -Orotat oder -Picolinat

Dosierung: 0,25 – 0,5 mg pro kg Körpergewicht pro Tag (bei 70 kg 17,5 – 35,0 mg)

Labor: Bestimmung nicht hilfreich

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/zinkbisglycinat/zink-kapseln-25-hochdosierte-zinkbisglycinat-plus-vitamin-c.html>

- **Zink 25 mg** hoch dosiert (Zink Bisglycinat) + Vitamin C 120 Kps. 19,- €

*Biogena** (<https://www.biogena.com/de-AT/produkte/zinkcitrat-30-60-kapseln-1.html>)

- **Zink Citrat 30 mg** 60 Kps. 23,- €

**Praxis für Integrative
Chinesische Medizin**

Sendlinger Str. 41 Rgb I
80331 München

Tel 089 - 260 18 560

Fax 089 - 260 18 832

info@leist-chinesische-medizin.de

www.leist-chinesische-medizin.de

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Corona – Virus (COVID-19) aktualisiert November 2020



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Omega-3-Fettsäuren

Wirkung: wichtig zur Bereitstellung von immun regulierenden Substanzen
(Eicosanoide, Zellschutzfaktoren& Entzündungshemmer)

Einnahme: zu den Mahlzeiten

Dosierung: 2 g pro Tag, viel DHA (Docosahexaensäure: besonders hilfreich für Immunabwehr) in Algenöl;
Kinder entsprechend Körpergewicht weniger

Labor: Bestimmung als HS-Omega-3-Index > 8 % (<https://www.omegаметrix.eu/index.php>)

*Norsan** <https://www.norsan.de/shop/>

- **Omega-3 Total** pro Esslöffel 2.000 mg 100 ml ca. 24,- €

- **Omega-3 Vegan** pro Teelöffel 2.000 mg 100 ml ca. 27,- €

*Kyberg** <https://www.kyberg-vital.de/produkte/orthodocr/omega-3/>

- **Omega 3** pro 2 Kapseln ca. 950 mg 60 Kps. ca. 15, €

*Sunday natural** <https://www.sunday.de/omega-3-dha-epa/omega-3-kapseln-dha-epa-vegan.html>

- **Omega 3** pro Kapsel ca. 450 mg 60 Kps. ca. 15, €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/omega-3-forte-700-90-kapseln.html>

- **Omega 3 forte 700** pro 2 Kapseln 1.400 mg 90 Kps. 48,- €

Magnesium

Wirkung: Vitamin D braucht Magnesium zum Funktionieren; unabhängig davon für hunderte von
Stoffwechselfvorgänge notwendig

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten als Magnesium-Citrat oder -Glycinat

Dosierung: ca. 3 x 100 mg

Labor: möglichst nicht im Serum bestimmen (optimal > 0,9 nmol/l)

im Vollblut: 1,38 - 1,50 mmol/l

in Erythrozyten: 2,25 - 3,0 mmol/l

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/magnesium-citrat/magnesiumcitrat-kapseln.html>

- **Magnesium Citrat** 120 Kps. ca. 10,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/magnesiumcitrat.html>

- **Magnesiumcitrat** 120 mg 90 Kps. ca. 22,- €

Praxis für Integrative
Chinesische Medizin

Sendlinger Str. 41 Rgb I
80331 München
Tel 089 - 260 18 560
Fax 089 - 260 18 832
info@leist-chinesische-medizin.de
www.leist-chinesische-medizin.de

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Corona – Virus (COVID-19) aktualisiert November 2020



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Glutamin (Aminosäure = Eiweißbaustein)

Wirkung: Glutamin ist unentbehrliche Energiequelle für das Immunsystem; auch wichtig sind Arginin, Lysin, Taurin, Cystein, Glycin

Indikation: VegetarierInnen / VeganerInnen + besonders im **Erkrankungsfall**

Einnahme: den Mahlzeiten

Dosierung: 5 – 10 g in Flüssigkeit aufgelöst im Erkrankungsfall
0,5 – 2 g präventiv für VegetarierInnen / VeganerInnen

Labor: Mangel < 600 µmol/l

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/l-glutamin-3000-30-sticks.html>
- **L-Glutamin 3000** vegan 3 g pro Stick ca. 40,- €

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/glutamin/>
- L-Glutamin Pulver (vegan) 300 g ca. 15,- €
- L-Glutamin 750 (vegan) 120 Kps. ca. 10,- €

*Kyberg Vital** <https://www.kyberg-vital.de/produkte/aminoplusr/aminoplusr-glutamin/>
- **aminoplus® Glutamin** 500 mg/Kps. (vegan) ca. 12,- € - 17,- €

Weitere empfehlenswerte Firmen*:

- *Biogena* hat in München einen Laden am Viktualienmarkt neben Kustermann
- *Nature Love:* <https://www.nature-love.de/collections/produktportfolio>
- *Solgar:* <https://www.solgar.com/>

Quellen:

Burgerstein: Burgerstein. **Handbuch Nährstoffe.** Trias Verlag Stuttgart, 13. Aufl. 2018

Gröber: Mikronährstoffe. **Metabolic Tuning – Prävention – Therapie.** Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 3. Aufl. 2011

Gröber, U, Holzhauer P et K Kisters: Immunrelevante Mikronährstoffe bei Atemwegsinfektionen, Thieme (DZO/11622469/16.5.2020/MPS)

Gröber, U, Kisters K, Schmiedel V, Friederichsen HP, Holzhauer P, Holick FM, Classen HG et M Kosilek: Corona, Influenza & Co – Stellenwert von Nährstoffen bei virusbedingten Atemwegserkrankungen. *zs f Orthomol Med* 2020; 18: 6-12

Orthomolecular.org: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04.shtml> (Zugriff 08.07.2020)

Swiss Policy Research: <https://swprs.org/zur-behandlung-von-covid-19/>

Praxis für Integrative
Chinesische Medizin

Praxis für Integrative
Chinesische Medizin

Sendlinger Str. 41 Rgb I
80331 München

Tel 089 - 260 18 560
Fax 089 - 260 18 832

info@leist-chinesische-medizin.de
www.leist-chinesische-medizin.de