

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

Corona – Virus (COVID-19)

aktualisiert November 2021



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 2021) 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 **vorgeschlagenen Dosierungen sind viel höher** (so genannter off-label-use) als die Vorgaben der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung), die diese erfahrungsgemäß meist zu niedrig sind.

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!

Bezugsquellen:

Die **Fraunhofer Apotheke** (Fraunhoferstr. 38 80469 München, Tel: 089 – 201 23 27, Mo - Fr: 8.30 - 19.30 Uhr, Sa: 9 - 15 Uhr) und **Biogena** (Rosental 7 / Viktualienmarkt, 80331 München, Tel.:089 – 262 070 640, Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr) haben die Präparate vorrätig, die **Kybergg**-Präparate müssen in Apotheken bestellt werden und bei **Sunday natural** muss online bestellt werden.

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-hochdosierte-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,- €

*Kybergg vital** <https://www.Kybergg-vital.de/produkte/orthodocr/vitamin-d3-tropfen/>

- **Vitamin D3 Tropfen** (pro Tropfen 1.000 IE) 20 ml ca. 25,- €

*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,- €

**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 2021



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

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,- €

*Kyberg vital** <https://www.Kybergg-vital.de/produkte/orthodocr/vitamin-a-tropfen/>

- **Vitamin A Tropfen** (2 Tropfen 1.000 IE) 20 ml ca. 25,- €

*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,- €

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,- €

*Kyberg vital** <https://www.Kybergg-vital.de/produkte/orthodocr/vitamin-c-1000/>

- **Vitamin C 1000** (2 Kps. 1000 mg) 60 Kps. 12,- €

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

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 2021



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Selen

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/natriumselenit/natriumselenit-100>
- **Natriumselenit 100** (100 µg) 180 Kps. 10,- €

*Kyberg vital** <https://www.Kybergg-vital.de/produkte/orthodocr/selen/>
- **Selen** (200 µg Natriumselenit) 90 Kps. 15,-

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-DE/produkte/selenit-200.html>
- **Selenit 200** (200 µg) 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>
- **Zink 25 mg** hoch dosiert (Zink Bisglycinat) + Vitamin C 120 Kps. 19,- €

*Kyberg vital** <https://www.Kybergg-vital.de/produkte/orthodocr/zink/>
- **Zink** (15 mg Zinkgluconat) 90 Kps. 15,- €

*Biogena** (<https://www.biogena.com/de-AT/produkte/zinkcitrat-30-60-kapseln-1.html>)
- **Zink Citrat 30 mg** 60 Kps. 23,- €

Magnesium

Wirkung: Vitamin D braucht Magnesium zum Funktionieren; unabhängig davon für hunderte 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,- €

*Kybergg** <https://www.Kybergg-vital.de/produkte/orthodocr/magnesium/>
- **Magnesium** (200 mg Magnesiumcitrat) 60 Kps. ca. 15,- €

*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 2021



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,- €

*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, €

Omega-3-Fettsäuren

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

- **Omega 3** pro 2 Kapseln ca. 950 mg 60 Kps. ca. 20, €

*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,- €

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

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/glutamin/>

- **L-Glutamin Pulver** (vegan) 300 g ca. 15,- €
- **L-Glutamin 750** (vegan) 120 Kps. ca. 10,- €

*Kybergg Vital** <https://www.Kybergg-vital.de/produkte/aminoplus/aminoplus-glutamin/>

- **aminoplus® Glutamin** 500 mg/Kps. (vegan) 60 Kps. ca. 18,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/l-glutamin-3000-30-sticks.html>

- **L-Glutamin 3000** vegan 3 g pro Stick ca. 40,- €

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 2021



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Weitere empfehlenswerte Firmen*:

- **Nature Love:** <https://www.nature-love.de/collections/produktportfolio>
- **Solgar:** <https://www.solgar.com/>

Quellen:

- Ansarin, K et al.;** Effect of bromhexine on clinical outcomes and mortality in COVID-19 patients: A randomized clinical trial, *Bioimpacts*. 2020; 10(4): 209–215.
- Burgerstein:** *Handbuch Nährstoffe*. Trias Verlag Stuttgart, 13. Aufl. 2018
- Gröber U.:** Webinar am 21.10.2020. Labor GanzImmun
- Gröber U.:** COVID-19-Update für Senioren - Die Anti-SARS-CoV-2-Eigenschaften ausgewählter Mikronährstoffe-Orthomol Med-12-20
- Gröber U.:** *Mikronährstoffe. Metabolic Tuning – Prävention – Therapie*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 3. Aufl. 2011
- Gröber, U.:** **Holzhauser P et K Kisters: Immunrelevante Mikronährstoffe bei Atemwegsinfektionen**, Thieme (DZO/11622469/16.5.2020/MPS)
- Gröber, U.:** **Kisters K, Schmiedel V, Friederichsen HP, Holzhauser 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
- Gröber, U.:** + **J Spitz:** COVID-19 Update Oktober 2020 - Spitzen-Gespräch mit Uwe Gröber & Prof. Jörg Spitz zu **Jothimani D, Kailasam E, Danielraj S et al. COVID-19: Poor outcomes in patients with zinc deficiency.** *Int J Infect Dis* 2020; 100: 343–349
- Kaufman HW, Niles JK, Kroll MH et al.:**-SARS-CoV-2 positivity rates associated with circulating 25-hydroxyvitamin D levels-PlosOne 2020; 15(9): e0239252
- Moghaddam A:**Selenium Deficiency Is Associated with Mortality Risk from COVID-19. *Nutrients* 2020; 12: 2098. doi: 10.3390/nu12072098
- Orthomolecular.org:** <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04.shtml> (Zugriff 08.07.2020)
- Skalny, AV:**Zinc and respiratory tract infections-Perspectives for COVID-19 -*Int J Mol Medicine*-04-20
- Swiss Policy Research:** <https://swprs.org/on-the-treatment-of-covid-19/>
- Wang et al.:**-Effects of different ascorbic acid-Ann Intensive Care-2019 - a meta-analysis-Intensive Care 2019.

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

alle Studien bei mir als PDF-Dateien erhältlich

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