

Wie kann das Immunsystem bei **akuten Erkältungskrankheiten** gestützt werden?

z.B. gegen Corona – Viren (COVID-19)

aktualisiert November 2021



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

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

Die **Dosierungen** beziehen sich auf **Erwachsene** mit einem Körpergewicht zwischen 70 – 80 kg. Für Kinder die Dosierung bitte entsprechend dem Körpergewicht reduzieren (siehe: "Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?"). Die **vorgeschlagenen Dosierungen sind viel höher** (so genannter off-label-use) als die Vorgaben der meisten medizinischen Fachgesellschaften, die die Gabe von Mikronährstoffen meist für überflüssig, wenn nicht gar gefährlich erachten.

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 **Kyberg**-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; die **Schwere der Covid-Erkrankung korreliert invers mit dem Vitamin D-Spiegel** (siehe Kaufman et al.)

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

Dosierung: im **Akutstadium** oder für ca. **zwei Wochen täglich 20.000 IE**, dann 5.000 IE täglich

*Sunday natural** <https://www.sunday.de/d3-pur/vitamin-d-hochdosiert-vitamin-d3-5000-tropfen-1000.html/>
- **Vitamin D3 Tropfen 5000 IE** in Kokosöl für Erwachsene 30 ml ca. 10,- €

*Kyberg vital** <https://www.kyberg-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 Tropfen** (pro Tropfen 1.000 IE, in Sonnenblumenöl) 25 ml ca. 25,- €

*Fraunhofer Apotheke**

https://www.fraunhoferapotheke-shop.de/49232/fraunhofers_vitamin_d_3_4000_ie_90_kps
- **Vitamin D3** 4.000 IE 90 St. ca. 26,- €

Vitamin A (= Retinol)

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

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

Dosierung: **1. Woche täglich 20.000 IE**, 2. Woche **10.000 IE**, ab 3. Woche täglich **5.000 IE**

**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-medicin.de
www.leist-chinesische-medicin.de

Wie kann das Immunsystem bei akuten Erkältungskrankheiten gestützt werden?

z.B. gegen Corona – Viren (COVID-19)

aktualisiert November 2021



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Vitamin A

*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,- €

*Fraunhofer Apotheke**

- **Vitamin A 800 µg GPH Kps.** (ca. 2.670 IE) 60 Kps. (Fa Hecht) Preis ca. 19,- €

Vitamin C

Wirkung: eines der wichtigsten Antioxidantien und extrem wichtig für das Immunsystem (siehe Wang)

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

Dosierung: 3 – 5 x 1.000 mg am Tag z.B. in frisch gepresstem Orangen- oder Zitronensaft

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/vitamin-c-natuerlich/vitamin-c-1000mg-hochdosiert-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,- €

*Fraunhofer Apotheke** https://www.fraunhoferapotheke-shop.de/4945/fraunhofers_vitamin_c_500_depot

- **Vitamin C depot 500 mg FA** 70 Kps. ca. 17,- €

Zink

Wirkung: normale Funktion des Immunsystems; direkte antivirale Wirkung; **Patienten mit Zinkmangel haben bei COVID-19 mehr Komplikationen, längere Krankenhausaufenthalte und höhere Sterblichkeitsrate** (siehe Jothimani)

Einnahme: **3 x Tag 25 mg** und zusätzlich **mehrfach täglich als Lutschtablette** als Zink-Bisglycinat, -Gluconat, -Histidin, -Orotat oder -Picolinat

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 bei akuten Erkältungskrankheiten gestützt werden?

z.B. gegen Corona – Viren (COVID-19)

aktualisiert November 2021



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Zink

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

- **Zink 25 mg** hoch dosiert (Zink Bisglycinat) + natürliches 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,- €

*Fraunhofer Apotheke** <https://www.fraunhoferapotheke-shop.de/4948/fraunhofers-zink-kapseln-90-st>

- **Fraunhofers Zinkkapsel** (42 mg Zinkcitrat) 90 Kps. ca. 20,- €

https://www.fraunhoferapotheke-shop.de/49211/fraunhofers_vitamin_c_natuerlich_zink_lutschtabletten_40

- **Vitamin C plus Zink Lutschtabletten** 40 St. ca. 11,- €

Lutschtabletten:

- Zink Lutschtabletten, 120 Stück, 5 mg 120 ca. 12,- € https://endima-shop.de/Zink_Lutschtabletten

- Zinkletten Verla[®] Typ Himbeere

Selen

Wirkung: Selenmangel schwächt das Immunsystem; vermutlich hindert Selen ein das SARS-CoV-2-Virus am Eindringen in Lungenzellen; ein niedriger Selenstatus korreliert mit einem hohem Sterblichkeitsrisiko an Covid-19 (siehe Moghaddam)

Einnahme: 200 µg (ggf. mit L-Thyroxin) morgens beim Aufstehen in der akuten Erkältungsphase

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

- **Natriumselenit 100** 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** 90 Kps. ca. 22,- €

*Fraunhofer Apotheke**

- Natriumselenit FA (442,5 µg = 200 µg reines Selen) 90 Kaps. ca. 29,- €

- Cefasel 100 µg 60 Tbl. ca. 18,- € oder 200 µg 60 St. ca. 23,- €

Quercetin

Wirkung: Stimulierung des Immunsystems, antivirale Wirkung, schleust Zink in die Zelle

Einnahme: 2 x am Tag 500 mg mit 200 ml Wasser einnehmen

**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 bei akuten Erkältungskrankheiten gestützt werden?

z.B. gegen Corona – Viren (COVID-19)
aktualisiert November 2021



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Quercetin

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/quercetin/quercetin-kapseln-500mg-natuerlich-sophora-japonica.html>

- **Quercetin 500** 120 Kps. 15,- €

*Fraunhofer Apotheke**

- **Quercetin FA** 250 g pro Kapsel 90 Kps. ca. 29,- €

N-Acetyl-Cystein

Wirkung: schleimlösend

Einnahme: 2 x 600 mg am Tag

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/nac-n-acetyl-cystein/>

- **NAC 600** 120 Kps. ca. 15,- €

*Fraunhofer Apotheke**

- **NAC ratiopharm akut 600 mg** Brausetabl. 10 St. ca. 6,- €

- **ACC akut Hexal** 600 mg Brausetabl. 10 St. 9,- €

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/aminoplusr/aminoplusr-glutamin/>

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

Glutamin

*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 bei akuten Erkältungskrankheiten gestützt werden?

z.B. gegen Corona – Viren (COVID-19)

aktualisiert November 2021



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

zusätzliche Maßnahmen:

Meerrettich: löst Schleim in Nasennebenhöhlen und Bronchien

- frischen Meerrettich reiben (am besten mit Taucherbrille) und tüchtig essen (ggf. mit Honig mischen – auch für Kinder)

Rotlicht: schleimlösend für Nasennebenhöhlen

Inhalieren: schleimlösend für Bronchien, z.B. mit ätherischen Ölen

- **Trehs Sarner Latschenkiefern-Öl** hochrein, 100 % natürlich 15 ml ca. 14,- €
- **Thymian-Tee** FA 50 g ca. 3,- €
- **Lavendel-Öl Primavera** 5 ml ca. 7,- €

*Fraunhofer Apotheke** <https://www.fraunhoferapotheke-shop.de/29010212025/startseite>

- **Spagyrisches Restistenzsteigerungs-Spray** mit Thuja, Echinacin, Eleutherococcus und Vincetoxicum.... 30 ml 15.90 €
- **Cystus Lutschtabletten** 66 St. ca. 16,- €
- **Cystrosentinktur als Spray** für unterwegs 20 ml ca. 9,- €
- **Erkältungstropfen FA** 50 ml mit Cistosen- und Pelargoniumextrakt ca. 15,- €

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: 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.: 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

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.

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