

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

## Corona – Virus (COVID-19) komplett überarbeitet Februar 2023



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde  
Bioidentische Hormontherapie  
Mikronährstofftherapie  
Chinesische Medizin

**Oder:** Was brauche ich, um gesund älter zu werden  
und gesunde Kinder zu bekommen ???

**\*Ich bekommen von keiner Firma oder Apotheke Provision!** Sondern ich empfehle die Produkte, die zu meinem jetzigen Kenntnisstand (Februar 2023) 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), da 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:

**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

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: **60 - 80 ng/ml** oder **150 - 200 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 50 ml ca. 10,- €

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

**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) komplett überarbeitet Februar 2023



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde  
Bioidentische Hormontherapie  
Mikronährstofftherapie  
Chinesische Medizin

**Oder:** Was brauche ich, um gesund älter zu werden und gesunde Kinder zu bekommen ???

### 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 30 ml ca. 10,- €

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

- **Vitamin A Tropfen** (6 Tropfen 3.000 IE) 20 ml ca. 25,- €

*Biogena\** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/vitamin-a-1000-60-kapseln.html?xtxsearchselecthit=1>

- **Vitamin A 1000** (= 3.333 I.E.) Kps. 60 Kps. ca. 18,- €

---

### 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-1000mg-hochdosierte-natuerlich-kapseln.html>

- **Vitamin C Plus 1000 mg** hoch dosiert & natürlich 100 Kps. ca. 11,- €

*Kyberg vital\** <https://www.Kyberg-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/vitamin-c-750-c-l-a.html?xtxsearchselecthit=1>

- **Vitamin C 750 C-L-A** /1 Kps. = 750 mg) 90 Kps. 33,- €

---

### 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) komplett überarbeitet Februar 2023



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde  
Bioidentische Hormontherapie  
Mikronährstofftherapie  
Chinesische Medizin

**Oder:** Was brauche ich, um gesund älter zu werden  
und gesunde Kinder zu bekommen ???

### Selen

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

- **Natriumselenit 100** ( 100 µg) 180 Kps. 10,- €

*Kyberg vital\** <https://www.kyberg-vital.de/produkt/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/zink-komplex-vitamin-c-kapseln.html>

- **Zink Komplex Ultra Plus C** 240 Kps. 17,- €

*Kyberg vital\** <https://www.kyberg-vital.de/produkt/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. 24,- €

---

### 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 - 150 mg pro Tag

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/magnesiumcitrat-kapseln.html>

- **Magnesium Citrat** 120 Kps. ca. 9,- €

*Kybergg\** <https://www.kyberg-vital.de/produkt/magnesium/>

- **Magnesium** (100 mg Magnesiumcitrat) 60 Kps. ca. 15,- €

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

- **Magnesiumcitrat** 120 mg 90 Kps. ca. 24,- €

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) komplett überarbeitet Februar 2023



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde  
Bioidentische Hormontherapie  
Mikronährstofftherapie  
Chinesische Medizin

**Oder:** Was brauche ich, um gesund älter zu werden  
und gesunde Kinder zu bekommen ???

### B - Vitamine (1 + 2 + 3 + 6 + 7 + 9 + 12)

**Wirkung:** Gruppe der B-Vitamine sind als Coenzyme an allen Stoffwechselwegen beteiligt, bes. bei der Energiebereitstellung und Nervenfunktion, deshalb sollen sie als Komplex eingenommen werden

**Einnahme:** vor dem Essen mit viel Flüssigkeit einnehmen  
enthält Vitamin B2 (= Riboflavin; "flavus" lat. "gelb"), färbt den Urin gelb - das ist harmlos

**Dosierung:** 1 Kps. pro Tag mit Flüssigkeit (bei Kindern entsprechend dem Körpergewicht weniger)

**Labor:** Holo-Transcobalamin (aktiviertes Vitamin B12) > 70 pmol/l  
Vitamin B6 im Vollblut: 11,3 - 22,5 µg/l

*Biogena\** <https://www.biogena.com/de-AT/index.html>

- **Neurosagena® B-Komplex active** 60 Kps. ca. 38,- €  
(nur 200 µg Metafolin - in Schwangerschaft wird doppelte Dosis gebraucht)

*Sunday Natural\** <https://www.sunday.de/b-komplex-bioaktiv-hochdosierte-kofaktoren.html> Komplex bioaktiv

- **Vitamin B Komplex Bioaktiv** hochdosierte mit Kofaktoren (400 µg Quatrefolic®) 100 Kps. ca. 15,- €

in **Schwangerschaft + Stillzeit** bitte zusätzlich **Jod** einnehmen, z.B.

- Sunday Natural Bio Jod 250 µg hochdosierte Kps. 120 Kps. ca. 12,- €  
täglich 1 Kapsel (250µg Jod) mit 200 ml Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen
- Biogena Jodid 100 120 Kps. ca. 17,- €  
täglich 2 Kapseln mit viel Flüssigkeit nach einer Mahlzeit einnehmen

---

### Omega-3-Fettsäuren

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

**Einnahme:** zur Mahlzeit mit dem **meisten Fett** einnehmen (damit die Fettverdauung verlässlich anspringt)

**Dosierung:** **2000 mg pro Tag**, viel DHA (Docosahexaensäure: besonders hilfreich für Immunabwehr) in Algenöl; Kinder entsprechend Körpergewicht weniger

**Labor:** Bestimmung in der Erythrozytenmembran (Wand der roten Blutkörperchen)  
HS-Omega-3-Index > 8 % ([https://www.omegamatrix.eu/hs\\_omega\\_3\\_index\\_selbsttest.php](https://www.omegamatrix.eu/hs_omega_3_index_selbsttest.php))

*Norsan\** <https://www.norsan.de/produkte/#vegan-products>

- **Omega-3 Vegan** pro Teelöffel 2.000 mg 100 ml ca. 29,- €
- **Omega-3 Vegan Kapseln** 1 Kps. 425 mg 4 Kps. pro Tag 80 Kps, ca. 29,- €

*Sunday natural\**

- **Omega 3 Komplex DHA 400 + EPA 200 Vegan** pro Kapsel ca. 640 mg 60 Kps. ca. 15, €

*Kyberg\** <https://www.Kyberg-vital.de/produkte/orthodox/omega-3/>

- **Omega 3** Fischöl pro Kapsel 250 mg DHA + 500 mg EPA 60 Kps. ca. 20, €

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

- **Omega 3 forte 700** 400 mg EPA + 300 mg DHA pro Kps. 90 Kps. 50,- €

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](mailto:info@leist-chinesische-medizin.de)  
[www.leist-chinesische-medizin.de](http://www.leist-chinesische-medizin.de)



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

## Corona – Virus (COVID-19) komplett überarbeitet Februar 2023



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde  
Bioidentische Hormontherapie  
Mikronährstofftherapie  
Chinesische Medizin

**Oder:** Was brauche ich, um gesund älter zu werden  
und gesunde Kinder zu bekommen ???

**Glutamin** (Aminosäure = Eiweißbaustein)

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

Indikation: **vegetarische / vegane Ernährung** & besonders im **Erkrankungsfall**

Einnahme: zu den Mahlzeiten

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

Labor: Mangel < 600 µmol/l

*Sunday Natural\** <https://www.sunday.de/l-glutamin-750-kapseln-aus-fermentation-vegan.html>

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

*Kyberg Vital\** <https://www.Kyberg-vital.de/produkte/aminoplusr/aminoplusr-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 30 Sticks ca. 41,- €

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](mailto:info@leist-chinesische-medizin.de)  
[www.leist-chinesische-medizin.de](http://www.leist-chinesische-medizin.de)

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

## Corona – Virus (COVID-19) komplett überarbeitet Februar 2023



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde  
Bioidentische Hormontherapie  
Mikronährstofftherapie  
Chinesische Medizin

**Oder:** Was brauche ich, um gesund älter zu werden  
und gesunde Kinder zu bekommen ???

### Weitere empfehlenswerte Firmen\*:

- **Gesundheitsmanufaktur** <https://www.gesundheitsmanufaktur.de/>
- **NatuGena** <https://natugena.de/startseite.aspx>
- **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: Burgerstein. Handbuch Nährstoffe.** Trias Verlag Stuttgart, 13. Aufl. 2018
- Gröber U.: Covid-19 und Long-Covid.** Bessere Resilienz durch immunrelevante Mikronährstoffe. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 2021
- 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.

### 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](mailto:info@leist-chinesische-medicin.de)  
[www.leist-chinesische-medicin.de](http://www.leist-chinesische-medicin.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-medicin.de](mailto:info@leist-chinesische-medicin.de)  
[www.leist-chinesische-medicin.de](http://www.leist-chinesische-medicin.de)