

Orthomolekulare Medizin (OM) bei Virus-Erkrankungen – Prophylaxe und Therapie

- **Vitamin C (Ascorbinsäure)**

Manche Lebewesen stellen es im Stoffwechsel selbst her. Der Mensch kann das nicht und ist komplett auf eine ausreichende Zufuhr angewiesen. Es wirkt als Antioxidans, d.h. es schützt vor sog. freien Radikalen, die Zellen schädigen würden. Im Hinblick auf das Immunsystem aktiviert es die Leukozyten, v.a. die Makrophagen (Fresszellen) sowie die Bildung von einigen Interferonen und vermindert Zytokin-Bildung. Insofern ist es sowohl für die Prophylaxe als auch Therapie von Viruserkrankungen besonders hilfreich. In einer Studie wurde festgestellt, dass Patienten mit schweren Covid-19 Infektionen bei hohen Dosen von Vitamin C um fast 20% seltener beatmet werden mussten.

Bei einem Mangel steigt das Risiko von Arteriosklerose, Arthritis, Allergien und Krebs. Da es wasserlöslich ist, kann man es kaum überdosieren. Wenn Durchfall auftritt, hat man die Obergrenze überschritten (Tagesdosis zwischen 1 und 5 g). Insofern kann es auch als natürliches Abführmittel eingesetzt werden. Besonders gut wirkt es in Form einer Infusion direkt ins Blut – bei Krankheit braucht man hier Dosen bis zu 15 mg. Als Prophylaxe für Risikogruppen wird eine Infusion von 7,5 mg zweimal die Woche empfohlen. Das beschriebene vermehrte Auftreten von Nierensteinen kann durch genügend Flüssigkeitszufuhr, basische Ernährung und genügend Magnesium minimiert werden. Wer Probleme mit der Säure hat, verwendet besser gepuffertes Vitamin C.

- **Zink**

Dieses wichtige Spurenelement ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und findet sich in über 200 Enzymen. Der Körper kann es nur in geringen Mengen speichern und muss es über die Nahrung aufnehmen. Besonders viel kommt in Vollkorngetreide vor. Da heute die meisten Getreide weiter verarbeitet sind, fehlt hier eine wichtige Quelle. Wichtig ist es u.a. für Haut, Haare, Fingernägel, Wundheilung, Blutzuckerspiegel und ganz besonders für das Immunsystem. Es vermindert die Virus-Replikation (Vervielfältigung) und wirkt damit antiviral. An der Oberfläche von Viren finden sich zahlreiche Rezeptoren für Zink. Es verhindert das Andocken der Viren an den Rezeptoren der Zellen und somit auch das Eindringen in die Zelle. Ein gut funktionierendes Immunsystem braucht unbedingt Zink. Der Bedarf ist individuell sehr unterschiedlich. Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) angegebenen Werte sind auf jeden Fall zu niedrig. Im Krankheitsfall braucht es manchmal eine hochdosierte Stoßtherapie, beginnend mit 5 Kapseln zu 30mg und einer anschließenden täglichen Reduktion um eine Kapsel jeden Tag bis auf 2 Kapseln. So etwas sollte allerdings nur zeitlich begrenzt und durch erfahrene OM-Therapeuten erfolgen. Es kann auch als Infusion verabreicht werden.

- **Vitamin D**

Genau genommen gar kein Vitamin sondern eine Art Hormon wird es zum größten Teil im Körper gebildet. Dafür braucht es genügend Sonnenlicht. Nur zu einem geringen Teil nimmt man es über die Nahrung auf. Es dient dem Calciumstoffwechsel, der Bildung und Reifung von Stammzellen und ist vor allem essentiell für ein funktionierendes Immunsystem. In hohen Dosen kann man damit Autoimmun-Erkrankungen behandeln. Es hat auch einen positiven Einfluß auf hohen Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Mangel kommt heute sehr häufig vor. Mehr dazu können Sie [hier](#) lesen. Es gibt einige Studien, die eine Wirksamkeit bei Covid-19 belegen sowohl hinsichtlich Dauer als auch Schwere der Infektion. Es scheint vor allem auch den gefürchteten Zytokin-Sturm zu verhindern. Besonders im Winter braucht man häufig Tagesdosen von 5000IE. Da es fettlöslich ist, reichert es sich an und sollte nicht überdosiert werden. Ein erhöhtes Calcium beobachtet man aber erst bei Laborwerten von weit über 150 µmol/l. Angestrebt werden sollte ein Spiegel von ca. 100-150 µmol/l Vitamin D3.

- **L-Lysin**

Lysin gehört zu den essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Da es vor allem in tierischem Eiweiß vorkommt, können Veganer hier einen Mangel entwickeln. Es hat sich schon lange in der Behandlung von Herpes-Infektionen sehr bewährt. Als Gegenspieler von Arginin wirkt es aber auch bei anderen Viren. Dieses brauchen die Viren zur Replikation. Wenn es entzogen wird, verlangsamt sich die Vermehrung. Die Dosis zur Prophylaxe liegt bei 1000 mg täglich; bei Erkrankung setzt man Dosen von 1500-3000 mg ein, eventuell auch als Infusion.

Weitere wichtige Nährstoffe sind Omega-3-Fettsäuren, Selen, Magnesium sowie B-Vitamine. Was jeder individuell braucht, findet man am besten über Austestung mit [Applied Kinesiologie](#) heraus.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie