

Kurzanleitung Immunsystem stärken

Ich habe diesen Ratgeber im März 2020 bekommen, gerade als die Corona-Krise anging. Die Autorin arbeitet für einen Arzt der Gesundheitsratgeber verfasst. Ich informiere mich auch zu dem Immunsystem auf verschiedene Art und Weise seit Jahren, und meiner Beurteilung nach ist diese Anleitung **richtig** gut. ABER, ich bin nicht Ernährungsberater oder irgendwie fachkundig – also bitte diese Anleitung **selbstverantwortlich** nutzen.

Einkaufsquellen für die Nahrungsergänzungsmittel: einerseits mit Erstattungsmöglichkeit bei *LifePlus* (bitte Zugangsinformationen bei mir nachfragen), sowie bei *Sunday Natural*. Das Proteinpulver bei *AlpenPower*, dort wird der englische Name „Whey Protein“ verwendet.

Ola

Aus beruflichen Gründen beschäftige ich mich seit Jahren mit dem **Immunsystem** und habe dazu zig wissenschaftliche Studien gelesen. Hier eine Kurzanleitung.

1. Ernährung:

Die vielfältige Besiedelung mit Darmbakterien ist essenziell für ein schlagfertiges Immunsystem. Sie entsteht, wenn der Großteil der Ernährung aus **Gemüse** besteht, möglichst viele **verschiedene** Sorten.

Kohlenhydrate schwächen direkt das Immunsystem und führen zusätzlich zu Entzündungsreaktionen. Kohlenhydraten sind vor allem in **Süßem, Nudeln und Weißmehlprodukten** enthalten.

Die Botenstoffe des Immunsystems bestehen aus Proteinen, daher **stärkt eine proteinreiche Ernährung die Abwehrkräfte**. Proteine bestehen wiederum aus Aminosäuren. Proteine sind vor allem in Hülsenfrüchten und in tierischen Produkten enthalten. Proteinen pflanzlichen Ursprungs fehlen bestimmte Aminosäuren, die der Organismus nicht selbst herstellen kann, oder sie sind in unzureichender Menge enthalten. Daher heißen sie unvollständige Proteinquellen. Täglich sollten zwischen 1,0 – 1,2 Gramm Proteine, die alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge enthalten, pro kg Körpergewicht aufgenommen werden.

Chronisch Kranke, Sportler und Schwangere brauchen häufig mehr. Auf den weiter unten angegebenen Webseiten kann man nach den Proteinmengen einzelner Lebensmittel suchen. Sie sind nicht sehr einladend gestaltet, aber die besten, die ich kenne. Man kann die Proteinzufuhr leicht erhöhen indem man Molkeprotein einnimmt. Das ist eine vollständige Proteinquelle. Molkeprotein gibt es in Pulverform. Zu empfehlen sind die Produkte ohne künstliche Geschmacks- und Süßungsmittel.

<https://fddb.info/>

<https://www.naehwertrechner.de>

2. Nahrungsergänzungsmittel

Uns hier in Mitteleuropa **fehlen bestimmte Nährstoffe** durchweg, weil sie einerseits **im Boden fehlen**, andererseits braucht unser Körper aufgrund des modernen Lebensstils mehr, besonders **Magnesium**, was bei Stress aufgebraucht wird. Es empfiehlt sich folgende Nährstoffe zusätzlich einzunehmen:

- **Vitamin D3:** 5.000 I.E. pro Tag zusammen mit 200 µg **K2**.
- **Zink:** 20 mg pro Tag.
- **Vitamin C:** 1 - 3 Gramm pro Tag.
- **Vitamin E:** 200 I.E.
- **Magnesium:** 400 mg pro Tag, ideal in Form von Magnesiumcitrat.
- **Selen:** 200 µg pro Tag, wir leben in einem Selenmangelgebiet und müssen es daher stärker substituieren als Menschen in Japan oder Kanada.

- Ein **Vitamin-B-Komplex** Präparat, welches 500 µg Vitamin B12 enthalten sollte.
- **Omega 3**: mit einem Anteil von 2 g der beiden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.
- Für jene, die zu **Eisenmangel** neigen: 25 mg pro Tag, am besten in Form von Eisenbisglycinat, dann gibt es keine Verstopfung.
- Zum besseren Schutz gegen Viren; **Lysin**: 1,5 g/Tag.
- Für alle, die sich gerade gestresst fühlen; **Tryptophan**: 1 g/ Tag und **Taurin**: 800 mg/Tag.

3. Sport

Ausdauer- sowie Kraftsport fördern die Vielfalt der Immunzellen. Muskelzellen setzen zudem entzündungshemmende Botenstoffe

4. Entspannung, Schlafen, nicht zu viel arbeiten

Das alles fördern das Immunsystem. Stress hingegen schadet ihm.

5. Alkohol und Nikotin

Der komplette Verzicht auf Alkohol und Nikotin ist ebenfalls sehr förderlich. Dieser Hinweis tut jedem und immer gut.

Vorgehen bei akuten Krankheitssymptomen:

- **Zwei Liter oder besser noch mehr** pro Tag trinken (Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, auch mal etwas Grünen und Schwarzen Tee, aber keine Fruchtsäfte oder Limonaden! Sie enthalten zu viele Kohlenhydrate)
- **Zink**: 40 mg pro Tag
- **Lysin**: 3 g pro Tag
- **Vitamin C**: 1 Gramm pro Stunde (das ist 1000 mg). Soviel wie man verträgt. Einige bekommen bei über 10 Gramm Durchfall. Dann wieder etwas weniger nehmen, jedoch so nah an der Durchfall-grenze bleiben wie möglich. Vitamin C ist einer der ungefährlichsten Stoffe, den man zu sich nehmen kann. Man kann es nicht überdosieren. Alles was zu viel ist, wird ausgeschieden. Leidet der Organismus jedoch an einer akuten Infektion, braucht er plötzlich viel mehr Vitamin C, daher sollte man den Körper damit durchspülen. Fast alle Säugetiere, wie Ratten oder Hunde, können Vitamin C selbst herstellen. Wenn sie an einer Infektion leiden, fährt ihr Stoffwechsel die Synthese radikal hoch. Leider ist uns diese Fähigkeit im Zuge der Evolution abhanden gekommen, daher müsse wir von außen nachhelfen. In Wuhan ist die Behandlung von Kranken mit Vitamin C sehr erfolgreich. Dort wird teilweise mit Vitamin C Infusionen gearbeitet, sie enthalten 12 g Vitamin C und werden zweimal täglich verabreicht. Hier zwei Links dazu:

https://drlauda.at/images/pdf/omns/Vitamin_C_Protects_Against_Coronavirus.pdf

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04264533>

Ich wünsche uns allen ein gutes Immunsystem und Gelassenheit - ein Leben lang.
