

## *Liebe Patientinnen, liebe Patienten,*

eine neue globale Pandemie, ein neues Szenario, ein neuer Alltag hat uns erfasst.  
Wie können wir diese herausfordernde Situation bestmöglich meistern?

Welche integrativen Präventionsmöglichkeiten können neben den von der WHO empfohlenen Maßnahmen hilfreich sein?

Das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) stellt nach MERS und SARS die dritte durch Coronaviren (CoV) ausgelöste Epidemie im 21. Jahrhundert dar. Aktuell haben wir den Fall, dass ein Virus auf eine komplett naive Population trifft. Deshalb werden sehr viel mehr Menschen infiziert und erkranken, als das der Fall wäre, wenn eine, meist schon im Kindesalter erworbene Grundimmunität bestehen würde, wie es bei den anderen Coronaviren der Fall ist. Niemand ist vor einer Infektion sicher, aber das Risiko für Ältere und Personen mit Komorbiditäten ist deutlich höher. Das zeigen bislang alle Daten, ähnlich wie damals bei SARS in den Jahren 2002/2003.

Wir kennen zwar noch nicht die genauen immunologischen Abläufe bei einer Coronavirus-Infektion, allerdings ist bekannt, dass bei jeglicher mikrobiellen Belastung das Zusammenspiel zwischen der angeborenen und der erworbenen Immunantwort von großer Bedeutung ist. Dabei stellen u.a. die Natürlichen Killer-Zellen die erste Verteidigungslinie gegen Viren dar. Können die Erreger allerdings nicht durch die angeborene Immunreaktion unter Kontrolle gebracht werden, wird die adaptive Immunreaktion ausgelöst. Erste Erkenntnisse hinsichtlich der Infektion mit dem neuartigen Coronavirus deuten darauf hin, dass nicht nur die Bildung von Antikörpern durch die B-Lymphozyten eine Rolle in der Viruskontrolle spielt, sondern v.a. auch die zytotoxischen T-Lymphozyten bei der zellulären Immunantwort offenbar entscheidend sind.

Hierauf basierend kann man festhalten, dass neben der Einhaltung der von der WHO festgelegten Schutzmaßnahmen, es wichtiger denn je erscheint, das angeborene und adaptive Immunsystem im Rahmen eines individuellen Präventionsplanes auf allen Ebenen zu stärken.

Im Folgenden möchte ich diverse immunregulierende und antivirale Präventionsmaßnahmen, die sich erfahrungsgemäß im Praxisalltag bewährt haben, weitergeben:

- Ruhe und ausreichend Schlaf
- Entspannen, liebevolle Achtsamkeit, Zeit haben für sich, die Liebsten, für Wesentliches
- Bewegung mit richtigem Atmen
- Ausreichende Trinkmenge: Wasser, Zitronenwasser, Kokoswasser, Kräutertees
- Naturnahe, antivirale, vitalstoffreiche Ernährung: Obst, Gemüse, Salate, viel Kräuter, Wildkräuter, Gewürze (u.a. Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel, Curcuma, Zimt, Ingwer)
- Langsames Essen mit gründlichem Kauen - Vorverdauen im Mund, um das darmassoziierte Immunsystem, das 80% unseres Immunsystems ausmacht, zu schonen
- So weit wie möglich Verzicht auf darm-belastende Nahrungsmittel (Gluten, tierische Produkte, künstliches Süßes)
- Intermittierendes Fasten (Intervallfasten)
- 25-50mg Zink / Tag zum Essen
- 1000mg VitC Retardkapsel / Tag
- Mikroimmuntherapie:
  - Formel EID: 1-2 Kapseln/Tag (allgemeine Immununterstützung)
  - Formel MISEN: 1 Kapsel/Tag (Regulierung der Neuro-Endokrino-Immunachse bei Angstzuständen und Stress)

Zum Schluss möchte ich noch einmal daran erinnern, dass gesetzliche Präventionsmaßnahmen durchaus dazu beitragen, Ansteckungswellen zu verlangsamen, die integrative Therapie hingegen langfristig die Adaptationsfähigkeit und Flexibilität des hochvernetzten Immunsystems stärken kann.

Alles was um uns herum geschieht, ist eine Aufforderung zu wachsen, wobei Krisen die Chance für einen Neubeginn darstellen. Es gilt dabei, Erfahrung und Wissen verständnisvoll anzuwenden.

Ich wünsche allen ein gutes Gelingen bei der Bewältigung des Alltags. Bleiben Sie gesund und freuen Sie sich auf einen wunderbaren Frühling!