

## 10 Regeln, Grippe; Corona und Co zu überstehen Bearbeitet nach Prof. Dr. Jörg Spitz, Akademie für menschliche Medizin

Bei aller Diskussion über die Angemessenheit der derzeitigen die Zivilgesellschaft stark einschränkenden Maßnahmen, wird oft vergessen, dass man selbst einige wenige, aber wirksame Maßnahmen ergreifen kann, um optimal vor Coronaviren und anderen Erregern geschützt zu sein. Das bedeutet ausdrücklich nicht, dass man damit einen hundertprozentigen Schutz hat, aber die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung ist deutlich niedriger und der Verlauf im Allgemeinen milder. Ferner beugen die unter den Punkten drei bis zehn aufgeführten Maßnahmen - unabhängig von der aktuellen Corona-Problematik - nachweislich der Entwicklung von Zivilisationskrankheiten vor, deren Ausmaß uns inzwischen weit mehr belastet als die Infektionskrankheiten. Hier finden Sie eine Auflistung von 10 von uns als sinnvoll erachteten Maßnahmen. Sofern Dosierungen angegeben werden, beziehen sich diese auf einen Erwachsenen mit 70 Kg Körpergewicht:

1. Hygiene: häufiges gründliches Händewaschen mit (echter) Seife (siehe z.B.: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>). Desinfektionsmittel im Übermaß sind eher schädlich (Schädigung der bakteriellen Hautflora).
2. Abstand halten bei allen Gelegenheiten, bei denen der Verdacht auf irgendeine Atemwegsinfektion besteht und insbesondere von Personen-gruppen, die besonders gefährdet sind. Dies sind Menschen über 60, Personen mit unterdrücktem oder geschädigtem Immunsystem, z.B. mit Cortison behandelten Personen, Menschen mit Autoimmunerkrankungen, die das Immunsystem unterdrückende Medikamente einnehmen, Diabetiker, Bluthochdruckpatienten, Krebspatienten, generell Personen mit schweren Vorerkrankungen.
3. Den Vitamin D Spiegel auf einen Blutwert zwischen 40 - 60 ng/ml bringen bzw. halten. Als Erhaltungsdosis wären das für einen Erwachsenen in etwa 5000 IE/pro Tag! (siehe auch [www.vitamin D Service.de](http://www.vitamin D Service.de)).
4. Magnesium als Kofaktor zu Vitamin D einnehmen (400 mg/Tag)
5. Für die Dauer der Infektionsperiode Zink einnehmen (20 - 25 mg/Tag)
6. Alkoholkonsum minimieren, besser einstellen (vom Rauchen gar nicht zu reden)
7. Moderaten Sport, möglichst in der freien Natur, alleine oder zu zweit und nicht in Gruppen, betreiben (keine Überanstrengung, diese schädigt das Immunsystem)
8. Sonnenbad in der Mittagszeit (20 min), dabei unbedingt auf genügend hohe Temperaturen achten und vor Zug schützen (die UV-Strahlung in der Sonne trägt von Ende März bis September nicht nur zur Vitamin D-Bildung bei, sie tötet Viren und Bakterien ab).
9. Viel Gemüse und rote Beeren essen, 250 mg Vitamin C (gerne mehr!) über den Tag verteilt einnehmen (im Idealfall als Ester-C) oder reichlich Vitamin C reiche Früchte konsumieren
10. Omega 3-reiche Nahrung bzw. eine Nahrungsergänzung zu sich nehmen (fetter Seefisch, Fisch- oder Algenöl, weniger geeignet: Leinöl))

Damit sollten Sie ganz wichtige Unterstützung durch Ihr Immunsystem bekommen können. Warten Sie nicht auf eine Pille oder die Impfung gegen Corona – die werden nicht so schnell (wenn überhaupt!) kommen. Und vergessen Sie nicht: der menschliche Organismus ist so konzipiert, dass wir uns seit Jahrmillionen gegen Viren wehren konnten und auch wieder können. Wir müssen aufhören, uns und unsere Natur zu sabotieren. Dabei sind Ernährung, Nahrungsergänzung und Bewegung zentral wichtig und besser als 95% dessen, was moderne Medizin leisten kann. Beispiel: die Mehrzahl der Krebserkrankungen sind Ernährungsfehlern inklusive Übergewicht, Diabetes und Vorstufen, Bewegungsmangel und Rauchen geschuldet. Die Vermeidung ist besser als jeder pharmakologische oder medizinische Eingriff.

Bei Fragen können Sie sich auch an mich per Email wenden: [drdaumann@posteo.de](mailto:drdaumann@posteo.de)

Bleiben Sie gesund

Ihr/Euer Dr. med. Claus Daumann

