



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Orthomolekulare Vitalstoffe für das Immunsystem

COVID-19 Update Oktober 2020 mit Uwe Gröber

Spitzen-Gespräch mit **Uwe Gröber** & Prof. Jörg Spitz zu Immunonutrition:

- <https://www.youtube.com/watch?v=MaWje0AywII>

Uwe Gröber

Der Apotheker Uwe Gröber ist einer der führenden deutschen Mikronährstoffexperten. Er ist Autor und Medizinjournalist zahlreicher Fachbücher und Fachartikel zum Thema Ernährung und Krankheitsprävention. Dank seiner langjährigen praktischen Erfahrung im Bereich der orthomolekularen Medizin überzeugt und begeistert er in Seminaren und europaweiten Vorträgen zu Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Vitalstoffen.

Im Vortrag erwähnte Mikronährstoffe

So schütze ich mich am besten vor Infekten		bei 70 kg	täglich präventiv
• Vitamin D	40-60 IE/ kg Körpergewicht am Tag	3000- 4.200 IE	(5.000 IE)
• Vitamin A	40-60 IE/ kg Körpergewicht am Tag	4.200 IE	(5.000 IE)
• Selen	2-3 µg/ kg Körpergewicht am Tag	210 µg	(100-200 µg)
• Vitamin C	15-30 mg/ kg Körpergewicht am Tag	2.100 mg	(100-200 mg)
○	200 mg = 8 Portionen Obst und Gemüse täglich		
• Zink	0,25-0,5 mg/ kg Körpergewicht am Tag	17-35 mg	(15-20 mg)

Vitamin D

- wird durch Magnesium aktiviert
- Steigert das angeborene und adaptive Immunsystem
- nötig für die Synthese von antiviralen und antimikrobiellen Peptiden
- Dichtet die Atemwegsepithelien ab – Permeabilität↓ (Leaky lung Syndrom) , sorgt für Integrität
- Erhöhung der Lymphozytenzahl
- Anti-inflammatorische Wirkung
- Dosierung bei einer akuten Virusinfektion z.B. mit SARS-CoV-2
 - initial, Tag 1: 200.000 IE – supportive Therapie, Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf - dann
 - 1. Woche: 20.000 IE täglich

- 2. Woche: 10.000 IE täglich
- ab 3. Woche: 5.000 – 10.000 IE täglich
- Dosierung als Prävention: Siehe oben

Vitamin A

- wird durch Zink aktiviert und in die aktive Form = Retinsäure umgewandelt
- wichtig für die Sehfunktion: hell-dunkel, schwarzweiß-farbig
- gut bei MS (Multiple Sklerose) gegen Fatigue (= totale Erschöpfung, Müdigkeit)
- wichtig für Schwangere, Mangel wirkt teratogen
- erstes Schutzschild im Bereich der Schleimhäute (Respirationstrakt, GI-Trakt, Urogenitaltrakt)
- Umrechnungsfaktor: **Beta-Carotin : Retinol = 36 :1**
- Dosierung
 - 1 : 1 = Vitamin D : Vitamin A
 - initial, Tag 1: 200.000 IE– supportive Therapie, Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf - danach
 - 1. Woche: 20.000 IE täglich
 - 2. Woche: 10.000 IE täglich
 - ab 3. Woche: 5.000 – 10.000 IE täglich
- Dosierung als Prävention: Siehe oben

Vitamin C

Die Sendung mit der Maus - Vitamin C: <https://vimeo.com/396878840>

- Antivirale (z.B. Herpes-simplex-Virus, Influenza A-Virus, antibakterielle und immunmodulierende Eigenschaften)
- Endothelprotektion
- Inhibierung von Nf-Kappa-B
- Pro-inflammatorische Zytokine↓ (z.B. IL6, TNFα)
- Regulierung der Funktion und Proliferation von T-, B-Zellen und NK-Killerzellen
- Immunität↑, Zytokinsturm: Progression↓
- Bronchialepithel: Reparatur ROS-induzierter Schäden↑
- Lunge: Epitheliale Barriere Funktion↑ (leaky-lung-Syndrom)
- Dosierung:
 - Frisch gepresster O-Saft (enthält Flavonoide + Quercetin) + 1-2 g Vitamin C-Pulver
 - Quercetin ist auch in gebratener Zwiebeln
 - bei schweren Verläufen: 7,5-15 g Vitamin C intravenös alle 12 Stunden, dann 4 x pro Woche – langsam infundieren, 0,5 g pro Minute in 100 bis 200 ml NaCl 0,9%
- Dosierung als Prävention: Siehe oben

Vitamin C-Stoß-Therapie bei beginnendem Infekt oder allergischen Reaktionen

Praxistipp: Die Durchführung der Vitamin-C-Stoß-Therapie für Erwachsene ist einfach.

- Geben Sie einen **0,5-1 Teelöffel Ascorbinsäure** in **1 Glas frisch gepresstem O-Saft**.

- Trinken Sie dieses Getränk auf einmal aus und wiederholen Sie die Prozedur mit der gleichen Vitamin-C-Menge alle 30 Minuten.
- Sobald Durchfall eintritt, hören Sie auf.
- Trinken Sie über den Tag verteilt viel Wasser oder Tee.

Für Magenempfindliche ist dieses saure Getränk nicht geeignet. Stattdessen kann das nicht-saure Calcium- oder Natriumascorbat verabreicht werden. Bei darmempfindlichen Patienten muss vorsichtig vorgegangen werden. Bei Morbus-Crohn-Patienten ist diese Stoßtherapie nicht möglich. Wieviel Vitamin C zur Stoßtherapie notwendig ist, kann vorweg nicht festgestellt werden. Allgemein tolerieren 80 % der gesunden Bevölkerung **5 bis 10 Gramm Vitamin C**. Im Krankheitsfall steigt die „Darmtoleranz“ (= Schwelle, an der Durchfall auftritt) steil an und es wird mehr Vitamin C benötigt. Nach Dr. Albert F. Cathcart ist die Menge, die Durchfall auslöst, proportional zur Schwere der Erkrankung. Der Flüssigkeitskonsum muss während und nach der Stoßtherapie entsprechend angepasst werden, damit das renale System nicht überfordert wird. Die Vitamin-C-Toleranzgrenze darf nicht allzu häufig überschritten werden. Auch Durchfall kann den Darm unnötig belasten. **Vorsicht ist angebracht** für Patienten, die an Nierenerkrankungen leiden oder zur Nierensteinbildung neigen, ist dieser Test nicht geeignet.

Selen

- je besser der Selenstatus, umso geringer die Mortalität bei schweren Infekten wie Covid-19
- Selenstatus hat Einfluss auf den Q10-Spiegel
- Dosierung
 - 100-200 µg Selen als Natriumselenit pro Tag
 - initial, Klinikaufenthalt, schwerer Verlauf:
 - 1.000 µg Na-Selenit intravenös pro Tag als Kurzinfusion in 100 ml NaCl 0,9% - alternativ: 1.000 µg Na-Selenit täglich oral für 1 Woche, nüchtern
 - dann 200-500 µg Selen als Na-Selenit pro Tag
- Dosierung als Prävention: Siehe oben

Zink

- der alte Mensch hat einen erhöhten Zinkbedarf, da die Thymusdrüse schrumpft, reduziert ua. das Osteoporose-Risiko
- man sollte Zink lutschen – dann wirkt es an den Schleimhäuten
 - sehr gut bei Halsschmerzen
- Dosierung als Prävention: Siehe oben

evtl. Omega-3-Fette

Man kann die Omega-3-Fettsäuren in verschiedene Gruppen unterteilen:

- Pflanzliche Form
 - in Leinsamen, Hanfsamen, Leindotter – enthalten
 - Alpha-Linolensäure
- Maritime Form
 - in Seefischen (Kaltwasserfischen) und Meeresalgen – enthalten zwei Formen von Fettsäuren
 - DHA = Docosahexaensäure
 - EPA, Eicosapentaensäure

Hochwirksam sind die maritimen Fettsäuren aus Fischölen oder Algenölen. Pflanzliches Omega-3-Öl, z.B. Leinöl, können wir nicht so aufnehmen. Wir müssen sie erst in eine für uns Menschen aufnahmefähige Form umwandeln. Dabei ist die Ausbeute gering. Deshalb empfehlen wir ausdrücklich die maritimen Fettsäuren. Gute Präparate gibt es von der Firma Norsan. Genauere Infos zu finden Sie in diesem Video: https://www.youtube.com/watch?v=Vy3oNG88xl&feature=emb_logo

So kann man Omega-3-Öl z.B. einnehmen

Kurkuma-Getränk

<https://www.youtube.com/watch?v=87YLYesKAQ0&t=448s>

Zutaten

- 1 Glas Wasser oder Orangensaft aus der Kühltheke (Frischorangensaft)
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 Messerspitze schwarzen Pfeffer
- 1 TL gutes Pflanzenöl oder besser Omega-3-Öl (maritim) - man kann auch täglich mit den Ölen abwechseln
- evtl. etwas Zimt nach Geschmack – ist auch sehr gesund
- evtl. ein Stück Ingwer
- evtl. Agavendicksaft, Honig oder Melasse

--> alles in einem guten Mixer pürieren oder schaumig schlagen – 1-3 x täglich so ein Getränk trinken

Goldene Milch mit Omega-3-Öl

- 300 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Kurkuma-Pulver
- bis ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Zimt
- 1 TL Gerstengraspulver
- 1 Stück Ingwer (2-3 cm)
- ½ TL Kokosöl
- Norsan Omega-3-Öl