



*Dr. med. Ulrich Woestmann, Krefeld  
Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren,  
Homöopathie, Umweltmedizin, Palliativmedizin,  
Verkehrsmedizin, Akupunktur  
Woestmann-Dr.Ulrich@t-online.de*

### **Die Abwehrkräfte des Immunsystems aktivieren**

Die Prävention viraler Infektionen wie COVID-19 muss grundsätzlich auf mehreren Ebenen erfolgen. Hierzu gehören selbstverständlich die Hygienemaßnahmen, die hier nicht weiter ausführlich besprochen werden müssen, da sie inzwischen überall aushängen (AHA-Maßnahmen). Aber auch im Bereich der Naturheilverfahren können wir ei-

niges tun, um die Anfälligkeit des Patienten zu reduzieren und das Immunsystem zu stabilisieren.

Dazu gehören u. a. Medikamente wie Zink-Präparate mit wenigstens 25 mg/Tbl. (verbesserte Reifung der T-Lymphozyten (Immunzellen) und andererseits Steigerung der T-Lymphozytenanzahl). Echinacea-Präparate (nur in vitro belegt [1]), Alkylamide und Polysaccharide bzw. Glykoproteine (als Fertigrezepturen in Form von Tabletten oder Tropfen) aktivieren die Abwehrkräfte des Immunsystems bezüglich natürlicher Killerzellen oder zytotoxischer T-Zellen. Probiotika mit *Enterococcus-faecalis*-Bakterien, die die Immunabwehr an den Schleimhäuten aktivieren, sollten sowohl nasal wie auch oral eingenommen werden, um eine duale Wirkung zu erzielen. Auch Vitamin-C-Infusionen wirken antiviral: 7,5g Vitamin-C-Hochdosis-Infusion 2×/Woche, nur unter ärztlicher Kontrolle und unter Beachtung der Kontraindikationen (Shanghai Medical Association in China [2]). Hierzu laufen weltweit Studien, die belegen sollen, dass die Hochdosis-Vitamin-C-Therapie den Zytokin-Sturm reduzieren und indirekt das Eindringen des SARS-CoV-2-Virus in die Zel-

le erschweren könnte. Belegt ist inzwischen hinlänglich [3], dass Vitamin-C-Hochdosis-Infusionen eine prooxidative Wirkungen haben. Durch diese Therapie wird der Blutspiegel des C3-Komplements gesteigert, womit die Interferonproduktion stimuliert und die virale Infektabwehr gesteigert wird.

Nicht zu vergessen sind die Bewegung an frischer Luft, ausgewogene Ernährung, Kneipp'sche Therapiemethoden sowie die Reduktion belastender Faktoren wie Rauchen und Alkohol.