

21 Fakten

über das **Coronavirus** und
dein **Immunsystem**, die du
unbedingt kennen solltest



1.

Menschen mit geschwächtem Immunsystem gehören zur Risikogruppe, das heißt, sie sind besonders anfällig für neue Infektionen. Gründe für ein schwaches Immunsystem können zum Beispiel eine Vorerkrankung, die Einnahme von Medikamenten oder auch chronischer Vitalstoffmangel sein. Betroffene sollten ganz besonders auf die Stärkung ihres Immunsystems achten. Die allermeisten Menschen heutzutage leiden an irgendeiner Form von Vitalstoffmangel.

2.

Bei einem starken Mangel an Vitamin D (bei mindestens 90 % aller Deutschen der Fall) befinden sich neben dem Immunsystem auch viele weitere Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse im „Winterschlaf“. Laut Studien besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und einer erhöhten Anfälligkeit für Viren. Ein hoher Vitamin-D-Spiegel lässt auch das körpereigene Cathelicidin (Virusblocker (!) und Antibiotikum) ansteigen. Cathelicidine wirken gegen viele Viren (auch gegen Coronaviren). Hier ein aufschlussreiches [Video](#) dazu.

3.

Coronaviren sind eine uns schon seit Längerem bekannte Familie von Viren. Aber das aktuelle Coronavirus SARS-CoV-2 ist noch neuartig und unzureichend erforscht. Seine Besonderheit ist: Es verbreitet sich im Vergleich sehr schnell. Japanische Forscher haben herausgefunden, dass neben Körperkontakt und Niesen/Husten auch schon normale Gespräche zu Ansteckung führen können. Wie das funktioniert siehst du [hier](#).

4.

Das aktuelle Coronavirus vermehrt sich ähnlich wie Grippe- oder Influenzaviren bereits im Rachen - und nicht erst tief in der Lunge wie sein "Vorgänger" SARS. Dadurch ist es viel ansteckender!

5.

Circa 70 Prozent der Corona-Infizierten haben keine bis milde Symptome, sind aber trotzdem Krankheitsüberträger. Viele Menschen können den Corona-Erreger also weitergeben, ohne davon zu wissen. Nach Auftreten der ersten Symptome ist ein Betroffener vermutlich anschließend mindestens 3 Wochen lang ansteckend. (Stand 31.03.2020)

6.

Es gibt einige spezielle Anti-Corona-Kräuter. Zum Beispiel die Süßholzwurzel: Die darin enthaltene Glycyrrhizinsäure verhindert die Vermehrung von Coronaviren. PZ Glycyrrhizinsäure hemmt unter Laborbedingungen die Replikation des mit dem schweren akuten Atemwegssyndrom (SARS) assoziierten Coronavirus. Dies berichtet die Forschungsgruppe „Evaluation von antiviralen Stoffen gegen SARS“ des Instituts für medizinische Virologie am Universitätsklinikum Frankfurt bereits im Jahr 2003 zum Zeitpunkt der SARS Epidemie. Zum Weiterlesen hier:

www.pharmazeutische-zeitung.de

www.infekt.ch

7.

Menschen mit Vorerkrankungen können - wenn möglich - Nachbarn oder Verwandte den Einkauf für sich erledigen lassen. Diese sollten den Einkauf dann am besten kontaktlos vor der Haustür abstellen. Wer alte oder kranke Nachbarn hat, kann ein nettes Schreiben ins Treppenhaus hängen oder persönlich anrufen und auf diesem Weg Hilfe anbieten. Der weltgrößte Onlineversandhändler Amazon hat ebenso ein großes Lebensmittelangebot, was zuverlässig zu guten Preisen nach Hause geliefert wird.

8. Schwangere werden nicht zur Risikogruppe gezählt, allgemein kann jedoch das Immunsystem von Schwangeren anfälliger sein als das von nicht schwangeren Frauen. Die Übertragung des Coronavirus von einer infizierten Mutter auf ihr Kind (vor, während, nach der Geburt) wurde bisher in Studien ausgeschlossen.

9. Laut Studien sind Quercetin bzw. quercetinhaltige Lebensmittel (z. B. Heidelbeeren, Grünkohl, Schnittlauch oder Äpfel) in der Lage, die Vervielfältigung von SARS-CoV zu hemmen. (Quelle: Synthesis and antiviral evaluation of 7- O -arylmethylquercetin derivatives against SARS-associated coronavirus (SCV) and hepatitis C virus (HCV))

10. Das Coronavirus ist hitzeempfindlich (also den Geschirrspüler am besten bei 60 Grad laufen lassen), aber dafür kälteunempfindlich. Die bisher bekannten Coronaviren SARS und MERS, die engen Verwandten des aktuellen neuartigen Coronavirus, können bei minus 20 Grad Celsius bis zu 2 Jahre im gefrorenen Status infektiös bleiben. Die Übertragung des neuen Coronavirus durch die Nahrung inklusive Tiefkühlkost wurde aber bisher ausgeschlossen.

11. Zink stärkt die Schleimhäute. Eine gesunde Schleimhautbarriere ist ein wichtiger Teil der Immunabwehr und sorgt dafür, dass Erreger nicht so leicht ins Körperinnere eindringen können.

12. SARS-CoV-2 bleibt bis zu 24 Stunden auf Karton/ Papier und bis zu 3 Tage auf Edelstahl und Plastik infektiös. Auch deshalb ist es wichtig, sich generell nicht ins Gesicht zu fassen und auf gute Hygiene durch ausgiebiges Händewaschen mit Seife von mind. 20 Sekunden Dauer zu achten.

13. Durch häufiges Händewaschen kommt es schnell zum Austrocknen der Haut. Auch die intakte Hautbarriere ist Teil unseres Immunsystems. Deshalb sollte man unbedingt regelmäßig eine hochwertige Naturkosmetik-Handpflege verwenden, denn spröde Haut ist eine willkommene Eintrittspforte für Erreger.

14. Der gängige Corona-Test kann falsch-negativ ausfallen. Das bedeutet: Obwohl das Testergebnis negativ ist, kann die getestete Person trotzdem infiziert sein. Symptome sind laut Fachleuten aussagekräftiger als ein Corona-Test. Neben Fieber, Husten oder anderen Erkältungssymptomen, kann vorübergehender Geruchsverlust ein Symptom einer Coronainfektion sein.

15. Wir benötigen für maximale Abwehrkräfte und Lebensenergie weit über 100 verschiedene Vitalstoffe (Mineralien, Spurenelemente, Ultraspurenelemente und zusätzlich weitere essenzielle Vitamine, Fett- und Aminosäuren sowie diverse sekundäre Pflanzenstoffe). Sogar die meisten unverarbeiteten Bio-Lebensmittel sind extrem nährstoffarm, weil sie auf ausgelaugten Böden wachsen. Heutzutage liegen selbst mit der besten Ernährungsweise noch Nährstoffmängel vor. Fast alle Menschen haben zudem einen erhöhten Vitalstoffverbrauch durch Umweltgifte, Stress, Elektrosmog und generell einen unnatürlichen Lebensstil. Hochwertige Supplemente können diese Lücke füllen.

16. Parasiten wie Fadenwürmer oder Leberegel wohnen unbemerkt in unserem Körper und sind heimliche Nährstoffräuber, die das Immunsystem schwächen. Fast jeder hat sie - meist ohne es zu wissen.

17. Um einer Schmierinfektion vorzubeugen, empfiehlt es sich, täglich Handy, Tastatur, Schlüssel und Brille zu reinigen. Auch bei Türklinken, Lichtschaltern und Spülkästen, die von mehreren Personen betätigt werden, macht gründliches Putzen und Desinfizieren Sinn.

18. Vitamin C tötet in Laborsituationen Viren ab, verhindert deren Vermehrung und schützt die Lunge. Vitamin C wird derzeit in einer klinischen Studie in China als hochdosierte Infusion bei Corona-Fällen mit Lungenentzündung eingesetzt und getestet. Es schadet sicher nicht Vitamin C vorbeugend einzunehmen.

19. Im Moment grassiert nicht nur das Coronavirus, sondern vor allem die Angst unter den Menschen. Angst und chronischer Stress schwächen extrem unser Immunsystem. Indem wir aktiv ins Handeln kommen und die Stärkung unseres Immunsystems in die eigenen Hände nehmen, fühlen wir uns besser geschützt und können so der Angst entgegenwirken.

20. Eine gesunde Alternative zu Nudel-Hamsterkäufen ist zum Beispiel eine Sprossenzucht zuhause auf der Fensterbank. Sprossen sind günstig, vielfältig und einfach zu züchten. Die kleine Mikronährstoffbomben wirken als wahre Immunbooster. Eine gute Anleitung gibt es hier: [Keimlinge: Sprossen selber ziehen/ züchten](#) (Sehr einfach!)

21.

Viele von uns haben jetzt plötzlich unerwartet viel Raum zum Nachdenken und Reflektieren. Das kann sich für uns selbst, unsere Gesellschaft und unseren Planeten durchaus positiv auswirken. Es wäre wünschenswert, dass immer mehr Menschen zu dem Schluss kommen, dass es an der Zeit ist, ein gesünderes und bewussteres Leben zu führen, mehr aufeinander zu achten und sich wieder mit der Natur zu verbinden. Die Corona-Krise können wir zum Anlass nehmen, vermehrt nach innen zu schauen. Wie es so schön heißt: "Wenn du nicht rausgehen kannst, gehe nach innen."

Autoren



Sören Schumann

Sportwissenschaftler und ganzheitlicher
Ernährungs- & Gesundheitsberater



Eva Molle

Heilpraktikerin und Osteopathin
mit Schwerpunkt auf integrativer Medizin

**Schau dir jetzt das Corona Protokoll an -
Mit einem starken Immunsystem
durch die Corona-Krise an**

Jetzt Vorteil sichern

