

Was wir über den Ausbruch des Coronavirus wissen und nicht wissen – und was ich tun kann, um mein Immunsystem zu stärken

Die neue Coronavirus Infektionswelle, die in der chinesischen Stadt Wuhan ihren Ursprung hat, breitet sich in China rasant aus und erreicht nun auch andere Länder, wie Deutschland. Die chinesischen Behörden ergreifen drastische Maßnahmen, um die Coronavirus-Infektion einzudämmen, und die WHO hat den Ausbruch des Coronavirus (30. Januar 2020) als „Public Health Emergency of International Emergency“ eingestuft. Die Symptome des neuen Coronavirus sind schwerer als eine typische Grippe, und erste Symptome umfassen Fieber, Husten und Kurzatmigkeit. In schweren Fällen kann es zu Lungenentzündung, schwerem akutem Atemwegssyndrom, Nierenversagen und sogar zum Tod führen. Die Inkubationszeit ist noch unbekannt, kann aber zwischen 10 und 14 Tagen liegen.

Was konkrete Schutzmaßnahmen gegen das neue Coronavirus angeht, kann man nur sehr wenig tun, abgesehen von der Anwendung grundlegender Hygienepraxis, nämlich regelmäßiges Händewaschen und die Pflege eines starken Immunsystems. Das Immunsystem unseres Körpers benötigt für eine optimale Effizienz ausgewählte essentielle Nährstoffe wie Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D und die B-Vitamine sowie die Spurenelemente Zink, Eisen und Selen. Auch andere Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren und ausgewählte Polyphenole unterstützen ein effektives Immunsystem.

Kurzfristig kann, angesichts der Rolle von Vitamin C bei der Stärkung des Immunsystems, ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C empfohlen werden, um die Abwehrkräfte des Körpers gegen Virusinfektionen zu unterstützen.

Studien zeigten, dass eine Einnahme von Vitamin C (von 200 mg pro Tag) aufgrund der erhöhten Aktivität der weißen Blutkörperchen (Neutrophile) das Immunsystem stärkt. Eine Reihe von Studien berichtet, dass eine Einnahme von Vitamin C (>200 mg bis zu 1-2 g pro Tag) die Infektionsrate, Dauer und Schwere der Erkältungen reduziert. Einige Länder, wie zum Beispiel China, Neuseeland und Australien, haben deshalb neben dem RDI eine Empfehlung von 200 mg Vitamin C pro Tag ausgegeben. Schließlich ist es wichtig zu betonen, dass eine vorbeugende Nahrungsergänzung mit Vitamin C eine sichere und kostengünstige Lösung darstellt, um das Immunsystem unseres Körpers zu stärken.

Dr. Manfred Eggersdorfer

Professor für gesundes Altern, Universitätsklinikum Groningen
m.eggersdorfer@bluewin.ch

Literatur

Paules CI, Marston HD, Fauci AS (2020): Coronavirus Infections – More Than Just the Common Cold. In: JAMA 2020; 323(8): 707-708. DOI: 10.1001/jama.2020.0757.

Gombart AF, Pierre A, Maggini S (2020): A Review of Micronutrients and the Immune System – Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. In: Nutrients 2020; 12(1): 236. DOI: 10.3390/nu12010236.

Fulda, Februar 2020