

Wie stärke ich mein Immunsystem im Alter?

Frage: Ich bin 77 Jahre alt. Derzeit warten wir ja alle auf die Möglichkeit einer Impfung gegen Corona Sars-2 und die meisten Medien sprechen ausschließlich nur davon. Welche Impfung wir dann erhalten werden, wissen wir noch nicht. Wirken die verschiedenen angedachten Strategien nur gegen weitere Ansteckung oder funktionieren sie auch, um Krankheit zu vermeiden? Ich möchte inzwischen mein Immunsystem schon unterstützen. Ich habe mich versucht zu informieren und habe viel gelesen und dabei ist mir aufgefallen, dass es gerade zur Idee, das Immunsystem zu stärken und dafür Vitamine und Spurenelemente einzunehmen nicht viel Information gibt. Hat das damit zu tun, dass es für meine Alterskategorie keine Studien über die Zusammenhänge zwischen guter Nährstoffversorgung und funktionierendem Immunsystem im Seniorenalter gibt?



Antwort: Vielen Dank für diese spannende Frage. Es gibt seit kurzem sehr große und aussagekräftige Studien über die Folgen der Mangelernährung im Alter. Die mit dem Alter einhergehenden nachteiligen Änderungen des Lebensstils werden sehr oft übersehen, umso ruhiger (und gemütlicher) eine Person wird. So sollte mit der verminderten Nahrungsaufnahme ein höherer Nährstoffgehalt einhergehen. Dies wurde in der SENECA-Studie sehr gut untersucht. Die NHANES-III-Studie zeigte, dass ein großer Teil der älteren Menschen einen ausgeprägten Mangel an Vitamin D und Kalzium hat, gefolgt von den B-Vitaminen und Jod. Vonseiten der österreichischen Plattform für Orthomolekulare Medizin gibt es gerade auch für ältere Menschen folgende Möglichkeiten zur Prophylaxe und Therapie bei Virusbelastungen allgemein und vor allem bei Coronavirusbelastungen im Besonderen.

»Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.«

Zitat: Unbekannt

Vitamin C

..ist ganz allgemein in der Lage die Makrophagenaktivität (Fresszellen) und damit das unspezifische zelluläre Immunsystem zu aktivieren.

Zink

..reduziert die Virus Replikation und wirkt damit ebenfalls antiviral und ergänzt in diesem Sinne ja auch die Wirkung einer diesbezüglichen Impfung, die ja auch durch die Senkung der Viruslast die An-

steckungsgefahr und Schwere einer eventuellen Erkrankung deutlich mindern soll. Es finden sich zahlreiche Rezeptoren für Zink an der Oberfläche von Viren und Zink verhindert das Andocken der Viren an den Rezeptoren der Mukosazellen. Somit verhindert Zink auch das Eindringen der Erreger in die Körperzellen. Ein gut funktionierendes Immunsystem ist von der ausreichenden Anwesenheit von Zink abhängig.

L-Lysin

..ist eine Aminosäure (dient zum Aufbau von Funktionseiwießen im Körper) und zeigt einen Antagonismus (Gegenspieler) zu Arginin, welches für die Replikation der Viren notwendig ist. Somit wird dem Virus der Baustein Arginin entzogen, der für die DNA/RNA Replikation notwendig ist. Damit wird die Virusvermehrung verlangsamt.

Vitamin D

..ist essenziell für ein funktionierendes Immunsystem. Daher sollte eine ausreichende Vitamin D Versorgung vorliegen. Zielwert im Labor sind ca. 100- 150 nmol/l Vitamin D₃. Im Alter wirkt man gemeinsam mit der Bewegung der Osteoporose ursächlich entgegen

Deshalb besteht eine gute orale Prophylaxe im Alter jetzt im Dezember aus:

Vitamin C (gepuffert) 1-3 Gramm/Tag

Zink 30 mg/Tag

L-Lysin 500-1000 mg/Tag

Vitamin D 4-5.000 IE/Tag

Zudem kann bei Patienten mit zusätzlichen Risikofaktoren Vitamin C auch ein bis zweimal wöchentlich als Infusion von 7,5 g verabreicht werden.

Diese zweite Art der direkteren und höher dosierten Prophylaxe über die Vene steht bei komplementärmedizinisch arbeitenden Ärzten zur Verfügung und verkürzt sicher und gewiss die Wartezeit auf ein Ende der derzeitigen „Pandemie der vielen Unbekannten“.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber