

Integrative Funktionelle Medizin gegen Corona Virus

Dr. Mark Hyman, Cleveland Clinic, USA, www.drhyman.com

Als Arzt für Integrative Funktionelle Medizin an die Frontlinie gegen die chronische Krankheitsepidemie unserer Zeit, ist mir klar geworden, dass wir alle einen wichtigen Einfluss auf den Verlauf von COVID-19 in unserer Bevölkerung haben können.

Die Coronavirus-Pandemie zwingt uns, viel von unserem Leben neu zu bewerten, uns auf die zu konzentrieren, die wir lieben, und auf das, was am wichtigsten ist. Als ein Akt der Selbsterhaltung und als ein Akt des Dienstes an all unseren Freunden, Nachbarn, Mitarbeitern und Mitbürgern ist es unerlässlich, dass wir uns jetzt mehr denn je auf unsere persönliche Gesundheit und unser Wohlbefinden konzentrieren.

Je schneller und klüger wir individuell und kollektiv handeln, desto mehr können wir das Leiden lindern. Dies ist ein neuartiges Virus, was bedeutet, dass niemand immun ist. Experten schätzen, dass es 40 bis 70 % unserer Bevölkerung - das sind über 150 Millionen Amerikaner - infizieren wird. Gegenwärtig haben 80 % leichte oder keine Symptome, 20 % müssen ins Krankenhaus eingewiesen werden, und 5 % werden Intensivpflege benötigen. Die Sterblichkeitsraten variieren je nach Bevölkerung, reichen aber von 0,6% bis zu 15% bei älteren Patienten mit chronischen Krankheiten.

Hier sind die schlechten Nachrichten: mehr als die Hälfte der Leute bei uns sind übergewichtig (auch in Europa). Die Gesundheit verschlechtert sich zunehmend mit dem Alter: die Hälfte der über 65-jährigen hat mindestens eine chronische Krankheit. Diejenigen mit chronischen Grunderkrankungen (Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs usw.) -haben das grösste Risiko mit einer fünf- bis zehnmals höheren Sterblichkeitsrate als gesunde COVID-19-Patienten. Dickleibigkeit erhöht das Sterberisiko fast um das Dreifache.

Das sind keine gute Nachrichten, aber wir können schnell damit beginnen, dies zu ändern. Jeder von uns muss sich jetzt darauf konzentrieren, seine Immunität zu stärken, um das Risiko von Corona besser bekämpfen zu können. Wenn wir dann doch erkranken, ist die Krankheit mild, und wir können das Gesundheitssystem entlasten, das bereits vom Ansturm des Virus überfordert ist.

Mehr denn je ist es jetzt an der Zeit, die Selbstfürsorge zu verdoppeln - nicht nur für uns selbst, sondern als unsere bürgerliche Verantwortung, zur Lösung beizutragen.

Es gibt fünf Dinge, die uns helfen werden, Leiden, Verluste und Tod zu minimieren, indem wir die Pandemie verlangsamen und stoppen:

1. Jeder von uns optimiert seine eigene Gesundheit, insbesondere die Gesundheit des Stoffwechsels.
2. Soziale Distanzierung. Dies ist eine traurige und massiv störende Realität, die wahrscheinlich in irgendeiner Form 12-18 Monate andauern wird.
3. Herdenimmunität, ein medizinischer Begriff, der besagt, dass sich das Virus nicht so leicht ausbreiten kann, wenn die Mehrheit einer Bevölkerung infiziert wird und eine Immunität entwickelt.
4. Die Entwicklung eines Impfstoffs, die optimistischerweise in 18 Monaten abgeschlossen sein wird.
5. Die Entwicklung von Behandlungen, sowohl konventioneller als auch unkonventioneller Art (siehe unten).

Diese Vorschläge werden Ihnen hoffentlich eine Orientierung geben, wie Sie sich und Ihre Familien inmitten dieser Pandemie versorgen können. Für einige dieser Leitlinien gibt es starke Belege für einen Nutzen, andere sind vom gesunden Menschenverstand geprägt, wieder andere sind noch eher experimentell, und die Zeit wird ihren Nutzen offenbaren.

Bei jeder Infektion sind zwei Faktoren im Spiel. Die Mikrobe und der Wirt. Wir können die Mikrobe nicht kontrollieren, aber wir haben außerordentliche Kontrolle über uns, den Wirt. Funktionelle Medizin ist die Wissenschaft von der Schaffung von Gesundheit, von der Schaffung von

Widerstandsfähigkeit und davon, Ihr Körper-System zu einem unwirtlichen Ort für Krankheiten zu machen.

Folgende Fragen müssen gestellt werden:

Wie kann ich mich selbst, meine Familie und meine Gemeinschaft schützen?

Wie isst man, um die Immunfunktion zu stärken?

Was sind die Immunsystem stärkende Lebensstil-Interventionen?

Welche Nahrungs-Ergänzungen sollte ich nehmen?

Wie macht man eine Zucker-Entgiftung?

Wie ist der Status von Behandlungen und Impfstoffen?

Wie kann ich mich selbst, meine Familie und meine Gemeinde schützen?

Es gibt viele potenzielle Ansätze, von erprobt bis experimentell, um sicherzustellen, dass Sie, Ihre Familie und Ihre Gemeinde sicher bleiben. Es lassen sich zwei Kategorien unterscheiden. Die erste ist, wie man es gar nicht erst bekommt und die Ausbreitung reduziert. Die zweite ist, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen können, damit Sie widerstandsfähiger gegen Infektionen sind. Diese Pandemie kann das Beste oder das Schlimmste in uns zum Vorschein bringen. Es ist eine Zeit der Freundlichkeit, des Anrufs bei Freunden, des persönlichen Gesprächs mit der Familie oder des Zusammenseins mit den Lieben und der Familie zu Hause, in der man von Grund auf neu kocht, und in der man Wege findet, den Bedürftigen zu helfen.

Soziale Distanzierung. Dies ist eines der wirksamsten Mittel, um eine Virus-Ausbreitung zu verhindern. Geben Sie sich nicht die Hand. Halten Sie einen Radius von 2 Metern von anderen Personen fern (es sei denn, es handelt sich um gesunde, nicht infizierte Menschen, die in Ihrem Haus leben). Sagen Sie Urlaubs- und Geschäftsreisen ab. Restaurants, Bars, Schulen, Yogakurse, Fitnessclubs und mehr werden geschlossen. Arbeiten Sie von zu Hause aus, wenn Sie können.

Praktizieren Sie gute Hygiene. Waschen Sie Ihre Hände 20 bis 30 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Handdesinfektionsmittel ist in Ordnung, aber nicht notwendig. Wenn Sie unterwegs sind, tun Sie Ihr Bestes, um sich häufig die Hände zu waschen, und vermeiden Sie es, Ihr Gesicht zu berühren (was schwer zu tun ist).

Bleiben Sie zu Hause. Restaurants und Bars sind geschlossen, Sportveranstaltungen und Zusammenkünfte sind abgesagt. Bleiben Sie zu Hause und arbeiten Sie an Projekten, die Sie vernachlässigt haben. Schreiben Sie Briefe, spielen Sie Spiele und bereiten Sie hausgemachtes Essen zu. Wenn das ganze Land 14 bis 21 Tage zu Hause bliebe, könnten wir die Pandemie deutlich verlangsamen.

Schützen Sie die Gefährdeten. Der CDC (Centre of Disease Control, USA) empfiehlt Menschen über 60, zu Hause zu bleiben und unnötigen Kontakt zu vermeiden. Wenn Sie ältere Eltern haben, finden Sie Wege, sie mit Lebensmitteln und Hilfsgütern zu unterstützen. Wenn Sie eine chronische Erkrankung oder Krebs haben oder Transplantationsmedikamente einnehmen, seien Sie besonders vorsichtig.

Wie isst man, um die Immunfunktion zu stärken?

Jetzt haben wir mehr denn je Zeit, unsere Küchen zurückzufordern. Oder wenn Sie noch nie gekocht haben, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, damit zu beginnen. Es ist eine wunderbare, erdende, heilende Tätigkeit, die Sie gemeinsam mit Ihrer Familie ausüben können. Und am Ende kommen Sie in den Genuss von köstlichem heilenden Essen!

- Essen Sie echte, vollwertige, unverarbeitete, wenn möglich Bio- Nahrung.
- Stoppen Sie den Verzehr aller industriell-verarbeiteten Lebensmitteln. Sie unterdrücken die Immunität mit ihren reichlich zuckerhaltigen, stärkehaltigen, salzigen Kalorien.
- Schneiden Sie den Zucker und die Stärke ab (stellen Sie sich vor, sie seien dasselbe). Die Daten sind eindeutig: Zucker und Stärke unterdrücken die Immunität und verschlimmert

Virusinfektionen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, probieren Sie das Programm aus, das ich seit Jahren mit meinen Patienten verwende - den 10-Tage-Reset.

- Begrenzen oder stoppen Sie den Alkoholkonsum. Dies kann auch das Immunsystem unterdrücken und wichtige Nährstoffe entziehen.

Eine Zucker-Entgiftung durchführen

- Das Beste, was wir für unseren Körper tun können, ist, unsere metabolische Gesundheit so schnell wie möglich zu reparieren. Der beste Weg, dies zu erreichen, ist ein schneller «Reset», der Ihnen helfen soll, schmerzfrei von Zucker und Stärke loszukommen, Ihren Heißhunger zu stillen und Ihren Stoffwechsel wieder in Ordnung zu bringen. Ihr Arzt oder Gesundheitscoach können Sie unterstützen, erfolgreich vom Zucker und schlechten Kohlehydraten wegzukommen.
- Wenn Sie blutzuckersenkende Medikamente, Insulin oder blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren, da Ihr Blutzucker und Ihr Blutdruck bei einer Ernährungsumstellung schnell sinken können und Sie Ihre Medikamente anpassen müssen.

Bem. Übersetzer: Die beiden Büchern von Mark Hyman (siehe unten) sind gute Anleitungen für die Zucker-Entgiftung. Das Prinzip: Fett essen anstatt Kohlehydrate - damit man schlank und gesund bleibt!

Fokus auf Flavonoide mit antiviralen Eigenschaften:

Kaempferol (Spinat, Kohl, Dill)
Quercetin (Dill, Zwiebel, Oregano, Chilischote, Äpfel, grünes Blattgemüse, Brokkoli)
Hesperidin (Orangen, Grapefruit, Zitrone, Mandarinen)
Oleuropein (Oliven und natives Olivenöl extra)
Katechine und Epicatechin-Gallat (grüner Tee)
Laurinsäure (unraffiniertes natives Kokosnussöl)

Haufenweise antivirale und immunstimulierende Kräuter und Gewürze:

Ingwer
Knoblauch
Kurkuma
Rosmarin
Chilischote
Oregano

Protein für Ihre Immunität

Während die meisten Amerikaner ausreichende Mengen an Protein zu sich nehmen, essen einige nicht genug (vor allem die ältere und die vegane Bevölkerung). Eiweiß ist für die Immunfunktion von entscheidender Bedeutung, und die Unterernährung mit Eiweiß ist ein großer Risikofaktor für den Tod durch Infektionen. Essen Sie etwa 1 Gramm/kg Gewicht Bio-Eiweiß (ca. 70 g Eiweiß für 70 kg Gewicht): tierisches Bio-Fleisch oder Tofu, pflanzliche Eiweiße aus Hülsenfrüchten.

Unterstützen Sie Ihr Mikrobiom

- 60% unseres Immunsystems befinden sich in unserem Darm, weshalb es entscheidend ist, sich jetzt auf die Darmgesundheit zu konzentrieren.
- Die Heilung Ihres Mikrobioms (Ihrer Darmbakterien) ist entscheidend für die Regulierung von Entzündungen, und die meisten von uns haben ein entzündliches Mikrobiom, das mit Fettleibigkeit und fast allen chronischen Krankheiten zusammenhängt.
- Essen Sie präbiotische Lebensmittel. Löwenzahngrün, Topinambur, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Spargel, Artischocken, Bananen, Äpfel, Kakao, Klettenwurzel, Leinsamen und Seetang (Algen von Ost-Asien).
- Essen Sie probiotische Lebensmittel: Schaf-, Kuh- oder Kokosnuss-Joghurt, Kefir, Rohe mixed Pickles, Sauerkraut, Tempeh, Miso, Natto, Kimchi, Sauergurken usw.

Die gute Hühnersuppe

Ja, sie hat erwiesenermaßen immunstärkende Eigenschaften. Probieren Sie das Hühnersuppenrezept meiner jüdischen Mutter:

- Geben Sie 1 ganzes Bio-Huhn in einen großen Topf, bedecken Sie es einfach mit Wasser, geben Sie große Stücke Zwiebel, Karotten, Sellerie, kleine rote Kartoffeln, Pastinaken, 5-6 ganze Knoblauchzehen, Ingwer in Scheiben geschnitten. Fügen Sie 2 Teelöffel Salz und viel schwarzen Pfeffer hinzu, dazu ein paar Stücke Nelken. Zugedeckt 1-2 Stunden köcheln lassen und essen!

Welche Nahrungs-Ergänzungen sollte ich nehmen

Es gibt jetzt viele Informationen und Fehlinformationen darüber, welche Nahrungsergänzungsmittel Ihre Chancen, sich gegen COVID-19 zu wehren und sich von COVID-19 zu erholen, erhöhen oder verringern können. Es gibt eine Menge guter wissenschaftlicher Erkenntnisse über die Bedeutung einer Vielzahl von Nährstoffen für die Immunfunktion, aber wir alle fliegen blind und raten, wenn es um COVID-19 geht. Nach jahrzehntelanger kollektiver Erfahrung hat unser Team am UltraWellness Center die folgenden Richtlinien entwickelt. Diese sind im Allgemeinen sicher, aber Sie sollten sich immer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, bevor Sie etwas Neues beginnen.

Die Grundlagen

Am hilfreichsten für die Unterstützung Ihrer Immunfunktion sind die folgenden

- Ein Multivitamin- und Mineralstoff-Produkt (All in One, Migros Depot oder andere)
- Vitamin C: 2000-4000 mg pro Tag
- Vitamin D3: 5000 IE pro Tag, z.B. Wild, zusammen mit 1 Löffel Olivenöl
- Zink: 15 mg pro Tag (Zinkvital Burgerstein)
- Quercetin (500 mg Tag)
- Melatonin: 1-2 mg nachts (In der Schweiz im Handel nicht erhältlich, in Internet erhältlich)
- Alpha-Liponsäure :200 mg/Tag

Pflanzliche Ergänzungen

- Kurkumin oder Kurkuma
- Andrographis (Heilpflanze)
- Holunderbeeren
- Astragalus
- Kochen mit Heilpilzen wie Shiitake ist hilfreich.
- Bienen-Propolis

Immunsystem stärkende Lebensstil-Interventionen

- **Schlafen Sie ausreichend!** Wir alle wissen, dass Schlaf den Körper wiederherstellt und heilt. Ohne ausreichend Schlaf ist eine optimale Immunfunktion nahezu unmöglich! Kommen Sie in einen besseren Rhythmus und gehen Sie früher ins Bett. Streben Sie sieben bis acht Stunden pro Nacht an. Es ist auch sehr hilfreich, verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken über den Tag verteilt anzuwenden, um Stress abzubauen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen!
- **Bewegen Sie sich regelmäßig.** Leichte bis mäßige Bewegung (etwa 30-45 Minuten lang) hilft, das Immunsystem zu stärken. Vermeiden Sie Überanstrengungen wie z.B. das Training für Ausdauerereignisse, wenn Sie sich ausgelaugt fühlen. Dadurch wird Ihre Immunabwehr geschwächt. Wenn Sie in weniger dicht besiedelten Gebieten im Freien trainieren können, großartig. Wenn nicht, finden Sie Trainings und Yogakurse online. Versuchen Sie die 7-Minuten-Workout-Apps.
- **Üben Sie Meditation und Yoga.** Die Daten sind eindeutig. Ein erhöhtes Stressniveau erhöht die Anfälligkeit für Virusinfektionen. In einer Studie wurden Freiwilligen Erkältungsviren in die Nasenwege injiziert. Nur diejenigen, die auf dem Stressfragebogen eine hohe Punktzahl erreichten, wurden krank. Jetzt ist es an der Zeit, Meditation zu lernen, die Praxis zu verdoppeln,

Yoga zu machen, heiße Bäder zu nehmen, tief zu atmen und mit Ihren Lieben zu Hause Massagen zu praktizieren.

- **Legen Sie einen Garten an.** Wenn Sie in einer Gegend mit Rasen oder einem Zugang zu Land leben, bauen Sie etwas von Ihrem eigenen Essen an. Während des Zweiten Weltkriegs produzierten die Siegesgärten 40 Prozent der Nahrungsmittel in Amerika.
- **Bleiben Sie in Verbindung.** Für Ihre geistige und emotionale Gesundheit ist es wichtig, mit denen, die Sie lieben, in engem Kontakt zu bleiben. Danken Sie Gott für FaceTime und Zoom - veranstalten Sie virtuelle Dinnerpartys.
- **Gehen Sie draußen:** Spazieren, frische Luft schnappen

Alternative natürliche Behandlungen

- **Hochdosiertes intravenöses Vitamin C.** In Wuhan haben Ärzte hochdosiertes intravenöses Vitamin C für Kranke und Krankenhauspatienten verwendet. Nahezu alle Patienten mit Symptomen erhielten 50-100 mg/kg/Tag bei leichten Symptomen und 100-200 mg/kg/Tag bei schweren Formen.
- **Ozontherapie.** Sie mag vielen unbekannt sein, wird aber in anderen Ländern bei Infektionen ausgiebig eingesetzt. Sie ist das wirksamste Desinfektionsmittel und kann intravenös, rektal oder nasal verabreicht werden. Sie trägt auch zur Verbesserung der Immunfunktion und des Antioxidationsystems im Körper bei. Weitere Forschung ist erforderlich, aber es kann eine wirksame Behandlungsoption sein. Italien hat intravenöse Ozontherapien für COVID-19 zugelassen.

Standard-Behandlungen und Impfstoffe

Derzeit gibt es keine zugelassenen Behandlungen außer unterstützender Pflege mit Flüssigkeiten, symptomatischer Pflege und Beatmungsgeräten, falls erforderlich. Viele sind jedoch intensiv damit beschäftigt, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zu prüfen.

Übersetzung und Text-Adaptation: Stefan Bogdanov mit DeepL

Dr. Mark Hyman ist ein führender amerikanischer Arzt in Integrativer Funktionellen Medizin, mehrfacher New York Times Bestseller Autor, Direktor der Cleveland Clinic for Functional Medicine. Die Schlussfolgerungen, die er für die USA macht, sind nicht ganz 1:1 auf europäische Verhältnisse zu übertragen, sind aber um grossen Teil auch bei uns gültig.

Bücher von Mark Hyman

1. Iss Fett, werde schlank: Warum wir Fett essen müssen, um abzunehmen und gesund zu bleiben, 2016
2. Hoher Blutzucker - übergewichtig und mangelernährt: Gesund und schlank. Mit 6-Wochen-Programm, 2013

