

Tipps einiger Schwyzer Ärzte und Therapeuten zur Stärkung des Immunsystems

Aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr der SARS-CoV-2-Variante Omikron empfehlen mittlerweile nationale und internationale Experten, unabhängig von der Impfung das eigene Immunsystem bestmöglich zu unterstützen, um die eigenen Abwehrkräfte zu verbessern. Hierfür möchte eine Gruppe von Schwyzer Ärzten und Therapeuten bewährte Massnahmen aus der Praxis vorschlagen. Diese Massnahmen setzen sich aus wissenschaftlich kontrollierten, aber auch empirisch bewährten naturheilkundlichen Präparaten und Methoden zusammen. Sicherlich gibt es noch weitere Optionen, der einfachen Umsetzung halber wird der Schwerpunkt jedoch auf die unten aufgeführten gelegt.

Die hier empfohlenen Dosierungen weichen von den üblichen Empfehlungen ab. Sie sind auf die aktuelle Situation während der Pandemie adaptiert. Bei Vorerkrankungen oder Schwangerschaft wird zur Dosisanpassung die Rücksprache mit den behandelnden Ärzten oder Therapeuten empfohlen.

Die aufgelisteten Präparate werden nach Inhaltsstoffen dargestellt, um die Bewerbung einzelner Firmen zu vermeiden. Auch soll dieser Artikel keine Werbung für die Praxen der Autoren sein oder die bisherige ärztliche und therapeutische Behandlung (ambulant oder stationär) ersetzen, sondern einzig die Schwyzer Bevölkerung unterstützen, ihre Gesundheit zu stärken.

Wir wünschen uns von Herzen, dass auch dieser Sturm in gegenseitigem Respekt und Toleranz vorübergeht. Schon Paracelsus sagte: «Die höchste der Arzneien ist die Liebe.»

Dr. med. Simon Feldhaus, Paramed AG, Zentrum für Komplementärmedizin, Baar/Brunnen
Dr. med. Matthias Gauger, Praxis für Allgemeinmedizin Muotathal
Karin Imlig, Praxis für Homöopathie Karin Imlig, Ibach
Sandra Imlig, Naturheilpraxis Imlig AG, Ibach
Dres. med. Mercedes & Hans P. Ogal, Integrative Medizin Innerschweiz AG, Brunnen/Baar
Dr. med. Roland Kracht, Ärztehaus Brunnen
Annatina & Beat Schorno, fitallegra GmbH Physiotherapie, Brunnen

Basisbehandlung während der aktuellen Pandemie

Präparate	Säuglinge und Kinder bis 2. Lebensjahr	Kinder ab 3. bis 10. Lebensjahr	Jugendliche ab 11. Lebensjahr	Erwachsene
Vitamin C	Über die Ernährung	50 – 500 mg je nach Alter	500 mg	1000 mg
Vitamin D3 1 Mikrogramm = 40 IE	400 – 600 IE	800 – 1000 IE	1000 – 1500 IE	2000 – 4000 IE
L-Lysin			500 mg	1000 mg
Zink		5 mg	5 – 15 mg	15 mg
Sonnenhut (Echinacea purpurea)		Nach Präparatevorschrift	Nach Präparatevorschrift	Nach Präparatevorschrift
Homöopathische Konstitutionsmittel	Nach Empfehlung	Nach Empfehlung	Nach Empfehlung	Nach Empfehlung

Bitte beachten Sie bei Verwendung der Präparate individuelle Unverträglichkeiten. Bei Unsicherheiten hinsichtlich der empfohlenen Dosisangaben für Vitamin D3 und Zink können auch die Blutspiegel im Labor bestimmt werden.

Ernährungstipps

- Wasser mit Zitrone und Ingwer trinken (warm oder kalt, je nach Gusto), Thymiantee mit Honig trinken (Honig nicht bei Kindern unter 12 Monaten)
- viele Früchte aller Art (wilde Heidelbeeren auch aus dem Tiefkühlregal, Äpfel, Hagebutten, Kiwis, Orangen etc.) und Gemüse essen
- Kurkuma und Schwarzkümmelsamen als Gewürze verwenden.

Verhaltenstipps

- weiterhin gelassen, im Vertrauen und in der eigenen Kraft bleiben
- Stress reduzieren; hilfreich sind dabei eine gute und entspannte Atmung, Meditation und Entspannungstechniken
- regelmässig Sport (kein Extremsport) treiben oder spazieren an der frischen Luft und möglichst dabei Sonne tanken
- gesunde Gewichthsoptimierung
- guter Schlaf, gesunde Ernährung, viel lachen und sich fit fühlen
- WLAN und Handy so oft wie möglich ausschalten.

Akutbehandlung bei Infektionszeichen einer Coronavirus-Erkrankung

Präparate	Kinder ab 3. bis 10. Lebensjahr	Jugendliche ab 11. Lebensjahr	Erwachsene
Vitamin C	50 – 500 mg je nach Alter	500 – 1000 mg	2000 mg
Vitamin D3 1 Mikrogramm = 40 IE	800 – 1000 IE	1000 – 1500 IE	4000 IE
L-Lysin		500 – 1000 mg	1500 mg
N-Acetyl-Cystein	200 – 400 mg	400 – 600 mg	600 mg
Zink	5 – 15 mg	15 mg	30 mg
Kanadische Gelbwurz (Hydrastis canadensis)	Nach Präparatevorschrift	Nach Präparatevorschrift	Nach Präparatevorschrift
Katzenkrallen (Uncaria tomentosa)	Nach Präparatevorschrift	Nach Präparatevorschrift	Nach Präparatevorschrift
Quercetin	100 mg, ab 6 Jahren 200 mg	ab 16 Jahren 300 mg	300 mg
Bryonia C30 Globuli	täglich 5 Globuli	täglich 5 Globuli	täglich 5 Globuli
oder Spagyrikmischung und/oder individuelle homöopathische Arzneimittel	Nach Empfehlung	Nach Empfehlung	Nach Empfehlung

Bitte beachten Sie bei Verwendung der Präparate individuelle Unverträglichkeiten. Bei Unsicherheiten hinsichtlich der empfohlenen Dosisangaben für Vitamin D3 und Zink können auch die Blutspiegel im Labor bestimmt werden.

Ernährungstipps

- weiterhin genug trinken (wichtig!!!), z. B. Wasser mit Zitrone und Ingwer (heiss oder kalt, je nach Gusto), Thymiantee mit Honig (Honig nicht bei Kindern unter 12 Monaten)
- weiterhin und umso mehr Früchte aller Art (wilde Heidelbeeren, auch aus dem Tiefkühlregal, Äpfel, Hagebutten, Kiwis, Orangen etc.) und Gemüse essen, dazu rote Zwiebeln (enthalten viel Quercetin), Gelbwurz (Kurkuma) und Knoblauch; auch als Suppen
- Schwarzkümmelsamen, 1 gehäufte Teelöffel oder auch mehr pro Tag verwenden
- Milchprodukte und Eier reduzieren oder in dieser Zeit am besten ganz meiden.

Verhaltenstipps

- Schonen: keine zu starken körperlichen Aktivitäten während und noch mindestens eine Woche nach der Infektion
- wenn möglich Spaziergänge an der frischen Luft
- auf gute und tiefe Atmung (Durchlüftung der Lunge) sowie häufige Lage- und Positionswechsel achten
- bei Erkältungszeichen eine aufgeschnittene Zwiebel neben das Bett stellen
- eine positive Grundeinstellung bewahren und im Vertrauen bleiben.