

Alles, was wir in 8 Monaten über Covid-19 gelernt haben

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Infektionskrankheiten wie Covid-19 verbreiten sich oft in Wellen. In vielen europäischen Ländern scheint sich eine zweite Welle schneller zu entwickeln.

Wir dürfen das, was wir in den letzten Monaten durch Maßnahmen und Beschränkungen erreicht haben, nicht verlieren.

Die Auswirkungen des Coronavirus haben das Leben der Menschen weltweit gestört. Und jetzt breitet sich das tödliche Virus kontinuierlich aus, und es besteht die Möglichkeit der zweiten Welle.

Nachdem die Fälle von Coronainfektionen zurückgegangen sind, haben viele europäische Länder ihre Sperrmaßnahmen aufgehoben. Das jüngste Wiederaufflammen der COVID-19-Fälle in Europa zwingt die Länder jedoch erneut zum Rückzug, zur erneuten Umsetzung der Lockdown-Beschränkungen und der notwendigen Maßnahmen zur Eindämmung der Virusausbreitung.

Es ist schwierig festzulegen, welche Aktivitäten risikoreicher und welche sicher sind. Es hängt völlig von der Umgebung und den Menschen um Sie herum ab. Deshalb müssen Sie sich für risikofreie Aktivitäten entscheiden, bevor Sie ausgehen oder an Veranstaltungen teilnehmen. Es hängt von der Anzahl der Personen ab, mit denen Sie interagieren.

Sie die Sicherheitsmaßnahmen:

- Tragen Sie ständig eine Maske,
- befolgen Sie die Hygieneetikette
- versuchen Sie Abstand zu Ihren Mitmenschen zu halten.

Bleiben Sie positiv und testen Sie negativ.

Ihr Gesundheits-Team

Der Kampf des Immunsystems gegen das Coronavirus:

Während dieser Pandemie spielt Ihr Immunsystem eine wichtige Rolle im Kampf gegen das Coronavirus. Es schützt uns vor dem Corona-Angriff.

Wir müssen dafür sorgen, dass das Immunsystem stark genug ist, um uns zu schützen.

Es gibt einige äußere Maßnahmen, die man ergreifen kann, wie

- Verringerung der Anzahl von Personen in geschlossenen Räumen
- die ganze Zeit eine Maske tragen
- Einhaltung aller Hygiene-Regeln

Für viele Viren und Bakterien ist die anfängliche Aktivität des Immunsystems bereits ausreichend, um einen Eindringling zu bekämpfen. Dies geschieht oft sehr schnell und effizient.

Das Coronavirus ist wie jedes andere Virus, das sich durch lebende Zellen verbreitet. Wie bei anderen Viruserkrankungen ist auch beim Coronavirus der Erkrankungsverlauf individuell unterschiedlich.

Einige Menschen, die mit dem Virus infiziert sind, haben keine Symptome. Wenn das Virus doch Symptome verursacht, sind Fieber, Gliederschmerzen, trockener Husten, Müdigkeit, Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Appetitlosigkeit und Geruchsverlust die häufigsten. Bei einigen Menschen verursacht COVID-19 schwerwiegendere Symptome wie hohes Fieber, starker Husten und Kurzatmigkeit, was häufig auf eine Lungenentzündung hinweist.

Innerhalb weniger Minuten greift die körpereigene Immunabwehr mit ihrer angeborenen Reaktion ein: Granulozyten, Fresszellen und Killerzellen aus dem Blut- und Lymphsystem strömen ein, um das Virus zu bekämpfen. Unterstützt werden sie dabei von zahlreichen Plasmaproteinen, die entweder als Botenstoffe wirken oder helfen, das Virus zu zerstören.

Es kommt also ganz auf die Gesundheit und das Immunsystem des Menschen an. Daher variiert die Infektionsrate.

Das Immunsystem des Menschen:

Das Immunsystem schützt unseren Körper vor äußeren Eindringlingen wie Bakterien, Viren, Pilzen und Giftstoffen. Es besteht aus verschiedenen Organen, Zellen und Proteinen, die zusammenwirken.

Es gibt zwei Haupttypen des Immunsystems:

1. Das angeborene Immunsystem, mit dem wir geboren werden.
2. Das adaptive Immunsystem oder auch das erworbene Immunsystem, das wir entwickeln, wenn unser Körper Mikroben oder Chemikalien ausgesetzt ist.

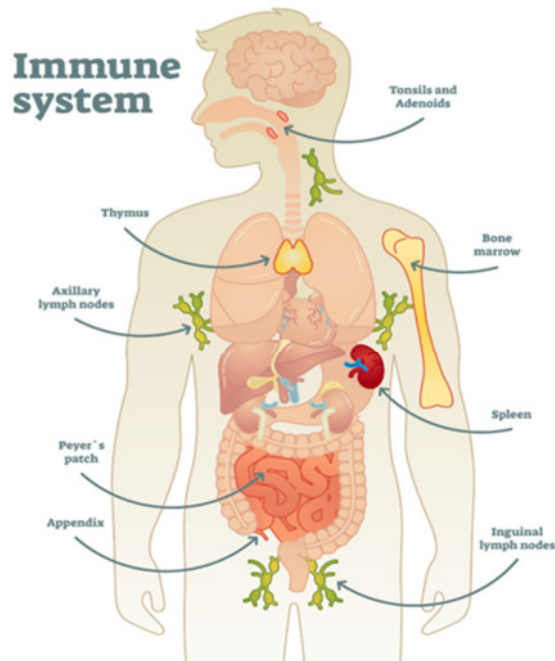
Diese beiden Immunsysteme arbeiten zusammen.

- **Das angeborene Immunsystem:**

Das angeborene Immunsystem ist von Geburt an aktiv. Wenn dieses System einen Eindringling erkennt, wird es sofort aktiv. Die Zellen dieses Immunsystems umgeben und absorbieren den Eindringling. Der Eindringling wird innerhalb der Zellen des Immunsystems getötet. Diese Zellen werden Phagozyten genannt.

- **Das erworbene Immunsystem:**

Das erworbene Immunsystem produziert mit Hilfe des angeborenen Systems Zellen (Antikörper), um unseren Körper vor einem bestimmten Eindringling zu schützen. Diese Antikörper werden von Zellen entwickelt, die B-Lymphozyten genannt werden, nachdem der Körper dem Eindringling ausgesetzt wurde. Die Antikörper bleiben in unserem Körper. Es kann mehrere Tage dauern, bis sich Antikörper entwickeln. Aber nach der ersten Exposition wird das Immunsystem den Eindringling erkennen und sich gegen ihn verteidigen. Das erworbene Immunsystem verändert sich im Laufe unseres Lebens. Impfungen trainieren unser Immunsystem, Antikörper herzustellen, die uns vor schädlichen Krankheiten schützen.



Die Zellen beider Teile des Immunsystems werden in verschiedenen Organen des Körpers hergestellt, unter anderem

- **Mandeln (Tonsils and Adenoids):** Die Gaumen- und Rachenmandeln (Tonsillen, engl. tonsils) sind ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems.
- **Knochenmark (Bone marrow):** Das weiche, schwammartige Gewebe, das in Knochenhöhlen zu finden ist.
- **Axilläre Lymphknoten (Axillary lymph nodes):** Kleine Organe in Form von Bohnen, die sich im ganzen Körper befinden und über die Lymphgefäße miteinander verbunden sind.
- **Lymphknoten der Leistengegend (Inguinal Lymph nodes):** Ein Netzwerk von Kanälen im ganzen Körper, das Lymphozyten zu den lymphatischen Organen und zum Blutkreislauf transportiert.
- **Peyer-Plaques (Peyer's patches):** Lymphgewebe im Dünndarm.
- **Milz (Spleen):** Ein faustgroßes Organ, das sich in der Bauchhöhle befindet.
- **Thymusdrüse (Thymus):** Zwei Lappen, die sich vor der Luftröhre hinter dem Brustbein vereinigen.

Gesunde Ernährung für ein starkes Immunsystem:

Eiweiß: Eiweiß ist besonders wichtig für Heilung und Genesung. Zu den eiweißhaltigen Lebensmitteln gehören Meeresfrüchte, mageres Fleisch, Geflügel, Eier, Bohnen und Erbsen, Sojaprodukte und ungesalzene Nüsse und Samen.

Vitamin A: Vitamin A hilft, das Immunsystem zu regulieren und vor Infektionen zu schützen, indem es die Haut und das Gewebe im Mund, Magen, Darm und Atmungssystem gesund hält. Vitamin A zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Seine Vorstufen, darunter das wichtige Provitamin A (Beta-Carotin), kommen in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Zu den Lebensmitteln, die reich an Vitamin A oder seiner Vorstufe Beta-Carotin sind, gehören Süßkartoffeln, Karotten, Brokkoli, Spinat, rote Paprika, Aprikosen und Eier.

Vitamin C: Vitamin C unterstützt das Immunsystem durch die Bildung von Antikörpern. Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel sind Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit und Mandarinen), rote Paprika, Papaya, Erdbeeren und Tomatensaft.

Vitamin D: Vitamin D unterstützt ein gesundes Immunsystem und fördert die Muskelfunktion. In hoher Konzentration kommt Vitamin D nur im Leberfett von Meeresfischen vor.

Vitamin K 2: Vitamin K2 spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit. Die reichste natürliche Quelle von K2 ist das japanische Natto (ein fermentiertes Sojaprodukt).

Vitamin E: Vitamin E wirkt als Antioxidans zur Unterstützung der Immunfunktion. Sonnenblumenkerne, Mandeln, Pflanzenöle (Sonnenblumenöl), Haselnüsse und Erdnussbutter liefern Vitamin E.

Zink: Zink unterstützt das Immunsystem und hilft bei der Wundheilung. Es ist in magerem Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchten, Milch, Vollkornprodukten, Bohnen, Samen und Nüssen enthalten.

Andere Nährstoffe wie die Vitamine B6 und B12, Kupfer, Magnesium, Selen und Eisen spielen ebenfalls eine Rolle in einer gesunden Ernährung.

Es ist schwierig, alle oben genannten Vitamine immer ausreichend zu sich zu nehmen. Deshalb empfehlen wir Ihnen folgende Produkte:

[NTP105:Liposomales Vitamin C - 29,35 €](#)

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine für Ihre Gesundheit. Es ist beteiligt an einer Vielzahl von gesundheitsfördernden Funktionen.

Vitamin C schützt als Antioxidans Zellen vor oxidativem Stress. Für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Blutgefäßen, Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut ist Vitamin C notwendig. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für einen normalen Energiestoffwechsel erforderlich und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

[DRL11:Vitamin C plus Zink - 15,58 €](#)

Vitamin C und Zink sind antioxidative Schutzstoffe. In dieser Nahrungsergänzung wird Calciumascorbat verwendet, welches eine basische Variante des Vitamin C darstellt.

Zink kann Bedeutung für das Immunsystem, das Körperwachstum, für die Gesundheit von Haaren, Haut und Nägeln sowie für die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern haben.

[NTP34: Vitamin E Complete - 39,15 €](#)

Vitamin E zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und ist ein starkes Antioxidans, das zum Schutz von Zellmembranen durch freie Radikale beiträgt.

Die meisten Menschen kennen Vitamin E nur als Tocopherol. Neben den Tocopherolen zählen jedoch auch die Tocotrienole zu den am häufigsten vorkommenden Vitamin E-Formen.

NTP80: Vitamin K2 - 28,32 €

Das fettlösliche Vitamin K2 (Menachinon-7, in natürlicher Form mittels *Bacillus subtilis natto* gewonnen) spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit.

Vitamin K2 trägt

- zur Erhaltung normaler Knochen bei
- zu einer normalen Blutgerinnung bei

NTP33: Vitamin D3 - 15,58 €

Vitamin D (Cholecalciferol) hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen und ist für eine ausreichende Knochendichte erforderlich. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskelfunktion benötigt.

Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung.

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheits-briefe/.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe

Com Marketing AG, Flüelistaße 13, 6072 Schweiz