

Geschätzte Patientinnen und Patienten

Wir möchten Sie in dieser schwierigen «Corona-Zeit» unterstützen. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Unsere MPAs geben Ihnen kompetent Auskunft oder Sie werden zurückgerufen.

Wir empfehlen Ihnen, die Hygiene-Massnahmen des BAGs konsequent einzuhalten. Weiter empfehlen wir, das Immunsystem auch zu stärken. Hierfür haben wir verschiedene Vorschläge/Empfehlungen.

Unser Präventionskonzept:

- In Innenräumen Luftfeuchtigkeit >40% anstreben (Vermeiden von zu starkem Heizen)
– allenfalls befeuchtende Nasensalbe verwenden (trockene, rissige Schleimhäute sind die Eingangspforte für Viren)
- Täglich frische Luft/Waldspaziergänge (mindestens 30 Minuten)
- Täglich 2000E Vitamin D (=0.5ml = ½ Pipette Vit. D3 Streuli)
- Täglich 2x Echinamed® forte Resistenztabletten, im Erkrankungsfall 2x2 pro Tag.
- Täglich mindestens 1.5L Flüssigkeit.
- Keine allzu üppigen Mahlzeiten. Über- wie auch Unterernährung hemmen das Immunsystem. Gleiches gilt für Alkohol.
- Täglich 1 grosse Tasse Zistrosen-, Lindenblüten- oder Kamillen-Tee mit Ingwer und nach Möglichkeit auch Süssholzwurzeln (*Achtung: Ingwer bitte nur so lange, wie Sie keine Symptome, insbesondere Fieber haben*)

Zusätzlich sinnvoll für Risikopersonen (auf Selbstzahler-Basis):

- Selen 50-200mcg morgens
- Astaxanthin 3-6mg mittags
- Zink 20-30mg plus 500-1000mg Vitamin C abends

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hat im September 2020 ein «[white paper](#)» zu Mikronährstoffen und Immunsystem-Stärkung veröffentlicht, welches unser Präventions-Konzept stützt.

Bleiben Sie gesund!

Dipl. med. M. Müller & Dr. med. C. Wick

Literaturangaben (Auswahl):

tagesschau.de - Luftfeuchtigkeit & Corona; 20.08.2020

Vitamin C

Vitamin C and Immune Function. Carr et al. *Nutrients* 2017, 9, 1211; [doi:10.3390/nu9111211](https://doi.org/10.3390/nu9111211)
Vitamin C Is an Essential Factor on the Anti-viral Immune Responses through the Production of Interferon- α/β at the Initial Stage of Influenza A Virus (H3N2) Infection. Kim et al. *Immune Netw.* 2013 Apr;13(2):70-4. [doi: 10.4110/in.2013.13.2.70](https://doi.org/10.4110/in.2013.13.2.70)
Vitamin C and Infections. Hemilä H. *Nutrients*. 2017 Mar 29;9(4). pii: E339. [doi: 10.3390/nu9040339](https://doi.org/10.3390/nu9040339)

Vitamin D

Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. Urashima et al., *Am J Clin Nutr.* 2010 May;91(5):1255-60. [doi: 10.3945/ajcn.2009.29094](https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.29094)
Effect of calcifediol treatment and best available therapy versus best available therapy on intensive care unit admission and mortality among patients hospitalized for COVID-19: A pilot randomized clinical study. Castillo et al. *J Steroid Biochem Molekul Biol.* 2020 203. 105751. [doi: 10.1016/j.jsbmb.2020.105751](https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2020.105751)
Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. Martineau et al. *BMJ.* 2017 Feb 15;356:i6583. [doi: 10.1136/bmj.i6583](https://doi.org/10.1136/bmj.i6583)
Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Ginde et al. *Arch Intern Med.* 2009 Feb 23;169(4):384-90. [doi: 10.1001/archinternmed.2008.560](https://doi.org/10.1001/archinternmed.2008.560)
Vitamin D controls T cell antigen receptor signaling and activation of human T cells. von Essen et al. *Nat Immunol.* 2010 Apr;11(4):344-9. [doi: 10.1038/ni.1851](https://doi.org/10.1038/ni.1851)
Zinc for the common cold. Singh M, *Cochrane Database Syst Rev* 2011. doi.org/10.1002/14651858.CD001364.pub3
SARS-CoV-2 positivity rates associated with circulating 25-hydroxyvitamin D levels. Kaufman et al. *PLoS ONE* 15(9):e0239252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239252>

Zink

Inhibition of H1N1 influenza virus infection by zinc oxide. Ghaffari et al. *J Biomed Sci.* 2019 Sep 10;26(1):70 doi.org/10.1186/s12929-019-0563-4
Zinc and immune function: the biological basis of altered resistance to infection. Shankar A, Prasad A. *Am J Clin Nutr.* 1998 Aug;68(2 Suppl):447S-463S. [doi: 10.1093/ajcn/68.2.447S](https://doi.org/10.1093/ajcn/68.2.447S)
ZIP8 regulates host defense through zinc-mediated inhibition of NF- κ B. Liu et al. *Cell Rep.* 2013 Feb 21;3(2):386-400. [doi: 10.1016/j.celrep.2013.01.009](https://doi.org/10.1016/j.celrep.2013.01.009)
The dynamic link between the integrity of the immune system and zinc status. Fraker et al. *J Nutr.* 2000 May;130(5S Suppl):1399S-406S. [doi: 10.1093/jn/130.5.1399S](https://doi.org/10.1093/jn/130.5.1399S)

Zistrosen

Cistus incanus (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study. Kalus U, et al. *Antiviral Res.* 2009. 84(3):267-71. doi.org/10.1016/j.antiviral.2009.10.001

Antioxidantien

Intracellular Redox State as Target for Anti-Influenza Therapy: Are Antioxidants Always Effective? Sgarbanti et al. Current Topics in Medicinal Chemistry, 2014, 14, 2529-2541 [doi: 10.2174/1568026614666141203125211](https://doi.org/10.2174/1568026614666141203125211)

A Functional Food Mixture "Protector" Reinforces the Protective Immune Parameters against Viral Flu Infection in Mice. Kenza et al. Nutrients 2018,10, 74. [doi: doi.org/10.3390/nu10060743](https://doi.org/10.3390/nu10060743)

Echinacea

Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications: a meta-analysis of randomized controlled trials. Schawapol et al. Adv Ther. 2015 Mar;32(3):187-200. [doi: 10.1007/s12325-015-0194-4](https://doi.org/10.1007/s12325-015-0194-4)

Effect of an Echinacea-Based Hot Drink Versus Oseltamivir in Influenza Treatment: A Randomized, Double-Blind, Double-Dummy, Multicenter, Noninferiority Clinical Trial. Raus et al. Curr Ther Res Clin Exp. 2015 Apr 20;77:66-72. [doi: 10.1016/j.curtheres.2015.04.001](https://doi.org/10.1016/j.curtheres.2015.04.001)

In vitro virucidal activity of Echinaforce®, an Echinacea purpurea preparation, against coronaviruses, including common cold coronavirus 229E and SARS-CoV-2. Signer et al. Virol J 2020. 17, 136. doi.org/10.1186/s12985-020-01401-2

Selen

Selenium, Selenoproteins and Viral Infection. Olivia M. et al. Nutrients. 2019 Sep 4;11(9). [doi: doi.org/10.3390/nu11092101](https://doi.org/10.3390/nu11092101)

Dietary Selenium in Adjuvant Therapy of Viral and Bacterial Infections. Steinbrenner H. et al. Adv Nutr. 2015. Jan 15;6(1):73-82. [doi: 10.3945/an.114.007575](https://doi.org/10.3945/an.114.007575)

The influence of selenium on immune responses. Hoffmann P, Berry M. Mol Nutr Food Res. 2008 Nov;52(11):1273-80. [doi: 10.1002/mnfr.200700330](https://doi.org/10.1002/mnfr.200700330)

Selenium deficiency and viral infection. Beck et al. J Nutr. 2003 May;133(5 Suppl 1):1463S-7S. [doi: 10.1093/jn/133.5.1463S](https://doi.org/10.1093/jn/133.5.1463S)

Astaxanthin

Astaxanthin Inhibits Nitric Oxide Production and Inflammatory Gene Expression by Suppressing I κ B Kinase-dependent NF- κ B Activation. Lee SJ et al. Mol. Cells 2003;16:97-105. [PMID 14503852](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14503852/)

Astaxanthin decreased oxidative stress and inflammation and enhanced immune response in humans. Park JS et al. Nutr Metab. 2010 Mar 5;7:18. [doi: 10.1186/1743-7075-7-18](https://doi.org/10.1186/1743-7075-7-18).

Astaxanthin, a Carotenoid, Stimulates Immune Responses by Enhancing IFN- γ and IL-2 Secretion in Primary Cultured Lymphocytes in Vitro and ex Vivo. Lin KH et al. Int J Mol Sci. 2015 Dec 29;17(1):44. [doi: 10.3390/ijms17010044](https://doi.org/10.3390/ijms17010044)