

Wer Corona besiegen will, braucht starke Abwehrkräfte

Prof. C. Diehm

Weihrauch, Kurkuma, Vitamin D: Immunstärkende Stoffe sind Sportmedizinern und Onkologen lange bekannt. Sie können auch im Kampf gegen Corona helfen.

Natürlich sind [Impfungen der beste Schutz gegen eine Corona-Erkrankung](#). Und solange die Impfungen in Deutschland [schleppend vorankommen](#), gilt es weiterhin, [Kontakte zu reduzieren](#) und die AHA-Regeln einzuhalten.

Doch von der dritten Säule zur Vermeidung einer schweren Corona-Erkrankung ist bislang viel zu wenig die Rede: das Stärken der körpereigenen Abwehrmechanismen. Das Immunsystem ist das Schild gegen eine Ansteckung und im Fall einer Covid-19 Infektion kann es maßgeblich den Verlauf mildern.

Gerade jetzt am Ende der kalten Jahreszeit, in der wir besonders anfällig für Virenattacken sind, weil auch Allergien wieder zunehmen und das Immunsystem beanspruchen, helfen gute Abwehrkräfte enorm.

Aus dem Leistungssport und der Onkologie wissen wir, wie die Immunstimulation funktionieren kann. Spitzensportler sind durch hohe Ausdauerbelastungen und psychosozialen Stress vermehrt anfällig für Ansteckungen. In der Krebstherapie geht es in besonderem Maße um die Immunstärkung.

Ein Blick auf diese beiden Anwendungsfelder kann also dazu beitragen, eine Schneise durch den Wald an Informationen über (vermeintlich) immunstärkende Präparate zu schlagen, die uns täglich von der Werbung angeboten werden.

Diese Stoffe stärken die Immunabwehr

Zu den immunstärkenden Stoffen zählt ein breites Spektrum. Die folgenden Verbindungen sind hinsichtlich ihrer Wirkung in der Praxis für gut befunden worden. Gleichzeitig ist die Auswahl hinsichtlich möglicher Nebenwirkungen unbedenklich.

So greifen Sportmediziner gerne auf pflanzliche Kombinationspräparate mit Inhaltsstoffen aus Lebensbaum, Wildem Indigo, Echinacea pallida sowie Sonnenhut zurück. Durch diese natürlichen Substanzen kann die Bildung spezifischer Immunglobuline angeregt werden.

Führende Onkologen empfehlen zur Stärkung der Immunabwehr unter anderem folgende natürliche Stoffe:

- **Omega-3-Fettsäuren:** Der Verzehr ungesättigter Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) vornehmlich aus Seefischen oder Leinöl ist immunstärkend und verändert längerfristig die Fettsäurezusammensetzung in den Zellmembranen positiv. Das hilft der Abwehr gegen Viren.
- **Weihrauch:** Weihrauch ist ein pflanzliches Vielstoffgemisch, der wichtigste Inhaltsstoff ist die Boswelliasäure. Neben ausgeprägten antiinflammatorischen sind auch zellwachstumshemmende Wirkungen bekannt, weshalb Weihrauchpräparate gegen Krebs eingesetzt werden. Pharmafirmen arbeiten daran, aus Weihrauch spezifische Medikamente gegen den Sars-CoV-2 Virus zu entwickeln.
- **Selen:** Selen ist Bestandteil von 25 Selenproteinen, die teilweise auch maßgeblich für die Immunfunktion sind. Selen stimuliert die T-Zellproliferation und die Antikörperbildung. Bei Selenmangel sind sowohl das native als auch das adaptive Immunsystem eingeschränkt.
- **Vitamin C:** Vitamin C ist das wirksamste Antioxidans. Es hemmt unter anderem die Bildung von proentzündlichen Zytokinen. Die orale

Wirksamkeit ist allerdings aufgrund der kurzen Halbwertszeit begrenzt. In der Medizin wird es durch Infusion zugeführt, um die intrazelluläre Vitamin-C-Konzentration nachhaltig zu erhöhen und die antiviralen und antitumoralen Eigenschaften zu nutzen. Wer auf natürliche Art und Weise genügend Vitamin C aufnehmen will, presst sich ein bis zwei Zitronen am Tag aus.

- **Vitamin D:** Vitamin D ist in Wirklichkeit kein richtiges Vitamin, sondern ein Hormon. Es gibt Hinweise, dass ein hoher Vitamin D-Spiegel die Schwere einer Covid-19 Erkrankung positiv beeinflussen kann. Die Studienlage dazu ist jedoch noch sehr dünn. Dennoch empfehlen Kliniker bei sehr niedrigem Vitamin D-Spiegel die Substitution. Im Frühling befördert ausreichend Sonne den Vitamin-D-Spiegel wieder auf natürliche Weise. Vitamin D hat wertvolle immunmodulierende Effekte, die über spezifische Vitamin-D-Rezeptoren auf Immunzellen umgesetzt werden.
- **Curcumin:** Curcumin ist Bestandteil der Gelbwurz und gehört zu den intensiv untersuchten Naturstoffen. Die Substanz zeigt ausgeprägte entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Curcumin hemmt Initialschritte bei der Bildung von Karzinomen. Taiwanesische Forscher konnten zeigen, dass Curcumin, das beispielsweise in Curry enthalten ist, dazu beitragen kann, die Vermehrung von Viren zu bremsen.
- **Knoblauch:** Knoblauch enthält insgesamt 17 Bestandteile, die eine wertvolle Hilfe gegen die Invasion des Coronavirus in den menschlichen Körper darstellen können. Studien aus Mexiko und Südkorea haben gezeigt, dass Knoblauch und Bärlauch insgesamt die Funktion des Immunsystems verbessern. Dasselbe gilt für gewöhnliche Küchenzwiebeln, Schalotten und Lauch.
- **Kräuter:** Auch Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Lorbeerblätter und Thymian enthalten Wirkstoffe, die in wissenschaftlichen Forschungsarbeiten nachweisbar unser Immunsystem im Kampf gegen Viren unterstützen. Auch flüssige Extrakte der schwarzen Holunderbeere zeigen antivirale Eigenschaften. Zistrosen, die im Mittelmeerraum wachsen, werden in der traditionellen Medizin Südeuropas schon lange bei viralen Infekten eingesetzt.