



### **Ein kleiner Virus und die Welt steht Kopf**

## **Liebe Patienten/innen, Freunde/innen und Kollegen/innen,**

mit diesem Newsletter wollen wir eine Zwischenbilanz ziehen in dieser außergewöhnlichen Zeit, die unseren Alltag mit der SARS-CoV-2 Pandemie weiterhin in Schach hält und unser medizinisches und gesellschaftliches Leben maßgeblich bestimmt.

So unterstützend und unvermeidlich die klassischen und etablierten Maßnahmen der Seuchenbekämpfung wie Social Distancing und Quarantäne sind, so sollte nicht vergessen werden (und wird leider in der medizinischen Berichterstattung viel zu wenig erwähnt), dass die Naturheilkunde und Ganzheitliche Medizin ein breites Spektrum sowohl zur Vorbeugung als auch zur Therapie von Viruserkrankungen wie Covid-19 bereithält.

Es ist Zeit für eine sachbezogene Analyse, eine Standortbestimmung, sowie die richtige Zeit das Immunsystem für den kommenden Winter zu stärken.

Unser Ziel ist es, Sie nach aktuellem wissenschaftlichem Stand zu informieren, vor der Erkrankung bestmöglich zu schützen und im Erkrankungsfall optimal zu behandeln.

## Neu - Infektionssprechstunde – auch bei Verdacht auf Corona – getrennte Räume 1. OG links

In unseren abgetrennten Räumen im 1. OG bieten wir ab 16.11.2020 täglich von 12:30 - 13:30 Uhr unter höchsten Hygiene- und Sicherheitsstandards Sprechstunde für **akut Erkrankte, Kontaktpersonen** und **Reiserückkehrer/innen** an.

**Neben den PCR Tests können Abstriche mittlerweile auch als Schnellabstriche (Antigentest-COVID-19) durchgeführt werden, mit dem Vorteil, daß das Ergebnis schon nach 15 Minuten vorliegt.**

Für Erkrankte halten wir neben naturheilkundlichen Therapien Vitamin-C Hochdosisinfusionen vor, was derzeit als wissenschaftlich nachgewiesen, erfolgreiche Behandlungsstrategie gilt.

**Bitte rufen Sie unbedingt vorab zur Terminvereinbarung an oder vereinbaren einen Onlinetermin.**

## Praxisorganisation 2. OG.

In die Praxis mit unseren weitläufigen Räumen im 2. OG kommen alle anderen Patienten **ohne Infektionszeichen**. Dort können wir die AHA-Regeln wie z.B. den 1,5 m Abstand einhalten. Unsere kontrollierte Raumbelüftungsanlage gewährleistet optimale Raumluft mit niedrigem CO<sub>2</sub>-Gehalt.

Und auch **Risikopatienten/innen** bitten wir nach wie vor, ihren Arztbesuch vorab mit uns telefonisch abzusprechen um höchste Sicherheit zu gewährleisten. Wir empfehlen Ihnen Präventionsmaßnahmen insbesondere vorbeugende Vitamin-C Infusionen.

## Strategie

Der beste Schutz vor Corona ist neben den AHA-Regeln unser eigenes Immunsystem. Statt ausschließlich erregedorientiert vorzugehen, nutzen wir die Erkenntnisse der integrativen Medizin, gezielt die Immunabwehr gegen Viren zu stärken.

Eine **integrativ medizinische Handlungsweise** mit differenziertem risikostrategisiertem Vorgehen in der Nicht-Risiko-Bevölkerung (derzeit ca. 80 % der Bevölkerung) bei gleichzeitig hohem Schutz der Risikobevölkerung (ca. 20 %) mit allen derzeit verfügbaren Möglichkeiten, halten wir für die beste Strategie. Quasi eine „**Sowohl als auch Strategie**“. Die Alternative Medizin legt ihren Schwerpunkt dabei auf **Salutogenese** (Gesunderhaltung) während sich die universitäre Medizin vor allem den pathogenentischen Therapieansätzen zuwendet. **Integrative Medizin** verbindet pathogenetische und salutogenetische Therapieansätze zu einem Gesamtkonzept. Eine Strategie die allein auf Corona-Impfstoff setzt, ist aktuell spekulativ, da es bislang trotz 40-jähriger Intensivforschung keinen zuverlässigen Impfschutz gegen RNA-Viren (zu denen SARS-CoV-2 gehört) gibt.

Ein integrativer Blick zeigt auf, dass Mikroorganismen integrierte Bestandteile des Lebens sind und sich nicht bekämpfen lassen. Die Mutationsfreude von Viren und auch anderen Mikroorganismen legt nahe, dass unser höchstes Potenzial im Umgang mit Viren in der **Kompetenz unseres eigenen Immunsystems** liegt. Ziel einer **salutogenetischen Medizin** ist es daher, Schwächen im Immunstatus festzustellen mittels **Laboranalyse** (Immuncheck) und mit natürlichen Mitteln zu beheben. Dabei ist es entscheidend den ggf. krankmachenden Lebensstil zu ändern, stille Entzündungen zu lindern, Nährstoffmängel zu beheben, psychische Belastungen insbesondere Stress, zu vermindern, Übergewicht abzubauen und keine Angst vor den Viren zu haben.

## Wissenschaftlicher Stand

Nach derzeitigem wissenschaftlichen Kenntnisstand dockt SARS-CoV-2 an den ACE-2-Rezeptoren der Oberfläche von verschiedenen Organzellen an, insbesondere an Gefäßen. Das führt zu Gefäßverengung und zu einer reduzierten Blutversorgung der betroffenen Organe, was deren Funktion verschlechtert. (1)

- Zur Risikogruppe mit Vorschädigungen der Gefäße gehören Patienten/innen mit **Diabetes, Adipositas, Herzkreislaufproblemen** und **ältere Patienten/innen** mit abnehmender ACE 2-Funktion. Es ist keine neue Erkenntnis, dass diese Erkrankungen mit Fehlernährung und ungesundem Lebensstil in Verbindung stehen. (2)

**Patienten/innen mit Fettleber, erhöhtem viszeralem Bauchfett** und **Diabetiker** sind nach aktueller Datenlage wohl wegen ihrem **gestörten Zuckerstoffwechsel** (der Gefäßschäden zur Folge hat) und ihrer geschwächten Immunantwort gefährdet, kompliziertere Verläufe zu bekommen. (3)

- Zudem gilt als gesichert, dass **Luftschadstoffe wie Ozon, Feinstaub, CO<sub>2</sub> und NO<sub>2</sub>** metabolische Erkrankungen und Endothelschäden verursachen. Es ist nachgewiesen dass zum Schutz der Gesundheit der Bevölkerung die Grenzwerte in der EU eigentlich deutlich abgesenkt werden müssten. (4) Die Gefahren durch Pandemien wie Corona stehen in direktem Zusammenhang mit Naturzerstörung, Klimawandel, Umweltverschmutzung und der Abnahme der Biodiversität.

- **Soziale Isolation** und die abzusehenden wirtschaftlichen Folgen haben bereits zu einer hohen Belastung für die seelische Gesundheit und zu einer Häufung psychischer Störungen geführt – **Angsterkrankungen** und **Depressionen** nehmen zu.

25 wissenschaftliche Fachgesellschaften und Verbände haben sich daher zum **Kompetenznetzwerk Public Health/Covid-19** zusammengeschlossen, mit dem Ziel, die psychosozialen Folgen zu minimieren. Das soll durch Prävention und Gesundheitsschulung, durch Resilienzförderung, Aufklärung über gesunde Ernährung und Abbau von schädlichem Lebensstilverhalten auf breiter Basis erfolgen, was wir sehr begrüßen. (5)

## Update immunstärkende Maßnahme gegen das Corona Virus ergänzend zu unserem Newsletter vom April 2020

**Wir wollen Ihnen Orientierung geben durch gut recherchierte Informationen:**

### **1. Orthomolekulare Medizin**

Der Schweregrad einer Infektion durch Mikroorganismen wird durch zwei Faktoren bestimmt. 1. die Abwehrleistung des Immunsystems und 2. dessen antioxidativem Schutzsystem.

Mitte August ist eine klinische Studie in der Region Hubei abgeschlossen worden, zu immunmodulierenden **Vitamin-C-Infusionen**. (6) Es wurde nachgewiesen, dass bei schweren Verläufen die Sterblichkeit an Covid-19 um zwei Drittel gemindert werden kann. Vitamin-C-Infusionen senken Entzündungsparameter, verbessern die Sauerstoffversorgung der Lunge und reduzieren die Organfehlfunktionen bei schweren um 75 % und bei leichten Fällen um 50 %.  
(<https://assets.researchsquare.com/files/rs-52778/v1/e3812db0-cb32-4a81-b024-76f54c344112.pdf>)

**Vitamin-C ist unserer Kenntnis nach, das erste Medikament das effektiv gegen Covid-19 hilft und demnach in allen Krankenhäusern und Institutionen eingesetzt werden müsste.** Doch liest man leider in den meisten Medien darüber nichts und ist der Einsatz von Vitamin-C, außer in naturheilkundlichen Praxen, weder Standard der klinischen Therapie noch der Vorbeugung.

Das sollte sich schnellstmöglich ändern.

Mit einer ähnlich beeindruckenden Zusammenfassung von 30 Studien hat Biesalski (Universität Hohenheim) (7) im Juni 2020 aufgezeigt, das mit einer ausreichenden **Vitamin-D Versorgung** die Sterberate an Covid-19 um ca. 70% sinkt. Vitamin-D hat demnach einen direkt abwehrsteigernden Effekt auf die Zellen des Immunsystems, insbesondere Makrophagen, Lymphozyten, Neutrophile und dendritische Zellen. Mit seiner immunmodulierenden Wirkung kann es schwere Verläufe durch Verminderung des Zytokinsturms verhindern. **Derzeit haben ca. 60 % der Bevölkerung nördlich des 42. Breitengrades (Höhe von Rom), einen zu niedrigen Vitamin-D-Wert (kleiner 30 ng/pro ml).**

Die derzeit empfohlene Tagesdosis liegt je nach Gewicht für Erwachsene zwischen 4000 und 5000 I. E. pro Tag. Vitamin-D sollte am besten zusammen mit K2 als Knochenschutz eingenommen werden.

**Der individuelle Schutz vor Covid-19 erhöht sich nachweislich durch die präventive Einnahme von ausreichend Vitamin C, A, D, Zink, Selen, Omega-3 Fettsäuren und Lysin. Zur Therapie sollten die Dosierung entsprechend erhöht werden** (s. Anhang Ärzteplattform orthom. Medizin).

**Vitamin A und Zink** sind dabei essentiell für eine schlagkräftige Immunantwort. **Vitamin-C** erhöht die Anzahl immunkompetenter Zellen und **Omega-3-Fettsäuren** reduzieren Entzündungen und wirken antibakteriell. **Glutathion** zeigt vor allem bei älteren Patienten/innen eine Verminderung von Grippensymptomen und der bettlägerigen Tage (Literatur siehe Anhang).

Sprechen Sie uns auf qualitativ hochwertige Kombipräparate an.

## 2. Lebensstil:

Gefährdete Personen reduzieren ihr Risiko erheblich, wenn sie auf Rauchen, Alkohol, Junkfood und Süßigkeiten verzichten, sowie **Stress** reduzieren und sich 40 Minuten täglich bewegen. **Kalt warme Wechselduschen** sowie zweimal wöchentliche **Saunabäder**, sind einfache und hochwirksame Maßnahmen das Immunsystem zu stärken, denn Wärmeanwendungen schwächen die Kohärenz der Viren und ihre Aktivität über eine Stärkung des Gluthationsystems, der antioxidativen Schutzsysteme, des Zellschutzes und der Körperentgiftung.

Eine Liste mit vorbeugenden Maßnahmen, wie Sie Ihre körpereigene Abwehr mit einfachen Mitteln im Winter stärken können finden Sie im Anhang.

## 3. Immungesunde Ernährung

Der Schlüssel für ein gutes Immunsystem ist eine **gesunde Ernährung**. Sie muss eiweißreich sein, viele Vitalstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten und möglichst wenig Zucker. **Spermidin**, das in vielen Lebensmittel vorkommt hat laut aktueller Forschung eine stark antivirale Wirkung indem es die Vermehrung der Coronaviren um 85 % hemmen soll.

Spermidinhaltige Lebensmittel siehe Anhang.

Spermidin steht inzwischen auch als Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung.

Coronaviren regeln die **körpereigene Autophagie (Zellentgiftung) herunter** und können sich dadurch optimal vermehren. Zahlreiche aktuelle Studien zur **ketogenen Ernährung** und zum **Fasten** legen nahe wie durch eine kohlenhydratarme Ernährung Autophagie Prozesse verbessert werden können und so die Virusvermehrung gehemmt werden kann. Ketogene Ernährung regelt auch das entzündungsförderndes System (NLPR3-Inflammasom) herunter und verhindert so überschießende Entzündungsreaktionen, die gerade für die schweren Verläufe und Todesfälle verantwortlich sind. Auch durch den Appetitverlust bei schweren Erkrankungen, erzeugt der Körper quasi selbst eine heilsame ketogene Stoffwechsellage. Viele Menschen fasten instinktiv wenn sie krank werden. Durch ein 2-3 tägiges Heilfasten kann bewusst eine ketogene Stoffwechsellage hergestellt und Autophagie gesteigert werden (8). (<https://www.das-pta-magazin.de/forschung-sars-cov-2-und-autophagie-2594279.html>, <https://www.ernaehrungsmedizin.blog/2020/04/23/charite-studie-mit-spermidin-gegen-covid-19/>)

Wissenschaftliche Hintergründe finden Sie dazu im **Keto-Kompass**. (10) Alltagstaugliche Rezepte entweder in **Keto, richtig gesund** (11) oder brandneu ab 08.12.2020 im **Keto-Kompass Kochbuch**, das auch ein Kapitel zu immungesunder Ernährung hat (siehe Anhang).

Eine Einkaufsliste für Immungesunde Ernährung im Herbst und Winter finden Sie auch im Anhang.

#### 4. Mikrobiom verbessern

Die Eintrittspforte für das Virus sind die Flimmerzellen des Nasenrachenraums und der Darmschleimhaut. Über den Blut und Lymphstrom sind die Schleimhäute miteinander vernetzt. **Die Schaltzentrale des Immunsystems liegt im Darm.** Die Darmflora ist quasi eine Art Trainingslager für das Immunsystem, wenn man unser Immunsystem mit einer Fußballmannschaft vergleicht. Jedes Mitglied muss hellwach sein und auf Zack, um auf Angriffe zu reagieren.

Stress, falsche Ernährung, Alkohol, Zigaretten, Luftschadstoffe, Bewegungsmangel und Schlafmangel setzen quasi einen „Immunspieler“ nach dem anderen schachmatt, auf die Reservebank. Pro- und Präbiotika (gesunde Darmbakterien und Ballaststoffe z.B. Immunaflor und Gro) sorgen für ein gesundes Mikrobiom und sind zur Vorbeugung zu empfehlen. Auch **fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut, Joghurt oder Kimchi dienen als natürliche Virusblocker. (12) Forscher/innen der Universität Antwerpen fanden kürzlich heraus, dass Laktobazillen als schützende Schleimhautbakterien, einen effektiven Schutz vor Virusinfektionen bieten.

#### 5. Pflanzenheilkunde

Unsere Pflanzen haben weltweit gelernt, wie sie Angriffe von Viren abwehren können. Diese seit Jahrmillionen erworbene Kompetenz geben sie weiter in Form ihrer sekundären Pflanzenwirkstoffe. **Baikalhelmkraut** hemmt z.B. effektiv die Vermehrung von SARS-Cov2-Viren. **Cordyceps**, ein Heilpilz der bekannt ist aus der TCM-Medizin kann nachweislich den bei Corona so starken Zytokin-Sturm herunterregulieren. **Holunder** und **Säckelblume** stimulieren unsere T-Zell Lymphozyten, die unsere Abwehrkraft erhöhen.

**Rosenwurz** und **Taigawurzel** wirken immunmodulierend und als Adaptogene Stressresistenz erhöhend. **Süßholz** wirkt schleimhautschützend - nicht nur auf die Magenschleimhaut sondern auch äußerst effektiv auf die Zilienzellen der Atemwege.

Zu **Wasserdost** liegen viele Studien vor, bezüglich seiner Regenerationsfähigkeit von Gewebeschäden, auch bei vielen anderen Viruserkrankungen nicht nur bei Covid-19.

**Meereskieferextrakt** aus der Rinde von Pinus Pinaster wirkt antioxidativ und entzündungshemmend speziell auf Endothelschäden von Gefäßen. Die darin enthaltenen Procyanidine stärken nachweislich die Gefäßwände auch der kleinsten Blutgefäße.

**Ingwer** verhindert die Ausbreitung des Virus und schützt die Schleimhautmembranen vor Virusschäden.

**Umckaloabo und Propolis wirken antimikrobiell.**

**Wir haben uns mit entsprechenden Pflanzentinkturen und Teemischungen eingedeckt um Sie im Krankheitsfall optimal versorgen zu können** (Literatur anbei).

## Unser Kurs- und Seminarangebot für Winter und Frühjahr 2020/21

Für unsere Kurse gilt die aktuelle Coronaverordnung des Landes Baden-Württemberg.

### Enter the World of Meditation

*"Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält."*

(Johann Wolfgang von Goethe)



Meditation ist ein Prozess zur Schulung des Geistes mit erstaunlich vielfältigen und positiven Auswirkungen. Regelmäßiges Meditieren kann nachweislich z. B. die Konzentrationsfähigkeit fördern, den Blutdruck senken, den Schlaf verbessern und Stress reduzieren. Zudem verhelfen die beruhigenden und entspannenden Auswirkungen zu einer größeren emotionalen Stabilität.

#### **1-tägiges Einstiegsseminar**

##### **Kernthemen:**

- Was ist Meditation?
- Was kann Meditation?
- Wie schaffe ich einen erfolgreichen Einstieg?
- Wie integriere ich Meditation in meinen Alltag?

**Kursleiter:** Katja Traber

**Wann:** Samstag, 21.11.2020 von 10:00 – 18:00 Uhr

**Kursgebühr:** 90 € (inklusive Snacks, Tee, Wasser und Skript)

Weitere Infos erteilen wir Ihnen gerne auf Anfrage.

## Meditationsabende



Wir meditieren gemeinsam zu verschiedenen Themenschwerpunkten. Hier gibt es auch Raum für persönlichen Austausch in der Gruppe.

**Kursleiter:** Katja Traber

**Wann:** Freitags, 13.11./18.12.2020 von 18:00 – 19:30 Uhr

**Kursgebühr:** je 20 €

## Meditation & Gefühlsmanagement



Aufbauseminar

**Kernthemen:**

- Herz über Kopf; wie Gefühle meine Realität erschaffen!
- Wie ich mit Meditation meine Gefühlswelt in Balance halten kann!

**Kursleiter:** Katja Traber

**Wann:** Samstag, 05.12.2020 von 14:00 – 18:00 Uhr

**Kursgebühr:** 60 € (inklusive Snacks, Tee, Wasser und Skript).

## Yoga



Wenn passive und aktive Kraft in Harmonie sind, entsteht Yoga. Körper und Geist gehen in eine gemeinsame Richtung, der Atem ist der Träger.

**Kursleiter:** Katja Traber

**Wann:** Montags von 19:15 – 20:15 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

**Kursgebühr:** 120 € (für 10 Einheiten)

## Heilfasten Kur



Ärztlich begleitetes Heilfasten gilt seit der Antike als königlicher Heilweg und erlebt derzeit eine Renaissance belegt durch zahlreiche, aktuelle Studien. Wir werden gemeinsam vom **23.02.-02.03.2021** eine Woche Heilfasten und dabei Seele, Geist und Körper entgiften.

## Schlank... Natürlich!



An unserem bewährten **Schlank... natürlich!** Kurs haben mittlerweile mehr als 300 Patienten/innen erfolgreich teilgenommen. Unsere Follow up-Studie zeigt, dass mehr als 75% der Teilnehmer auch nach drei Jahren ihre Gewichtsabnahme von 10 kg und mehr ohne Jojo-Effekt beibehalten können. Darauf sind wir mächtig stolz.

Der Kurs ist als Präventionskurs von den Krankenkassen zertifiziert. Die Kursgebühr wird anteilig übernommen.

### Termine:

10.11. – 15.12.2020

12.01. – 16.02.2021

09.03. – 13.04.2021

**Kursgebühr:** 580 €

Weitere Infos erteilen wir Ihnen gerne auf Anfrage.

## Schmerzschule

Ab dem **12. November 2020** startet die **dritte Kursreihe** im Rahmen unsere Schmerzschule zu:

**Knie, Becken und Hüfte** mit unserer Schmerztherapeutin Katja Traber.

### Themenschwerpunkte:

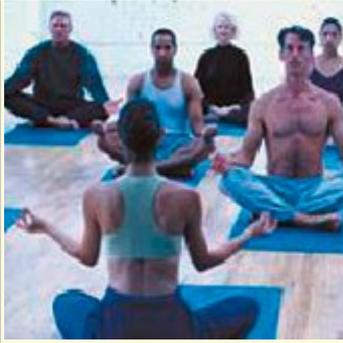
- Ausrichtung des Beckens und der Hüfte
- Ausrichtung der Füße und der Knie
- Schmerztherapeutische Übungen

**Kursleiter:** Katja Traber

**Wann:** Donnerstags, 12.11./19.11./26.11./03.12.2020 von 18:15 – 19:15 Uhr

**Kursgebühr:** 48 €

## Faszientraining



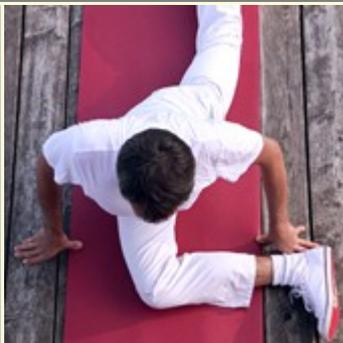
Das Training hilft, die Verklebungen der Faszien zu lösen, die Gelenke zu mobilisieren, den Schmerzstoffwechsel zu aktivieren und damit Schmerzen nachhaltig zu reduzieren.

**Kursleiter:** Katja Traber

**Wann:** Donnerstags von 17:00 – 18:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

**Kursgebühr:** 120 € (für 10 Einheiten)

## Ganzheitliche Bewegungsmedizin



Effektives Ganzkörper-Trainingskonzept zur Vorbeugung und Behandlung von Schmerzzuständen, und Stoffwechselanregung unter ärztlicher Anleitung.

Kostenlose Probestunde jederzeit möglich.

**Kursleiter:** Dr. Wolfgang Karner

**Wann:** Mittwochs von 19:00 – 20:00 Uhr

Unser neuer Kurs beginnt ab **13. Januar 2021**

**Kursgebühr:** 150 € (für 10 Einheiten)

Weitere Informationen erhalten Sie gerne auf Anfrage.

## Alzheimer Intensivwoche



Zur Einführung in das **Karner-Konzept** finden regelmäßige Intensivwochen statt, mit konkreter Anleitung zur Änderung des Lebensstils im häuslichen Umfeld.

Sowohl bei unserer ersten Studiengruppe wie auch mittlerweile bei ca. 100 Behandlungsfällen von Prof. Dale Bredson (Neurologie Universität Los Angeles UCLA) konnte nachgewiesen werden, dass es mit konsequenter Änderung des Lebensstils im Frühstadium gelingen kann, den Weg in ein gesundes Leben zurückzufinden. Zumindest ein Fortschreiten der Erkrankung kann aufgrund der derzeitigen Datenlage verlangsamt werden.

**Die Termine für unsere nächsten Intensivwochen sind:**

**01.11. – 06.11.2020**  
**06.12. – 11.12.2020**

**Refresher Termin für alle, die die Intensivwochen bereits absolviert haben:**

**03.03. – 05.03.2021**

Weitere Infos erteilen wir Ihnen gerne auf Anfrage.

## Infos aus der Praxis



Wir freuen uns **Frau Dr. Gunde Edelhoff** als **Assistenzärztin** in unserem Team zu begrüßen:

Dr. Gunde Edelhoff, geb. 1968, verh., 5 Kinder. Studium der Medizin in Lübeck und Freiburg. Gutes, breites allgemeinmedizinisches Wissen nach Arbeit in Landkrankenhäusern in Innerer Medizin und Chirurgie, sowie onkologischer

Reha. Stationäre Ausbildung in Psychiatrie und Psychotherapie.

Ausbildungen in klassischer Homöopathie und anthroposophischer Medizin.  
Langjährige Erfahrung mit Ernährungs- und Präventionsmedizin, sowie  
Phytotherapie.

Frau **Dr. Hirschbach** dürfen wir ab Januar 2021 wieder in unserer Praxis  
willkommen heißen. Sie wird aus der Babypause zurückkehren.

**Herr Neves** und **Frau Diebold** gratulieren wir zum wohlverdienten Studienplatz in  
Medizin. Sie werden uns weiterhin aushelfen, darüber freuen wir uns sehr.

**Herr Haak** hat seine Ausbildung erfolgreich beendet. Ihm drücken wir noch die  
Daumen für einen Studienplatz. Unsere neue Auszubildende ist seit 15.09.2020  
**Maud Mensah**. Wir wünschen ihr weiterhin eine gute Einarbeitung und freuen uns  
über die Verstärkung.

**Mit den besten Wünschen**

**Herzlichst Ihre/Ihr**

**Dr. med. Brigitte Karner, Dr. med. Wolfgang Karner und das gesamte  
Praxisteam**



Sie finden uns auch auf **facebook**

Praxis Dr. Karner  
Salzstraße 20, Eingang Grünwälderstraße 17  
79098 Freiburg

[Impressum](#)

Wenn Sie den Newsletter der Praxis Dr. Karner in Zukunft nicht mehr erhalten wollen, schreiben  
Sie uns bitte eine [eMail](#).

## Literaturquellen

- (1) Varga Z et al.: Endothelial cell infection and endotheliitis in COVID-19. Lancet 2020;doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30917-X
- (2) Gerste Ronald D., Thrombose-Pathogenese: Endotheldysfunktion bei COVID-19, Deutsches Ärzteblatt, Jg. 117, Heft 22-23, 1 Juni 2020
- (3) Hollstein Tim: COVID-19 und Diabetes – eine unheilige Allianz: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 117, Heft 26, 26. Juni 2020
- (4) Ritz B et al: The effects of dust, ozone, nitrogen dioxide on health, DÄB Int. 2019; 116:881-6.
- (5) Zielasek Jürgen: Psychische Störungen werden zunehmen, Dtsch. Ärzteblatt 2020; 117 (21):A 1114-7
- (6) Zhang Jing et al. High-dose vitamin c infusion for the treatment of critically ill COVID-19, Preprint <https://assets.researchsquare.com/files/rs-52778/v1/e3812db9-cb32-4a81-b027-76f54c344112.pdf>
- (7) Biesalski HK: Vitamin D deficiency and co-morbidities in COVID-19 patients – A fatal relationship? NFS Journal, Volume 20, August 2020, Pages 10-21. <https://doi.org/10.1016/j.nfs.2020.06.001> und [https://www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung?tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=48816&cHash=5b2128cd37f8895202d502a1e829d560](https://www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung?tx_ttnews%5Btt_news%5D=48816&cHash=5b2128cd37f8895202d502a1e829d560), abgerufen am 29.07.2020.
- (8) Carmona-Gutierrez D, et. al. Digesting the crisis: autophagy and coronaviruses. Microb Cell. 2020;7(5):119-128. <https://www.das-pta-magazin.de/forschung-sars-cov-2-und-autophagie-2594279.html>, <https://www.ernaehrungsmedizin.blog/2020/04/23/charite-studie-mit-spermidin-gegen-covid-19/>
- (9) Francoise Wilhelmi de Toledo et. Al. (2020): Interplay between oxidative damage, the redox status, and metabolic biomarkers during long-term fasting. Food and Chemical Toxicology <https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111701>
- (10) Ulrike Gonder, Julia Tulipan, Marina Lommel, Dr. Brigitte Karner, Keto Kompass, Riva (27. Dezember 2018)
- (11) Dr. Brigitte Karner, Ulrike Gonder, Keto, richtig gesund, ZS Verlag GmbH; 2. Auflage (6. März 2020)
- (12) Bousquet J. et al. Association between consumption of fermented vegetables and COVID-19 mortality at a country level in Europe , <https://doi.org/10.1101/2020.07.06.20147025>
- Byeon et al: Inhibition of cytokine expression by butanol extract from Cordyceps basiana. Pharmazie 66, no.1 (2011): 58-62
- Biesalski HK et al, Hrsh. Ernährungsmedizin. Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer und der DGE. 4. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2010
- Blach-Olszewska, Z. et al: Production of cytokines and stimulation of resistance to viral infection in human leukocytes by Scutellaria baicalensis flavones. Journal of Interferon & Cytokine Research 28, no. 9 (2008): 571-81.
- Calder PC et al. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. Nutrients 2020, 12, 1181
- Cashman KD et al. Vitamin D deficiency in Europe: pandemic? Am J Clin Nutr. 2016; 103(4): 1033-1044.
- Classen HG et al. Zink – Das unterschätzte Element. Med Monatsschr Pharm, 2020, 43: 149-158
- Conti P et al: Induction of pro-inflammatory cytokines (IL-1 and IL-6) and lung inflammation by Coronavirus-19 (COVI-19 or SARS-CoV-2): anti-inflammatory strategies. J Biol Regul Homeost Agents. 2020; 34(2):1.
- Fiore, C., et al: Antiviral effects of Glycyrrhiza species. Phytotherapy Research 22, no. 2 (2008): 141-48.
- Freese Dr.: <https://www.youtube.com/watch?v=n3nNkQpWWPQ&t=1s> (Interview mit dem Sportwissenschaftler und Ernährungswissenschaftler Dr. Freese)
- Goldberg, EL et al.: Ketogenic diet activates protective  $\gamma\delta$  T cell responses against influenza virus infection. Science Immunology 15 Nov 2019:Vol. 4, Issue 41, eaav2026
- Gröber U et al, Corona, Influenza & Co. – Wie starke ich mein Immunsystem mit Mikronährstoffen? Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2020
- Heinze Sigrid: Integrative Medizin und Covid-19 <http://dx.doi.org/10.1055/a-1190-0029>
- Hemilä H, et al, Vitamin C may reduce the duration of mechanical ventilation in critically ill patients: A meta-regression analysis. J Intensive Care 2020; doi: 10.1186/s40560-020-0432
- Holick MF, Vitamin D deficiency, N Engl J Med, 207; 357(3): 266-281
- Huang, W.-H. et al: Antioxidative and anti-inflammatory activities of polyhydroxyflavonoids of Scutellaria baicalensis Georgi. Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 70, no. 10 (2006): 2371-80
- Huang Z. et al, Role of vitamin A in the immune system. J Clin Med. 2018; 7(9). E258
- Hufelandgesellschaft: Covid-19: Wie man sich zu Hause stärken kann [http://hufelandgesellschaft.de/tipps\\_staerkung\\_immunabwehr.html](http://hufelandgesellschaft.de/tipps_staerkung_immunabwehr.html)
- Hufelandgesellschaft: Erkenntnisse zur Corona-Pandemie – Perspektivwechsel ist notwendig!, Hufeland EHK 2020;69: 191-191
- Jeong et al: Anti-inflammatory effects of cordycepin via suppression of inflammatory mediators in BV2 microglial cells. International Immunopharmacology 10, no.12 (2010): 1580-86
- Levi M et al: Coagulation abnormalities and thrombosis in patients with COVID-19. Lancet Haematol 2020, Published Online May 11, 2020

Maas, M. et al. Antiinflammatory activity of *Eupatorium perfoliatum* L. extracts, eupafolin, and dimeric gusianolide via iNOS inhibitory activity and modulation of inflammation-related cytokines and chemokines. *Journal of Ethnopharmacology* 137, no. 1 (2011): 371-81.

McCarty MF et al, Nutraceuticals have potential for boosting the type 1 interferon response to RNA viruses including influenza and coronavirus. *Prog Cardiovasc Dis*. Published online February 12, 2020.

McCutcheon et al: Antiviral screening of British Columbian medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology* 49 (1995): 101-10.

Messina G et al, Functional Role of Dietary Intervention to Improve the Outcome of COVID-19: A Hypothesis of Work *Int. J. Mol. Sci.* 2020, 21, 3104.

Michalsen A: Editorial Prävention in den Zeiten Covid-19, *ZKM* 2020; 2:1

Moghaddam A. et al, Selenium deficiency is associated with mortality risk from COVID-19. *Nutrients* 2020.12(7), 2098, publ. 16.07.2020)

Mousavi S et al, Immunomodulatory and Antimicrobial Effects of Vitamin C. *Eur J Microbiol Immunol (Bp)*. 2019; 9(3):73-79.

Panagiotou G. et al., Low Serum 25-hydroxyvitamin D (25(OH)D) levels in patients hospitalized with COVID-19 are associated with greater disease severity. *Clin Endocrinol (Oxf)*. 2020 Jul 3. Doi: 10.1111/cen.14276)

Read SA, et al. The role of zinc in antiviral immunity. *Adv Nutr* 2019; 10 (4): 696-710.

Shanghai Expert Group on Clinical Treatment of New Coronavirus Disease. *Chinese Journal of Infectious Diseases* 2020; doi: 10.3760 / cma.j.issn. 1000-6680.2020.0016

Virgili et al: Procyanidins extracted from pine bark protect  $\alpha$ -tocopherol in ECV 304 endothelial cells challenged by activated RAW 264.7 macrophages: role of nitric oxide peroxynitrite. *FEBS Lett* 431: 315-318, 1998

Wartzel LB: Einfluss sekundärer Pflanzenstoffe auf die Gesundheit in: *DGE in Ernährungsbericht* 2012, 355-374)

Yayawardena R. et al, Enhancing Immunity in Viral Infections, with special emphasis on COVID-19: A Review *Diabetes Metab Syndr*. 2020 Apr 16; 14(4): 367-382

Youm, YH et al.: The Ketone Metabolite  $\beta$ -Hydroxybutyrate Blocks NLRP3 Inflammasome-Mediated Inflammatory Disease. *Nat Med* 2015; 21 (3), 263-9

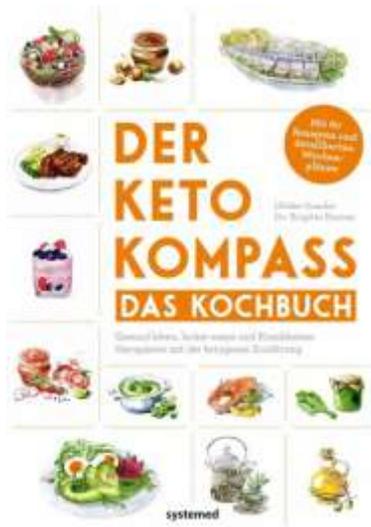
Yun, Y., et al. Immunomodulatory activity of betulinic acid by producing pro-inflammatory cytokines and activation of macrophages. *Archives of Pharmacal Research* 26, no.12 (2003): 1087-95

Zhang Lei, Yunhuiliu: Potenzielle Interventionen für das neuartige Corona-Virus in China: Ein systematische Review *J. Med. Virology* <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jmv.25707>

Zhang J. et al, Antibody responses to SARS-CoV.2 in patients of novel coronavirus disease 2019. *Clin Infect Dis*. 2020 Mar 28.

Zhang J. et al, Association between regional selenium status and reports outcome of COVID-19 cases in China. *Am J Clin Nutr*. 2020 Apr 28.

Zhang L, Liu Y: Potential interventions for novel coronavirus in china: A systematic review. *J Med Virol*. 2020;1-12)



Wir freuen uns sehr. Unser nächstes Buch „**Der Keto-Kompass – Das Kochbuch**“ ist ab 08.12.2020 im Buchhandel und natürlich auch in unserer Praxis erhältlich.

Gesund leben, lecker essen und Krankheiten therapieren mit der ketogenen Ernährung. Mit 100 Rezepten und detaillierten Wochenplänen.

Wie die ketogene Ernährung zu einem gesunden Lebensstil verhelfen und auch bei vielen Krankheitsbildern Abhilfe oder Linderung schaffen kann, haben Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder und Ärztin Brigitte Karner in ihrem Buch »Der Keto-Kompass« detailliert und fundiert erklärt. Dieses zugehörige Kochbuch liefert 100 leckere Rezepte, darunter auch vegetarische und vegane. Speziell auf verschiedene Erkrankungen zugeschnittene Pläne, Erfolgsgeschichten von Patienten, Therapiepläne und Studienergebnisse erleichtern die Umsetzung. Ein praktischer Ratgeber für Therapeuten und eine fundierte Anleitung für alle, die Keto ausprobieren möchten!

# Was können Sie selbst zur Immunstärkung tun?

## 1. Stress

reduzieren Sie Ihren Stress. Sehr hilfreich ist es, mit bewusster Atmung die innere Spannung zu reduzieren. Atmen Sie dazu 2 mal täglich 5-10 Minuten bewusst tief ein und aus, zur optimalen Belüftung der Atemwege, sowie zu Ihrer Entspannung und Zentrierung.

## 2. Reduzieren Sie Ihre Angst:

nutzen Sie sachliche Informationen, nehmen Sie sich Zeit für innere Einkehr, Reflektion und Meditation. Tun Sie Dinge die Sie als sinnhaft empfinden. Vertrauen Sie Ihrem Immunsystem.

## 3. Bewegung

Sorgen Sie dafür, dass Sie täglich mindestens 40 Minuten Bewegung haben, am besten an der frischen Luft.

## 4. Ernährung

Nehmen Sie 2-3mal täglich kohlenhydratreduzierte Mahlzeiten ein (z.B. ketogene) und integrieren Sie 1-3 mal wöchentlich Intervallfasten. Verwenden Sie im Herbst und Winter wärmende Gewürze und Kräuter (Zimt, Kardamom, Pfeffer, Nelken, Anis, Kurkuma und Ingwer). (Siehe Einkaufsliste)

## 5. Trinken

Trinken Sie ausreichend warme und ungesüßte Getränke. Besonders zu empfehlen sind Chai-Teezubereitungen, Grüntee und Tee mit Süßholzwurzel oder frischem Ingwer, sowie milchsauer vergorene Getränke. Verzichten Sie auf Alkohol!

## 6. Schlaf

Sorgen Sie für einen gesunden erholsamen Schlaf. Erleichtern Sie sich das Einschlafen mit einer Wärmflasche an den Füßen.

## **7. Wärmeanwendungen**

Essen Sie warm und machen Sie kalt-warme Wechselduschen. Warme Fußbäder und genießen Sie Vollbäder, am besten mit durchwärmenden ätherischen Ölen (Eukalyptus, Cajeput, Zeder, Thymian Benzoe). Gehen Sie 1-2 mal wöchentlich in die Sauna und achten Sie darauf immer warme Füße zu haben.

## **8. Befeuchten Sie Ihre Schleimhäute**

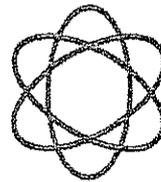
Zum Beispiel mit Nasenspülungen, Öl ziehen oder auch Inhalationen mit ätherischen Ölen.

## **9. Waldbaden**

Durch ausgedehnte Waldspaziergänge mit tiefem Einatmen, atmen wir Terpene ein, aktivieren dadurch unsere immunaktiven Zellen und beschleunigen die Bewegung unserer Flimmerhärchen was Krankheitserreger und auch Feinstaub effizient aus unseren Atemwegen entfernen kann. Intensiviert wird das Atmen, wenn beim Einatmen den Brustkorb geweitet wird, die Arme dabei kreisförmig nach außen geführt, um die Lungenflügel bis in die Lungenspitzen mit Waldluft gefüllt werden. Beim Ausatmen dann den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Ellenbogen an den Körper drücken, um die Lungen wieder vollständig zu entleeren. Terpene wirken virenhemmend.

## Einkaufsliste für Herbst und Winter – auf gute Bioqualität achten

- Bitterstoffe: Radicchio (Endivie, Chicorée, Mangold, Oliven)
- Ballaststoffreiche Gemüse und Saaten (Chicorée, Schwarzwurzel, Tombinambur, Flohsamen, Leinsamen, Kleie)
- Probiotische Lebensmittel (Sauerkraut, fermentiertes Gemüse, Brottrunk)
- Eiweißreiche Lebensmittel mit Lysin (Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte, Erdnüsse)
- Senföhlhaltige Gemüse (Kresse, Lauch, Zwiebel, Kohl)
- Vitamin-C (Kohlarten, Paprika, Kresse, Zitrusfrüchte, Sanddorn, Aroniasaft, Hagebutte)
- Züchten Sie Sprossen aus Saaten und Keimen – das sind wahre Superfoods durch die Menge an Vitalstoffen.
- Flavonoidreiche Ernährung zum Gefäßschutz (Äpfel, Birnen, Beeren, Trauben, Zwiebeln, Granatapfel, Grünkohl, Soja, Grüntee, Nüsse)
- Spermidinhaltige Lebensmittel (gereifter Cheddar-Käse, Pilze, Weizenkeime, grüne Erbsen, Schwarztee)
- Kokosöl hat virenhemmende Eigenschaften
- Antioxidantien für den Zellschutz (dunkle Beeren - gibt es im Winter gefroren, Granatapfel, dunkle Schokolade)



## **Stellungnahme und Empfehlung zu Corona Infektion**

Vonseiten der Orthomolekularen Medizin gibt es folgende Möglichkeiten zur Prophylaxe und Therapie bei Coronavirus Belastungen.

### **Vitamin C**

Vitamin C ist in der Lage die Makrophagenaktivität und damit das Immunsystem zu aktivieren. Vitamin C bewährt sich bei allen viralen Infekten so auch bei Coronavirus Infektionen.

### **Zink**

Zink reduziert die Virus Replikation und wirkt damit ebenfalls antiviral. Es finden sich zahlreiche Rezeptoren für Zink an der Oberfläche von Viren und Zink verhindert das Andocken der Viren an den Rezeptoren der Mukosazellen. Somit verhindert Zink auch das Eindringen der Erreger indiziert Zelle. Ein gut funktionierendes Immunsystem ist von der Anwesenheit von Zink abhängig.

### **L-Lysin**

L-Lysin zeigt einen Antagonismus zu Arginin, welches für die Replikation der Viren notwendig ist. Somit wird dem Virus das, für die den DNA Replikation notwendige Arginin entzogen und die Vermehrung verlangsamt.

### **Vitamin D**

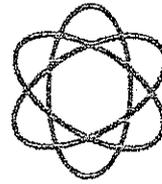
Die Vitamin D Versorgung ist essenziell für ein funktionierendes Immunsystem. Daher sollte eine ausreichende Vitamin D Versorgung vorliegen Zielwert im Labor sind ca. 100-150 nmol/l Vitamin D3.

## **Prophylaxe**

Für die Prophylaxe ist eine orale Supplementierung sicher ausreichend. Dabei bewähren sich folgende Dosierungen:

Vitamin C (gepuffert)	1-3 g/Tag
Zink	30 mg/Tag
L Lysin	500-1000 mg/Tag
Vitamin D	4-5000 IE/Tag

Wenn verfügbar kann Vitamin C auch ein bis zweimal wöchentlich als Infusion von 7,5 g verabreicht werden. Vor allen sollten Risikogruppen diese Prophylaxe durchführen.



## Therapie

Beim Auftreten von ersten Symptomen sollte die orale Dosierung erhöht bzw. eine i.v. Gabe erwogen werden.

## Orale Dosierung

Vitamin C	2-6 g/Tag (bis zur Durchfallsgrenze)
Zink	am ersten Tag 150 mg (5 Kapseln à 30 mg) dann fallende Dosierung, täglich um 30 mg reduzieren (also 4-3-2 Kapseln à 30 mg)
L-Lysin	1500 mg
Vitamin D	4-5000 Einheiten/Tag

Als Infusionstherapie wird Vitamin C in einer Dosierung von 7,5-15 g-je nach Symptomatik verabreicht. Die Infusion erfolgt an 3-5 aufeinanderfolgenden Tagen und kann auch auf 2 Gaben à 7,5 g verteilt verabreicht werden. Anschließend noch 2-3 x/Woche je nach Symptomatik. Eine Kombination mit Zink und L-Lysin als Infusion sind ebenfalls möglich.

Bei schweren bis bedrohlichen Symptomen wird zur intensivmedizinischen Therapie die Dauerinfusion von Vitamin C per Perfusor empfohlen (Konsensuspapier zur Vitamin C Infusionstherapie bei Covid 19 Zeiten vom 7.4.2020)

## Ergänzung:

Selbstverständlich ist insgesamt auf einen ausgeglichenen Mikronährstoffstatus zu achten. Besonders hervorzuheben sind weiters die Wirkungen von Vitamin A und Selen, welche, sofern mangelhaft vorhanden, ebenfalls eine Infektion und Erkrankung mit Coronaviren begünstigen können

Dr. Harald Stossler  
Präsident Die Plattform Orthomolekulare Medizin  
Ärztlicher Leiter VIVAMAYR Maria Wörth  
harald.stossler@vivamayr.com