

Dr. med. Jan-Dirk Fauteck,
Imre Kusztrich

40

Die

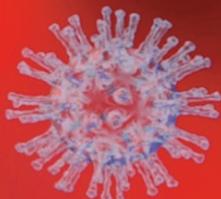
stärksten

Mikronährstoffe

gegen Viren

Prävention
und
Therapie

Spezial-Info:
Schutzhormon
Melatonin



Impressum

Von Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre Kusztrich

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (insbesondere durch elektronisches oder mechanisches Verfahren, Fotokopie, Mikroverfilmung oder Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden. Ausgenommen davon sind kurze Text-Zitate in Rezensionen.

Haftungsausschluss.

Die folgende Veröffentlichung dient ausschließlich Informations- und Lehrzwecken. Sie ist nicht als Ersatz für ärztlichen Rat oder medizinische Behandlung gedacht. Vor jeder gesundheitlichen Maßnahme sollte ein medizinischer Experte konsultiert werden. Die kombinierte Einnahme von Nahrungs-Ergänzung oder pflanzlichen Substanzen und verschriebenen Medikamenten ohne Zustimmung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes wird nicht empfohlen. Die Autoren, der Verlag, der Vertrieb und alle jene, die in dieser Veröffentlichung namentlich genannt werden, übernehmen keinerlei Haftung oder Verantwortung für Verluste oder Schäden, die durch die Informationen, die in dieser Veröffentlichung vermittelt werden, entstanden oder angeblich entstanden sind.

<https://www.feiy.com/de/faq/190/>

IGK-Verlag, 22393 Hamburg

Autoren: Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre Kusztrich

Copyright © IGK-Verlag Februar 2021

ISBN: 9783985224630

Fotos: © Engel-Fotolia.com, Stockfotos@ 3d_generator

Inhalt

Über dieses Buch

Einleitung

Eine grüne Apotheke

Farbstoffe mit magischen Wirkungen

Phytohormone fördern oder hemmen

Pflanzenwirkungen – vor 10.000 Jahren begriffen

Kampfeinsatz gegen SARS-CoV-2

Vom ersten Atemzug an geschützt

Ein zweites Immunsystem kann sich Erreger merken

Erhöhte Gefahr ab Body Mass Index 30

Entzündung: Akut ist sie genial, chronisch jedoch verheerend

Weitere Dauergefahr durch Sauerstoffradikale

Doppelte Stresskontrolle mit Pflanzenstoffen

B-Zellen und T-Zellen

Abwechslungsreiche, bunte Ernährung

Depression erschwert die Krankheitsabwehr

Gegen eine Bagatellisierung der Natur

Anti-viral: Die 40 stärksten Mikronährstoffe

Polyphenoleffekte auf das Immunsystem

Heilpflanzen der oberen Atemwege

Aus der Küche und der Volksmedizin

Aminosäuren, unverzichtbare Soldaten im Immunsystem

Stärkung des Immunsystems durch Ayurveda

Melatonin und COVID-19

100+ Nahrungsmittel für das Immunsystem

Über dieses Buch

Zunächst ein Vorschlag für die Navigation durch dieses EBook.

Was der Titel ankündigt, enthält das Kapitel mit der Überschrift „Anti-viral: Die 40 stärksten Mikronährstoffe“. Die ausführliche Bewertung jeder einzelnen Substanz, in alphabetischer Reihenfolge.

Als Anregung für den Einkauf könnte die Liste „100+ Nahrungsmittel für das Immunsystem“ genutzt werden.

Jedes Kapitel kann einzeln und in beliebiger Abfolge gelesen werden.

Auch diese Kapitel informieren Sie gezielt über Vitalstoffe mit überzeugenden Potenzialen der Abwehr von Erkrankungen durch Viren und Bakterien:

„Heilpflanzen der oberen Atemwege“

„Aus der Küche und der Volksmedizin“

„Aminosäuren, unverzichtbare Soldaten im Immunsystem“

„Stärkung des Immunsystems durch Ayurveda“

„Melatonin und COVID-19“.

Dieses EBook ist eine sehr notwendige Publikation. Denn viel zu selten wird über die Bedeutung der Versorgung unseres Organismus mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelemente, Enzymen, Fettsäuren und Aminosäuren aufgeklärt. Falls es doch geschieht, werden in aller Regel nur 18 Substanzen empfohlen - es sollten jedoch wenigstens bis zu 32 sein.

Jede der 18 als essenziell eingestuften Substanzen hat ein eigenes Kapitel.

Calcium

Chrom

Eisen

Jod

Magnesium

Selen

Zink

Vitamin A

Vitamin B1 mit der wissenschaftlichen Bezeichnung
Thiamin

Vitamin B2 mit der wissenschaftlichen Bezeichnung
Riboflavin

Vitamin B6, unverzichtbar für Stimmung Nerven

Vitamin B12 mit der wissenschaftlichen Bezeichnung
Cobalamin

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Vitamin B9 mit dem Eigennamen Folsäure

Vitamin H, bekannt als Biotin

Vitamin B5 mit der wissenschaftlichen Bezeichnung
Pantothensäure.

Vermutlich steckt Strategie dahinter, dass Hinweise auf diese 18 Muss-Substanzen viel zu selten sind. Den Menschen wird grundsätzlich der so genannte versteckte oder überdeckte Hunger, hidden hunger, weitgehend verschwiegen. Es handelt sich um den häufig im Verborgenen bleibenden Mangel an wertvollen Vitalstoffen, während wir womöglich dem Körper ein Zuviel an Energielieferanten aufbürden, die ja bewältigt werden müssen oder weggespeichert werden. Die harmloseste Nebenwirkung ist noch Übergewicht. Viel schlimmer ist die Weichenstellung zu unausweichlichen schweren Erkrankungen.

Die Ahnungslosigkeit von Millionen Menschen in Bezug auf Zusammenhänge mit ihrer falschen Ernährung kommt durchaus den Interessen der Nahrungsindustrie und der Agrarwirtschaft entgegen und kaschiert gleichzeitig die Versäumnisse der Gesundheitspolitik. Der Staat bleibt in Bezug auf seine wichtigste Aufgabe, den Bürger vor chronischen Krankheiten zu schützen, passiv an der Seitenlinie.

Gerade wohlgenährte Bevölkerungen wie in Deutschland, Österreich und der Schweiz leben mit eklatanten Nährstoffdefiziten.

In seiner als Buch veröffentlichten Anklage „The End of Food“ warf der Autor Thomas F. Pawlick 2006 der Nahrungsindustrie vor, den Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und Spurenelementen in den vergangenen 50 Jahren drastisch reduziert zu haben. Die Situation war keineswegs auf die U.S.A. beschränkt. Zitat: „Industrialisierte Agrarwirtschaft ist gefährlich für das Land und die Menschen, die sie ernährt. Nährstoffqualität und Geschmack werden degradiert. Dieses Prinzip belastet Nahrung mit Giften und Umweltchemikalien, zerstört ländliche Bauern und Gemeinden und foltert seine Nutztiere. Das ist unwissenschaftlich, unnatürlich und unakzeptabel.“ Kartoffeln oder Tomaten weisen nur noch die Hälfte früherer Spiegel von Vitamin C auf. Das war weit vor den heißen Sommern der letzten Jahre, in denen Trockenheit den Pflanzen große Probleme bereitete. Denn sie benötigen Wasser im feuchten Erdreich, um sich mit Mikronährstoffen vollsaugen zu können. Die natürliche Nahrung der Zukunft wird aller Voraussicht zufolge weniger Vitalstoffe enthalten.

Zurück zu den 18 Muss-Substanzen. Studien von Befürwortern der auf Prävention fokussierten Anti-Aging-Medizin belegen seit zwei Jahrzehnten, dass sechs weitere Mikronährstoffe völlig unverzichtbar sind, wenn ein Organismus fit bleiben soll. Es sind:

Betain

Cholin

Glutathion

Kalium

Kupfer

und Co-Enzym 10.

Aktuell im Krisenjahr 2020 meldeten sich engagierte Präventivmediziner zur Vermeidung schwerer Erkrankungen

gerade während der Bedrohung durch ein Coronavirus mit fünf weiteren Empfehlungen. Jetzt sind es schon 29:

Spermidin

Silizium

Melatonin

Betain

Maca.

Eine eminent wichtige Schutzleistung wird mit dem Vitamin D verbunden. Eine Einstufung als Vitamin bedeutet grundsätzlich, dass diese Substanz verzehrt werden muss, da der Körper sie nicht selbst produzieren kann. Das Vitamin D entsteht, während wir uns unter freiem Himmel aufhalten, jedoch auch in der Haut. Das rückt es in die Nähe unserer Hormone. Wissenschaftliche Studien aus den letzten zehn Jahren unterstreichen sehr zahlreiche Wirkungen dieses Stoffes zur Krankheitsabwehr. Diese Substanz verstärkt die uns angeborenen Immunkräfte und hemmt andererseits Überreaktionen unserer individuell erlernten Abwehrreaktionen. Sobald eine Körperpolizei eigene Organe attackiert, sind leider schwerere Folgen als die von der ursprünglichen Erkrankung zu befürchten.

Eine Sonderrolle nimmt Melatonin als einer der wichtigsten Regulatoren des Immunsystems ein. Darüber informiert zum Beispiel eine Studie vom Dezember 2020 in Bezug auf sechs unterschiedliche Effekte von Melatonin auf das Immunsystem. In Deutschland, Österreich und der Schweiz muss dieses Hormon verschrieben werden. Dafür benötigt die Ärztin, der Arzt jedoch Spezialwissen, das meistens nicht vorhanden ist.

Alle in diesem EBook genannten Substanzen müssen dem Organismus entweder unmittelbar mit der Nahrung zugeführt werden, das gilt ausnahmslos für Vitamine, oder unser Essen muss jene Substanzen erhalten, aus denen im Körper die dringend notwendigen Vitalstoffe, Aminosäuren, Hormone und Enzyme mit gewünschten biochemischen Wirkungen gebildet werden können. Das gelingt nur unter

günstigen Bedingungen, für die wiederum andere Mikronährstoffe die Voraussetzung sein können.

Wer in den vergangenen Monaten mit dem Coronavirus bis in die Nachtstunden Informationen zur Verhütung und Abwehr aufsaugte, kommt um eine Feststellung nicht herum. Die Anerkennung einer Wichtigkeit unserer körpereigenen Abwehrkräfte ist erstaunlich gering.

Eine Ausnahme ist Professor Dr. Christian Heinrich Maria Drosten vom Klinikum Charité. Er ist der Arzt mit dem Bundesverdienstkreuz für Virus-Verstehen.

Bei seinem ersten Auftritt in der Talkshow „Maybritt Illner“ am 28. Februar 2020 machte er beiläufig diese Bemerkung: „Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören.“ Das Studiopublikum lachte. Das hat der Arzt jedoch nicht beabsichtigt. Er wollte sicherlich daran erinnern, dass es mehrere Möglichkeiten gäbe, das Immunsystem gezielt zu entlasten, ebenso wie es bewusst gestärkt werden kann.

Kein Mikronährstoff, den wir verzehren oder einnehmen, kann wissen, welche Wirkung wir mit ihm zu erzielen versuchen. Die Effekte erfolgen automatisch. Der amerikanische Freidenker Robert Green Ingersoll erklärte das vor 140 Jahren so: „In der Natur gibt es weder Belohnungen, noch Bestrafungen; es sind Konsequenzen.“ (Quelle: [„In nature there are neither rewards nor punishments; there are consequences.“](#), Robert Green Ingersoll, 1881).

Hinweis: Heilpflanzen und ihre Substanzen werden in großer Auswahl in Apotheken, Reformhäusern und Drogerien angeboten. Einige als Direktsaft oder in Trinkampullen, in Form von Tropfen, als Öl, andere als Trockenfrüchte, wieder andere als Tee, pulverisiert in Kapseln, in Dragees, als Sirup, Honigtinktur oder als Bonbons zum Lutschen. Es gibt Heilpflanzenwirkstoffe als Salbe zum Auftragen auf der Haut, in Mundwässern und Erkältungsbädern.

Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker informieren über die Anwendung.

Einleitung

Tatsächlich gibt es keine Garantie, dass ausgewählte Mikronährstoffe irgendeine Erkrankung verhindern oder heilen. Auch eine bestimmte Ernährung oder verbesserte Faktoren des Lebensstils schaffen nicht, was wir vom Abstandhalten, von zertifizierten Masken und weiteren bewährten Hygienemaßnahmen erwarten: Schutz vor Viren wie SARS-CoV-2 und seinen Mutanten.

Tatsache ist jedoch auch, dass unser Immunsystem eine ineinandergreifende Auswahl von Kampfzellen, chemisch wirkenden Substanzen und Vorgängen darstellt. Diese Truppe muss in ständiger Bestform gehalten werden. Am besten durch Mikronährstoffe. Oberste Aufgabe ist es, uns vor eindringenden Krankheitserregern einschließlich Viren, Giften, Bakterien, Hefen und Pilzen zu schützen. Uns – unter diesen drei Buchstaben ist die Gesamtheit unserer Organe zu verstehen, die aus insgesamt etwa 30 000 000 000 000 000 Körperzellen, den kleinsten lebenden Einheiten, bestehen. Die Zahl 3 mit 16 Nullen kann nur eine grobe Schätzung sein, niemand kennt die Wirklichkeit.

(Quelle: „How Many Cells Are in the Human Body? Fast Facts“. Healthline, 2020).

Neben dem Schutz vor Erkrankung werden dem Organismus unvorstellbar aufwändige Leistungen aufgebürdet. In jeder einzelnen Sekunde bilden sich in unserem Körper kaum ermesslich viele neue Zellen, vermutlich etwa 50 Millionen. Denken wir kurz darüber nach, was das bedeutet. Für ihre Produktion werden hochwertige Substanzen gebraucht. Jeder Zelle muss ihre spezielle Aufgabe zugewiesen werden. Ein großer Teil aller Zellen ist mit Leistungen im Immunsystem verbunden. Dafür ist jede einzelne auf Nährstoffe bester Qualität angewiesen. Und parallel dazu müssen in jeder Sekunde geschätzte 50

Millionen abgestorbene Zellen recycelt oder entsorgt werden.

Dieses System in höchstem Maße funktionsfähig zu halten, ist der Schlüssel zur Abwehr von Krankheiten. Von einem optimalen Zustand sind wir jedoch weit, weit entfernt. Die Statistik zeigt beispielsweise, dass ein Erwachsener durchschnittlich drei bis vier Mal im Jahr erkältet ist. Das lässt erkennen, dass es offensichtlich nicht immer einfach ist, das Immunsystem in Schuss zu bringen und zu halten.

Während nahrhafte Lebensmittel, gesunder Schlaf und körperliche Ertüchtigung unverzichtbar sind, reichen sie nicht aus, um Immunkräfte ausreichend für Bedrohungen wie COVID-19 zu optimieren. Wissenschaftliche Forschung belegt, dass eine gezielte Stärkung mit bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen Vitalstoffen die Reaktionen unseres Immunsystems so entscheidend verbessert, dass auch ein Schutz vor schweren Erkrankungen möglich wird.

In der Formulierung gezielte Stärkung klingt kaum mit, wie anspruchsvoll diese Prozesse sind. Zum Beispiel beeinflussen sich aktiv wirkende Substanzen untereinander. Sie verstärken Effekte oder hemmen sie womöglich entscheidend. Einzelne Auslöser bewirken in ein und demselben Körper zum identischen Zeitpunkt gegensätzliche Reaktionen. Stresshormone etwa verstärken den Blutfluss in den Muskelgeweben und reduzieren ihn im Verdauungsbereich. Das ist völlig logisch, denn in einer Notlage wird gefördert, was augenblicklich benötigt wird, und abgeschaltet, was warten kann.

Forscher sprechen vom Konzert der Mikronährstoffe. Damit beispielsweise Aminosäuren und Enzyme voll leistungsfähig sind, müssen auch ihr jeweiliges Umfeld und ihre Leistungspartner adäquat mit Mineralien und Spurenelementen wie Magnesium, Kupfer, Zink, Jod, Eisen, Selen, Mangan und Bor versorgt sein.

Dabei genügt es nicht, wenn wir sie in ausreichendem Umfang verzehren, was schwer genug ist. Erst in den letzten Jahren wurde ein in Vergessenheit geratener Naturstoff wiederentdeckt, der die Bezeichnung Heilwunder verdienen würde: Silizium. Seine Moleküle wirken wie winzigste Magnete. Im gesunden Körper transportieren sie Magnesium, Kalium, Calcium, Natrium. Für einen belasteten Organismus haben die gleichen Eigenschaften einen fantastischen anderen Effekt. Silizium nimmt Schadstoffe, Umweltgifte, Weichmacher und Plastikpartikel auf. Sie werden über den Darmstoffwechsel ausgeschieden. Etwas Besseres kann einem geschädigten Organismus nicht passieren.

Dieses Halbspurenelement und Halbmetall hat die besondere Fähigkeit, elektrisch geladene Teilchen zu leiten. Daran erinnert das Zentrum der kalifornischen Computerindustrie, das Silicon Valley, mit seinem Namen. Von der im Quarz schwingenden rätselhaften Energie profitiert die Uhrenindustrie.

Es ist die mengenmäßig bedeutendste Substanz der Erdkruste. Fast alle geologischen Mineralien enthalten Salze mit dem Ursprung Silizium, beispielsweise Kiesel, Quarz, Granit, Achat, Opal, Bergkristall, Lehm, Löss, Ton ... Pflanzen nehmen es aus dem Grundwasser auf und verwenden Silizium für Festigkeit und zur Abwehr von Krankheitserregern. An die 100 essbare Pflanzen wie Hafer, Sellerie oder Birne bieten uns jedoch nur eine winzige natürliche Chance, uns mit dem Spurenelement Silizium zu versorgen. Denn in seinem Naturzustand ist diese Kieselsubstanz für uns viel zu hart. Außerdem wird mit zunehmendem Alter weniger aufgenommen und mehr gebraucht. Die Rettung: Ultrafeine Siliziumpartikel sind besonders effektiv.

Mikronährstoffe erleben in Deutschland von der offiziellen Medizin eindeutig weniger Wertschätzung als fast überall anderswo in der Welt, was eine Analyse der etwa 400

Studien im monatlich erscheinenden wichtigsten Fachjournal über Nährstoffe, „Nutrients“, belegt. Universitäten mit Berichten über spannende neue Erkenntnisse über Mikronährstoffe – sei es den Einfluss der Mittelmeerdiät auf Bluthochdruck, über essbare Vitalstoffe für Kleinkinder mit Asthma oder über die optimale Ernährung für Gehirnzellen – befinden sich in Tampere, Finnland, in Portland, USA, in Toronto, Kanada, in Parma, Italien, in Yokohama, Japan, in Sevilla, Spanien, in Bydgoszcz, Polen, in Jeonbuk, Korea, oder in Concepción, Chile ... jedoch mit großer Wahrscheinlichkeit nicht in der Bundesrepublik.

Den überwiegenden Teil unserer Mikronährstoffe liefert uns pflanzliche Nahrung, wozu im weitesten Sinne auch die Tasse Kaffee und das Glas Wein zählen. Den vollen Umfang dieser Genialität verstehen wir erst heute. Die Evolution hat ein einziges, einzigartiges Überlebenssystem entwickelt und es allen Lebewesen zugänglich gemacht.

Die wichtigsten Komponenten entstanden in den Pflanzen. Sie sind die Basis der Nahrungskette für Tiere und Menschen. Jedes einzelne Wesen, das sich ausreichend pflanzlich ernährte und mit Energie versorgte, nahm auf diese Weise gleichzeitig auch die zum Überleben unverzichtbaren Vitalstoffe mit auf.

Eines müssen wir anerkennen.

Nicht für den Menschen, nein, für die Pflanzen hat die Natur in Jahrmillionen ihr genialstes Werk angeliefert. Denn Blumen, Kräuter, Gräser, Büsche, Sträucher und Bäume können anders als wir Gefahren nicht ausweichen. Ihre häufigsten Bedrohungen sind Krankheiten. Eine ihrer größten übrigens – Krebs, unkontrolliertes Wachstum! Darüber hinaus müssen sie ihre Existenz gegen Fressfeinde, Sonnenglut, Nachtfrost, Pilze und Bakterien verteidigen.

Im Alltag einer Pflanze, deren Chronobiologie im Tag-Nacht-Rhythmus von dem gleichen Melatonin gelenkt wird wie unser eigener Organismus, geht es rund. Blüten, Blätter und Früchte müssen vor Pilzen und anderen Mikrolebewesen

geschützt werden. Fremde Gewächse werden auf Distanz gehalten, denn die Schätze des Bodens, Luft und Sonnenlicht sind begrenzt. Insekten werden mit Düften, Farbstoffen und Farbflächen zur Vermehrung angelockt. Und höchste Priorität hat der Schutz der Zellregulation vor bösartigen Ausreißern.

Dafür hat die Evolution den Pflanzen eine unglaubliche Fähigkeit verliehen. Sie sind in der Lage, mit einer fast unüberschaubaren Armada von Spezialstoffen alle ihre Aufgaben selbst zu bewältigen.

Die einzelne Pflanze besitzt kein Gehirn. Der Verzicht auf einzigartige Organe macht Sinn für ein Lebewesen, das auch nach dem Verlust von 90 Prozent seiner Masse noch überlebensfähig ist. Die kontinuierliche Abwehr von Gefahren muss auch auf Nervenleitungen verzichten, und dennoch funktioniert die Kommunikation von Zelle zu Zelle vorzüglich. Obwohl nicht eine Drüse existiert, die einen Botenstoff abgeben könnte, erkennen wir eine Vielzahl von chemischen Substanzen mit spektakulären Eigenschaften. Sie informieren, sie steuern, sie treiben an, sie hemmen. Dazu zählt auch das Melatonin, das wir Schlafhormon nennen, während es weder Schlafmittel noch Hypnotikum ist, sondern die Muttersubstanz der inneren Uhren.

Alle diese Stoffe werden in jeder einzelnen pflanzlichen Zelle produziert, ebenso wie die in ihr notwendige Energie. Bitterstoffe, Säuren, Süßsäfte verleihen jedem Gewächs das typische Profil.

Die Pflanze muss auch ohne Augen, Nase und Ohren existieren und beherrscht doch vermutlich 14 Sinne. Zum Beispiel nehmen ihre Wurzeln einen Wasserlauf wahr, auch wenn er in einer geschlossenen Leitung geführt wird. Pflanzen warnen sich untereinander vor Gefahren, meistens durch Duftstoffe und durch Chemikalien, die in den Boden abgesondert werden.

Pflanzen produzieren dafür Phytosubstanzen. Es sind Säuren, Fette, Phenole, Amine, Schwefelverbindungen und