

Mehr Widerstandskraft gegen Covid-19

Immer mehr Studien zeigen, dass ein starkes Immunsystem vor einem schweren Verlauf von Covid-19 schützen kann. Mit der aktiven Pflege unserer körpereigenen Abwehr leisten wir den entscheidenden Betrag.

Vitamin D als sicherer Schutz

In den vergangenen Monaten erregen immer neue Studien unsere Aufmerksamkeit. Zum Beispiel diejenige aus England: In mehreren Kliniken erhielten Patienten mit Vitamin-D-Mangel und Covid-19-Diagnose eine Booster-Vitamin-D-Therapie in verschiedenen Dosierungen. Das heisst, den Patienten wurde gezielt Vitamin D zugeführt. Dabei wurde insbesondere auf die individuellen Risiken gemäss Alter und allgemeinem Gesundheitszustand geachtet. Die Verabreichung von Vitamin D erwies sich als klarer Schutzfaktor. Bei den Patienten mit Vitamin D lag die Sterblichkeitsrate um 87 % tiefer als bei denjenigen ohne Vitamin D.¹⁾ Eine ähnliche Studie in Spanien²⁾ resultierte in einem Rückgang der Einweisungen auf die Intensivstation um 95 %.

Energie für unsere Abwehr

Der Vitamin-D-Spiegel ist nur ein Faktor, der für ein starkes Immunsystem grundlegend ist. Bei rund 95 % der Covid-Patienten liegt er zu tief. Andere Mängel die unsere Körperabwehr schwächen, betreffen die Vitamine A, C, B6 und B12, E, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren sowie Eisen Kupfer, Selen und Zink.

Eine ausgewogene Ernährung ist reich an Vitalstoffen. Allfällige Nahrungslücken oder Defizite lassen sich heute mit hochwertigen Ergänzungsmitteln füllen respektive ausgleichen. Unsere Widerstandskraft fördern wir ausserdem mit ausreichend Bewegung, vorzugsweise an der frischen Luft, dem Vermeiden von Stress sowie mit genügend Erholungsphasen und einem gesunden Schlaf.

Unser natürlicher Widerstand

Unsere wirkungsvollste Waffe zur Bekämpfung von Krankheitserregern ist das körpereigene Immunsystem. Ist es leistungsfähig, kann es Krankheitserreger abwehren, bevor diese grösseren Schaden anrichten. Auch im Falle der Covid-19-Pandemie gibt es eine grosse Zahl von Menschen, die mit dem Virus problemlos zurechtkommen oder gar komplett symptomfrei bleiben.

Natürlich gibt es keine Garantie für einen vollkommenen Schutz gegen Covid-19 mit einem gesunden Immunsystem. Wir haben jedoch in der täglichen Praxis festgestellt, dass das Risiko eines schweren Verlaufs erheblich gemindert werden kann.

Aus eigener Erfahrung

Die SSAAMP ist eine unabhängige Fachgesellschaft von Ärzten. Der Schwerpunkt ihrer Aktivitäten liegt in der Bewahrung einer hohen Lebensqualität bis ins hohe Alter. Mit zunehmendem Alter unterliegt der Organismus Veränderungen, die auch das Immunsystem beeinträchtigen. Dies trägt häufig zu einer erhöhten Anfälligkeit bei.

Die Ärzte aus dem Umfeld der SSAAMP werden täglich mit Covid-19 konfrontiert. In vielen Fällen sind ihre Patienten im reiferen Alter. Bedingt durch den ganzheitlichen Behandlungsansatz gab es unter allen nach diesem Konzept betreuten Patienten

