

Dr. med. Ulrich Strunz



FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Impressum

Originalausgabe

© 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House, Neumarkter Str. 28, 81673 München

www.heyne.de

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Christian Wolf, Ernst Dahlke

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-60575-6

Dank

Ich danke Anne Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Mauritius Images: U1 (Photobeps / Alamy); Privataarchiv Dr. med. Ulrich Strunz: 4; iStockphoto: 7 (YakobchukOlena), 8 (selvanegra), 10 (Andrej Jelkin), 11 (baibaz), 13 (dianazh), 17 (baibaz), 18 (photoshkolnik), 22 (cheche22), 25 (CasarsaGuru), 28 (Mladen Zivkovic), 31 (FatCamera), 34 (Mkovalevskaya), 37 (PeopleImages), 41 (AntonioGuillem), 44 (FluxFactory), 47 (Ridofranz), 50 (123ducu)



Inhalt

- TIPP 1** – Wappnen Sie jede Zelle 6
- TIPP 2** – Essen Sie Leben 9
- TIPP 3** – Bauen Sie sich eine Mauer aus ... Zink! 12
- TIPP 4** – Schützen Sie sich mit B₁₂ 15
- TIPP 5** – Essen Sie Eier 18
- TIPP 6** – Antioxidantien! 21
- TIPP 7** – Laufen Sie dem Stress davon 24
- TIPP 8** – Abwehr mit Muskel-Power 27
- TIPP 9** – Ruhig Blut! 30
- TIPP 10** – Trinken Sie Wasser 33
- TIPP 11** – Schlafen Sie gut 36
- TIPP 12** – Atmen Sie aus 39
- TIPP 13** – Raus in die Sonne 42
- TIPP 14** – Lachen Sie! 45
- TIPP 15** – Ja: Hände waschen. 48
- Quellen 51
- Register 58

IMMUN!

Dass ein so kleines Ding in so kurzer Zeit die ganze große Welt auf den Kopf stellt, das hat es wohl so noch nie gegeben. Das kleine Ding: SARS-CoV-2. Ein neues Coronavirus. Die Reaktion: Panik. Warten auf Medikamente, auf Impfstoffe.



Ich sage: Warum warten? Sie haben doch schon, was Sie jetzt so dringend brauchen. Ihr Immunsystem. Machen Sie es stärker! Das Virus kann – wie jedes andere Virus auch – sowieso nur auf eine einzige Art bekämpft werden: mit Ihrer angeborenen Abwehrkraft. Pillen und Impfungen unterstützen genau dieses System. Das Immunsystem ist enorm schlagkräftig, und das war immer schon so. Das war schon vor hunderttausend Jahren so. Das ist der Grund, warum der Mensch in seiner langen Geschichte so viele Zumutungen überlebt hat.

Ihr Immunsystem ist schon da, es ist schon bereit und es lässt sich sehr schnell noch viel stärker machen als es schon ist. Das geht mit drei sehr einfachen Zutaten: Bewegen Sie sich, gönnen Sie Ihrem Körper Vitalstoffe und Ihrem Geist ein paar Glückseinheiten – und Sie werden täglich mehr und mehr immun. Resistent. Und fühlen sich auch noch besser, jünger, fitter.

Machen Sie mit: mit meinen 15 wichtigsten Tipps.

Bleiben Sie gesund!

Wünscht Ihnen, Ihr

U. Stums

WAPPEN SIE JEDE ZELLE

Es ist ja schon da: Ihr Immunsystem. Es ist darauf eingestellt, alle möglichen Eindringlinge – Viren, Bakterien, Parasiten – schnell und effektiv zu vernichten. Gerade auch die, die es noch nicht kennt, die ganz kleinen und ganz gemeinen: Viren. Sie sind eine sehr einfache Spezies, die unser Immunsystem jedes Jahr mit anderen Varianten herausfordert. Jetzt eben: SARS-CoV-2, kurz: Corona.

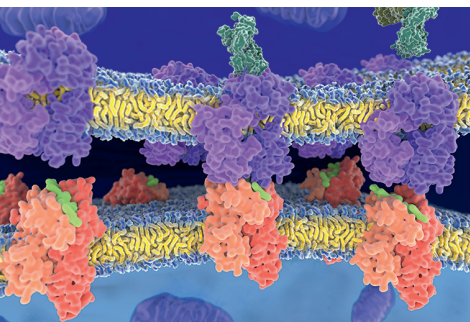
Eine besonders fiese Virenvariante, weil besonders schnell ansteckend und besonders schnell tödlich – aber nur bei Menschen mit unzureichender angeborener Abwehr. Die anderen: merken gar nichts. Oder husten ein wenig. Dann: Alles wieder gut. Wie das geht, hat ein Team um Katherine Kedzierska vom *Peter Doherty Institute for Infection and Immunity* im australischen Melbourne protokolliert.

Am siebten Tag war das Virus weg

Eine 47-jährige Frau aus Wuhan begibt sich in die Notaufnahme einer Melbournier Klinik. Sie hat Fieber, einen Puls von 120, ihre Lungen rasseln beim Atmen, man behält sie da. Nach vier Tagen entdeckt man das Coronavirus, weitere Tests an den beiden folgenden Tagen sind positiv. Das Virus schleust sich über die ACE-2-Rezeptoren in immer mehr Zellen ein, um sich zu vervielfachen. Aber nicht unbemerkt: RNA-Viren können sich nicht im Erbgut einer Zelle verstecken (Herpes macht das). Wenn sie versuchen, an den inneren Bestandteilen der



Zellen zu knospen, fällt das der Körperpolizei auf. Die Folge: Fieber, Husten, Herzrasen. Eine heftige Immunreaktion. Am siebten Tag ist das Virus weg. Das Immunsystem schaltet Corona aus. Das Labor findet eine enorme Masse an T-Zellen im Blut der Patientin: Zellen, die das neue Antigen »gesehen« und sich in zwei Kampfgruppen aufgeteilt haben: Die zytotoxischen T-Zellen sind jetzt in der Lage, infizierte Körperzellen zu erkennen und direkt zu töten. Und die T-Helferzellen schlagen mithilfe von Zytokinen im ganzen Körper Alarm. Sie aktivieren damit die Antikörperproduktion der B-Zellen und die wichtigsten Tatortreiniger, die Zelltrümmer und ganze Krankheitserreger auffressen: die Makrophagen. In den nächsten Tagen erholt sich die Patientin und wird komplett gesund – ohne Sauerstoffgerät, ohne Medikamente.



Oben ist die T-Zelle (violett) und unten eine andere Zelle, die der T-Zelle ein Virus-Antigen (grün) zum Kennenlernen bringt. Nach dem Kontakt löst der T-Zellen-Rezeptor die Immunreaktion aus.

Das Gute kommt von Innen

Es geht wieder einmal nicht um das Böse von außen, sondern um das Gute von innen. Ihr Immunsystem ist schlagkräftig. Da sind: antimikrobielle *Proteine* auf der Haut, *Plasmaproteine* in ständiger Alarmbereitschaft im Blut und Botenstoff-*Proteine* (Zytokine), die Immunzellen in Gang setzen. Schließlich von Immunzellen produzierte Antikörper, *Proteine* aus der Klasse der Globuline. Alles *Proteine*. Eiweiß! Je mehr Gesamt-Eiweiß im Blut, desto stärker Ihr Immunsystem. Das ist die Grundlage. Die ist messbar. Und die können Sie ganz einfach stark machen: Indem Sie Eiweiß essen. Eier, Biosteak, Proteinpulver, was auch immer Sie bevorzugen.

Richtig kompetent wird das System allerdings erst, wenn Sie ihm Sauerstoff (Bewegung!) gönnen, Vitamine und Co. und – so seltsam das in schwierigen Zeiten auch klingt – gute Laune!

Bitte merken: Eiweiß macht immun

ESSEN SIE LEBEN

Das Immunsystem funktioniert nur, wenn wir Vitamine essen. Die richtigen Vitamine und genug davon. Das Wichtigste: Vitamin C. Hilft nachweislich auch gegen schwere Virus-Infektionen. Bekannt ist dieser Effekt seit den 1930er Jahren. Seither wurde Vitamin C immer wieder bemüht gegen Grippeviren, SARS und Virus-Pneumonie. Also eine Lungenentzündung, an der man, wie wir derzeit leidlich erfahren, sehr schnell sterben kann. Dass Vitamin C das Immunsystem gegen Infekte stark macht, wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen: bei Kindern, bei Erwachsenen, sogar bei Hühnchen, die mit Vitamin C vor Vogelgrippe geschützt sind. Der Vorteil: Vitamin C ist da, es ist billig, es lässt sich massenhaft einsetzen. Das passiert derzeit in Ostasien.

Vitamin C rein, Virus raus

Aus vergangenen Studien wissen wir, dass Vitamin C am stärksten bei den Patienten wirkt, die zuvor schlecht mit Vitamin C versorgt waren. Trifft zu auf alle Raucher, bei Alkoholabusus, bei extrem einseitigen Diäten und zerkochtem Kantinenessen, bei Stress. Wichtig: Vitamin-C-Mangel findet sich bei fast allen Männern über 65 Jahren, also bei der Risikogruppe jeder Viruswelle und denen, die das derzeitige Coronavirus am häufigsten nicht überleben.

Wir wissen auch aus Studien, dass ein paar wenige Hundert Milligramm täglich überhaupt keinen Unterschied



machen. Messbar wirksam wird Vitamin C hochdosiert: bei beginnenden Infektionen Empfehlung 1000 Milligramm Vitamin C und 10 Milligramm Zink alle zwei Stunden. Verkürzt auch gewöhnliche Erkältungen.

Bei heftiger Infektion, Stichwort Corona, arbeiten Ärzte wie Hyoungjoo Shin in Südkorea mit 30 000 Milligramm Vitamin C als Infusion. Ergebnis: *»Some people got better after about two days, and most had symptoms go away after one injection.«* Heißt übersetzt: Vitamin C rein, Virus raus.

Vitamin C stellt das Immunsystem scharf:

- Vitamin C fördert die Antikörperproduktion,
- stimuliert die Produktion von Interferonen (Proteine mit antiviraler Wirkung),
- unterstützt die Bildung von Killerzellen, T- und B-Immunzellen,
- steigert die Aktivität weißer Blutkörperchen (Granulozyten und Monozyten gehören zur zellulären Immunabwehr),
- schützt die Zellmembran weißer Blutkörperchen vor Selbstzerstörung durch freie Radikale, die während der Immunabwehr entstehen,
- schützt das Bindegewebe und damit die erste Abwehrbarriere,
- stimuliert die Abwehrzellen der Darmschleimhaut
- und verhindert die Bildung von krebserzeugenden Nitrosaminen im Magen-Darm-Trakt.