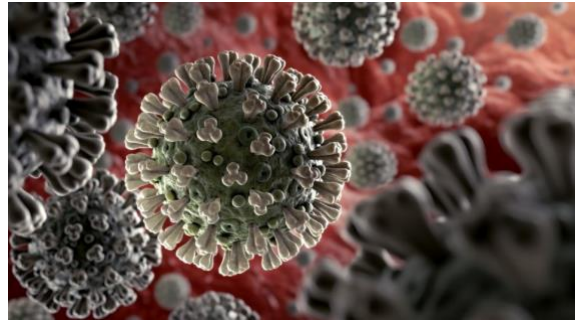


Coronavirus II: Die Angst mit Wissen und Aktivvorsorge bewältigen!



Fakten, Hintergründe, aktive Vorbeugung und Behandlung mit integrativer biologischer Medizin

Liebe und geschätzte Patientinnen und Patienten, liebe Freunde und Geschäftspartner,

Unser erster Rundbrief zum Thema ist inzwischen 10 Tage her und seitdem steht das öffentliche Leben in unseren Ländern faktisch still. Die Einschränkungen haben offenbar die Geschwindigkeit der Verbreitung der COVID-19 Infektion bremsen, aber natürlich nicht aufhalten können. Unser Newsletter hat viele, vordergründig positive Resonanz gefunden und einige Initiativen der Hilfe und Unterstützung gegenüber den Risikogruppen induziert. Wir haben Briefe und interessante E-Mails bekommen, auf deren Inhalte und Fragen wir in diesem neuen Rundbrief gerne eingehen wollen. Wie zuletzt, werden wir uns nicht zu eventuellen Hintergründen äussern, welche über unsere medizinische Kompetenz hinausgehen.

Im Folgenden widmen wir uns insbesondere neuen Erkenntnissen zum COVID-19 und deren Schlussfolgerungen für unsere Aktivvorsorge. Der vermeintlichen Kritik, viele unserer naturheilkundlichen Empfehlungen hätten keine wissenschaftliche Grundlage, werden wir heute klare Fakten aus wissenschaftlichen Studien entgegenstellen.

Wiederum unsere Bitte: Geben sie den Rundbrief gerne weiter, wenn er ihnen gefallen hat. Die Menschen brauchen positive, konstruktive Informationen. Unsere Themen werden leider immer noch zu wenig über die Medien kommuniziert.

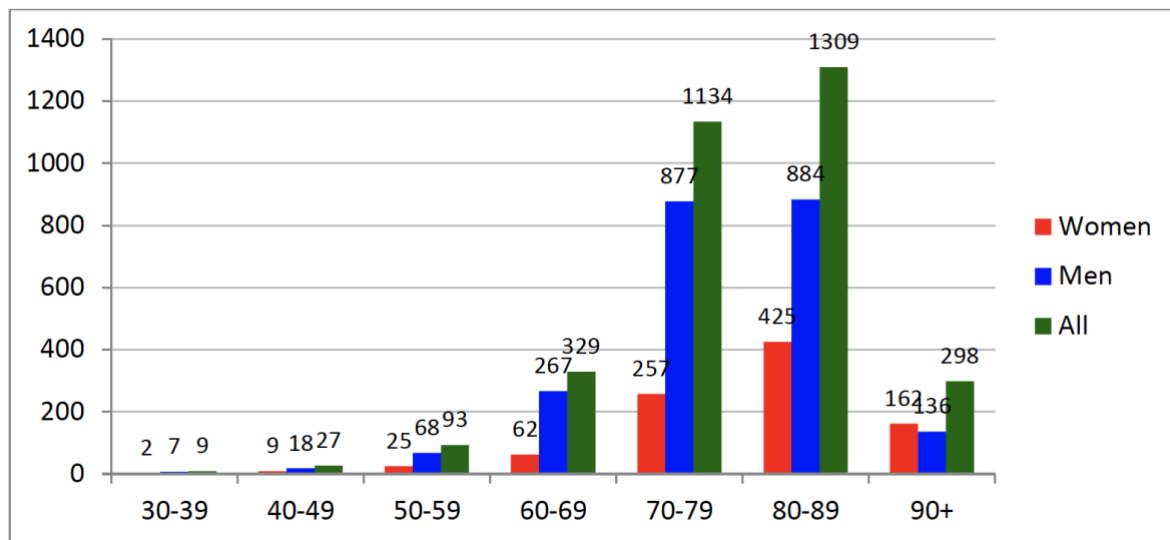
Aktuelle Fakten ...

Während sich in Mitteleuropa die aktuellen Zahlen der Mortalität zwischen 0,4 % (Deutschland, Österreich) und 1 % (Schweiz) bewegen, haben uns die Berichte und Zahlen von Italien und Spanien mit Sterberaten bis 9 % doch sehr erschrocken und beunruhigt. Natürlich hat man dort wie auch in unseren Ländern viele nur leicht Erkrankte nicht getestet. Laut Experten soll die „Dunkelziffer“ also nicht getestete Coronafälle bis zu 10-fach höher liegen. Aber dennoch sind die Unterschiede gravierend und nicht nur auf Fehlmanagement oder Schwächen dortiger Gesundheitssysteme zurückzuführen. Am Vortag wurde vom italienischen Institut für Gesundheit eine Analyse von 3200 an COVID-19 Verstorbenen vorgelegt, welche interessante Einzelheiten offenbart:

1. Das Durchschnittsalter der Verstorbenen lag bei 80,5 Jahren;
2. Nur 1,2 % der Verstorbenen hatten keine lebensverkürzenden Co-Morbiditäten, d.h. die bekannten Risikoerkrankungen;
3. 48,6% der Verstorbenen hatten 3 und mehr Risikoerkrankungen;
4. 84,4 % der Verstorbenen stammten aus der Lombardia und Emilia-Romagna, also den dicht besiedelten Industriegebieten südlich von Mailand.

5. 70 % der verstorbenen waren Männer, und die meisten von Ihnen Raucher (1)

Figure 2. Absolute number of deaths by age group



Auszug aus dem Bericht des Institutes für Gesundheitsforschung nach der Analyse von 3200 Coronavirus-Todesfällen (Stand 24.3.2020)

Inzwischen wurde auch bekannt, dass die stark betroffenen Industrieregionen Norditaliens die mit Abstand höchste Luftverschmutzung in Westeuropa haben und eine ca. 5-fach höhere Rate an Asthma und COPD (chronische Lungenschwäche) bei der Bevölkerung vorliegt.

Eine der ersten Schlussfolgerungen für eine Aktivprävention wäre also frische Luft (kann man bei Quarantäne auch am offenen Fenster atmen) und das sofortige Einstellen des Rauchens!

Wo liegen die Unterschiede zwischen COVID-19 und normaler Grippe und warum?

Um diese Frage zu beantworten, schauen wir uns doch erst einmal die nachfolgende Aufstellung der WHO und des Robert-Koch-Institutes an:

Coronavirus und saisonale Grippe – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Das Virus	Covid-19	Influenza
verursacht Atemwegserkrankung	✓	✓
Übertragung durch Tröpfchen (beim Sprechen/Husten)	✓	✓
Inkubationszeit zwischen Ansteckung und Ausbildung erster Symptome	2 bis 14 Tage	1 bis 2 Tage
Ansteckungsrate pro Infizierten	2 bis 2,5	niedriger

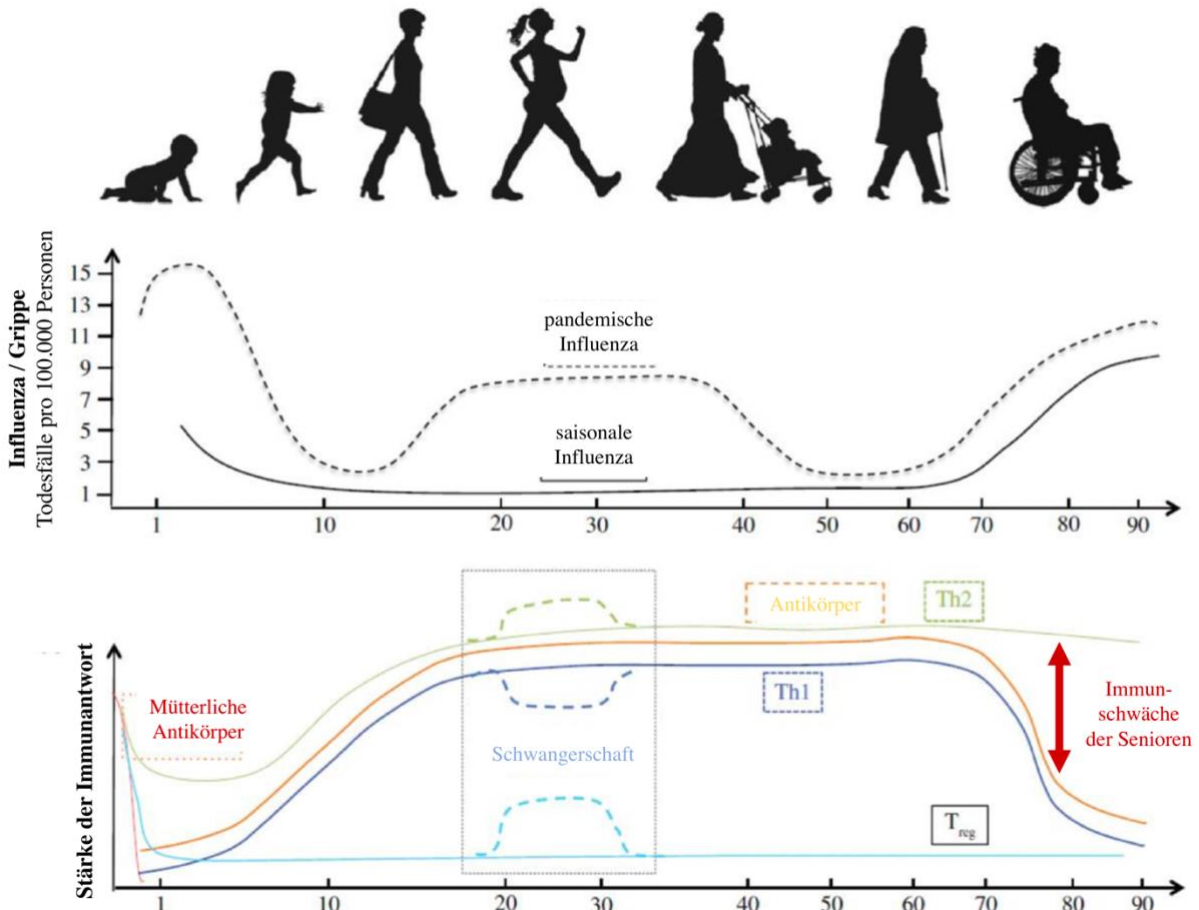
Verlauf	Covid-19	Influenza
symptomlos, mild oder schwer	✓	✓
kann tödlich sein	✓	✓
schwere bis lebensbedrohliche Verläufe (z. B. mit künstlicher Beatmung)	etwas häufiger	seltener

Risikogruppen	Covid-19	Influenza
Kinder	✗	✓
Schwangere	✗	✓
Ältere sowie chronisch Kranke oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem	✓	✓

Vorsorge/Behandlung	Covid-19	Influenza
Impfung	✗	✓
antivirale Medikamente	✗	✓

dpa•100709 Stand 6. März Quelle: Weltgesundheitsorganisation WHO, RKI

Es ist klar zu erkennen, dass neben dem noch nicht vorhandenem Impfstoff der Hauptunterschied bei den Risikogruppen liegt. Kinder und Schwangere sind faktisch nicht betroffen. Weltweit ist hierzu noch kein Todesfall bekannt. Also eine weitere Schlussfolgerung: liebe junge Frauen – bitte schwanger werden ... (Spaß beiseite ..). Aber warum ist das so? Es liegt am Immunsystem. Die folgende Abbildung zeigt ganz klar, dass das Thymus-abhängige Immunsystem ab dem 70. Lebensjahr sehr deutlich abfällt. Und einen exponentiellen Abfall zeigt der so-genannte (TH1-Schenkel). Während TH2 von Botenstoffen angeregt wird, welche Entzündungen und Allergien fördern (= pro-inflammatorische Zytokine), dominieren bei TH1 die Zytokine, welche gegen Entzündungen wirken (= anti-inflammatorisch).



Alters-abhängige Immunität und erhöhtes Sterberisiko bei Influenza (2)

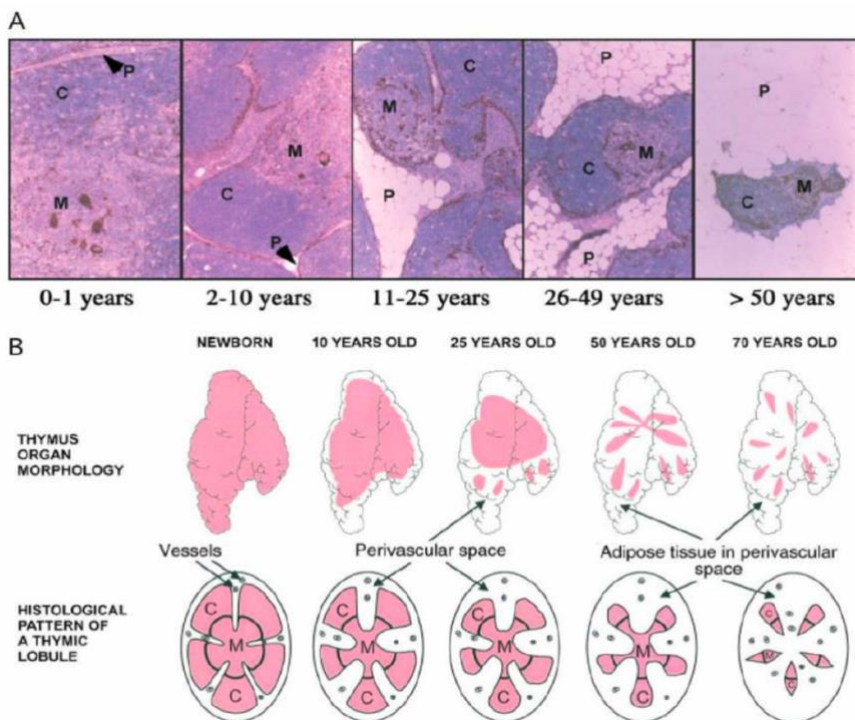
Die Arbeitsgruppe von HARALAMBIEVA hat 2015 (3) alle wesentlichen immunologischen Faktoren veröffentlicht, welche im höheren Alter Veränderungen erfahren. Wenn man dazu noch raucht, eine schlechte Lebensweise übt, sich wenig bewegt und Medikamente nehmen muss, welche zusätzlich immunologisch schwächen, entsteht hieraus ein wahrhaft gefährlicher Mix.

Dementsprechend ist es absolut richtig, den älteren Menschen mit zusätzlich Risikoerkrankungen das Höchstmass an Aufmerksamkeit und Schutz zukommen zu lassen. Nach unserer Sicht helfen hier die aktuell laufenden Massnahmen sicherlich, aber die Angst der Menschen bleibt. Und diese gilt es mit noch mehr Wissen und mit einem aktiven Vorsorgekonzept zu vermindern. Denn leider arbeiten unsere Immunzellen auch bei Angst schlechter.



Veränderungen der immunologischen Antwort bei älteren Menschen (3)

Und warum haben gesunde Kinder faktisch kein Coronavirus-Grippe Risiko? Ganz klar, Sie haben die volle «Thymus-Power»! Der Bries, eine wichtige Immundrüse hinter dem Brustbein, ist bei Neugeborenen im Verhältnis zur Körpergröße am grössten und enthält dicht gepacktes Immungewebe. Hier reifen die T-Lymphozyten, welche wir insbesondere gegen Viren, Krebszellen, Pilze und Parasiten benötigen.



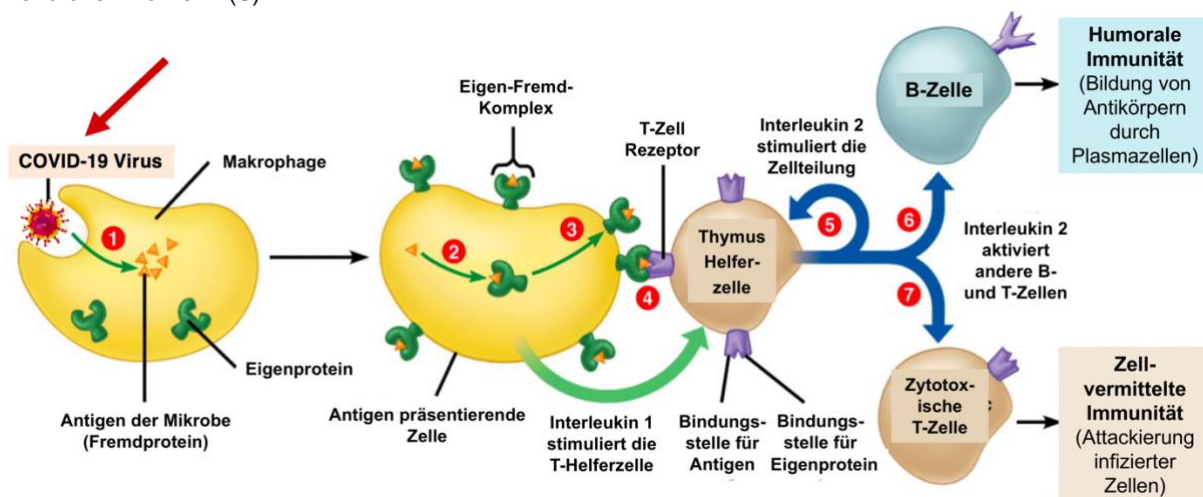
Alters-abhängiger Rückgang der Menge an Thymus-Immungewebe (so genannte Involution) (4)

Leider nimmt gegenläufig zur Verkleinerung des Thymus das Risiko, an autoimmunen Erkrankungen, chronischen Infektionen und Krebs zu erkranken, zu. Somit macht jede Art zur Stärkung des Thymus absolut sinn. Wir präferieren hier die Organopeptide (z.B. Firma Vitorgan).

Aktuelle Forschung an COVID-19 Erkrankten beschreiben die immunologischen Vorgänge

....

Vor wenigen Tagen wurde von THEVARIAN et al. ausführlich der Fall einer mittel-schwer Erkrankten und hospitalisierten Coronavirusgrippe-Patientin beschrieben, welche trotz virusbedingter Lungenentzündung (nur) isotonische Kochsalzlösung und Sauerstoff bekam und innerhalb von 10 Tagen komplett gesundete. Die eindrucksvollen Daten belegen, dass das COVID-19 Virus mit Ähnlichkeiten zu AIDS gezielt die T-Helferzellfunktion und Interaktion mit den Makrophagen (Fresszellen) attackiert. Im Rahmen des Heilungsprozesses gehen eine Zunahme der folliculären T-Helfer (CD4_{TFH}), der aktivierten T Zellen (CD4+ und CD8+) mit einer Zunahme von Plasmazellen, welche die Antikörpervon IgM und später IgG bilden, einher (5). Die nachfolgende Abbildung zeigt die Synopsis dieser Prozesse zur Realisierung humoraler und zellulärer Abwehr (6).



Die Abwehrkette gegen COVID-19 Virus im Detail

Wissenschaftliche Argumentation unserer Empfehlungen zur Aktivprävention (insbesondere für Multimorbide, ältere Personen und Risikopatienten)

1. Vitamin C (Ascorbinsäure)

Vitamin C gehört zu den essentiellen Nährstoffen des Menschen, welcher extern zugeführt werden muss. Es ist ein starkes Antioxidans und gehört zur Familie der Co-faktoren von biosynthetischen und Gen-regulierenden Enzymen. Die Beteiligung von Ascorbinsäure an der Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems ist ebenfalls schon lange bekannt und zeichnet sich durch die gesteigerte Bildung von T-Helferzellen und Antikörpern (z.B. IgG und IgM) sowie der Makrophagen (=Fresszellen) aus. Letztere sind für die **Abwehr von Viren und Bakterien** verantwortlich. Damit sie entsprechende Erreger aufspüren können, benötigen diese Abwehrzellen unter anderem Vitamin D und C. Makrophagen akkumulieren Vitamin C, was deren Beweglichkeit, Antigenaufnahme (z.B. Virus) und -präsentation erhöht (7). Während der empfohlene Tagesbedarf bei Gesunden zwischen 200 und 300 mg angegeben wird, steigt dieser bei Infektionen bis in den Bereich von 30 g an. Da letzteres über die Nahrung

unmöglich aufzunehmen, haben sich höherdosierte Infusionen bewährt. Der Serumblutspiegel sollte über 50 µmol/l betragen.

Immune System	Function of Vitamin C	Refs.
Epithelial barriers	Enhances collagen synthesis and stabilization	[30–35]
	Protects against ROS-induced damage ¹	[36–40]
	Enhances keratinocyte differentiation and lipid synthesis	[41–45]
	Enhances fibroblast proliferation and migration	[46,47]
	Shortens time to wound healing in patients	[48,49]
Phagocytes (neutrophils, macrophages)	Acts as an antioxidant/electron donor	[50–53]
	Enhances motility/chemotaxis	[54–63]
	Enhances phagocytosis and ROS generation	[64–71]
	Enhances microbial killing	[54,55,57,58,70,72]
	Facilitates apoptosis and clearance	[71,73,74]
	Decreases necrosis/NETosis	[73,75]
B- and T-lymphocytes	Enhances differentiation and proliferation	[62,63,76–82]
	Enhances antibody levels	[78,83–85]
Inflammatory mediators	Modulates cytokine production	[75,77,86–94]
	Decreases histamine levels	[56,61,95–101]

¹ ROS, reactive oxygen species; NET, neutrophil extracellular trap. Note that many of these studies comprised marginal or deficient vitamin C status at baseline. Supplementation in situations of adequate vitamin C status may not have comparable effects.

Details zur Rolle von Vitamin C in der Immunabwehr (aus CARR et al. 2017)

2. Vitamin D

Auch Vitamin D fördert sowohl das angeborene als auch erworbene Immunsystem. Es produziert mit AMP körpereigene Antibiotika, bremst die Krebsentwicklung und Metastasenbildung, es senkt den Blutdruck und ist gut für Blutgefässe und Blutzucker. Eine japanische Studie konnte zeigen, dass sich bei zusätzlicher Vitamin D Gabe das Risiko, an einer Grippe zu erkranken, um 64% und an Asthma-Anfällen zu entwickeln sogar um 83 % reduzierte (!) (8). Vitamin D greift ein in die Aktivierung der wichtigen Thymus-Lymphzellen und Fresszellen, welche wir auch gegen das Coronavirus benötigen.

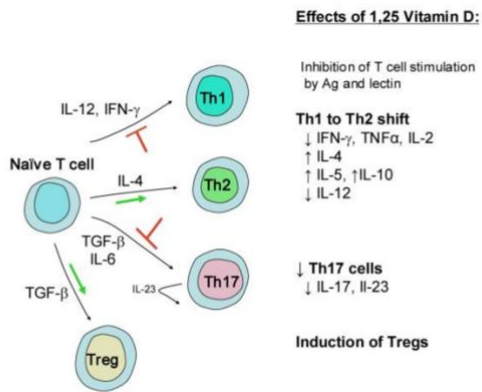
ABER: circa 80 Prozent unserer Bevölkerung haben Vitamin D Mangel, je älter und je weniger aktiver, umso mehr!

Somit macht eine Substituierung von Vitamin bei Virus-Risikopatienten viel Sinn, ggf. auch die parenterale Gabe, um schneller einen Wirkspiegel zu erzielen.

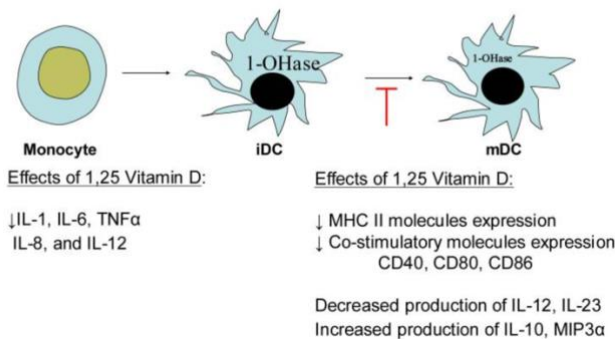
Ebenfalls für besonders Interessierte sind die wichtigsten immunologischen Wirkungen von Vitamin D in der nächsten Abbildung illustriert. Sehr einfach ist die Blutspiegelbestimmung von 25-OH Vitamin D, welcher möglichst über 100 nmol/l liegen sollte.

Abschliessend sei zum Sonnenhormon bemerkt, dass sich dieses zwar in der Haut durch Sonneneinstrahlung bildet. Allerdings muss dafür die Sonne mindestens 45° hoch am Himmel stehen. Diese Situation haben wir leider erst ab April (wo im übrigen die meisten Grippewellen ihr Ende finden ...).

A.



B.



Wirkung von Vitamin D an T-Zellen mit Förderung des TH1 Anteils (shipt) und des Anteils an regulatorischen T-Zellen. Wirkung von Vitamin D an den Fresszellen, dendritischen Zellen und Hemmung der entzündungsfördernden Zytokine (aus Aranow 2011) (9)

3. Zink

Neben Vitamin C, Selen, Vitamin E und beta-Carotin gehört auch Zink zu den wichtigen Antioxidantien, welche freie Radikale neutralisieren und somit die Zellen vor Entzündung und deren Folgen schützen. Aber Zink ist auch elementar für Immunprozesse, insbesondere der Virusabwehr. Ein normaler Zinkspiegel ist für die Produktion, Reifung und Aktivität der wichtigen Thymus-Lymphzellen notwendig. Zink aktiviert eine Vielzahl von Fermenten in den Mitochondrien (kleine Zellkraftwerke) und befördert die Entgiftung (10, 11). Leider haben über 50% unserer Menschen einen Zinkmangel. Diesen sollte man in Zeiten drohender Coronavirus Grippe normalisieren. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei mindestens 15 mg, kann aber auch höher parenteral verabreicht werden. Im Serum sind Spiegel über 15 $\mu\text{mol/l}$ anzustreben.

4. Vitamin A, E und Selen als weitere Förderfaktoren der Immunkompetenz

Diese Vitamine und Mikronährstoffe zeigen gemäss Forschung bei zusätzlicher exogener Zufuhr die aktivierende Wirkung auf die Proliferation von T-Lymphozyten, die Ausschüttung relevanter Zytokine und Verbesserung des Redoxstatus der Lymphozyten. Die ihnen ebenfalls im Anhang vorliegende Arbeit von Bouamama et al. illustriert dies deutlich (12). Der Bedarf sollte über Obst- und Gemüse-reiche Nahrung und die Verwendung guter Öle ausreichend sein, kann aber bei Risikopatienten ebenfalls ergänzt werden.

5. Entenleber Präparat OSCILLOCCINUM und Grippeprophylaxe?

Der «Homing Effekt» (Nobelpreis Prof. Blobel 1999) ist die wissenschaftliche Grundlage der Behandlung mit verdünnten Organpeptiden, welche gezielt die Aktivität und Regeneration des Organes stärken, von welchem sie stammen. Die Milz gehört neben Thymus, dem Schleimhaut-assoziiertem Immungewebe, Knochenmark und Lymphknoten zu den primären Lymphorganen. Sie spielt neben der Filterfunktion eine entscheidende Rolle zur Gewährleistung einer

ausgeglichen Immunaktivität, insbesondere im Bereich der B- und T-Lymphozyten. Für die Vorbeugung einer Virusgrippe konnten vielfältige Forschungsarbeiten die Wirksamkeit und Effizienz des homöopathisch verdünnten Entenleber-Herz-Präparates «OSCILLOCOCCINUM®» zeigen (13). Bei der Suche in PUBMED werden insgesamt 22 Publikationen angegeben. Wir wissen, dass die Homöopathie als Heilmittel bei Virusgrippe in den letzten Tagen von Kritikern massiv angegriffen wurde. ABER, wenn es klare wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit dieser oder jener Präparate aus der Naturheilkunde gibt, muss man es auch akzeptieren



Das Schweizer COMPENDIUM gibt für das Präparat die Indikationen Vorbeugung der Grippe, beginnender grip-paler Zustand, ausgebrochener grippaler Zustand an

NEU: Angebot der Alpstein Clinic zur Angstbewältigung Coronavirus Pandemie! **In Krisenzeiten brauchen wir das richtige Mind-set!**

*Gedanken und Emotionen beeinflussen massgeblich die biochemischen Prozesse in unserem Körper! Auch das Immunsystem wird, je nachdem, ob wir gelassen und zuversichtlich, oder in der Angst sind, gestärkt bzw. geschwächt.
In Zeiten des Corona Virus ist es deshalb sehr wichtig, dass wir uns auch mental vorbereiten und unser Mind-set regelmässig trainieren.*



- Buchen Sie ein **Anti-Angst-Coaching** per Telefon oder Skype (30 Minuten) und lassen Sie sich persönlich und auf Ihre Situation zugeschnitten beraten: Wie gehe ich positiv mit meinen Ängsten und Zweifel um?
(CHF 50.-)
Melden Sie sich telefonisch unter: +41 71 791 81 00
- Buchen Sie ein **Familiencoaching** per Telefon oder per Skype (30 Minuten), für einen gelassenen Umgang mit der neuen Familiendynamik (Streit zwischen Geschwistern, Langeweile, Handysucht, Aggressionen ...)
(CHF 50.-)
Melden Sie sich telefonisch unter: +41 71 791 81 00
- Lesen Sie auf unserer Homepage die Texte zu:
«Postives Mind-set in Krisenzeiten: Der tägliche Tipp!»

NEU: Alpstein beteiligt sich an Spendenaktion



Initiative «**Coronavirus Aktivprävention**» **Appenzeller helfen Appenzellern**

- Kostenlose Bereitstellung von einem Vorsorgepaket an Vitamin C, D, Zink und Oscillococcinum an sozial Schwache und Risikopatienten ohne Zusatzversicherung
- Weitere Informationen über unsere Klinik oder über E-Mail virusaktivvorsorge@gmail.com

Liebe Patientinnen und Patienten,
wir hoffen und wünschen, dass Sie durch diesen Beitrag wieder zusätzlich Vertrauen in ihre Immunabwehr gewonnen haben und natürlich unversehrt auch durch diese Grippewelle kommen.

Mit besten Grüßen und Wünschen vom Team der Alpstein Clinic

Dr. R. Oettmeier Dr. Heike Herzog Dr. Birgit Kohl, MSc. Dr.Dr. Josef Vizkelety MSc.

Zitierte Texte, Links und Fachliteratur

- (1) *Report sulle caratteristiche dei pazienti deceduti positivi a COVID-19 in Italia*. Istituto Superiore di Sanita. (zit. von www.welt.de 25.3.2020)
- (2) *Evolution of the immune system in humans from infancy to old age*. Simon AK¹, Hollander GA², McMichael A³. *Proc Biol Sci*. 2015 Dec 22;282(1821):20143085
- (3) *The impact of immunosenescence on humoral immune response in older subjects*. Haralambieva IH¹, Painter SD², Kennedy RB¹, Ovsyannikova IG¹, Lambert ND¹, Goergen KM³, Oberg AL³, Poland GA⁴. *PLoS One*. 2015 Mar 27;10(3):e0122282
- (4) *Immunosenescence of ageing*. Gruver AL¹, Hudson LL, Sempowski GD. *J Pathol*. 2007 Jan;211(2):144-56.
- (5) *Breadth of concomitant immune responses prior to patient recovery: a case report of non-severe COVID-19*, Thevarajan et al. *Nature Medicine* (2020), <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0819-2>
- (6) *Metabolic pathways of lung inflammation revealed by high-resolution metabolomics (HRM) of H1N1 influenza virus infection*. Chandler et al., *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2016 Nov 1;311(5):R906-R916
- (7) *Vitamin C and Immune Function*. Carr et al. *Nutrients* 2017, 9, 1211; doi:10.3390/nu9111211
- (8) *Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren*. Urashima et al., *Am J Clin Nutr*. 2010 May;91(5):1255-60
- (9) *Vitamin D and the Immune System*. Cynthia Aranow, MD, Investigator. *J Investig Med*. 2011 Aug; 59(6): 881–886.
- (10) *Zinc status in human immunodeficiency virus infection*. Baum et al. *J Nutr*. 2000 May;130(5S Suppl):1421S-3S
- (11) *Inhibition of H1N1 influenza virus infection by zinc oxide*. Ghaffari et al. *J Biomed Sci*. 2019 Sep 10;26(1):70

- (12) *Effects of exogenous vitamins A, C, and E and NADH supplementation on proliferation, cytokines release, and cell redox status of lymphocytes from healthy aged subjects.* Bouamana et al. [Appl Physiol Nutr Metab.](#) 2017 Jun;42(6):579-587
- (13) *Homeopathic Oscillocochinum® for preventing and treating influenza and influenza-like illness.* Mathi et al. [Cochrane Database Syst Rev.](#) 2015 Jan 28;1:CD001957.
-

Abschliessender Hinweis:

Die Alpstein Clinic wird selbstverständlich mit allen verfügbaren Mitteln die Behörden und unsere Kollegen in den Praxen und Kliniken bei der Bewältigung der COVID-19 Pandemie unterstützen. Wir bitten unsere Leser deshalb ausdrücklich, die veranlassten Massnahmen zum Schutz der Bevölkerung gemäss den Verordnungen der BAG bzw. Gesundheitsbehörden Folge zu leisten.