

Liebe Kollegen und Freunde der Mikroimmuntherapie,

eine neue globale Pandemie, ein neues Szenario, ein neuer Alltag hat uns erfasst. Wie können wir diese herausfordernde Situation bestmöglich meistern? Welche integrativen Präventionsmöglichkeiten können neben den von der WHO empfohlenen Maßnahmen hilfreich sein? Wie können wir die immunregulierende und antivirale Stärke der Mikroimmuntherapie nutzen?

Das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) stellt nach MERS und SARS die dritte durch Coronaviren (CoV) ausgelöste Epidemie im 21. Jahrhundert dar. Aktuell haben wir den Fall, dass ein Virus auf eine komplett naive Population trifft. Deshalb werden sehr viel mehr Menschen infiziert und erkranken, als dass es der Fall wäre, wenn eine, meist schon im Kindesalter erworbene Grundimmunität bestehen würde, wie es bei den anderen Coronaviren der Fall ist. Niemand ist vor einer Infektion sicher, aber das Risiko für Ältere und Personen mit Komorbiditäten ist deutlich höher. Das zeigen bislang alle Daten, ähnlich wie damals bei SARS in den Jahren 2002/2003.

Wir kennen zwar noch nicht die genauen immunologischen Abläufe bei einer Coronavirus-Infektion, allerdings ist bekannt, dass bei **jeglicher mikrobiellen Belastung das Zusammenspiel zwischen der angeborenen und der erworbenen Immunantwort von großer Bedeutung** ist. Dabei stellen u.a. die NK-Zellen die erste Verteidigungslinie gegen Viren dar. Können die Erreger allerdings nicht durch die angeborene Immunreaktion unter Kontrolle gebracht werden, wird die adaptive Immunreaktion ausgelöst. Erste Erkenntnisse hinsichtlich der Infektion mit dem neuartigen Coronavirus deuten darauf hin, dass **nicht nur die Bildung von Antikörpern durch die B-Lymphozyten eine Rolle in der Viruskontrolle spielt, sondern v.a. auch die zytotoxischen T-Lymphozyten bei der zellulären Immunantwort** offenbar entscheidend sind.

Hierauf basierend kann man festhalten, dass neben der Einhaltung der von der WHO festgelegten Schutzmaßnahmen, es wichtiger denn je erscheint, das **angeborene und adaptive Immunsystem im Rahmen eines individuellen Präventionsplanes** auf allen Ebenen zu stärken.

Die Mikroimmuntherapie als sanfte, gezielte immunmodulierende Behandlung kann dabei eine große Hilfe darstellen, um das Immunsystem auf mikrobielle Belastungen vorzubereiten, wobei wir bei der MeGeMIT auf eine langjährige Erfahrung in diesem Bereich zurückblicken können.

Im Folgenden möchten wir diverse immunregulierende und antivirale Präventionsmaßnahmen, die sich erfahrungsgemäß im Praxisalltag bewährt haben, weitergeben:

- ❖ *Ruhe und ausreichend Schlaf*
- ❖ *Entspannen, liebevolle Achtsamkeit, Zeit haben für sich, die Liebsten, für Wesentliches*

- ❖ *Bewegung mit richtigem Atmen*
- ❖ *Ausreichende Trinkmenge: Wasser, Zitronenwasser, Kokoswasser, Kräutertees*
- ❖ *Naturnahe, antivirale, vitalstoffreiche Ernährung: Obst, Gemüse, Salate, viel Kräuter, Wildkräuter, Gewürze (u.a. Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel, Curcuma, Zimt, Ingwer)*
- ❖ *Langsames Essen mit gründlichem Kauen - Vorverdauen im Mund, um das darmassoziierte Immunsystem, das 80% unseres Immunsystems ausmacht, zu schonen*
- ❖ *So weit wie möglich Verzicht auf darm-belastende Nahrungsmittel (Gluten, tierische Produkte, künstliches Süßes)*
- ❖ *Intermittierendes Fasten*
- ❖ *Mikroimmuntherapie*

Zum Schluss möchten wir nochmal daran erinnern, dass gesetzliche Präventionsmaßnahmen durchaus dazu beitragen, Ansteckungswellen zu verlangsamen, die integrative Therapie hingegen langfristig die Adaptationsfähigkeit und Flexibilität des hochvernetzten Immunsystems stärken kann.

Alles was um uns herum geschieht, ist eine Aufforderung zu wachsen, wobei Krisen die Chance für einen Neubeginn darstellen. Es gilt dabei, Erfahrung und Wissen verständnisvoll anzuwenden.

Wir wünschen allen ein gutes Gelingen bei der Bewältigung des Alltags. Bleiben Sie gesund!



MeGeMIT – Medizinische Gesellschaft für Mikroimmuntherapie

Weitere Information unter: E-Mail: info@megemit.org

Im Folgenden finden Sie ausgewählte Literaturangaben bezüglich der Coronavirus-Infektion, Evasionsmechanismen dieses Virus sowie seiner Interaktion mit dem Immunsystem, die für Sie von Interesse sein können.

Li, G., Fan, Y., Lai, Y., Han, T., Li, Z., Zhou, P. et al. Coronavirus infections and immune responses. *J Med Virol.* 2020; 92: 424–432. doi: <https://doi.org/10.1002/jmv.25685>

Zhao, J., Zhao, J., Mangalam, A.K., Channappanavar, R., Fett, C., Meyerholz, D.K. et al. Airway Memory CD4+ T Cells Mediate Protective Immunity against Emerging Respiratory Coronaviruses. *Immunity.* 2016; 44:1379–1391. doi: <https://doi.org/10.1016/j.immuni.2016.05.006>

Frieman, M., Heise, M., Baric, R. SARS coronavirus and innate immunity. *Virus Res.* 2008; 133(1): 101–112. doi: [10.1016/j.virusres.2007.03.015](https://doi.org/10.1016/j.virusres.2007.03.015)

Kikkert, M. Innate Immune Evasion by Human Respiratory RNA Viruses. *J Innate Immun* 2020;12:4–20. doi:10.1159/000503030