

Corona und andere Viren tummeln sich um uns herum. Mit ein paar simplen Tipps gelinge es, das Immunsystem gegenüber den ungebetenen Gästen scharf zu stellen, sagt Heilpraktiker Kurt Mosetter. Kurt Mosetter ist Arzt und Heilpraktiker. Bekannt wurde er mit der von ihm entwickelten Myoreflextherapie, eine alternativmedizinische Behandlung gegen Funktionsstörungen des Bewegungsapparates.

### **Herr Mosetter, Sie haben täglich unzählige Anfragen, was und ob man etwas gegen Corona tun kann. Was antworten Sie?**

Die Antwort ist: Ja, das kann man. Wir können unser Immunsystem mit ein paar einfachen Tipps gegenüber Viren scharf stellen.

### **Wie kriegt unser Immunsystem Viren wie Corona besser in den Griff?**

Unser Körper kann mit Viren leben, beispielsweise hat es im Darm hundertmal mehr Viren – das sogenannte Virom – als der ganze Körper Zellen hat. Um uns gegen Influenzaviren, zu denen auch COVID-19 gehört, zu schützen, müssen wir also die biologische körpereigene Immunabwehr stärken. Unser Immunsystem hat sicher 20 tolle Tools, mit dem es so einen Virus in den Griff bekommen kann; wie weisse Blutkörperchen, T-Killer-Zellen und ganz viele Hormone, die Viren zielgerichtet killen.

### **Ich kann den Darm also fit machen gegen Viruserkrankungen.**

Die [Fernsteuerung des Immunsystems](#) ist tatsächlich im Darm. Wenn dieser zu sehr belastet und so in seinen Funktionen sabotiert wird oder er sich entzündet, kommt das Immunsystem nicht richtig in Tritt. Die Maschinerie, sozusagen das Nachschublager für immunkompetente Zellen, ist dann zu langsam. Lahmt das Immunsystem, gewinnt das Virus die Oberhand. Deshalb heisst die Strategie: [«Natural Eating»](#), [natürliche Ernährung](#).

### **Was essen, um das Immunsystem zu boosten?**

Viel Ballaststoffe, das heisst langkettige Kohlenhydrate wie Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hirse, schwarzer und roter Reis, aber auch Kichererbsen, Linsen und Beeren. Denken Sie an Sherpas oder Shaolin-Kung-Fu-Mönche, die stärken sich vorwiegend mit Linsensuppe, dazu viel Grünzeug. Der Darm verwertet diese Kohlenhydrate und bringt antientzündliche, immunkompetente Zellen ins Spiel. Das Immunsystem braucht Treibstoff, also Energie, um arbeiten zu können, etwa in Form von Nüssen, wertvollen Fetten und Omegafettsäuren. Je besser der Energiehaushalt, umso besser ist die körpereigene Abwehr.

### **Was macht die körpereigene Abwehr schlapp?**

Zu viel Süßes, zu viel Zucker, zu viele Schadstoffe und Schwermetalle können das Immunsystem blenden und stören. So wie der Zucker an den roten Blutkörperchen karamellisiert, messbar über den Langzeit-Blutzuckerwert HbA1c, so karamellisieren und verkleben auch die Antennen und Messfühler der Immunzellen. Arbeitet es nicht richtig, funktioniert auch die Verteidigung nicht. Was es besonders scharf stellt, ist übrigens der sogenannte Vitamin-D-Rezeptor, der in allen Zellen sitzt. Er kann unter anderem die Fress- und Killerzellen aktivieren und eine extra Maschinerie ankurbeln für Botenstoffe, die Viren killen.

## **Das heisst, dass ein Immunsystem ohne Vitamin D nicht funktioniert?**

Vitamin D ist ein Schlüsselhormon, auch für das Immunsystem. Dessen Wirkung ist detailgenau erforscht. Viele haben einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Den kann man einfach messen lassen – und wenn er zu niedrig ist, allenfalls supplementieren. Mit wenigen Tropfen Vitamin D kann man dem Immunsystem viel Gutes tun. Im Moment ist die Sonneneinstrahlung hier in der Schweiz nicht stark genug, dass wir genügend davon abbekommen. Und um splitterfasernackt auf dem Balkon zu liegen, ist es noch zu kalt.

## **Wie gelingt es, die Vitamin-D-Produktion mit Ernährung anzukurbeln?**

Im Körper gibt es Immunglobuline, also Proteine, die nur für das Immunsystem arbeiten. Für diese kleinen Eiweisse, diese Antikörper, ist ein Proteinmangel eine Superkatastrophe. Das heisst, ich brauche Aminosäuren, die in Fleisch, Fisch und Eiern, aber auch Linsen, Erbsen und Bohnen enthalten sind. Bei einem Mangel geht der Energiehaushalt in die Knie, und das Immunsystem schaltet auf «Slow Mode».

## **Man hört immer wieder: Sport ist gut für das Immunsystem.**

Wer Muskeln trainiert, trainiert auch die Hormone. Und die sogenannten Myokine, die Muskelhormone, sind Alleskönner für das Immunsystem. Diese werden ausgeschüttet, wenn ich trainiere – schlurfen reicht nicht, ich muss dabei schon ein bisschen ins Schwitzen kommen. Diese Muskelhormone füttern das Immunsystem und machen die Lymphozyten, die Fresszellen, scharf. Das gilt allerdings nur für Training in Massen. Übertreibe ich es, renne ich etwa einen Marathon zu schnell, schwächt das den Körper.

## **Wie lange brauche ich Geduld, bis das Immunsystem fitter ist?**

Die Wirkung mit gesünder Essen habe ich schon nach zwei Tagen, ohne dass ich das bewusst wahrnehme. Der Darm passt sich dann schrittweise an, wenn man mit gescheiter Ernährung und Training weiterhin Spur hält.

## **Was kann ich noch tun, um die Abwehr auf Trab zu halten?**

Ein geschicktes Stressmanagement und ein erholsamer Schlaf helfen. Denn Regeneration und Reparatur passieren in der Nacht, und ein starkes Immunsystem reift im Schlaf. Wer nur Stress hat und keine Erholung, gerät ins Hintertreffen. Um aus der Stresskaskade auszusteigen, braucht es Pausen. In der Zeit, in der alle krank werden, lohnt es sich, mit dem Leben noch ein bisschen bewusster umzugehen.