



**Gynäkologie
und Geburtshilfe FMH**

Dr. med. Erhard Stäger

**Rathausstr. 1
8640 Rapperswil
Telefon 055 211 12 72
Fax 055 211 10 84**

Immunofit- Ortho

Die Rezeptur «Immunofit-Ortho» habe ich zusammengestellt um uns etwas aktiver gegen grippale Infekte und insbesondere gegen Covid-19 zu schützen. Die allgemeinen Vorsichtsmassnahmen wie Abstand halten, Maske tragen, Hände waschen ect. sind bekannt. Impfungen sind jetzt zwar erhältlich aber die Diskussionen bezüglich Wirkungsdauer, Nebenwirkungen und ungenügende Anzahl der Impfdosen halten an. Die allgemeine Grundstimmung spitzt sich immer mehr zu und irgendwie möchte man selber aktiver werden, um sich besser gegen allfällige Infekte schützen zu können.

Gerade in dieser Hinsicht hat die orthomolekulare Medizin viele Ansatzpunkte zu bieten. Da sich diese Medizin ausschliesslich mit Spurenelementen und Stoffen befasst, welche unserem Körper bekannt sind und die er für seine Gesundheit braucht, befinden wir uns auf einer sehr sicheren Seite der Prävention, sofern wir uns an gewisse Dosierungsrichtlinien halten. Diese Richtlinien werden immer wieder von übergeordneten Organisationen geprüft und nach den neuesten Erkenntnissen angepasst. Z.B. durch die DGE (deutsche Gesellschaft für Ernährung), die SGE (schweiz. Gesellschaft für Ernährung), die ÖGE (österreichische Gesellschaft für Ernährung), das Food an Nutrition Board (USA), European Food Safety Authority (EFSA) und diverse Andere. Wir sprechen von einer RDA (Recommended Daily Allowance) = empfohlene tägliche Aufnahme und einer höchsten sicheren Zufuhr (UL oder USL Upper Safe Level).

Bei Immunofit-Ortho befinden wir uns in einem sicheren Bereich, die Dosierungen liegen klar über dem RDA, da wir ja auch eine gute prophylaktische Wirkung erzielen wollen. Zu Beginn der Covid-19 Pandemie gab es auch diverse Artikel, welche zeigten, dass mit dem Virus Infizierte einen deutlich besseren Verlauf hatten und nicht beatmet werden mussten, sofern sie hoch dosiert Vitamin C (15-30g) erhalten hatten. Aber es handelte sich, wie leider häufig, nur um kleine Patientenzahlen, die keine statistische Relevanz haben. Quellenangaben und Zusatzinformationen finden Sie auch auf unserer Homepage: www.rappigyn.ch

Zur konkreten Einnahme:

Je mehr Vitamin C wir einnehmen, desto schlechter wird es resorbiert. Es lohnt sich deshalb das Vitamin C in 2 Dosierungen, also am Morgen und am Abend vor oder während dem Essen einzunehmen.

Bei Vitamin D sollten die Blutspiegel zwischen 100- 150 nmol/l sein. (vgl. Artikel Biovis auf unserer Home Page). Da mittlerweile die Meisten von uns bereits eigene Vitamin D Supplemente zu sich nehmen scheint es sinnvoll, vorgängig das Vitamin D zu bestimmen, um dann die Dosierung individuell festzulegen. Die Werte sollten auch nach einer gewissen Zeit kontrolliert werden. Unsere neuen Vit. D Tropfen enthalten auch zusätzlich Vitamin K2, welches in der Beurteilung des Vitamin D-Haushaltes

immer wichtiger wird. Vitamin K2 ist dafür verantwortlich, dass das Calcium (Ca) im Knochen auch eingelagert wird und dass Ca aus arteriosklerotischen Herden abgebaut wird.

Zink lässt sich besser in 2 Portionen am Morgen und am Abend, zusammen mit Vit. C einnehmen, da es Zink meistens nur in kleineren Dosierungen auf dem Markt gibt. Wir sollten aber 30 – 40 mg pro Tag aufnehmen.

Melatonin sollte am Abend 1 Stunde vor dem Schlafen eingenommen werden. Neben seiner antioxidativen Eigenschaft wirkt es auch sehr gut auf unseren Tag- und Nachtrhythmus und wird auch sonst gerne zum Einschlafen genutzt.

Selen sollte nicht zusammen mit Vitamin C eingenommen werden, da es mit diesem zusammen ein sogenanntes Chelat (molekulare Verbindung) bilden kann und sich somit gegenseitig behindert. Es ist also sinnvoll das Selen zusammen mit dem Melatonin einzunehmen.

Omega 3 -Fettsäuren sind zwar nicht auf unserem Artikel auf der Homepage aufgeführt, wirken aber ebenfalls sehr gut auf das Immunsystem. Bei Tierversuchen konnten Lungenentzündungen wiederholt gebessert werden durch Hochregulierung des Immunsystems. Zusätzlich senken Omega 3 Fettsäuren das kardiovaskuläre Risiko und haben einen positiven Einfluss auf die Psyche (Wikipedia).

Zusammenfassend

Vor/während dem Morgenessen: Vor dem Essen (1/2h): Zink 15mg,
Während dem Essen: Vit. C 500mg,
Omega 3 Fetts. (2 Kps.) oder Omega 3 vegan flüssig 5ml =1 Teel.
Vit. D nach Absprache gem. Labor

Mittagessen: ---

Vor/während dem Abendessen: Vor dem Essen (1/2h): Zink 15mg.
Während dem Essen: Vit. C 500mg. ,
Omega 3 Fetts.2 Kps., sofern am Morgen auch Kps. genommen wurden. (Omega 3- flüssig genügt einmal am Morgen)

1 Stunde vor dem Schlafen: 1mg Melatonin Biogena fl. = 4 Trpf. , 200 µg Selen

Ich wünsche uns allen beste Gesundheit

Ihr Dr. med. E. Staeger

Preisliste Immunofit – Ortho

Vitamin D3, K2 Öl Dr. Jacobs 20ml (1 Tr = 800IE)	26.05
Norsan Omega – 3 Fl. 100ml Vegan (EPA : 609mg, DHA : 1158mg, DPA : 157mg/5ml)	36.90
Vitamin C ret. (Burgerstein) 100Kps zu 500mg	29.10
Zinkvital 15mg (Burgerstein) 100Tabl	24.00
Melatonin (Biogena) Trpf. 30ml (4Trpf. = 1mg)	32.90
Selen Forte (Biogena) 60 Kps. (200mg / Kps.)	28.90

Total	177.85

Da die Mengen pro Mikronährstoffeinheit (Gebinde) nicht immer für gleich viele Tage halten ist es gar nicht so leicht den Preis für einen Medikationstag zu berechnen. Auch ist die Vitamin- D Dosierung nicht bei allen Anwendern dieselbe. Ich habe die obigen Preise auf 20 Tage berechnet (unter einer angenommenen Vitamin- D Dosierung von 4 Tropfen) und bin so auf einen Tagespreis von **3.78 SFR** gekommen.

Da diese Mikronährstoffe elementar sind haben wir sie zusammen mit den übrigen Medikamenten immer an Lager und können so jederzeit bezogen werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei einer meiner MPA auch um ggf. den Fragebogen NEM auszufüllen.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit

E. Staeger