

--- Auszug / Kurzfassung ---

Schutz vor Viren und anderen Bedrohungen des Wohlbefindens: Die Rolle von Cystein und Selenocystein

Von Michael Passwater

OMNS (18. November 2022) Die Zahl der Grippefälle in den Vereinigten Staaten steigt mit über 1300 Krankenhauseinweisungen und 9 Todesfällen in der ersten Oktoberwoche an. Das Respiratorische Synzytialvirus (RSV) nimmt stark zu, und weitere 898 Menschen starben mit Covid-19 als primärer oder mitwirkender Todesursache. Die Liste der Covid-19-Varianten wird immer länger: BA.5, BA.4.6, BF.7, BQ.1, BQ.1.1. In Uganda hat das sudanesische Ebola-Virus mindestens 80 Menschen befallen und 44 getötet. Die Weltgesundheitsorganisation erinnerte kürzlich daran, dass trotz der anhaltenden Bedrohung durch Infektionskrankheiten Herzkrankheiten und Krebs nach wie vor die Haupttodesursachen für Menschen weltweit sind.

Das Risiko von Infektionen und chronischen Krankheiten ist für alle Menschen allgegenwärtig. Daher ist es wichtig, eine angemessene Ernährung aufrechtzuerhalten, einschließlich einer ausreichenden Zufuhr von Cystein und Selenocystein, wobei die Zufuhr bei Bedarf im Verhältnis zum Grad der Erkrankung erhöht werden sollte. Eine solide Ernährung, ausreichend hochwertiger Schlaf und Bewegung sowie eine positive, dankbare Einstellung helfen uns, in einer Welt voller Herausforderungen voranzukommen.

Lebensmittel zur Erhöhung des Cystein- und Selenocysteinspiegels sind:
Knoblauch, gelbe Zwiebeln, Kreuzblütler wie Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl.

Nahrungsergänzungsmittel, empfohlene Dosen für Erwachsene:

- Vitamin C: 500-1000 mg, 3-mal täglich (mehr je nach Darmtoleranz bei Krankheit)
- Vitamin D3: 5000 IE/Tag (zur Aufrechterhaltung des Vitamin-D-Plasmaspiegels im Bereich von 40 bis 80 ng/ml)
- Vitamin K2: 100 mcg/Tag
- Magnesium: 400 mg/Tag (in Malat-, Citrat-, Chelat- oder Chloridform)
- Niacin / Niacinamid: 200 - 1000 mg/Tag (mit niedrigen geteilten Dosen beginnen und allmählich erhöhen)
- Zink: 20 mg/Tag
- Alpha-Liponsäure: 300 mg/Tag
- Kupfer: 2 mg/Tag (zusammen mit Zink, in Form von Chelaten, Orotaten oder Gluconaten)
- Selen: 100-200 mcg/Tag, als Selenhefe oder Se-Methyl-L-Selenocystein