

dr. med. ulrich
strunz

SPIEGEL
Bestseller

Die **15 besten**
Tipps für ein
starkes
Immunsystem

**Bleiben Sie
gesund!**



HEYNE <

Dr. med. Ulrich Strunz



FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Impressum

Originalausgabe

© 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House, Neumarkter Str. 28, 81673 München

www.heyne.de

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Christian Wolf, Ernst Dahlke

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-60575-6

Dank

Ich danke Anne Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Mauritius Images: U1 (Photobeps / Alamy); Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz: 4; iStockphoto: 7 (YakobchukOlena), 8 (selvanegra), 10 (Andrej Jelkin), 11 (baibaz), 13 (dianazh), 17 (baibaz), 18 (photoshkolnik), 22 (cheche22), 25 (CasarsaGuru), 28 (Mladen Zivkovic), 31 (FatCamera), 34 (Mkovalevska), 37 (PeopleImages), 41 (AntonioGuillem), 44 (FluxFactory), 47 (Ridofranz), 50 (123ducu)



Inhalt

- TIPP **1** – Wappnen Sie jede Zelle 6
- TIPP **2** – Essen Sie Leben 9
- TIPP **3** – Bauen Sie sich eine Mauer aus ... Zink! 12
- TIPP **4** – Schützen Sie sich mit B₁₂ 15
- TIPP **5** – Essen Sie Eier 18
- TIPP **6** – Antioxidantien! 21
- TIPP **7** – Laufen Sie dem Stress davon 24
- TIPP **8** – Abwehr mit Muskel-Power 27
- TIPP **9** – Ruhig Blut! 30
- TIPP **10** – Trinken Sie Wasser 33
- TIPP **11** – Schlafen Sie gut 36
- TIPP **12** – Atmen Sie aus 39
- TIPP **13** – Raus in die Sonne 42
- TIPP **14** – Lachen Sie! 45
- TIPP **15** – Ja: Hände waschen. 48
- Quellen 51
- Register 58

IMMUN!

Dass ein so kleines Ding in so kurzer Zeit die ganze große Welt auf den Kopf stellt, das hat es wohl so noch nie gegeben. Das kleine Ding: SARS-CoV-2. Ein neues Coronavirus. Die Reaktion: Panik. Warten auf Medikamente, auf Impfstoffe.



Ich sage: Warum warten? Sie haben doch schon, was Sie jetzt so dringend brauchen. Ihr Immunsystem. Machen Sie es stärker! Das Virus kann – wie jedes andere Virus auch – sowieso nur auf eine einzige Art bekämpft werden: mit Ihrer angeborenen Abwehrkraft. Pillen und Impfungen unterstützen genau dieses System. Das Immunsystem ist enorm schlagkräftig, und das war immer schon so. Das war schon vor hunderttausend Jahren so. Das ist der Grund, warum der Mensch in seiner langen Geschichte so viele Zumutungen überlebt hat.

Ihr Immunsystem ist schon da, es ist schon bereit und es lässt sich sehr schnell noch viel stärker machen als es schon ist. Das geht mit drei sehr einfachen Zutaten: Bewegen Sie sich, gönnen Sie Ihrem Körper Vitalstoffe und Ihrem Geist ein paar Glückseinheiten – und Sie werden täglich mehr und mehr immun. Resistent. Und fühlen sich auch noch besser, jünger, fitter.

Machen Sie mit: mit meinen 15 wichtigsten Tipps.

Bleiben Sie gesund!

Wünscht Ihnen, Ihr

U. Strome

WAPPEN SIE JEDE ZELLE

Es ist ja schon da: Ihr Immunsystem. Es ist darauf eingestellt, alle möglichen Eindringlinge – Viren, Bakterien, Parasiten – schnell und effektiv zu vernichten. Gerade auch die, die es noch nicht kennt, die ganz kleinen und ganz gemeinen: Viren. Sie sind eine sehr einfache Spezies, die unser Immunsystem jedes Jahr mit anderen Varianten herausfordert. Jetzt eben: SARS-CoV-2, kurz: Corona.

Eine besonders fiese Virenvariante, weil besonders schnell ansteckend und besonders schnell tödlich – aber nur bei Menschen mit unzureichender angeborener Abwehr. Die anderen: merken gar nichts. Oder husten ein wenig. Dann: Alles wieder gut. Wie das geht, hat ein Team um Katherine Kedzierska vom *Peter Doherty Institute for Infection and Immunity* im australischen Melbourne protokolliert.

Am siebten Tag war das Virus weg

Eine 47-jährige Frau aus Wuhan begibt sich in die Notaufnahme einer Melbournen Klinik. Sie hat Fieber, einen Puls von 120, ihre Lungen rasseln beim Atmen, man behält sie da. Nach vier Tagen entdeckt man das Coronavirus, weitere Tests an den beiden folgenden Tagen sind positiv. Das Virus schleust sich über die ACE-2-Rezeptoren in immer mehr Zellen ein, um sich zu vervielfachen. Aber nicht unbemerkt: RNA-Viren können sich nicht im Erbgut einer Zelle verstecken (Herpes macht das). Wenn sie versuchen, an den inneren Bestandteilen der