



Wie kann man dafür sorgen, dass man die Impfung gegen Covid 19 möglichst gut verträgt und sie gut anschlägt?

Wichtig ist einerseits, dass Sie einen guten Vitamin-D-Status haben vor der Impfung. Üblicherweise empfehle ich zur Zeit **4000 bis 5000 i.E. Vitamin D pro Tag.***

Am Tag vor und nach der Impfung können Sie einmalig 10.000 i.E. Vitamin D einnehmen. (Danach dann wieder die üblichen 4000 bis 5000 i.E. pro Tag).

Außerdem besorgen Sie sich bitte **Curcuma-Extrakt**, z.B. **Curcumin 45 von Dr.Wolz** (gibt es im Reformhaus, kann aber auch jede Apotheke besorgen, PZN 10793390), davon nehmen Sie bitte dann bis zur Impfung und noch eine Woche danach täglich 3 Kapseln ein.

Curcuma wirkt entzündungshemmend, sollte also Überreaktionen des Immunsystems auf die Impfung abfangen bzw. vorbeugen- unterdrückt die Immunreaktion auf den Impfstoff aber nicht.

Bei der Impfung muss das Immunsystem viel verarbeiten, dabei unterstützt man es am besten durch Ruhe und Schonung und ausreichend Schlaf.

Also sollte man am Tag der Impfung und noch eine Woche danach darauf achten, dass man sich nicht zu sehr anstrengt (dazu gehört auch anstrengender Sport, Spaziergänge sind natürlich trotzdem gut), nicht zuviel Stress hat und gut und möglichst viel schläft.

Wenn man Fieber bekommt, sollte man solange das anhält, auch nicht zur Arbeit gehen!

Wenn man Schwierigkeiten mit dem Schlafen hat, kann man mal abends **Melatonin** einnehmen, z.B. als **Cefanight** (30 Kps. PZN 15889781), davon nimmt man dann 1-2 Kapseln vor dem Schlafengehen.

(Curcumin 45 von Wolz und Cefanight sind rezeptfrei)

Falls Sie Nebenwirkungen der Impfung verspüren wie Glieder- oder Kopfschmerzen oder Fieber, können Sie das homöopathische Mittel

Eupatorium perfoliatum Glb. D4 von DHU einnehmen (PZN 08494378):

bei Bedarf stdl. oder sogar halbstündlich 5 Glb., nach Besserung noch 3x tgl. 5 Glb. bis die Symptome vergangen sind.

Die Globuli nimmt man nüchtern bzw. vor einer Mahlzeit und lässt sie langsam im Mund zergehen.

Am besten ist, Sie besorgen das Mittel vorsichtshalber auch schon vorher, weil die Apotheke es meist erst bestellen muss.

Sollten Sie so heftige Kopf- und Gliederschmerzen haben, dass Sie mit dem homöopathischen Mittel nicht zurecht kommen, so versuchen Sie einerseits, wenigstens bis 6 Stunden nach der Impfung mit der Einnahme zu warten, damit schon mal eine gewisse Reaktion des Immunsystems auf den Impfstoff erfolgen konnte, und andererseits sollte man dann eher Paracetamol einnehmen als Ibuprofen oder Diclofenac (gehören zur Gruppe der sog. NSAR), weil diese Medikamente das Immunsystem unterdrücken und daher eine ausreichende Antikörperbildung auf den Impfstoff verhindern könnten.

Wenn Sie gerade TCM-Kräuterrezepturen einnehmen, so halten Sie bitte Rücksprache, ob es nicht besser ist, rund um die Impfung ein paar Tage mit der Einnahme zu pausieren.

Das gleiche gilt für das Spritzen eines Mistel- oder Helleboruspräparates, es ist wahrscheinlich besser, ca. eine Woche vor und mindestens eine Woche nach der Impfung damit zu pausieren.

In einem homöopathischen Forum wurde empfohlen, die Impfung auch noch folgendermaßen zu begleiten: ca. 1 Std. vor der Impfung 5 Globuli **Arnica D6**, danach noch 2x 5 Glb. Arnica D6 und an den beiden folgenden Tagen noch jeweils 3x tgl. 5 Glb. Arnica D6 einnehmen.

Bitte lesen Sie sich auch selbst noch einmal die jeweiligen Beipackzettel durch!

***Anmerkungen zur Einnahme von Vitamin D:**

Am besten lässt man vor einer Einnahme einmal den Vitamin D 25-OH-Spiegel bestimmen . Optimal wäre ein Spiegel von mindestens 30 ng/ml oder besser noch 40-60 ng/ml.
(Achtung, zum Teil wird der Vitamin D-Spiegel auch in nmol/l angegeben, dann muss der Wert um das 2,5 fache höher sein- also 100-150 nmol/l.)

Zusätzlich auch den Calcium-Wert im Serum bestimmen lassen .

Wenn man Nieren-Probleme, Probleme des Calcium- und Phosphat-Haushaltes, eine Vorgeschichte mit Nierensteinen oder einen zu hohen Calciumspiegel im Blut hat, kann es bei Gabe von hohen Dosen Vitamin D in seltenen Fällen zu Nierensteinen kommen.

Wenn es sich bei Ihrem Vitamin-D-Präparat um ein frei verkäufliches handelt, das als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen ist, muss auf der Packungsbeilage eine absolut sichere Dosis angegeben sein, die mit den Empfehlungen der Dt. Gesellschaft für Ernährung (DGE) übereinstimmt , nämlich täglich 800 i.E. Vitamin D.

Daher stehen in diesen Packungsbeilagen entsprechend niedrige Obergrenzen für die tägliche oder wöchentliche Einnahme.

Diese Dosis von 800-1000 i.E. Pro Tag ist aber nach Ansicht vieler Experten und Mediziner viel zu niedrig und reicht zumindest im Winter nicht einmal aus, um einen ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegel zu halten und schon gar nicht, um einen niedrigen Spiegel von Vitamin D anzuheben.

Bei Messungen zeigt sich, dass die meisten Menschen aber einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel haben, und dann kann man problemlos über längere Zeit die angegebenen 5000 i.E. pro Tag einnehmen.

Vorsicht ist bei Präparaten geboten, die eine fixe Kombination von Vitamin D und K enthalten.

Wenn man davon eine entsprechend hohe Tagesdosis an Vitamin D einnimmt, ist dann die Menge an Vitamin K zu hoch. Daher sollte die gleichzeitige Einnahme von Vitamin K und Magnesium zusätzlich zu Vitamin D (die durchaus sinnvoll sein kann, um eine bessere Aufnahme und Verwertung von Vitamin D im Körper zu ermöglichen) am besten in Form von Einzelpräparaten erfolgen.

Da es sich bei Vitamin D (wie auch bei Vitamin K) um fettlösliche Vitamine handelt, sollten diese am besten ZU einer Mahlzeit, die auch etwas Fett enthält, eingenommen werden.
(Vorzugsweise zum Frühstück oder Mittagessen).