



# „Lauf geht's“- Leiter Dr. Wolfgang Feil: Immunkräftigung ist Gebot der Stunde

Sieben Tipps, um das Immunsystem zu stärken und Viren abzuwehren – Neues „Lauf geht's“ Immunpaket von Dr. Wolfgang Feil.

**Aalen/Tübingen.** Er ist der wissenschaftliche Leiter von „Lauf geht's“: der Ernährungsbiologe Dr. Wolfgang Feil. Gerade in Zeiten der Coronakrise ist er überzeugt: Moderate Bewegung und gesunde Ernährung eines jeden Einzelnen wie bei „Lauf geht's“ ist die beste Möglichkeit, im eigenen Körper ein stabiles Abwehrzentrum aufzubauen. Denn der beste Schutz gegen das Virus sei ein schlagkräftiges Immunsystem. Hier empfiehlt Dr. Wolfgang Feil sieben Sofortmaßnahmen. Zusätzlich hat er ein Immunpaket zusammengestellt.

## Tipps 1: Darmstabilisierung mit Laktobakterien

80 Prozent des Immunsystems sitzen im Darm. Deshalb ist es wichtig, die Glutenbelastung im Darm zu verringern. Denn Gluten ist ein Klebereiweiß, das den Darm und damit das Immunsystem schädigt. Es ist Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl enthalten. Gluten enthält Gliadin, welches zu einer erhöhten Zonulin ausschüttung führt, wodurch die Darmwände zunehmend löchrig werden. Passiert das, können Allergene, Keime und Viren in den Körper übertreten und dort zu Entzündungen führen.

Da die Darmschleimhäute mit den Schleimhäuten der oberen Atemwege in Verbindung stehen, werden diese ebenfalls geschwächt. Ein Virus wie der Sars-CoV-2 kann sich dann leichter im Hals-Nasen-Rachenraum und in den Bronchien einnisten.



Ingwer verringern das Risiko, dass das Virus in Körperzellen eintreten kann.

Den besten Schutz bietet hier eine Darmstabilisierung mit Laktobakterien: Sie erhöhen die Teilungsraten der Darmepithelzellen und verhindern so den Übertritt von Krankheitserregern ins Körperinnere. Darüber hinaus erhöhen Laktobakterien die Produktion von sogenanntem „Interleukin 12“, wodurch die natürlichen Killerzellen des Immunsystems und die körpereigene Gamma-Interferon-Bildung aktiviert werden. Dies bewirkt eine effiziente Viren- und Bakterienabwehr.

Laktobakterien sind enthalten in fermentiertem Gemüse, frisch

hergestelltem Naturjoghurt und im rohen Sauerkraut. Alternativ kann man im Bedarfsfall auch entsprechende Kapseln zu sich nehmen.

## Tipps 2: Viren-Attacke mit Ingwer

Ingwer hat ein hohes antivirales Potenzial. Die Wirkstoffe sind Gingerole, Shogaole und Zingerone hemmen die Vermehrung des Virus im Körper und verringern das Risiko, dass das Virus in Körperzellen eintreten kann.

Darüber hinaus wirkt Ingwer nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen krankmachende Bak-

Foto: adobe stock / Angela Rohde

terien, zum Beispiel Staphylokokken, die häufig im Darm hinter einem Biofilm versteckt sind. Ingwer kann diesen Biofilm angreifen und auflösen.

Dr. Wolfgang Feil empfiehlt täglich etwa 50 Gramm frischen Ingwer zu essen. Alternativ könne man fünf Gramm Ingwerpulver oder einen Esslöffel Ingwerkonzentrat einnehmen.

## Tipps 3: Aktivierung der Killerzellen durch Zink

Zink aktiviert Killerzellen und wirkt antiviral. Wer sich angeschlagen fühlt, sollte deshalb sofort 60 Milligramm Zink täglich

zu sich nehmen. Diese Menge ist über zinkreiche Lebensmittel wie Leber, Linsen oder Erbsen nicht zu schaffen. Deshalb empfiehlt Dr. Wolfgang Feil, sich hier ein Nährstoffpräparat zu besorgen.

Und Achtung: Diese hohe Dosisierung ist eine kurzfristige Sofortmaßnahme für fünf bis sieben Tage. Man sollte sie nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei nur 25 mg/Tag.

## Tipps 4: Angriffsschutz Selen

Selen ist Bestandteil des stärksten körpereigenen Antioxidans, der Glutathionperoxidase. Diese braucht Selen, um wirksam zu sein. Dadurch werden Strukturen im Körper geschützt, so dass diese nicht angegriffen werden.

Deutschland ist ein Selenmangel-Gebiet. In Phasen hoher Viren- und Bakterienbelastung sollte man deshalb zusätzlich täglich 150 bis 200 Mikrogramm Selen aufnehmen. Diese Menge steckt zum Beispiel in 25 Gramm Kokoschips.

## Tipps 5: Täglich drei Teelöffel Kokosöl

Professor Dr. Fabian Dayrit von der Universität Manila hat diesen Januar in einer neuen Analyse nachgewiesen, dass auch Kokosöl eine hohe antivirale Kapazität gegenüber vielen Viren inklusive den Coronaviren hat. Kokosöl verhindert deren Vermehrung und auch das Andocken von Viren an Zellmembranen. Es soll sogar zusätzlich den Virus angreifen.

Die Empfehlung von Dr. Wolfgang Feil daher: Morgens, mittags und abends je einen Teelöffel Kokosöl zu sich nehmen.

## Tipps 6: Zellen-Bodyguard Mangan

Das Spurenelement Mangan ist der Bodyguard für die Kraftwerke der Zellen. Wenn diese sogenannten Mitochondrien im Körper vital sind und gut arbeiten können, dann ist das Immunsystem deutlich stärker. Deshalb bedeutet ein Mangan-Mangel Immunschwäche und verminderte Antikörperbildung.

Mangan hat zudem die Eigenschaft, ein weiteres körpereigenes Antioxidans, die Mangan-Superoxid-Dismutase, zu aktivieren. In Phasen hoher Viren-Belastung empfiehlt Dr. Wolfgang Feil, täglich 10 mg Mangan zu sich zu nehmen. 10 mg Mangan sind in 150 g Haferflocken und 50 g Haselnüsse enthalten.

## Tipps 7: Angstbekämpfer Vitamin D

Das noch junge Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie zeigt, wer sich Sorgen macht, gestresst ist und Panik hat, dessen Immunsystem fährt hinunter.

Eine Möglichkeit, die psychischen Belastungen besser erträglich zu machen, ist, die Vitamin-D-Aufnahme auf mindestens 4000 Internationale Einheiten pro Tag zu erhöhen.

Vitamin D wirkt in dieser Hinsicht gleich doppelt: Es stärkt die Psyche und kräftigt gleichzeitig auch das Immunsystem.

## Das neue „Lauf geht's“ Immunpaket



Dr. Wolfgang Feil hat entsprechend seiner Tipps ein Immunpaket zusammengestellt. Es enthält:

– 100 ml Ingwerkonzentrat – Das entspricht den Nährstoffen von 1,3 Kilogramm frischen Ingwer  
– 90 Kapseln Synbiotic – Diese Nährstoffkapseln enthalten Zink,

Selen, Mangan, Vitamin D und Laktobakterien. Das Immunpaket kostet 59,80 Euro. Es kann online bezogen werden über: [www.lauf-gehts.de/immunpaket](http://www.lauf-gehts.de/immunpaket) SchwäPo-Abonnenten erhalten es 3 Euro billiger für 56,80 Euro. Geben Sie dazu bei der Bestellung den Aktionscode SPGT ein.

## „Immunsystem jetzt entscheidend stärken“

Vier Coronavirus-Fragen an Dr. Wolfgang Feil, Mitinitiator von „Lauf geht's“.

**Aalen/Tübingen.** Dr. rer. nat. Wolfgang Feil hat Biologie und Sportwissenschaft studiert und im Fach Biologie promoviert. Als einer der führenden Nährstoffexperten Deutschlands berät er seit über 20 Jahren Nationalmannschaften, Bundesligavereine und Spitzensportler. Der Spiegelbestsellerautor ist Mitinitiator Deutschlands größter Laufbewegung „Lauf geht's“ – mit jährlich rund 3000 Teilnehmern und zeigt auf seinem Gesundheitsportal [www.dr-feil.com](http://www.dr-feil.com) neue wissenschaftliche Wege in der Medizin auf.

**Wie geht unser Körper mit Viren um?**  
**Dr. Wolfgang Feil:** Unser Immunsystem ist auf Viren vorbereitet. Trifft ein Virus auf intakte Schleimhäute des Menschen, dann gibt es zwei biologische Reaktionen. Entweder Reaktion 1 bei einem besonders starkem Immunsystem: Der Virus wird am Eindringen in die Schleimhäute gehindert und man bekommt keine Infektion. Denn das Milieu im Körper war zu stark für den Virus.



Dr. Wolfgang Feil. Foto: privat

Oder Reaktion 2 bei normal/gutem Immunsystem: Der Virus hat es geschafft, über die Schleimhäute in den Körper einzudringen, der Infizierte spürt dies wie eine leichte Grippe und nach ein paar Tagen, sofern der Körper immunstark versorgt ist, haben die Immunzellen den Virus zur Strecke gebracht, abgebaut und gleichzeitig Antikörper gegen das Virus aufgebaut. Bei einer erneu-

ten Infektion mit demselben Virus ist der Körper immun, das heißt, der Körper attackiert den Virus dann gleich mit einer höheren Schlagzahl durch die vielen speziell gebildeten Antikörper.

## Und was passiert, wenn das Immunsystem nur schwach ist?

**Dr. Wolfgang Feil:** Das ist bei kranken oder älteren oder Menschen, die sich zu wenig bewegen, der Fall. Hier kann eine Virusinfektion einen schweren Verlauf nehmen, da die Immunzellen zu schwach sind, um den Virus abzutöten.

## Was können wir selbst tun, um uns zu schützen?

**Dr. Wolfgang Feil:** Jeder sollte sein Immunsystem jetzt entscheidend stärken. Machen wir es dem Corona-Virus so schwer wie möglich, sich bei uns einzunisten.

## Was ist dabei am wichtigsten?

**Dr. Wolfgang Feil:** Die wichtigste Maßnahme ist die Stärkung und Feuchthaltung der Schleimhäute. Dies wird erreicht durch moderate sportliche Betätigungen wie

beim moderaten Walking oder Jogging, wie wir es bei „Lauf geht's“ praktizieren. Und durch ständiges Trinken (zum Beispiel Tee mit Honig), durch Schlafen mit offenem Fenster und durch eine Stabilisierung des Darmes. Dadurch können Virusbelastungen oft schon in den Schleimhäuten von Hals, Nase, Rachen und Bronchien unschädlich gemacht und abgebaut werden.

## „Lauf geht's“ Anmeldung noch möglich

**Auch unter veränderten Rahmenbedingungen findet „Lauf geht's“ 2020 statt.** Vorträge werden durch Videotutorials und Webinare ersetzt. Der Trainingsplan in der Anfangsphase aus Sicherheitsgründen allein durchgeführt.

## Die Anmeldung erfolgt über die Website: [www.lauf-gehts.de](http://www.lauf-gehts.de)

Anmeldeschluss ist Freitag, 20. März. Abonnenten von Schwäbischer Post und Gmünder Tagespost sparen bis zu 49,95 Euro.



SCHWABISCHE POST GMÜNDER TAGESPOST



EnBW | ODR

