

## COVID-19-Prophylaxe- und Therapieprotokoll (Stand 5.12.21)

**Dr. Alina Lessenich**

Telegram: <https://t.me/DrAlinaLessenich>

Webseite: <https://www.drlessenich.com>

„Meine Empfehlungen und Ratschläge geben meine persönliche Meinung wieder. Es handelt sich nicht um einen ärztlichen Rat (ich bin Tierärztin) oder um medizinische Therapieempfehlungen. Wenn Ihr über Euren Gesundheitszustand im Unklaren seid oder Zweifel habt, holt bitte ärztlichen Rat ein.“

Dieses Protokoll ist dazu gedacht, Euch Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, Euch vor einer **Coronaerkrankung** zu schützen und - solltet Ihr dennoch erkranken - Euren Körper bestmöglich zu unterstützen und eine schnelle Genesung herbeizuführen.

Ein ganz wichtiger Punkt, wenn es um eine **COVID-19-Erkrankung** geht, ist es, **so früh wie möglich** mit der Therapie zu beginnen, bevor es zu schweren Krankheitssymptomen und Entzündungsreaktionen, Blutgerinnseln, Sepsis (Blutvergiftung) etc. in Organen und Geweben kommt.

Mein persönlicher Ansatz ist, bestmögliche Prophylaxe zu betreiben, damit eine Therapie hoffentlich gar nicht erst notwendig wird.

Das **Prophylaxeprotokoll** sieht folgendermaßen aus:

### **COVID-19-Prophylaxeprotokoll**

#### **Hochdosiertes Vitamin C nach dem Multi C-Protokoll von Dr. Thomas Levy:**

Vitamin C ist unser wichtigstes **Antioxidanz**, welches unsere Biomoleküle, wie zum Beispiel unsere DNA und unsere Zellmembranen, vor Oxidation schützen und diese Oxidation sogar wieder rückgängig machen kann, indem es ihnen die fehlenden Elektronen spendet.

Zudem ist es in der Lage, **Viren, Bakterien und Toxine** auch direkt **unschädlich zu machen**.

Wie geht dieses vonstatten:

Bei einer Infektion verbraucht unser Körper in erhöhtem Maße Antioxidantien, um Viren oder Bakterien zu bekämpfen und unsere Zellen zu schützen. Ist unser Körper ausreichend mit Antioxidantien ausgestattet, so kann er die Infektion abwehren.

Ein Virus kann uns nur in dem Maße außer Gefecht setzen, in dem es die verfügbaren Antioxidantien verbraucht. Nehmen wir **genug Antioxidantien** zu uns, um das Virus und seine Auswirkungen zu neutralisieren, so bleiben wir gesund.

Der Schlüssel für eine erfolgreiche Infektionsprophylaxe sind eine ausreichend hohe **Dosierung** und die **richtige Vitamin C-Formulierung**.

Die Vitamin C-Einnahme nach dem Multi-C Protokoll von Dr. Thomas Levy hat sich hierbei bereits vielfach bewährt:

### **Multi C-Protokoll nach Dr. Thomas Levy:**

### **Liposomales Vitamin C für den intrazellulären Bereich, 1 – 5g täglich:**

Liposomales Vitamin C in Kapselform, 500mg

<https://de.iherb.com/pr/dr-mercola-liposomal-vitamin-c-500-mg-180-capsules/56881?rcode=CCF8451>

Flüssiges, liposomales Vitamin C:

Liposomales Vitamin C, Zink, OPC, 1000mg, 15mg, 200mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-opc-zink/ref/5/>

Liposomales Vitamin C, 1000mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-1000-mg-pure/ref/5/>

Liposomales Vitamin C, Orange und Vanille, 1000mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomal-vitamin-c-orange-vanilla>

Liposomales Vitamin C , 1000mg, und Zink, 25mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Ffliposomales-vitamin-c-zink>

Liposomales Vitamin C, 1000mg, und Zink, 25mg, Blutorange

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink-plus-blutorange>

**Natriumascorbatpulver (Sodium Ascorbate) für den extrazellulären Bereich, mehrere Gramm am Tag:**

Natriumascorbatpulver, 1000mg

<https://de.iherb.com/pr/california-gold-nutrition-buffered-gold-c-non-acidic-vitamin-c-powder-sodium-ascorbate-8-40-oz-238-g/82704?rcode=CCF8451>

Natriumascorbatpulver, 1100mg

<https://de.iherb.com/pr/nutribiotic-immunity-sodium-ascorbate-crystalline-powder-16-oz-454-g/10178?rcode=CCF8451>

Natriumascorbat in Kapselform, 850mg

<https://de.iherb.com/pr/nutribiotic-immunity-sodium-ascorbate-250-vegan-capsules/99109?rcode=CCF8451>

**Fettlösliches Ascorbylpalmitat zum Schutz von Zellmembranen, 1 bis 3g täglich:**

Ascorbylpalmitat, 500mg

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-ascorbyl-palmitate-500-mg-100-veg-capsules/407?rcode=CCF8451>

Ascorbylpalmitat, 500mg

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-ascorbyl-palmitate-500-mg-100-vegetarian-capsules/47339?rcode=CCF8451>

### **Quercetin und Zink:**

Ein weiterer Baustein des COVID-19-Prophylaxeprotokolls ist die **Kombination aus Quercetin und Zink**, die zusammen die Vermehrung des Coronavirus verhindern oder zumindest vermindern.

Zink blockiert die **Virusreplikation** innerhalb der Zelle, indem es die RNA-abhängige-RNA-Polymerase, die für die Virusvermehrung benötigt wird, hemmt.

Dazu muss das Zink aber in die Zelle hineingelangen und hierfür benötigt es Quercetin.

Quercetin, ein Pflanzenfarbstoff, der antiviral und antientzündlich wirksam ist, transportiert als sogenanntes „**Zink-Ionophor**“ Zink in die Zelle hinein, wo dieses dann seine Wirkung entfalten kann.

Die regelmäßige Einnahme von Zink und Quercetin ist also im Rahmen einer COVID-19-Prophylaxe absolut empfehlenswert.

Die **Dosierungsempfehlung** der America`s Frontline Doctors für Zink liegt bei **50mg/Tag**. Zur Prophylaxe könnte aber durchaus auch eine Dosierung zwischen **25 und 50mg Zink/Tag** ausreichend sein.

Was das Quercetin angeht, so wird von vielen Ärzten eine tägliche Einnahme von **500 – 1000mg/Tag** empfohlen. Aufgrund der wesentlich höheren Effektivität liposomaler Produkte könnten bei einem liposomalen Produkt eventuell auch 250mg/Tag ausreichend sein.

### **Bezugsquellen:**

#### **Zink:**

#### **Achtung !:**

Bei Einnahme eines Multivitamin- oder Vitamin C-Präparates, welches ebenfalls Zink enthält, ist die Menge des Zink-Monopräparates entsprechend anzupassen !

Zink, 50mg

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-zinc-caps-high-potency-50-mg-90-vegetarian-capsules/57009?rcode=CCF8451>

Zink, 50mg

<https://de.iherb.com/pr/solgar-zinc-50-mg-100-tablets/14385?rcode=CCF8451>

Zink, 20mg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fbio-zink-kapseln-20-hochdosiert-guavenblatt-extrakt-set.html>

Liposomales Vitamin C, Zink, OPC, 1000mg, 15mg, 200mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-opc-zink/ref/5/>

Liposomales Vitamin C und Zink, 1000mg, 25mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink>

Liposomales Vitamin C, 1000mg, und Zink, 25mg, Blutorange

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink-plus-blutorange>

### **Quercetin:**

Liposomales Quercetin, 250mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-quercetin>

Quercetin, 250mg

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-optimized-quercetin-250-mg-60-vegetarian-capsules/17716?rcode=CCF8451>

Quercetin, 500mg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fquercetin-kapseln-500mg-natuerlich-sophora-japonica.html>

## **Natürliches Hydroxychloroquin**

Alternativ zum **Quercetin** könnt Ihr auch **natürliches Hydroxychloroquin** herstellen.

Das Malaria-Mittel Hydroxychloroquin, welches ebenfalls als Zink-Ionophor wirkt, ist in Kombination mit Zink von zahlreichen Ärzten mit großem Erfolg zur Behandlung von COVID-19 eingesetzt worden und ist auch für eine COVID-19-Prophylaxe geeignet.

Da Hydroxychloroquin (HCQ) jedoch **verschreibungspflichtig** ist, bietet sich die Herstellung von „**Natürlichem Hydroxychloroquin**“ mit ähnlicher Wirkung an.

Dieses wird aus der **Schale von Zitrusfrüchten** extrahiert.

Und zwar folgendermaßen:

Man nehme die Schale von **3 Zitronen und 3 Grapefruits** (bitte nur in Bioqualität, um die Aufnahme von Pestiziden zu vermeiden), übergieße sie mit 6 bis 7 Zentimetern Wasser und lasse das Ganze für ca. 3 Stunden köcheln.

### **Achtung !:**

Bitte unbedingt mit Deckel kochen, welcher auch auf dem Topf verbleiben sollte, bis das Ganze später abgekühlt ist, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verdampfen.

Dann den Sud durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Von diesem Sud bitte **2x täglich 2 Esslöffel** einnehmen.

## **L-Lysin**

Die Aminosäure L-Lysin ist sowohl zur **Prophylaxe**, als auch zur **Therapie** (dazu später mehr) von COVID-19-Erkrankungen geeignet.

Therapeutisch wurde in klinischen Studien eine Menge von **2000 – 4000mg/Tag** mit Erfolg eingesetzt, prophylaktisch ist die tägliche Einnahme von **1000 – 2000mg (1 – 2 Kapseln 2x am Tag)** geeignet.

Nähere Infos zum L-Lysin siehe den Abschnitt „COVID-19-Therapieprotokoll“ dieses Dokuments.

### **Bezugsquellen:**

L-Lysin, 500mg, 1x 120 Kapseln

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sun-day.de%2F1-lysin-kapseln-500-aus-fermentation-vegan.html>

L-Lysin, 500mg, 2x 120 Kapseln Vorteilspack

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sun-day.de%2F1-lysin-kapseln-500-set.html>

L-Lysin, 500mg, 270 Kapseln

<https://www.supplementa.com/art/00408VY/301494>

## **Ivermectin**

Das Medikament Ivermectin kann sowohl zur **Prophylaxe**, als auch zur **Therapie** einer COVID-19-Erkrankung eingesetzt werden. Für nähere Infos siehe den Abschnitt „COVID-19-Therapieprotokoll“ dieses Dokuments.

Die von der FLCCC (Front Line COVID-19 Critical Care Alliance), einer von führenden Spezialisten für Intensivpflege im März 2020 gegründeten gemeinnützigen Organisation, empfohlene Dosierung für eine COVID-19 Prophylaxe bei erhöhtem Ansteckungsrisiko ist **0,2mg Ivermectin pro kg Körpergewicht** (im Rahmen einer Mahlzeit einnehmen) **zweimal in der Woche**.

Ivermectin ist, genauso wie Hydroxychloroquin, **verschreibungspflichtig**.

## **Vitamin D und K:**

Insbesondere in der dunklen Jahreszeit und in Zeiten von **saisonalen Grippe, Corona- und anderen Erkältungskrankheiten** ist die Substituierung von Vitamin D (zusammen mit Vitamin K) zur **Stärkung des Immunsystems** und als **Infektionsprophylaxe** von enormer Wichtigkeit.

Für die meisten Erwachsenen ist die tägliche Einnahme von **5000 – 10 000 IE** Vitamin D angezeigt.

Genauere Angaben zum Vitamin D-Spiegel und Dosierungsangaben für Kinder siehe mein „Protokoll zur Ausleitung der Coronaimpfung und zum Schutz vor dem Shedding-Phänomen“ (<https://www.drlessenich.com/covid>).

## **Bezugsquellen:**

Liposomales Vitamin D3, K2, 5000 IE, 200 µg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-d3-i-vitamin-k2-mk7-i-hochdosiert-i-vegan-i-ohne-alkohol-i-natuerlich-i-laktosefrei-i-mighty-elements-sunshine/ref/5/>

Liposomales Vitamin D3, K2-MK7, Magnesium, B12, 5000 IE, 100µg, 150mg, 500µg

<https://mighty-elements.de/product/essentials-liposomales-vitamin-d3-k2-mk7-b12-magnesium/ref/5/>

Vitamin D3 und K2, 2500IE, 100µg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d3-2500-plus-k2-mk7-100mcg-100-prozent-all-trans.html>

Vitamin D3 und K2, 5000IE, 200µg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d3-5000-plus-k2-mk7-200mcg-100-prozent-all-trans.html>

Vitamin D3, 1000IE

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d-tropfen-vitamin-d3-1000-natuerlich.html>

### **Multivitamin:**

Ein Multivitamin sollte Teil eines jeden Nahrungsergänzungsmittel- und Therapieprotokolls sein, um die Grundversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu gewährleisten.

### **Bezugsquellen:**

1 Tablette/Tag

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-one-per-day-tablets-60-tablets/86016?rcode=CCF8451>

Wer keine großen Tabletten schlucken kann, für den sind 2 Tabletten/Tag besser geeignet:

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-two-per-day-multivitamin-120-tablets/86454?rcode=CCF8451>

Multivitamin von LavaVitae

<https://6746445.lvpartner.com/intense>

Multivitamin von Lavita

[www.lavita.de](http://www.lavita.de)

### **COVID-19-Prophylaxeprotokoll (Kurzfassung)**

- **5 – 12g Vitamin C** nach Dr. Thomas Levy's "Multi C-Protokoll"
- **50mg Zink**
- **500 – 1000mg Quercetin**
- 2xtgl 2 Esslöffel **natürliches Hydroxychloroquin**
- **1000 – 2000mg L-Lysin**
- **Ivermectin, 0,2mg/kg, 2x pro Woche**
- **Vitamin D (5000 – 10 000 IE)** und **Vitamin K (100 – mehrere Tausend µg, je nach Präparat)**
- **Multivitamin**

Ich persönlich nehme weder natürliches Hydroxychloroquin, noch Ivermectin als COVID-19-Prophylaxe ein, da ich mich mit den anderen Substanzen ausreichend geschützt fühle, möchte Euch aber alle wichtigen Optionen aufzeigen.

Meinen persönlichen Einnahmeplan mit Zeiten und Mengenangaben findet Ihr weiter unten.

Das **Therapieprotokoll** bei einer COVID-19-Erkrankung sieht folgendermaßen aus:

### **COVID-19-Therapieprotokoll**

#### **Hochdosis Vitamin C-Therapie**

Bei den ersten Anzeichen eines Infektes kann zunächst mal die Vitamin C-Dosis auf 20 - 30g (oder mehr) erhöht werden.

Ich gehe dabei folgendermaßen vor:

Ich nehme alle halbe Stunde **2g liposomales Vitamin C** und ca. **2- 4g konventionelles Vitamin C**, solange, bis die Symptome wieder verschwinden.

(Schaut dazu auch gerne mein Video mit dem Titel „COVID-19 Therapie“

([https://www.youtube.com/watch?v=i\\_Ds09avoXw&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=i_Ds09avoXw&t=3s) und hört meine Sprachnachricht zum Thema Vitamin C mit dem Titel: „Hochdosiertes Vitamin C zum Schutz vor COVID-19 und dem Spike-Protein“.)

**Bezugsquellen s.o.**

## Ivermectin

Im Jahr 1975 isolierte Prof. Satoshi Omura am Kitasato Institut in Japan ein Streptomyces-Bakterium aus dem Boden eines Golfplatzes in Honshu, Japan.

Zusammen mit William Campbell fand er heraus, dass eine Kultur dieses Bakteriums in der Lage war, wurmbefallene Mäuse zu heilen. William Campbell isolierte die aktiven Bestandteile dieser Bakterienkultur und gab ihnen den Namen Avermectin.

Das Avermectinderivat Ivermectin wurde zunächst in der Veterinärmedizin gegen Wurmbefall eingesetzt, bevor es im Jahr 1988 zum ersten Mal mit großem Erfolg beim Menschen zur Behandlung der **Flussblindheit (Onchocerciasis)** zum Einsatz kam.

Im Jahr 2015 erhielten seine Entdecker den Nobelpreis für Medizin für die Entdeckung dieses effektiven und sicheren Medikaments, welches ein breites Anwendungsspektrum besitzt (es werden laufend neue Einsatzmöglichkeiten für Ivermectin entdeckt), welches in die Liste der „**Essentiellen Medikamente**“ der WHO aufgenommen wurde und welches das Leben und die Gesundheit von Milliarden von Menschen verbessert hat.

Mittlerweile gibt es zahlreiche klinische Studien, die eine Wirkung von Ivermectin auch bei der **Prophylaxe und Therapie von COVID-19** belegen.

In Studien konnte gezeigt werden, dass Ivermectin:

- die **Replikation vieler Viren**, wie zum Beispiel des Influenzavirus, des Zika-Virus und des Dengue-Virus, **hemmt**
- die **Vermehrung von SARS-CoV-2** und dessen Bindung an das Wirtsgewebe (wie zum Beispiel Zellen unseres Atemtraktes) **verhindert**
- die **Übertragung** und die **Entwicklung von COVID-19-Erkrankungen** bei Menschen, die mit infizierten Patienten Kontakt haben, **hemmt**
- 
- die **Mortalität** schwerkranker COVID-19-Patienten **herabsenkt**
- bei hospitalisierten Patienten die **Genesung beschleunigt** und die Verlegung auf die Intensivstation und **Todesfälle** von Patienten **verringert**
- beispiellos ist, was seine **Sicherheit, Verfügbarkeit** und seinen **Preis** angeht, da es nahezu **Null Wechselwirkungen** mit anderen Medikamenten gibt und in fast 40 Jahren der Anwendung und bei Milliarden von verabreichten Dosen nur **selten milde Nebenwirkungen** aufgetreten sind

Diese – unvollständige – Liste der **positiven Eigenschaften** von Ivermectin gibt uns Hinweise darauf, wie überaus geeignet Ivermectin zur **Behandlung einer Coronaerkrankung** ist.

Die Therapieempfehlung der FLCCC zur Behandlung einer COVID-19-Erkrankung (I-Mask+: Protokoll zur Prophylaxe und frühzeitigen ambulanten Behandlung von COVID-19) liegt bei **0,4 – 0,6mg/kg je Dosis** (im Rahmen einer Mahlzeit einnehmen) – eine Dosis täglich, **5 Tage lang** oder bis zur Genesung einnehmen.

Meine Information von Ärzten, die in ihrer Praxis Ivermectin zur Behandlung von COVID-19 einsetzen, ist, dass Ivermectin sehr effektiv und zuverlässig auch bereits bei **0,2mg/kg je Dosis**, verabreicht über **3 – 5 Tage**, wirksam ist.

Shedding-Symptome lassen sich Berichten aus der Praxis zufolge oftmals mit **einer einzigen Gabe von 0,2mg Ivermectin pro kg Körpergewicht** behandeln.

Ivermectin ist **verschreibungspflichtig** und muss von einem Arzt/einer Ärztin rezeptiert werden.

### **Bromelain und Papain**

Die **Enzyme Bromelain** und **Papain** sind **proteolytisch** wirksam, das heißt, sie bauen Proteine, wie zum Beispiel das Spike-Protein des Coronavirus, ab.

Salopp gesagt sind sie in der Lage, das **Spike-Protein** zu „schreddern“.

Darüber hinaus sind sie **gerinnungs- und entzündungshemmend** und wirken **abschwellend**.

Bromelain wird aus der Ananasfrucht und der Ananaspflanze gewonnen, Papain aus der noch grünlichen Schale und den Kernen der Papaya.

Bromelain und Papain sind sowohl für die Behandlung von Impfnebenwirkungen, als auch die Behandlung von Shedding-Symptomen und die Behandlung einer COVID-19-Erkrankung geeignet.

#### **Achtung !:**

Bei der Einnahme von Bromelain und Papain kann es zu Hautausschlägen, asthmaähnlichen Beschwerden, allergischen Reaktionen, Magenbeschwerden und Durchfällen kommen.

In einem solchen Fall bitte diese Enzyme direkt absetzen !

Die empfohlene Dosierung beträgt je 250 – 500mg/Tag, die Einnahme sollte 5 – 7 Tage nicht überschreiten.

#### **Bezugsquellen:**

Bromelain und Papain, je 250mg pro Kapsel (Einnahmeempfehlung: 1 – 2 Kapseln/Tag)

<https://de.iherb.com/pr/nature-s-life-bromelain-papain-250-veggie-caps/24015?rcode=CCF8451>

Bromelain, 500mg pro Kapsel (Einnahmeempfehlung: 1 Kapsel/Tag)

<https://de.iherb.com/pr/natural-factors-bromelain-500-mg-180-capsules/2518?rcode=CCF8451>

Bromelain, 500mg pro Kapsel (Einnahmeempfehlung: 1 Kapsel/Tag)

<https://de.iherb.com/pr/thorne-research-m-f-bromelain-60-capsules/18483?rcode=CCF8451>

### **Quercetin, Zink, natürliches Hydroxychloroquin, Hydroxychloroquin**

**Quercetin und Zink** sollten sowohl zur Prophylaxe, als auch im Fall einer COVID-19-Erkrankung eingesetzt werden, da sie die Virusvermehrung blockieren.

**(Dosierungen und Bezugsquellen s.o.)**

Anstelle von – oder zusätzlich zu – **Quercetin** könnt Ihr auch **natürliches Hydroxychloroquin** herstellen und einnehmen.

Die **verschreibungspflichtige** Variante, die mit großem Erfolg zum Beispiel vom amerikanischen Arzt Dr. Vladimir Zelenko zur Behandlung von COVID-19-Patienten eingesetzt wurde, ist das als Malariamittel bekannte **Hydroxychloroquin (HCQ)**.

Die im **Zelenko-Protokoll** ([www.vladimirzelenkomd.com](http://www.vladimirzelenkomd.com)) angegebene Dosierung für Hydroxychloroquin beträgt **2xtgl 200mg über 5 – 7 Tage**.

**Achtung !:**

Laut Dr. Zelenko ist es durchaus möglich, **Hydroxychloroquin** und **Ivermectin** gleichzeitig einzunehmen. In dem Fall sollte man mit einem der beiden Medikamente beginnen und falls nach 2 Tagen keine Besserung der Symptomatik zu verzeichnen ist, das zweite Medikament dazu nehmen.

### **L-Lysin**

Die Therapieerfolge von L-Lysin bei der **Behandlung von Herpesviren** sind bereits seit 1974 bekannt. Der hierfür verantwortliche Wirkmechanismus ergibt sich aus der Rolle von L-Lysin als Antagonist der Aminosäure **Arginin**.

Große Mengen der Aminosäure Arginin bei gleichzeitig geringen Mengen an Lysin **fördern die Vermehrung von Herpesviren**, große Mengen an Lysin bei gleichzeitig geringen Mengen an Arginin hingegen **hemmen die Vermehrung von Herpesviren**.

Zur Therapie dieser Viren sollte also die Zufuhr von Arginin begrenzt und die Zufuhr von Lysin erhöht werden.

**Arginin-reiche Lebensmittel**, wie zum Beispiel Nüsse, Schokolade, Orangensaft, Kürbis oder Weizenkeime, sollten weitestgehend **vermieden** und dafür mehr **Lysin-reiche Lebensmittel**, wie Eier, Tofu, Fleisch, Fisch, Käse oder Joghurt **gegessen werden**.

Um ausreichend hohe **Lysin-Spiegel** zu erreichen, sollte L-Lysin bei **Herpesvirusinfektionen**, aber auch bei Infektionen mit dem **Coronavirus** substituiert werden.

Ein Team von Virologen testete die klinische Effizienz von L-Lysin zur **Therapie von SARS-CoV-2-Infektionen**.

Verabreicht wurden zwischen **1000** und **4000mg Lysin**. Die meisten Patienten erhielten eine **tägliche Menge** von **2000mg**, verteilt auf zwei Dosen.

Extrem wichtig für den Behandlungserfolg waren die Reduktion der Arginin-reichen Lebensmittel und der **Verzicht auf Kaffee** und andere koffeinhaltige Getränke, da Koffein mit einem Arginin-Anstieg assoziiert wird und somit das Lysin unwirksam macht.

**Kaffee- oder Koffeinkonsum** wird von den Wissenschaftlern auch als die **Hauptursache des Long-Covid** angesehen, zusammen mit einer vegetarisch/veganen und folglich Lysin-armen Ernährung.

Deshalb sollte während der Therapie und noch mindestens **3 Wochen danach auf koffeinhaltige Getränke verzichtet werden** und die Lysin-Supplementierung sollte in jedem Fall ebenfalls für einen Zeitraum von 3 Wochen oder sogar länger beibehalten werden.

Erstaunlich ist, wie schnell L-Lysin bei COVID-Patienten wirkt. Ca. 80% der akut an COVID-19 erkrankten Patienten zeigten eine um die 70% reduzierte Symptomatik innerhalb der ersten 48 Stunden der Behandlung.

Eine Reihe von Patienten zeigte sogar bereits ein paar Stunden nach Beginn der Lysin-Einnahme eine Verbesserung ihrer Symptomatik und hospitalisierte Patienten konnten das Krankenhaus im Schnitt bereits 3 Tage nach Beginn der Lysin-Therapie verlassen.

Mit anderen Worten:

Lysin scheint COVID-19 **extrem schnell** und **extrem effektiv** zu therapieren.

Ein paar Dinge sind zu beachten:

Arginin kann unser Körper selber bilden, Lysin hingegen gehört zu den **essentiellen Aminosäuren**, welche wir nicht bilden können, sondern welche wir mit der Nahrung aufnehmen müssen.

Da wir bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung aber, wie bereits ausgeführt, kaum Lysin zu uns nehmen, wäre für **Vegetarier** und **Veganer** die **regelmäßige Supplementierung** von Lysin empfehlenswert.

Nachgewiesenermaßen kann man bis zu **3g Lysin über 6 Monate** hinweg gefahrlos täglich einnehmen.

Lysin kann bei einigen von uns zu einem Energieschub führen, so dass die letzte Einnahme nicht abends, sondern am frühen oder spätestens am späten Nachmittag erfolgen sollte, damit wir noch in den Schlaf finden.

Bei einer Dosis von **mehr als 2,5g am Tag** kann Lysin bei einigen Menschen zu **Husten** führen. Sollte dieses bei Euch der Fall sein, so geht einfach mit der Dosis ein wenig runter und nehmt zusätzlich **N-Acetylcystein** und **Quercetin** ein (falls Ihr das nicht eh schon tun solltet), da diese beiden Substanzen gut gegen Husten helfen.

**Bezugsquellen für L-Lysin s.o.**

## **Melatonin**

Unser **Schlafhormon Melatonin** hat nicht nur große Bedeutung für unser Schlafverhalten und unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern ist auch eines unserer stärksten **Antioxidantien**, welches **Entgiftung** und **Regeneration** von Gehirn und Körper fördert.

Eine aktuelle Studie zum Melatonin, erschienen am 12. Oktober diesen Jahres im „Journal of Infectious Diseases“, zeigt jetzt auch einen positiven Effekt von Melatonin auf **Thrombosen**, **Sepsis** (Blutvergiftung) und **Sterberate** bei COVID-19-Patienten.

Patienten ohne Melatoninsubstitution erlitten **doppelt so häufig** eine **Thrombose**, wie Patienten mit Melatoninsubstitution (10mg Melatonin oral ca. 20 – 30 Minuten vor dem Schlafengehen).

Patienten ohne Melatonin entwickelten **4 Mal so häufig** eine **Sepsis**, wie Patienten mit Melatonin.

In der Gruppe ohne Melatonin **starben 17%** der Patienten, in der Gruppe mit Melatonin **verstarben** hingegen **nur 1,2%** der Patienten.

Sicher sind weitere Studien zur Wirkung von Melatonin bei COVID-19-Erkrankungen angezeigt, aber diese Studie liefert erste Hinweise darauf, dass sich eine Substituierung von Melatonin bei COVID-19-Erkrankungen unterstützend auswirken könnte.

Da es sich laut den Autoren der Studie beim Melatonin um eine günstige, sichere und frei verfügbare Substanz handelt, sollte beim Auftreten einer Coronaerkrankung über die Einnahme von Melatonin nachgedacht werden.

### **Achtung !:**

Bei zu hohen Mengen an Melatonin kann es zu starker Müdigkeit am nächsten Tag kommen. Deshalb bitte langsam an höhere Dosierungen herantasten und nach Möglichkeit Rücksprache mit Eurem Arzt halten.

### **Bezugsquelle:**

Liposomales Melatonin, 5-HTP, L-Theanin, 1mg, 10mg, 100mg

<https://mighty-elements.de/product/sleep-mighty-elements-sleep-liposomales-melatonin-liposomales-5-htp-liposomales-l-theanin/ref/5/>

### **Vitamin D und K s.o.**

#### **NAC:**

NAC (N-Acetylcystein) wirkt **antiviral** und **antientzündlich** und es wirkt überschießenden Immunreaktionen entgegen.

Außerdem schützt es uns vor **Lungenschäden** und **Blutgerinnseln** und kann zur Behandlung von Lungenerkrankungen, wie der COB (Chronisch Obstruktive Bronchitis), eingesetzt werden.

Zur Therapie einer COVID-19-Erkrankung sollten in jedem Fall **2xtgl 600mg** NAC eingenommen werden. In akuten Fällen kann diese Dosis für ein paar Tage sogar auf **4 – 5xtgl 600mg** NAC erhöht werden.

#### **Bezugsquelle:**

N-Acetylcystein, 600mg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fnac-n-acetyl-cystein-kapseln.html>

### **Multivitamin s.o.**

#### **Chlordioxid**

#### **(CDL/CDS – Chlordioxidlösung/Chlorine Dioxide Solution)**

Chlordioxid ist ein Oxidationsmittel, welches in der Lage ist, Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten unschädlich zu machen und welches seit 80 Jahren zur Desinfektion von Trinkwasser eingesetzt wird.

Die Wirksamkeit von CDL bei der Behandlung von COVID-19 wurde in klinischen Studien nachgewiesen.

Wer hierzu mehr erfahren möchte:

Auf der Webseite von Andreas Kalcker ([www.andreaskalcker.com](http://www.andreaskalcker.com)) findet Ihr alle relevanten Informationen, sowie auch sein neues Buch „Bye Bye COVID“.

## **COVID-19-Therapieprotokoll (Kurzfassung)**

- **Hochdosis Vitamin C-Therapie (20 – 30g Tag, gegebenenfalls mehr)**
- **0,2mg/kg Ivermectin** pro Tag über 3 – 5 Tage
- Je **250 – 500mg Bromelain** und **Papain**
- **500 – 1000mg Quercetin**
- **50mg Zink**
- **2xtgl 2 Esslöffel natürliches Hydroxychloroquin** oder **2xtgl 200mg Hydroxychloroquin** über 5 – 7 Tage
- **2000 – 4000mg L-Lysin**
- Bis zu **10mg Melatonin** (nach ärztlicher Rücksprache)
- **Vitamin D (5000 – 10 000 IE)** und **Vitamin K (100µg – mehrere Tausend µg, je nach Präparat)**
- **1200 – 3000mg NAC**
- **Chlordioxid**
- **Multivitamin**

## **Mein persönliches COVID-19-Prophylaxe Einnahmeprotokoll:**

### **Zum Frühstück:**

- 1000mg liposomales Vitamin C (2 Kapseln)
- 500mg Ascorbylpalmitat (1 Kapsel)
- 400mg Quercetin (1 Kapsel)
- 500mg L-Lysin (1 Kapsel)
- 5000 IE Vitamin D und 200µg Vitamin K liposomal (10ml)
- Multivitamin (1 Tablette, enthält 12,5mg Zink)

### **Im Laufe des Vormittags:**

- 2000mg Vitamin C (1/2 Teelöffel Natriumascorbat)

### **Zum Mittagessen:**

- 1000mg liposomales Vitamin C (2 Kapseln)
- 600mg NAC (1 Kapsel)

### **Im Laufe des Nachmittags:**

- 2000mg Vitamin C (1/2 Teelöffel Natriumascorbat)
- 1000mg liposomales Vitamin C in flüssiger Form (10ml)

### **Zum Abendessen:**

- 1000mg liposomales Vitamin C (2 Kapseln)
- 500mg Ascorbylpalmitat (1 Kapsel)

- 500mg L-Lysin (1 Kapsel)
- 400mg Quercetin (1 Kapsel)
- 20mg Zink (1 Kapsel)
- Multivitamin (1 Tablette, enthält 12,5mg Zink)

### **Alle Bezugsquellen auf einen Blick:**

#### **Vitamin C:**

Liposomales Vitamin C in Kapselform, 500mg

<https://de.iherb.com/pr/dr-mercola-liposomal-vitamin-c-500-mg-180-capsules/56881?rcode=CCF8451>

#### **Flüssiges, liposomales Vitamin C:**

Liposomales Vitamin C, Zink, OPC, 1000mg, 15mg, 200mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-opc-zink/ref/5/>

Liposomales Vitamin C, 1000mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-1000-mg-pure/ref/5/>

Liposomales Vitamin C, Orange und Vanille, 1000mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomal-vitamin-c-orange-vanilla>

Liposomales Vitamin C , 1000mg, und Zink, 25mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink>

Liposomales Vitamin C, 1000mg, und Zink, 25mg, Blutorange

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink-plus-blutorange>

Natriumascorbatpulver, 1000mg

<https://de.iherb.com/pr/california-gold-nutrition-buffered-gold-c-non-acidic-vitamin-c-powder-sodium-ascorbate-8-40-oz-238-g/82704?rcode=CCF8451>

Natriumascorbatpulver, 1100mg

<https://de.iherb.com/pr/nutribiotic-immunity-sodium-ascorbate-crystalline-powder-16-oz-454-g/10178?rcode=CCF8451>

Natriumascorbat in Kapselform, 850mg

<https://de.iherb.com/pr/nutribiotic-immunity-sodium-ascorbate-250-vegan-capsules/99109?rcode=CCF8451>

Ascorbylpalmitat, 500mg

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-ascorbyl-palmitate-500-mg-100-veg-capsules/407?rcode=CCF8451>

Ascorbylpalmitat, 500mg

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-ascorbyl-palmitate-500-mg-100-vegetarian-capsules/47339?rcode=CCF8451>

### **Zink:**

Zink, 50mg

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-zinc-caps-high-potency-50-mg-90-vegetarian-capsules/57009?rcode=CCF8451>

Zink, 50mg

<https://de.iherb.com/pr/solgar-zinc-50-mg-100-tablets/14385?rcode=CCF8451>

Zink, 20mg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fbio-zink-kapseln-20-hochdosiert-guavenblatt-extrakt-set.html>

Liposomales Vitamin C, Zink, OPC, 1000mg, 15mg, 200mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-opc-zink/ref/5/>

Liposomales Vitamin C und Zink, 1000mg, 25mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2F%2Fliposomales-vitamin-c-zink>

Liposomales Vitamin C, 1000mg, und Zink, 25mg, Blutorange

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2F%2Fliposomales-vitamin-c-zink-plus-blutorange>

### **Quercetin:**

Liposomales Quercetin, 250mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2F%2Fliposomales-quercetin>

Quercetin, 250mg

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-optimized-quercetin-250-mg-60-vegetarian-capsules/17716?rcode=CCF8451>

Quercetin, 500mg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fquercetin-kapseln-500mg-natuerlich-sophora-japonica.html>

### **L-Lysin:**

L-Lysin, 500mg, 1x 120 Kapseln

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fl-lysin-kapseln-500-aus-fermentation-vegan.html>

L-Lysin, 500mg, 2x 120 Kapseln Vorteilspack

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fl-lysin-kapseln-500-set.html>

L-Lysin, 500mg, 270 Kapseln

<https://www.supplementa.com/art/00408VY/301494>

### **Vitamin D und K:**

Liposomales Vitamin D3, K2, 5000 IE, 200 µg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-d3-i-vitamin-k2-mk7-i-hochdosiert-i-vegan-i-ohne-alkohol-i-natuerlich-i-laktosefrei-i-mighty-elements-sunshine/ref/5/>

Liposomales Vitamin D3, K2-MK7, Magnesium, B12, 5000 IE, 100µg, 150mg, 500µg

<https://mighty-elements.de/product/essentials-liposomales-vitamin-d3-k2-mk7-b12-magnesium/ref/5/>

Vitamin D3 und K2, 2500IE, 100µg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d3-2500-plus-k2-mk7-100mcg-100-prozent-all-trans.html>

Vitamin D3 und K2, 5000IE, 200µg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d3-5000-plus-k2-mk7-200mcg-100-prozent-all-trans.html>

Vitamin D3, 1000IE

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d-tropfen-vitamin-d3-1000-natuerlich.html>

### **Multivitamin:**

1 Tablette/Tag

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-one-per-day-tablets-60-tablets/86016?rcode=CCF8451>

Wer keine großen Tabletten schlucken kann, für den sind 2 Kapseln/Tag besser geeignet:

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-two-per-day-multivitamin-120-capsules/86453?rcode=CCF8451>

Multivitamin von LavaVitae

<https://6746445.lvpartner.com/intense>

Multivitamin von Lavita

[www.lavita.de](http://www.lavita.de)

### **Bromelain und Papain:**

Bromelain und Papain, je 250mg pro Kapsel (Einnahmeempfehlung: 1 – 2 Kapseln/Tag)

<https://de.iherb.com/pr/nature-s-life-bromelain-papain-250-veggie-caps/24015?rcode=CCF8451>

Bromelain, 500mg pro Kapsel (Einnahmeempfehlung: 1 Kapsel/Tag)

<https://de.iherb.com/pr/natural-factors-bromelain-500-mg-180-capsules/2518?rcode=CCF8451>

Bromelain, 1000mg pro 2 Kapseln (Einnahmeempfehlung: 1 Kapsel/Tag)

<https://de.iherb.com/pr/thorne-research-m-f-bromelain-60-capsules/18483?rcode=CCF8451>

### **Melatonin:**

Liposomales Melatonin, 5-HTP, L-Theanin, 1mg, 10mg, 100mg

<https://mighty-elements.de/product/sleep-mighty-elements-sleep-liposomales-melatonin-liposomales-5-htp-liposomales-l-theanin/ref/5/>

### **NAC:**

N-Acetylcystein, 600mg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fnac-n-acetyl-cystein-kapseln.html>