

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/immunsystem/was-hilft-gegen-hiv-infektionen-und-aids/print.html>

# Was hilft gegen HIV-Infektionen und AIDS

## AIDS wird (nach vorherrschender Ansicht) durch ein Virus verursacht

AIDS wird (nach vorherrschender Ansicht) durch ein Virus verursacht, das das menschliche Immunsystem angreift und schließlich völlig zerstört: das HIV (human immunodeficiency Virus). Es kann durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen werden, bei Drogenabhängigen durch das gemeinsame Benutzen von Spritzen, die mit verseuchtem Blut verschmutzt sind, und von einer infizierten Schwangeren auf ihr Baby.

HIV dringt in die weißen Blutkörperchen ein, vermehrt sich dort, und zerstört schließlich diese Zellen. Weil immer mehr Immunzellen dem Virus zum Opfer fallen, wird das Immunsystem zusehends geschwächt und bricht zum Schluss völlig zusammen, was ungewöhnlichen Infektionen und bestimmten Formen von Krebs Tür und Tor zum Körper öffnet.

Eine Person, die an diesen Infektionen und Krebsformen erkrankt, hat AIDS; eine infizierte Person, bei der diese Störungen noch nicht in Erscheinung getreten sind, ist "HIV-positiv", hat aber noch kein AIDS. Viele HIV-infizierte Menschen tragen das Virus über Jahre hinweg in sich, ohne an AIDS zu erkranken: nur bei etwa einem Viertel der Infizierten bricht die Krankheit innerhalb der ersten drei bis fünf Jahre aus. Manche Menschen, die HIV-positiv sind, bleiben jahrelang gesund, während andere schnell an AIDS erkranken. Es ist noch unklar, warum das so ist.

Für HIV-positive ist, neben den neuen Medikamenten, die helfen, die Infektion in Schach zu halten, ein gesundes, optimal arbeitendes Immunsystem der Schlüssel zu einer Verlangsamung des Krankheitsverlaufs. Die Verbindung von richtiger Ernährung bei entsprechender Nahrungsergänzung mit sportlicher Betätigung und einem gesunden psychosozialen Umfeld kann helfen, die Stärke und Unversehrtheit des Immunsystems aufrecht zu erhalten.

## Ernährungsempfehlungen bei HIV-Infektionen und AIDS

Die Ernährung sollte sehr reich an frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sein. Frischgepresste Zitrus-, Karotten- und Rote-Beete-Säfte sollten täglich getrunken werden. Gemüse sollte möglichst unverarbeitet, d.h. roh oder leicht gegart, gegessen werden, so dass sein voller Nährstoffgehalt zur Entfaltung kommt. Knoblauch und Zwiebeln helfen, das Immunsystem zu stärken, und sollten daher regelmäßig verzehrt werden.

Raffinierte Zuckerarten und gesättigte Fette (tierischen Ursprungs) sollte man meiden, weil sie die Immunabwehr schwächen. Koffein und Alkohol sollte man ganz aus dem Speiseplan streichen.

## Nährstoffempfehlungen bei HIV-Infektionen und AIDS

Die hochwirksame [Enzyblockade-Therapie](#) mit *Lysin, Vitamin C und Zink* sowie einer *Aminosäuremischung mit Prolin* hilft gegen Infektionen aller Art, Erkältungen und Influenza (Grippe).

*Vitamin C* stärkt das Immunsystem und hemmt das Wachstum des Virus.

**Betacarotin** erhält Haut und Verdauungstrakt gesund und hilft, die Anfälligkeit auf Atemwegsinfektionen (ein im Zusammenhang mit AIDS häufig auftretendes Problem) zu vermindern. Stärkt das Immunsystem. Mit Vitamin A erzielen Sie die gleichen Wirkungen.

*Vitamin E* stärkt die Widerstandskraft gegen Infektionen.

*Vitamin B6* verbessert die Funktion der Immunzellen und stärkt die Widerstandskräfte gegen Infektionen.

*Zink* regt die Immunzellen an und stärkt das Immunsystem. Ideal ist eine Komposition von *Vitamin C* mit *Zink*.

*Selen* stärkt die Immunzellen und hilft ihnen, eine Infektion abzuwehren.

*Kolloidales Silber* kann das Immunsystem bei der Bewältigung von Infektionen unterstützen.

## **Besondere Hinweise**

Verzichten Sie aufs Rauchen und meiden Sie rauchige Cafés und Restaurants. Zigarettenrauch beeinträchtigt die Arbeit der Immunzellen ganz erheblich. Tägliche sportliche Betätigung kann das Immunsystem unterstützen. Halten Sie jedoch Mass. Das seelische Gleichgewicht eines Menschen und seine Lebenseinstellung können sein Immunsystem merklich beeinflussen. Stress, Angst, Einsamkeit und Depression schmälern die Immunabwehr, während positive Gefühlserlebnisse wie Lachen und Gemeinschaftsgefühl das Immunsystem regelrecht aufblühen lassen und helfen, Infektionen abzuwehren.

Es gibt generelle Zweifel, ob AIDS wirklich durch einen Virus verursacht wird. Hier finden Sie einige Aufsätze, die eine völlig andere Meinung vertreten:

[\*Ist HIV die Ursache von AIDS ?\*](#)

[\*Die chemischen Grundlagen der AIDS-Epidemien: Drogen, antivirale Chemotherapie und Unterernährung\*](#)

## **Links zu weiteren Informationen**

[\*Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen\*](#)