**Cimetidin – Zusammenfassung und Anwendung**

**Einleitung**

Cimetidin, ursprünglich als H2-Rezeptor-Antagonist zur Reduktion der Magensäure entwickelt, zeigt in der aktuellen Diskussion um Long-COVID und Post-Vac ein erstaunliches Potenzial. Insbesondere seine **immunmodulierenden Eigenschaften** machen es zu einem vielversprechenden Ansatz, um eine durch COVID-19 oder die Impfung ausgelöste TH2-Verschiebung zu regulieren. Diese Verschiebung schwächt die TH1-Antwort des Immunsystems und lässt latente Viren wie **EBV (Epstein-Barr-Virus)** oder Herpesviren wieder aktiv werden.

**Wichtiger Hinweis:**  
Alle hier aufgeführten Informationen basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen, den Rückmeldungen und Berichten anderer Betroffener sowie Beobachtungen aus meinem Umfeld. Diese Informationen ersetzen keine medizinische Beratung und sollten immer mit einem Arzt abgesprochen werden.

**Warum ist Cimetidin relevant?**

1. **TH1-TH2-Balance:**
   * COVID-19 oder die Impfung können das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringen, indem sie die **TH1-Antwort** (zelluläre Immunität) schwächen und eine **TH2-Dominanz** (humorale Immunität) fördern.
   * In diesem Zustand haben latente Viren wie EBV leichtes Spiel, sich zu reaktivieren.
   * Cimetidin wirkt **immunmodulierend** und kann helfen, die TH1-Antwort wiederherzustellen und die TH2-Dominanz zu regulieren.
2. **Antivirale Wirkung:**
   * Cimetidin hat eine indirekt antivirale Wirkung und hilft, Viren wie EBV oder Herpes zu bekämpfen, indem es die Immunabwehr stärkt.
3. **Symptombekämpfung und Schutz:**
   * Neben der Bekämpfung aktiver Viren ist es wichtig, das Immunsystem langfristig zu stabilisieren, um erneute Ausbrüche zu verhindern.

**Dosierung von Cimetidin**

Die folgenden Angaben basieren auf persönlichen Erfahrungen und Rückmeldungen Betroffener. Diese Informationen dienen als Orientierung und sollten immer mit einem Arzt abgesprochen werden.

* **Tägliche Gesamtdosis:** 1000 mg, verteilt auf den Tag:
  + Morgens: **200 mg**
  + Mittags: **200 mg**
  + Abends: **200 mg**
  + Vor dem Schlafengehen: **400 mg** (2 Tabletten à 200 mg)
* **Dauer der Therapie:** 15–20 Tage
  + Die Therapie sollte nicht länger als 6 Wochen dauern, da Cimetidin die Magensäureproduktion hemmt.

**Zusätzliche Therapie mit Valacyclovir**

Zur Unterstützung der antiviralen Wirkung kann **Valacyclovir** eingenommen werden. Dabei gibt es verschiedene Ansätze, die individuell abgestimmt werden können:

1. **Am Anfang der Therapie:**
   * Valacyclovir kann den Kampf gegen das Virus von Beginn an unterstützen.
2. **Am Ende der Therapie:**
   * Es kann helfen, die Wirkung von Cimetidin zu verstärken und den Prozess abzuschliessen.
3. **Während der gesamten Therapie in niedriger Dosis:**
   * Eine durchgehende Einnahme mit geringerer Dosierung kann das Immunsystem zusätzlich stabilisieren.

* **Dosierungsempfehlung:**
  + 5–7 Tage lang, täglich **3 g** (z. B. morgens, mittags und abends je 1 g).
  + Die Dosierung und der genaue Zeitpunkt sollten mit einem Arzt abgestimmt werden.

**Mögliche Anfangsreaktion**

* In den ersten Tagen der Einnahme kann es zu einer vermeintlichen „EBV-Reaktion“ kommen. Typische Symptome sind:
  + Fieber
  + Entzündungen (z. B. Mandelentzündung)
  + Allgemeines Unwohlsein

Diese Reaktion zeigt, dass der Körper auf die Therapie reagiert. Die Symptome verschwinden in der Regel nach 1–2 Tagen, die Einnahme sollte dennoch fortgesetzt werden.

**Bezugsquellen für Cimetidin**

1. **In der Schweiz:**
   * Eine Betroffene hat den Hinweis gegeben, dass Cimetidin möglicherweise über die **Apotheke Appenzell** bezogen werden kann. Dies erfordert jedoch ein Rezept, und es ist nicht sicher, ob das Medikament dort dauerhaft verfügbar ist.
   * Website: [Apotheke Appenzell](https://apothekeappenzell.ch/dienstleistungen/)
   * **Update 12.12.2024:** Gemäss einer anderen Betroffenen können anscheinend die meisten Apotheken das Cimetidin aus dem Ausland beziehen, wenn man ein Rezept hat. Also evt. einfach einmal die Apotheke in der Nähe anfragen sonst.
2. **In Nachbarländern:**
   * Cimetidin ist in **Österreich**, **Frankreich**, **Italien** und **den USA** erhältlich.
   * In Österreich ist „Ulcostad“ (200 mg) von Stada verfügbar. Es kann in Apotheken bestellt werden.
   * **Wichtig:** Rezept vorlegen und ggf. vorbestellen.
3. **USA:**
   * In den USA ist Cimetidin rezeptfrei erhältlich.
4. **Option:**
   * Wenn man einen Apotheker oder eine Apothekerin kennt und über ein Rezept verfügt, kann das Medikament unter Umständen auch in die Schweiz bestellt werden.

**Diagnostik vor der Therapie**

Um die Ursache der Symptome zu identifizieren, empfiehlt sich eine gründliche Diagnostik:

1. **EBV-PCR-Test:**
   * Ein positiver PCR-Test weist auf eine aktive Reaktivierung des EBV hin.
   * Ist der PCR-Test negativ, aber **IgG und EBNA-1 IgG positiv**, deutet das auf einen latenten EBV hin, der Beschwerden verursachen kann, **weil ein TH2-Shift vorliegt**.
2. **TH2-Shift:**
   * Eine TH2-Dominanz kann auch ohne aktive EBV-Reaktivierung Beschwerden verursachen.
   * Cimetidin kann helfen, die TH1-TH2-Balance wiederherzustellen.

**Erfahrungen mit latentem EBV**

In meinem Umfeld gab es Fälle, bei denen der **EBV-PCR-Test negativ** war, aber **IgG und EBNA-1 IgG positiv**. Das deutete auf einen latenten EBV hin, bei dem die Symptome jedoch weiterhin durch einen **TH2-Shift** verursacht wurden. In diesen Fällen zeigte Cimetidin ebenfalls eine Wirkung, indem es half, die Balance des Immunsystems wiederherzustellen.

**Zusammenfassung**

Cimetidin bietet durch seine immunmodulierenden und antiviralen Eigenschaften eine Möglichkeit, das Immunsystem bei Long-COVID oder Post-Vac wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Besonders relevant ist die Kombination aus der Bekämpfung aktiver Viren und der Stabilisierung des Immunsystems, um erneute Ausbrüche zu verhindern.

Falls du Fragen hast oder Unterstützung benötigst, melde dich gerne.

Beste Grüsse  
Luc