

---

Dieser Artikel darf kostenlos nachgedruckt werden, vorausgesetzt, dass 1) ein eindeutiger Hinweis auf den Orthomolecular Medicine News Service erfolgt und 2) sowohl der Link zum kostenlosen OMNS-Abonnement <http://orthomolecular.org/subscribe.html> als auch der Link zum OMNS-Archiv <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> angegeben werden.

---

## ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 6. Januar 2022

# "Wahrheitsministerium" vs. Ernährungsmedizin

## Kommentar von Damien Downing, MBBS, MRSB

OMNS (6. Januar 2022) Direkt vor der örtlichen Grundschule hier im Norden Londons hat jemand diese Worte auf einen Telefon- oder Kabelverteilerkasten gesprüht, gut sichtbar für die Mütter und Kleinkinder:

COVID 1984
---------------

Ich fahre oft mit dem Fahrrad daran vorbei und habe immer gedacht: "Mmm, ein bisschen extrem", aber jetzt fange ich an, mich zu wundern.

In George Orwells Roman "1984" arbeitet Winston Smith im Wahrheitsministerium, das den Neusprech verwaltet und entscheidet, was die "Wahrheit" ist, sie verbreitet und bei Bedarf die Geschichte umschreibt. Neusprech ist "gekennzeichnet durch einen sich ständig verkleinernden Wortschatz; vollständige Gedanken werden auf einfache Begriffe mit simpler Bedeutung reduziert", so unsere alten Freunde von Wikipedia. Der Zweck ist die Gedankenkontrolle; kennen Sie das Sprichwort "Die Franzosen haben ein Wort dafür"? Wenn man kein Wort dafür hat, fällt es einem schwer, es zu denken. So polarisieren Wörter wie "Impfgegner" die Meinungen und verhindern jedes subtile Denken über Viren und Impfungen.

Seit zwei Jahren haben wir von der OMNS eine einfache Botschaft verkündet:

### **Ernährungstherapie wirkt bei Covid, wie bei allen Viren.**

Am 26. Januar 2020 schrieb der Chefredakteur der OMNS, Andrew W. Saul, eine Pressemitteilung: "Vitamin C schützt vor Coronavirus". [1] Es gab auch Empfehlungen für Vitamin D3, Magnesium, Zink und Selen, die das Immunsystem stärken. Wir haben diese Botschaft immer wieder wiederholt und erweitert. Und wurden von Facebook wieder und wieder gesperrt.

Auch andere, darunter hoch angesehene Ärzte an vorderster Front wie Paul Marik, haben die Bedeutung dieser Nährstoffe erkannt. [2] Tatsächlich ist das infektionshemmende Potenzial von Vitamin C seit über 50 Jahren bekannt, seit Frederick Klenner darüber berichtet hat. [3,4] Er beschrieb traditionelle Quellen wie Acerola-Kirschen, die sehr reich an C sind. Damit reicht das Wissen in die Vergangenheit, lange bevor wir es "Vitamin C" nannten.

Und es macht die Behauptung unsinnig, dass es nur eine Lösung für Covid gibt: impfen, immer und immer wieder.

Vor zwei Jahren gelang es mir nicht, meine Kollegen von der Nützlichkeit dieser Methode zu überzeugen. "Das ist nicht evidenzbasiert", sagten sie. Jetzt haben zwei Übersichtsarbeiten den

Beweis erbracht, und er ist ziemlich solide.

Die erste, in der Zeitschrift *Life* veröffentlichte Arbeit trägt den Titel "Vitamin C Intervention for Critical COVID-19: A Pragmatic Review of the Current Level of Evidence". [5,6] ("*Vitamin C-Intervention bei kritischem COVID-19: Eine pragmatische Überprüfung des aktuellen Evidenzgrades*"). Sie zeigt deutlich, dass "dieses einfache Vitamin Leben rettet, wenn es in der richtigen Dosis verabreicht wird". In der Tat rettet Vitamin C etwa 80 % der schwerkranken Covid-Patienten das Leben.

Wie reagierten die Behörden und die zuständigen Stellen auf die Aussagen der Experten, dass Vitamin C Leben retten kann?

Der Nationale Gesundheitsdienst des Vereinigten Königreichs (*NHS - National Health Service*) reagierte im Jahr 2020 mit dem Versprechen einer Studie über intravenöses Vitamin C. Bis diese Beweise vorliegen, heißt es weiterhin, dass es keine guten Beweise für die Wirkung von Vitamin C gibt. Wissenschaftler, darunter auch die Autoren des oben genannten Papiers, schickten ihnen Studien, und sie sagten das immer noch. Schließlich wurde durch einen Antrag auf Informationsfreiheit (FOI) (*freedom of Information request*) festgestellt, dass der NHS die Unterlagen erhalten und sie mindestens ein Jahr lang ignoriert hatte.

Aber die versprochene internationale multizentrische Studie würde das Problem lösen, oder? Das einzige Problem ist offenbar, dass der NHS bereits einen Exklusivvertrag mit einem einzigen Unternehmen über die Lieferung von Vitamin C abgeschlossen hatte, und dieses Unternehmen war und ist immer noch nicht in der Lage, das Vitamin C zu liefern. Die Studie hat also noch immer nicht begonnen. Das ist selbst für eine erfundene Ausrede nicht zu fassen! Ich könnte ihnen morgen etwas leihen.

Der zweite Bericht stammt von meiner Kollegin, der unabhängigen Forscherin Rachel Nicoll: "COVID-19: the case for supporting the human immune system with vitamin D: Why is this simple vitamin not promoted more?" ("*COVID-19: Ein Plädoyer für das menschliche Immunsystem mit Vitamin D: Warum wird dieses einfache Vitamin nicht stärker gefördert?*"). [7]

Wie immer bei Rachels Schriften ist dieser Artikel sehr informationsreich. Hier ist nur ein Satz:

*Eine Meta-Analyse von 23 Studien mit 11 901 Teilnehmern ergab, dass bei Patienten mit Vitamin-D-Mangel das Risiko, sich mit COVID zu infizieren, 3,3-mal höher und das Risiko, schwer an COVID zu erkranken, etwa 5-mal höher war als bei Patienten mit einem gesunden Vitamin-D-Spiegel.*

Unser Wissen über Vitamin D und seine Bedeutung für die Immunität hat sich bei dieser Pandemie sprunghaft verbessert, aber vieles davon ist auch schon seit langem bekannt. Ich habe bereits 1988 ein Buch darüber geschrieben; in San Diego gibt es ein Team, das sich seit Jahrzehnten mit Sonnenlicht und Gesundheit beschäftigt. [8]

So wie die moderne Landwirtschaft uns viele wichtige Nährstoffe vorenthält [9], so entzieht uns die moderne Lebensweise das Sonnenlicht und damit auch Vitamin D. Sie haben Glück, wenn Sie an einem sonnigen Ort wie San Diego leben, denn hier in London hat fast jeder einen Vitamin-D-Mangel. Nicht, dass die Dinge in San Diego perfekt wären; wir alle meiden heutzutage die Sonne, oft wegen der Panikmache vor Hautkrebs.

Das ist eine Geschichte für ein anderes Mal, aber hier ist eine Überlegung zum Mitnehmen über Vitamin-D-Spiegel. Es hat sich gezeigt, dass die Bevölkerung einen Vitamin-D-Blutspiegel von

über 75 nmol/L (30 ng/ml) benötigt, um Todesfälle durch Covid zu verhindern [10], aber nur wenige von uns schaffen das. Wie hoch sollte also unser Blutspiegel sein? Wo ist der Richtwert, wenn fast jeder einen Mangel hat? Bei unseren nächsten Verwandten in der Evolution, den nicht-menschlichen Primaten, liegt der Wert etwa doppelt so hoch, nämlich bei 125 bis 200 nmol/L (50-80 ng/ml). [11,12] Wir hinken nicht nur hinter ihnen her, wir liegen meilenweit darunter. Um das zu erreichen, brauchen Sie langfristig mindestens 10.000 IE pro Tag.

Raten Sie mal, was als nächstes kommt? Wenn man die "Experten", zumindest im Vereinigten Königreich, nach der Sicherheit und Toxizität von Vitamin D befragt, sagen sie, dass wir nicht mehr als 2.000 IE pro Tag zu uns nehmen sollten. Dies beruht jedoch auf dem Bericht des britischen Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) von 2016. Das SACN zitiert eine Arbeit von Vieth aus dem Jahr 2006, die toxische Wirkungen oberhalb dieser Dosis belegt. In der Arbeit von Vieth heißt es jedoch, dass bei 25(OH)D-Konzentrationen von über 500 nmol/L (200 ng/ml) eine Toxizität auftreten kann, die nur erreicht werden kann, wenn eine Person über einen längeren Zeitraum extrem hohe Dosen einnimmt (z.B. 30.000 IE/Tag über drei Monate). [13] Diese Warnung wurde missverstanden und falsch zitiert und hat zu einer Vielzahl von sinnlosen Einschränkungen der Vitamin-D-Zufuhr geführt. Obwohl der Irrtum über die Sicherheit von Vitamin D bereits vor 15 Jahren und seitdem wiederholt aufgezeigt wurde, wird er von angeblichen Experten immer noch aufrechterhalten.

Seit nunmehr zwei Jahren verkünden wir vom *Orthomolecular Medicine News Service* immer noch die gleiche einfache Botschaft: Ernährung wirkt. Und die Bürokraten im "Wahrheitsministerium" löschen sie immer noch.

## Referenzen

1. Saul AW (2020) Vitamin C Protects Against Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04.shtml>
2. Front Line COVID-19 Critical Care Alliance: Prevention & Treatment Protocols for COVID-19. (2022) <https://covid19criticalcare.com>
3. Klenner FR. (1949) The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C. South Med J, 111:209-214. [https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/194x/klenner-fr-southern\\_med\\_surg-1949-v111-n7-p209.htm](https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/194x/klenner-fr-southern_med_surg-1949-v111-n7-p209.htm)
4. Klenner FR. (1951) Massive Doses of Vitamin C and the Virus Diseases. Presented in the Fifty-second Annual Meeting of the Tri-State Medical Association of the Carolinas and Virginia, held at Columbia, February 19th and 20th, 1951. [https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/195x/klenner-fr-southern\\_med\\_surg-1951-v103-n4-p101.htm](https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/195x/klenner-fr-southern_med_surg-1951-v103-n4-p101.htm)
5. Holford P, Carr AC, Zawari M, Vizcaychipi MP (2021) Vitamin C Intervention for Critical COVID-19: A Pragmatic Review of the Current Level of Evidence. Life, 11:1166. <https://www.mdpi.com/2075-1729/11/11/1166>
6. Holford P (2021) Twelve intervention trials conclude that vitamin C works for Covid. So why are hospitals being prohibited from using it? Orthomolecular Medicine News Service. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n27.shtml>
7. Health Advisory and Recovery Team (2021) COVID-19: the case for supporting the human immune system with vitamin D: Why is this simple vitamin not promoted more? <https://www.hartgroup.org/briefing-covid-19-the-case-for-supporting-the-human-immune-system->

## with-vitamin-d

8. Mohr SB, Gorham ED, Garland CF, et al. (2021) San Diego group studying positive effects of sunlight. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Mohr+SB+Gorham+ED+Garland+CF>
9. Lowther M (2020) Why are there fewer nutrients in our food? Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n54.shtml>
10. Downing D (2020) How we can fix this pandemic in a month. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n49.shtml>
11. Power ML, Oftedal OT, Savage A, et al. (1997) Assessing vitamin D status of callitrichids: Baseline data from wild cotton-top tamarins (*Saguinus oedipus*) in Colombia. Zoo Biol 16:39-46. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2361\(1997\)16:1<39::AID-ZOO6>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2361(1997)16:1<39::AID-ZOO6>3.0.CO;2-C)
12. Power ML, Dittus, WPJ (2017) Vitamin D status in wild toque macaques (*Macaca sinica*) in Sri Lanka. Am J Primatol. 79:e22655. <http://www.primates.lk/health-vitamin-d-in-wild-monkeys-and-you>
13. Vieth R (2006) Critique of the considerations for establishing the tolerable upper intake level for vitamin D: critical need for revision upwards. J Nutr, 136:1117-1122. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16549491>

## **Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin**

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

## **Redaktioneller Prüfungsausschuss:**

(please see at end of the original english version)  
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).