

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 22. August 2022

Stärkung des Immunsystems im 21. Jahrhundert

Von Michael Passwater

OMNS (22. Aug. 2022) Infektionskrankheiten stellen eine große Bedrohung für das Überleben und die Lebensqualität der Menschen dar. Im Jahr 1996 gab die Weltgesundheitsorganisation zu bedenken, dass jedes Jahr über 17 Millionen Menschen an Infektionskrankheiten sterben. [1] Das sind über 46.000 Menschen pro Tag. Im Jahr 2014 starben 1,6 Millionen Menschen an HIV/AIDS, 1,3 Millionen an Tuberkulose, 1,1 Millionen Kinder unter 5 Jahren an Lungenentzündung, 760.000 Kinder unter 5 Jahren an infektiösem Durchfall, 627.000 an Malaria, 55.000 an Tollwut und 20.000 an Dengue-Fieber, das 400 Millionen Menschen krank machte.

In den Vereinigten Staaten stehen Grippe und Lungenentzündung normalerweise auf Platz 8 der jährlichen Liste der häufigsten Todesursachen. In den letzten Jahren ist Covid-19 mit 385.676 Todesfällen im Jahr 2020, 463.210 Todesfällen im Jahr 2021 und bisher 181.256 Todesfällen im Jahr 2022 (306.000 auf das Jahr hochgerechnet) auf Platz 3 vorgerückt. In diesem Jahr wurden in den USA über 14.000 Fälle von Affenpocken festgestellt, und im Juli wurde in New York ein Fall von Polio beim Menschen festgestellt. Weitere Polio-Viren wurden im Abwasser nachgewiesen. Und in China wurden die ersten Fälle des Langya-Henipavirus beim Menschen festgestellt. Die Welt ist voll von gefährlichen Viren.

Werfen wir einen genaueren Blick auf die Influenza. Das Influenzavirus wurde 1933 entdeckt und aus Frettchen isoliert. Der erste Grippeimpfstoff wurde 1945 in den USA für die Zivilbevölkerung zugelassen. Im Jahr 1947 wurde festgestellt, dass antigene Veränderungen im Influenzavirus die bisherigen Impfstoffe unwirksam gemacht hatten. Medikamente zur Grippebekämpfung wurden 1966 (Amantadin), 1994 (Rimantadin) und 1999 (Oseltamivir und Zanamivir) zugelassen. Dennoch starben bei einer Grippepandemie in den Jahren 1957-58 (H2N2) 1,1 Millionen Menschen, darunter 116 000 in den USA. Und eine weitere Grippepandemie im Jahr 1968 forderte weltweit und in den USA ähnlich viele Todesopfer. Im Jahr 1980 wurden 54.619 Todesfälle auf Lungenentzündung und Grippe zurückgeführt, und im Jahr 2018 wurden 59.180 Todesfälle auf Lungenentzündung und Grippe zurückgeführt. [2] Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass die moderne Medizin die Influenza noch nicht ganz im Griff hat. Der Wettlauf um einen "Universalimpfstoff" geht weiter und wird nun durch den Wettlauf um einen "Universalimpfstoff" für Covid-19 ergänzt.

Ernährung ist wichtig

Die traditionelle medizinische Lehre besagt, dass bei einer nährstoffreichen und ausgewogenen Ernährung die Zufuhr spezifischer Nährstoffe wertlos ist - so nutzlos, wie wenn man mehr Kaffee in eine volle Kaffeetasse schüttet. Diese vereinfachte Analogie aus der medizinischen Ausbildung ist aus mehreren Gründen irreführend. Erstens ist die Definition einer nährstoffreichen, ausgewogenen

Ernährung vage und unvollständig. Selbst die empfohlene tägliche Mindestmenge an Nährstoffen ist weltweit uneinheitlich und wird von vielen Menschen selbst in wohlhabenden Ländern wie den Vereinigten Staaten von Amerika nicht erreicht. Zweitens entziehen Entzündungen, Toxine und Krankheitserreger dem Körper Nährstoffe, stören das Nährstoffrecycling und die Synergienetzwerke und erhöhen die Anforderungen an die Immunsystemzellen und andere Gewebe, um die Krankheit zu bekämpfen und Schäden zu reparieren. Entzündungen und Krankheitserreger können einen Mangel an essenziellen Nährstoffen verursachen, und ohne die Zufuhr weiterer Nährstoffe ist der Körper anfällig für Krankheiten und Tod. Drittens erhöhen zusätzlicher Stress, einschließlich kalter Temperaturen, sowie körperliche und sogar geistige Anstrengung und Stress den Bedarf des Körpers an essenziellen Nährstoffen. Ein sitzender Büroangestellter hat nicht den gleichen Makro- oder Mikronährstoffbedarf wie ein Olympiasportler. Wir alle haben einen unterschiedlichen Bedarf an essenziellen Nährstoffen, weil unsere Nährstoffdefizite, zellulären Anforderungen und unsere Biochemie unterschiedlich sind. Als dynamische, produktive Menschen müssen wir unsere Nährstoffzufuhr an unsere individuellen Bedürfnisse anpassen. Dies kann von Tag zu Tag oder Monat zu Monat variieren, da wir mit der Gesellschaft und der Welt interagieren, um unser bestes Leben zu leben. Und die Interaktion mit allgegenwärtigen Infektionserregern ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Bedarfs an essenziellen Nährstoffen.

Hier kommt mir der weise Spruch von Helen Saul Case in den Sinn: "Geh kein Risiko ein, nimm Vitamine". [3]

Vitamin C

Anstelle der Analogie der "vollen Tasse" zog Dr. Irwin Stone die Analogie einer Armee vor, die in die Schlacht zieht. Dies ist besonders passend, wenn es um die Bekämpfung von Infektionen geht, z. B. mit dem Bedarf des Körpers an Vitamin C (Ascorbat). Dr. Stone vertrat die Ansicht, dass der Versuch, eine Infektion zu bekämpfen, ohne dass allen Zellen ausreichend Ascorbinsäure zur Verfügung steht, so wäre, als würde man eine Armee ohne Munition in die Schlacht schicken. [4]

Im Jahr 1935 veröffentlichte Dr. Claus Jungeblut die Studie "Inactivation of poliomyelitis virus in vitro by crystalline vitamin C (ascorbic acid) (*Inaktivierung des Poliomyelitis-Virus in vitro durch kristallines Vitamin C (Ascorbinsäure)*)". [5] Er wies darauf hin, dass Ascorbinsäure ein antitoxisches und antivirales Vitamin ist. Später veröffentlichten Frederick Klenner und andere Ärzte zahlreiche Artikel, in denen die antivirale Wirkung von Vitamin C nachgewiesen wurde. Von 1948 bis 1981 wurden zahlreiche Fallstudien und Fallserien von Ärzten in Kanada, den Vereinigten Staaten von Amerika, Australien und Jugoslawien veröffentlicht, in denen die erfolgreiche Behandlung von viralen und bakteriellen Erkrankungen mit hohen Dosen von Vitamin-C-Injektionen beschrieben wurde. [6]

1949 schrieb Dr. Klenner, es sei "... schwer zu verstehen, wie es so vielen Forschern nicht gelingen konnte, die eine Sache zu verstehen, die vor einem Jahrzehnt zu positiven Ergebnissen geführt hätte. Diese eine Sache war die Höhe der verwendeten Vitamin-C-Dosis und die Häufigkeit der Verabreichung." [7] Von 2014 bis heute haben erfolgreiche Berichte, Fallserien und eine Phase-I-Sicherheitsstudie weiterhin die Sicherheit und Wirksamkeit von Ascorbat als Teil des Behandlungsplans bei Sepsis, Epstein-Barr-Infektionen, Zika-Fieber, Chikungunya-Fieber, Covid-19 und Tuberkulose gezeigt. [8] Dr. Klenner empfahl, alle 2 bis 4 Stunden 4,5 bis 17,5 Gramm Vitamin C zu injizieren (17 bis 210 Gramm pro Tag), um akute Viruserkrankungen zu bekämpfen. Ziegen sind in der Lage, Vitamin C zu produzieren, und bilden in der Regel 13 Gramm pro Tag, wenn sie nicht gestresst sind, wobei die Produktion unter Stress auf bis zu 200 Gramm pro Tag steigt. Gorillas nehmen in der Regel 4-5 Gramm Vitamin C pro Tag zu sich, und 15 Pfund schwere wilde Affen nehmen durchschnittlich 600 mg Vitamin C pro Tag zu sich (40 mg/Pfund oder 6 Gramm für einen

150 Pfund schweren Menschen). Diese Fakten deuten darauf hin, dass eher Gramm als Milligramm das geeignete Maß für die Vitamin-C-Aufnahme beim Menschen sind, und dass die Dosis bei Stress erhöht werden sollte. Eine ausführlichere Erörterung finden Sie unter "Vitamin-C-Spiegel bei kritisch kranken Covid-19-Patienten"

<http://www.doctoryourself.com/omns/deu/v17n17-deu.pdf>

Vitamin D

Sonnenlicht und Vitamin D haben sich schon vor einem Jahrhundert als hilfreich bei der Bekämpfung von Tuberkulose und anderen Infektionskrankheiten erwiesen [9,10], und das Wissen um die Sicherheit und Wirksamkeit von Vitamin D ist im 21. Jahrhundert rasch gewachsen, da Vitamin D als Hormon mit starken immunologischen und epigenetischen Einflüssen anerkannt wurde. Frühere OMNS-Artikel haben sich ausführlich mit den Vorteilen von Vitamin D für ein gesundes Immunsystem befasst, darunter:

- Die wichtigsten Vitamin-D-Papiere im Jahr 2021: Vorteile werden zu einem Zeitpunkt ignoriert, an dem sie am dringendsten benötigt werden.
<http://www.doctoryourself.com/omns/deu/v18n02-deu.pdf>
- Es ist offiziell: Vitamin D reduziert das Auftreten von Autoimmunität: Und ein kurzer Überblick über den wachsenden Wissensstand zu Vitamin D.
<http://www.doctoryourself.com/omns/deu/v18n09-deu.pdf>

Weitere Beweise tauchen immer wieder auf. Hier finden Sie Links zu einer kürzlich durchgeführten klinischen Studie in Belgien und eine Diskussion über Ratschläge zur schnellen Korrektur des 25(OH)D-Spiegels zur Bekämpfung von Infektionen:

- De Niet S, Trémège M, Coffiner M (2022) Positive Effects of Vitamin D Supplementation in Patients Hospitalized for COVID-19: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial (*Positive Auswirkungen einer Vitamin-D-Supplementierung bei COVID-19-Patienten im Krankenhaus: Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie*). Nutrients 14:3048, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35893907>
- Wimalawansa, S.J. (2022) Rapidly Increasing Serum 25(OH)D Boosts the Immune System, against Infections -- Sepsis and COVID-19 (*Eine rasche Erhöhung des 25(OH)D Serumspiegels stärkt das Immunsystem, gegen Infektionen - Sepsis und COVID-19*). Nutrients 14, 2997. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35889955>

Es ist wichtig, den Vitamin-D-, Magnesium- und Selen Spiegel und die bioverfügbaren Formen zusammen zu betrachten, da es zwischen ihnen Abhängigkeiten gibt und jeder von ihnen ein geschwindigkeitsbegrenzender Faktor in vielen biochemischen Reaktionen sein kann. Für ein optimales Kalziummanagement und die allgemeine Gesundheit ist es außerdem wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Vitamin D und Vitamin K2 herzustellen. Butter, fermentierter Käse, Natto, Aal, Sauerkraut, Huhn und Eigelb sind gute Quellen für Vitamin K2. Darüber hinaus werden geringe Mengen von Vitamin K2 auch von Darmbakterien gebildet. Bei manchen Ernährungsformen und während einer medikamentösen Therapie erhält der Körper möglicherweise keine ausreichende Dosis.

In den 1990er Jahren wurde die Schlüsselrolle von Selen bei einigen Viruskrankheiten immer bekannter. Die Böden sind an vielen Orten der Welt arm an Selen. Selenocystein ist eine einzigartige Aminosäure und die limitierende Komponente für die Biosynthese von Selenoproteinen, die für antioxidative, immunologische, gerinnungsfördernde und genetische Funktionen beim Menschen -

und auch für viele Viren - wichtig sind. Darüber hinaus trägt das Vorhandensein ausreichender Selenoproteine zur Stabilisierung viraler Genome bei, wodurch pathogene Mutationen minimiert werden. In selenarmem Umfeld mutieren harmlose Viren nachweislich zu pathogenen Stämmen, die dann selbst gut ernährte Menschen krank machen können. Die Pionierarbeit der Professoren Melinda Beck und Ethan Will Taylor ist grundlegend für das Verständnis der genomischen Wechselwirkungen zwischen Viren und Menschen. Zusammenfassende Artikel für ein tieferes Verständnis der Rolle von Selen bei Viruserkrankungen und der öffentlichen Gesundheit finden Sie hier:

- Beck MA, Handy J, Levander OA (2004) Host nutritional status: the neglected virulence factor (*Der Ernährungszustand des Wirts: ein vernachlässigter Virulenzfaktor*). Trends Microbiol. 12:417-423. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15337163>
- Can Selenium Significantly Increase the Cure Rate in COVID-19?: An Interview with Professor Ethan Will Taylor (*Kann Selen die Heilungsrate bei COVID-19 signifikant erhöhen? Ein Interview mit Professor Ethan Will Taylor*). <https://wholefoodsmagazine.com/columns/vitamin-connection/can-selenium-significantly-increase-the-cure-rate-in-covid-19>
- Virale Mutationen und das Risiko einer "Mangelernährung aus zweiter Hand" <http://www.doctoryourself.com/omns/deu/v17n19-deu.pdf>

Das Wissen um die Tendenz von Viren, in unterernährten, insbesondere selenarmen Wirten pathogener zu werden, wird manchmal in der GoF-Forschung (gain of function, *Funktionszuwachs*) ausgenutzt. Mehrere Viren mit oder ohne im Labor eingefügte genetische Segmente ("gene-splicing, *Gen-Splicing*") können in kurzer Zeit durch viele unterernährte Frettchen oder andere kleine Säugetiere geschleust werden, um zu sehen, welche Kombinationen und Mutationen sich ergeben. Die Ethik, die Politik und die Definition der GoF-Forschung sind nach wie vor Gegenstand von Diskussionen. [11] Die Kenntnis der GoF-Praktiken ist wichtig für eine fundierte Debatte und Politik. [12]

Ein Hinweis zu Protonenpumpeninhibitoren (PPIs)

Die Einnahme von PPIs wurde mit einer schnelleren Heilung von Magengeschwüren und einer geringeren Sterblichkeitsrate bei Magen-Darm-Blutungen in Verbindung gebracht. PPIs stören jedoch gesunde Immunreaktionen, indem sie das Mikrobiom verändern, die nicht-gastrische H⁺/K⁺-ATPase ATP12A/ATP1A1 in Makrophagen, natürlichen Killer-T-Zellen und anderen Immunzellen hemmen und die Magnesiumaufnahme verringern. [13,14] Eine gesunde Verdauung, einschließlich der Kontrolle des Magenrefluxes, ist wichtig. Allein dieses Thema kann viel Lernaufwand und Absicht erfordern, um die beste Lösung für eine bestimmte Person zu finden. Körperliche Bewegung nach den Mahlzeiten und nächtliche Lagerung, Zeitpunkt und Größe der Mahlzeiten, eine gesunde Ernährung mit reichlich buntem Gemüse, die Kultivierung eines fröhlichen Herzens und eines gesunden Mikrobioms sowie Bewegung sind alles Variablen, die es zu berücksichtigen gilt. Erfreulicherweise lohnen sich die Bemühungen, da sich die neuroendokrinen Rückkopplungsschleifen mit vielen biologischen Systemen, einschließlich des Immunsystems, überschneiden. [15] Was wir essen und was wir denken, hat einen großen Einfluss auf unsere Fähigkeit, Infektionen zu bekämpfen, und auf unser Wohlbefinden.

Zusammenfassung

Krankheitserreger stellen nach wie vor eine ernsthafte Herausforderung für das Überleben und das Wohlbefinden des Menschen dar. Die Optimierung der Ernährung und gesunder Lebensgewohn-

heiten bleibt eine wichtige erste Verteidigungslinie gegen Krankheiten und reduziert zudem pathogene Mutationen bei Viren. Darüber hinaus ist die Anpassung der Nährstoffzufuhr an das Ausmaß der Pathogeninvasion ein wichtiger Bestandteil der Behandlung und der Wiederherstellung des Wohlbefindens.

Empfohlene Dosen für Erwachsene:

- Vitamin C: 500-1000 mg, 3-mal täglich (mehr je nach Darmtoleranz bei Krankheit)
- Vitamin D3: 5000 IE/Tag (um den Vitamin-D-Plasmaspiegel im Bereich von 40 - 80 ng/ml zu halten)
- Vitamin K2: 100 mcg/d
- Magnesium 400 mg/d (in Form von Malat, Citrat, Chelat oder Chlorid)
- Niacin / Niacinamid 200 - 1000 mg/Tag
- Zink, 20 mg/Tag
- Kupfer 2 mg/Tag (zusammen mit Zink, in Form von Chelaten, Orotaten oder Glukonaten)
- Selen: 100-200 mcg/Tag, als Selenhefe, Selenit oder Se-Methyl-L-Selenocystein

Ressourcen für die Prävention und Bekämpfung von Infektionskrankheiten:

Orthomolekulare Medizin für COVID-19 und virale Infektionen

<https://isom.ca/covid-19-resources/>

Riordan-Klinik

<https://riordanclinic.org/research-studies/>

<https://riordanclinic.org/research-study/vitamin-c-research-ivc-protocol/>

D*Action Grassroots Health Research Institute

<https://www.grassrootshealth.net/research/>

<https://www.grassrootshealth.net/documentation/>

Dr. Ethan Will Taylor Website & persönlicher Ansatz

<https://chem.uncg.edu/person/e-will-taylor/>

<https://news.uncg.edu/covid-19-selenium-researcher-personal-diet/>

Front Line COVID-19 Critical Care Alliance (FLCCC) Präventions- und Behandlungsprotokolle für COVID-19 I-PREVENT, I-CARE, I-RECOVER, MATH+

<https://covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/>

WASSERSTOFFPEROXID-SCHUTZ GEGEN COVID-19: EIN ÜBERBLICK

Krankenhausstudien unterstützen die tägliche Mundspülung und Rachenspülung mit 1 %

Wasserstoffperoxid und 0,5 % zur Nasenreinigung

<http://www.doctoryourself.com/omns/deu/v18n19-deu.pdf>

Krankenhausstudie zeigt, dass Covid-19 mit Wasserstoffperoxid vorgebeugt werden kann

<http://www.doctoryourself.com/omns/deu/v18n18-deu.pdf>

Referenzen:

1. Infectious diseases kill over 17 million people a year: WHO warns of global crisis. Jan 1, 1996.

<https://www.who.int/news/item/01-01-1996-infectious-diseases-kill-over-17-million-people-a-year-who-warns-of-global-crisis>

2. National Center for Health Statistics. National Vital Statistics System.

<https://www.cdc.gov/nchs/index.htm>

<https://www.cdc.gov/flu/pandemic-resources/basics/past-pandemics.html>

<https://www.cdc.gov/flu/pandemic-resources/pandemic-timeline-1930-and-beyond.htm>

3. Helen Saul Case <https://helensaulcase.com>

4. Stone, Irwin (1972) The Healing Factor: "Vitamin C" Against Disease. The Putman Publishing Group. ISBN 0-399-50764-7.

5. Jungeblut CW (1935) Inactivation of poliomyelitis virus in vitro by crystalline vitamin C (ascorbic acid). J Exp Med. 62:517-521. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19870431>

6. Saul AW (2007) Hidden In Plain Sight: The Pioneering Work of Frederick Robert Klenner, M.D. https://isom.ca/wp-content/uploads/2020/02/JOM_2007_22_1_06_Taking_the_Cure_-_Hidden_in_Plain_Sight_The_Pioneering-.pdf

7. Klenner FR (1949) The Treatment of Poliomyelitis and Other Virus Diseases with Vitamin C. J Southern Medicine and Surgery 111:209-214. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18147027>

8. Vilchèz C, Kim J, Jacobs WR Jr. (2018) Vitamin C Potentiates the Killing of Mycobacterium tuberculosis by the First-Line Tuberculosis Drugs Isoniazid and Rifampin in Mice. Antimicrob Agents Chemother. 62:e02165-17. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29298757>

9. The Nobel Prize in Physiology or Medicine 1903. NobelPrize.org. Nobel Media AB <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1903/summary>

10. Williams C. (1849) On the use and administration of cod-liver oil in pulmonary consumption. London Journal of Medicine 1849, 1:1-18.[Google Scholar] <https://www.proquest.com/docview/137326015>

11. National Research Council and Institute of Medicine, National Academies USA. (2015) Potential Risks and Benefits of Gain-of-Function Research: Summary of a Workshop. National Academies Press (USA), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK285579>

12. Dance A (2021) The shifting sands of 'gain-of-function' research: The mystery of COVID's origins has reignited a contentious debate about potentially risky studies and the fuzzy terminology that describes them. Nature 598:554-557. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34707307>

13. Lambert AA, Lam JO, Paik JJ, et al. (2015) Risk of Community-Acquired Pneumonia with Outpatient Proton-Pump Inhibitor Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS ONE 10(6): e0128004. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26042842>

14. Jakab M, Hofer S, Ravasio A, et al. (2014) The Putative Role of the Non-Gastric H⁺/K⁺-ATPase ATP12A (ATP1AL1) as Anti-Apoptotic Ion Transporter: Effect of the H⁺/K⁺ ATPase Inhibitor SCH28080 on Butyrate-Stimulated Myelomonocytic HL-60 Cells Cell Physiol Biochem. 34:1507-1526. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25322912>

15. Taub DD (2008) Neuroendocrine Interactions in the Immune System. Cell Immunol. 252:1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18619587>

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).