



Dieser Artikel darf kostenlos vervielfältigt werden, sofern 1.) eine eindeutige Zuordnung zum Mitteilungsdienst für Orthomolekulare Medizin (OMNS) vorliegt 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> enthalten ist.

**ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG**  
Orthomolekular-Medizinischer Mitteilungsdienst (OMNS)  
16. Jg., Nr. 4, 26. Januar 2020  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04-deu.pdf>

## Vitamin C schützt vor Coronavirus

*von Dr. phil. Andrew W. Saul,  
Herausgeber*

(OMNS, 26. Januar 2020) Die Coronavirus-Pandemie kann durch den sofortigen, weit verbreiteten Einsatz hoher Dosen von Vitamin C dramatisch verlangsamt oder gestoppt werden. Ärzte haben über Jahrzehnte hinweg die stark antivirale Wirkung von Vitamin C immer wieder unter Beweis gestellt. In den Medien wurde über diesen wirksamen und erfolgreichen Ansatz gegen Viren im allgemeinen und gegen das Coronavirus im besonderen bisher nicht ausreichend berichtet.

Es ist äußerst wichtig, die antioxidative Kompetenz und die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers zu maximieren, um Symptomen vorzubeugen oder diese zu minimieren, wenn ein Virus den menschlichen Körper angreift. Die Wirtsumgebung ist entscheidend. Einer schweren Erkrankung vorzubeugen, ist offenkundig einfacher, als diese zu behandeln. Ernst-hafte Erkrankungen jedoch sollten auch entsprechend ernstgenommen werden. Zögern Sie daher nicht, einen Arzt aufzusuchen. Dies ist keine Entweder-Oder-Entscheidung. Vitamin C kann bei entsprechender Indikation auch mit Medikamenten zusammen eingenommen werden.

*„Ich habe bisher noch keine Grippe gesehen, die nicht durch massive Dosen von Vitamin C entweder geheilt oder zumindest deutlich gemildert worden wäre.“*

– Robert F. Cathcart III, Arzt

Die Ärzte des *Orthomolekular-Medizinischen Mitteilungsdienstes* und die *Internationale Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin* drängen auf eine nährstoffbasierte Behandlungsmethode, um drohende Virusinfektionen zu verhindern oder deren Symptome zu minimieren. Die folgenden kostengünstigen Mengen an Nahrungsergänzungsmitteln werden für Erwachsene empfohlen; für Kinder werden diese im Verhältnis zum Körpergewicht reduziert:

<b>Vitamin C:</b>	3.000 mg (oder mehr) täglich, in geteilten Dosen.
<b>Vitamin D3:</b>	2.000 I.E. täglich. (Beginnen Sie zwei Wochen lang mit 5.000 I.E./Tag und reduzieren Sie dann auf 2.000)
<b>Magnesium:</b>	400 mg täglich (in Zitat-, Malat-, Chelat- oder Chloridform)
<b>Zink:</b>	20 mg täglich
<b>Selen:</b>	100 µg (Mikrogramm) täglich

Vitamin C,<sup>[1]</sup> Vitamin D,<sup>[2]</sup> Magnesium,<sup>[3]</sup> Zink<sup>[4]</sup> und Selen<sup>[5]</sup> stärken nachweislich das Immunsystem gegenüber Viren.

Die Verwendung hoher Dosen von Vitamin C zur Vorbeugung und Bekämpfung virusbedingter Krankheiten kann auf den frühen Erfolg von Vitamin C gegen Poliomyelitis zurückgeführt werden, über den erstmals Ende der Vierzigerjahre des letzten Jahrhunderts berichtet wurde.<sup>[6]</sup> Viele Menschen sind sich dessen nicht bewußt, ja sogar überrascht, dies zu erfahren. Im Laufe der Jahrzehnte wurden weitere klinische Belege gesammelt, woraufhin 1980 ein Antivirus-Protokoll veröffentlicht wurde.<sup>[7]</sup>

Es ist wichtig hervorzuheben, daß **die Vorbeugung und Behandlung von Atemwegsinfektionen mit großen Mengen an Vitamin C als gut etabliert gelten muß.** Jene, die glauben, daß Vitamin C zwar eine gewisse Berechtigung habe (nämlich zur Vermeidung von Skorbut), aber massive Dosen unwirksam oder irgendwie schädlich seien, täten gut daran, die einschlägigen Originalarbeiten selbst zu lesen. Die Arbeit dieser Ärzte einfach deshalb abzutun, weil ihre Erfolge schon so lange zurückliegen, weicht einer wichtigeren Frage aus: Warum wurde der Nutzen ihrer klinischen Erfahrungen von den zuständigen Regierungsbehörden der Öffentlichkeit nicht mitgeteilt, insbesondere angesichts einer Virus-pandemie?

## Quellen

### 1. Vitamin C:

Case HS (2018) *Vitamin C questions answered*. Orthomolecular Medicine News Service, <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>.

Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J (2018) *High dose vitamin C and influenza: A case report*. J Orthomol Med. June, 2018, 33(3). <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>.

Gorton HC, Jarvis K (1999) *The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections*. J Manip Physiol Ther, 22:8, 530-533. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10543583>

Hemilä H (2017) *Vitamin C and infections*. Nutrients. 9(4). pii:E339. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28353648>.

Hickey S, Saul AW (2015) *Vitamin C: The real story*. Basic Health Pub. ISBN-13: 978-1591202233.

Levy TE (2014) *The clinical impact of vitamin C*. Orthomolecular Medicine News Service, <http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n14.shtml>

OMNS (2007) *Vitamin C: a highly effective treatment for colds*. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n05.shtml>.

OMNS (2009) *Vitamin C as an antiviral*. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>.

Taylor T (2017) *Vitamin C material: where to start, what to watch*. OMNS, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>.

Yejin Kim, Hyemin Kim, Seyeon Bae et al. (2013) *Vitamin C is an essential factor on the anti-viral immune responses through the production of interferon- $\alpha/\beta$  at the initial stage of influenza A virus (H3N2) infection*. Immune Netw. 13:70-74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23700397>.

## **2. Vitamin D:**

Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC et al. (2006) *Epidemic influenza and vitamin D*. Epidemiol Infect. 134:1129-1140. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>.

Cannell JJ, Zasloff M, Garland CF et al. (2008) *On the epidemiology of influenza*. Virol J. 5:29. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>.

Ginde AA, Mansbach JM, Camargo CA Jr. (2009) *Association between serum 25-hydroxy-vitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey*. Arch Intern Med. 169:384-390. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19237723>.

Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL et al. (2017) *Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data*. BMJ. 356:i6583. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28202713>.

Urashima M, Segawa T, Okazaki M et al. (2010) *Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren*. Am J Clin Nutr. 91:1255-60. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>.

von Essen MR, Kongsbak M, Schjerling P et al. (2010) *Vitamin D controls T cell antigen receptor signaling and activation of human T cells*. Nat Immunol. 11:344-349. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20208539>.

## **3. Magnesium:**

Dean C (2017) *Magnesium*. OMNS, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>

Dean C. (2017) *The Magnesium Miracle*. 2nd Ed., Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.

Levy TE (2019) *Magnesium: Reversing Disease*. Medfox Pub. ISBN-13: 978-0998312408

#### 4. Zink:

Fraker PJ, King LE, Laakko T, Vollmer TL. (2000) *The dynamic link between the integrity of the immune system and zinc status*. J Nutr. 130:1399S-406S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10801951>.

Liu MJ, Bao S, Gálvez-Peralta M, et al. (2013) *ZIP8 regulates host defense through zinc-mediated inhibition of NF- $\kappa$ B*. Cell Rep. 3:386-400. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23403290>.

Mocchegiani E, Muzzioli M. (2000) *Therapeutic application of zinc in human immunodeficiency virus against opportunistic infections*. J Nutr. 130:1424S-1431S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10801955>.

Shankar AH, Prasad AS. (1998) *Zinc and immune function: the biological basis of altered resistance to infection*. Am J Clin Nutr. 68:447S-463S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9701160>.

#### 5. Selen:

Beck MA, Levander OA, Handy J. (2003) *Selenium deficiency and viral infection*. J Nutr. 133:1463S-1467S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12730444>.

Hoffmann PR, Berry MJ. (2008) *The influence of selenium on immune responses*. Mol Nutr Food Res. 52:1273-1280. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18384097>.

Steinbrenner H, Al-Quraishy S, Dkhil MA et al. (2015) *Dietary selenium in adjuvant therapy of viral and bacterial infections*. Adv Nutr. 6:73-82. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25593145>.

#### Weitere:

6. Klenner FR. *The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C*. J South Med Surg 1949, 111:210-214. <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>.

7. Cathcart RF. *The method of determining proper doses of vitamin C for treatment of diseases by titrating to bowel tolerance*. Australian Nurses J 1980, 9(4):9-13. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

## **Ernährungsbasierte Medizin ist orthomolekulare Medizin**

Orthomolekulare Medizin nutzt eine sichere, wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten. Weitere Informationen finden Sie unter:

<http://www.orthomolecular.org>

Der von Fachkollegen geprüfte Orthomolekular-Medizinische Mitteilungsdienst (OMNS) ist eine gemeinnützige und nicht kommerzielle Informationsquelle.

## **Redaktioneller Fachausschuß (Editorial Review Board):**

Ilyès Baghli, M.D. (Algerien)

Ian Brighthope, MBBS, FACNEM (Australien)

Prof. Gilbert Henri Crussol (Spanien)

Carolyn Dean, M.D., N.D. (USA)

Damien Downing, M.D. (Großbritannien)

Michael Ellis, M.D. (Australien)

Martin P. Gallagher, M.D., D.C. (USA)

Michael J. Gonzalez, N.M.D., D.Sc., Ph.D. (Puerto Rico)

William B. Grant, Ph.D. (USA)

Tonya S. Heyman, M.D. (USA)

Suzanne Humphries, M.D. (USA)

Ron Hunninghake, M.D. (USA)

Robert E. Jenkins, D.C. (USA)

Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Schweden)

Jeffrey J. Kotulski, D.O. (USA)

Peter H. Lauda, M.D. (Austria)

Thomas Levy, M.D., J.D. (USA)

Homer Lim, M.D. (Philippinen)

Stuart Lindsey, Pharm.D. (USA)

Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Puerto Rico)

Charles C. Mary, Jr., M.D. (USA)

Mignonne Mary, M.D. (USA)

Jun Matsuyama, M.D., Ph.D. (Japan)

Dave McCarthy, M.D. (USA)

Joseph Mercola, D.O. (USA)

Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Puerto Rico)

Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finnland)

Tahar Naili, M.D. (Algerien)

W. Todd Penberthy, Ph.D. (USA)

Dag Viljen Poleszynski, Ph.D. (Norwegen)  
Selvam Rengasamy, MBBS, FRCOG (Malaysien)  
Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (USA)  
Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Netherlands)  
Hyoungjoo Shin, M.D. (Südkorea)  
Thomas L. Taxman, M.D. (USA)  
Jagan Nathan Vamanan, M.D. (Indien)  
Garry Vickar, MD (USA)  
Ken Walker, M.D. (Kanada)  
Anne Zauderer, D.C. (USA)

Andrew W. Saul, Ph.D. (USA), Herausgeber  
Herausgeber, japanische Ausgabe: Atsuo Yanagisawa, M.D., Ph.D. (Japan)  
Herausgeber, chinesische Ausgabe: Richard Cheng, M.D., Ph.D. (USA)  
Robert G. Smith, Ph.D. (USA), Mitherausgeber  
Helen Saul Case, M.S. (USA), Redaktionsassistentin  
Michael S. Stewart, B.Sc.C.S. (USA), Technischer Redakteur  
Jason M. Saul, JD (USA), Rechtlicher Berater

**Kommentare und Presseanfragen: [drsaul@doctoryourself.com](mailto:drsaul@doctoryourself.com)**

OMNS begrüßt Leserzuschriften, kann diese jedoch nicht einzeln beantworten. Leserkommentare gehen in das Eigentum von OMNS über und können, müssen aber nicht veröffentlicht werden.