

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 27. Januar 2025

Orthomolekulare Ernährung und Immunität: Eine ganzheitliche Alternative zu Impfungen gegen Infektionen

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

Highlights

Ernährungsstrategien, insbesondere die optimale orthomolekulare Immunität, müssen zu einer Priorität der öffentlichen Gesundheitspolitik werden, um vor Infektionen zu schützen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

Zusammenfassung

Die Medien sind voll von Berichten über die zunehmende Angst vor Viruserkrankungen wie dem Humanen Metapneumovirus (HMPV), der Vogelgrippe, Mpox (*Affenpocken*) und COVID-19. Während es berechtigt ist, dass die Öffentlichkeit besorgt ist, grenzt die sensationslüsterne Berichterstattung an Panikmache. Dieser Artikel geht auf Forderungen von Lesern nach einer Antwort ein und drängt auf einen rationalen Ansatz, der die Wiederholung der Fehler der COVID-19-Pandemie vermeidet. Er bewertet kritisch die Mängel einer impfstoffzentrierten Strategie, hinterfragt die Motive hinter der Forderung der Medien nach Impfstoffen angesichts der Einschränkungen der COVID-19-Impfstoffe und ihrer damit verbundenen Nebenwirkungen und hebt die Kraft der Immunität hervor, die durch orthomolekulare Ernährung als robuste, universelle Abwehr gegen Virusinfektionen, auch solchen unbekanntem Ursprungs, bereitgestellt wird. Dieser Artikel plädiert für einen ausgewogenen, evidenzbasierten Ansatz in der Gesundheitspolitik, der die Immunität durch Ernährung mit traditionellen Strategien verbindet.

1. Einleitung

Der globale Diskurs über Viruserkrankungen wird derzeit von angstausslösenden Berichten über neu auftretende und wiederkehrende Infektionen dominiert. Von HMPV und Vogelgrippe bis hin zu Mpox und dem anhaltenden Schatten von COVID-19 haben die Medien oft Worst-Case-Szenarien in den Vordergrund gestellt. Während die Sensibilisierung der Öffentlichkeit von entscheidender Bedeutung ist, können sensationslüsterne Berichte die Öffentlichkeit in die Irre führen und unnötige Panik verbreiten.

Dieser Artikel geht auf die Bitte der Leser um Klarheit und Orientierung ein und zielt darauf ab, eine ausgewogene Perspektive zu bieten. Er wirft auch Fragen zu den Motiven auf, die hinter dem Beharren der Medien auf Impfstoffen als primäre Lösung stehen, insbesondere angesichts der begrenzten langfristigen Wirksamkeit von COVID-19-Impfstoffen und der weit verbreiteten Berichte über unerwünschte Nebenwirkungen dieser Produkte. Darüber hinaus ist der Fokus des derzeitigen Gesundheitssystems auf Impfstoffe ohne angemessene Förderung und Anwendung von Strategien zur Immunität durch Ernährung ein unvollständiger und unkluger Ansatz. Wenn man diejenigen, die eine optimale Ernährung zur Immunität befürworten und Impfstrategien in Frage stellen, als „Impfgegner“ abstempelt – eine Praxis, die zu Mediensensur und Ausgrenzung führt – untergräbt man einen produktiven Diskurs. In der aktuellen MAHA-Ära (Make America Healthy

Again, *macht Amerika wieder gesund*) sollte dies nicht länger toleriert werden.

Ernährungsstrategien, insbesondere die Immunität durch optimale orthomolekulare Ernährung (Orthomolekulare Immunität), müssen zu einer Priorität der öffentlichen Gesundheitspolitik werden, um vor Infektionen zu schützen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

Orthomolekulare Immunität bezieht sich auf die Optimierung des Immunsystems durch optimale Nährstoffzufuhr, eine gesunde Ernährung und Lebensstilpraktiken, die die allgemeine Widerstandsfähigkeit und die Immunfunktion verbessern.

2. Die Rolle der Medien: Sensibilisierung oder Panikmache?

2.1 Die aktuelle Medienlandschaft

- Berichte über HMPV-Anstiege bei Kindern, das Potenzial der Vogelgrippe für eine Übertragung auf den Menschen und Mpox-Mutationen dominieren die Schlagzeilen.
- Vergleiche mit COVID-19 verstärken oft die Angst, trotz wesentlicher Unterschiede bei der Übertragung und der Schwere.

2.2 Panikmache und ihre Folgen

- Die übermäßige Konzentration auf Worst-Case-Szenarien erzeugt in der Öffentlichkeit Angst und untergräbt das Vertrauen in die Gesundheitssysteme.
- Panikgetriebene Verhaltensweisen, wie das Horten von Impfstoffen oder die Überlastung der Gesundheitssysteme, können negative unbeabsichtigte Folgen haben.
- Die Tendenz der Medien, alternative, integrative Strategien zu übersehen, lässt die Sorge aufkommen, dass die Betonung von Impfstoffen unverhältnismäßig und ungerechtfertigt ist.

3. Aus der COVID-19-Tragödie lernen

3.1 Fehler der Vergangenheit vermeiden

- Das übermäßige Vertrauen in Impfstoffe während COVID-19 verzögerte die Erforschung ergänzender Präventionsstrategien.
- Die Einführung des COVID-19-Impfstoffs, die von überstürzten Zulassungen und weit verbreiteten Berichten über Nebenwirkungen geprägt war, hat das Vertrauen der Öffentlichkeit in Gesundheitsempfehlungen untergraben.
- Lockdowns und soziale Isolation sollten die Ausbreitung des Virus eindämmen, führten jedoch zu wirtschaftlichen Störungen und verursachten weitreichende Kollateralschäden.

3.2 Eine ausgewogene Reaktion

- Die Vorsorge sollte sich auf die Stärkung der allgemeinen Immunabwehr konzentrieren und nicht auf reaktive Maßnahmen.
- Politische Entscheidungsträger und Medien müssen Risiken kommunizieren, ohne unbegründete Ängste zu schüren.
- Das Drängen auf Impfstoffe als einzige Lösung muss mit evidenzbasierten Maßnahmen zur optimalen Ernährung in Einklang gebracht werden.

4. Mängel der Impfstrategie

4.1 Spezifität und Grenzen

- Impfstoffe sind virusspezifisch und bieten nur wenig Schutz vor unbekanntem Krankheitserregern.

- Sich schnell verändernde Virusmutationen können die Wirksamkeit bestehender Impfstoffe beeinträchtigen, wie bei Influenza- und SARS-CoV-2-Varianten zu beobachten ist.

4.2 Begrenzter globaler Zugang

- Impfstoffungleichheit und logistische Herausforderungen machen große Teile der Weltbevölkerung verwundbar, insbesondere in ressourcenarmen Gebieten.
- Impfskepsis aufgrund von Fehlinformationen schränkt die Abdeckung weiter ein.

4.3 Abhängigkeit und Selbstüberschätzung

- Ein impfstoffzentrierter Ansatz birgt die Gefahr, dass umfassendere Präventivmaßnahmen, wie z. B. Maßnahmen zur Änderung des Lebensstils und der Ernährung, in den Hintergrund gedrängt werden.
- Die Tatsache, dass die COVID-19-Impfung die Übertragung nicht verhindern kann, und ihre nur kurz anhaltende Wirksamkeit unterstreichen die Notwendigkeit alternativer Lösungen.

5. Die Kraft der Immunität durch orthomolekulare Ernährung

5.1 Was ist orthomolekulare Immunität?

- Orthomolekulare Ernährung konzentriert sich auf die Optimierung der Gesundheit, indem dem Körper die richtigen Moleküle in der richtigen Menge zugeführt werden.
- Dieser Ansatz stärkt die Immunfunktion und macht sie zu einer universellen Abwehr gegen Infektionen.

5.2 Wichtige Nährstoffe für ein gesundes Immunsystem

- **Vitamin C:** Verbessert die Funktion der weißen Blutkörperchen, neutralisiert freie Radikale und unterstützt die antivirale Aktivität.
- **Vitamin D:** Reguliert die Immunreaktionen und reduziert das Risiko von Atemwegsinfektionen.
- **Zink:** Entscheidend für die Entwicklung und Funktion der Immunzellen.
- **Magnesium und Selen:** Unterstützen enzymatische Prozesse, die für die Immunität von entscheidender Bedeutung sind.

5.3 Optimale Immunfunktion und Gesundheit: Ein integrativer Ansatz

- Eine optimale Immunfunktion ist ein Eckpfeiler unserer allgemeinen Gesundheit. Um eine **optimale Gesundheit** zu erreichen, müssen alle Körpersysteme, einschließlich des Stoffwechsels, optimal funktionieren. Dazu gehört die Aufrechterhaltung eines optimalen und ausgewogenen Spiegels an **Vitaminen, Mikronährstoffen** und einer **hormonellen Gesundheit**, die alle eine entscheidende Rolle für die Immunität und das allgemeine Wohlbefinden spielen.
- Um diesen Zustand zu erreichen und aufrechtzuerhalten, ist ein **orthomolekularer medizinischer Ansatz** unerlässlich, der die präzise Optimierung von Vitaminen und Mikronährstoffen, die in den Hormonhaushalt integriert sind, eine nährstoffreiche Ernährung und einen gesunden Lebensstil umfasst. Zusammen unterstützen diese Elemente die Widerstandsfähigkeit, verbessern die Immunfunktion und fördern eine dauerhafte Gesundheit.
- Die Internationale Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin hat eine umfangreiche Liste von Vitaminen und Mineralien zusammengestellt, die Ihre Immunität stärken und Infektionen vorbeugen und behandeln sollen [\(1\)](#).
- Der Orthomolekulare Medizinische Informationsdienst hat ebenfalls ausführlich zu diesem Thema veröffentlicht [\(2\)](#).
- Eine detaillierte Beschreibung dieser Prinzipien wurde von Orthomolekularmedizinerinnen und anderen auf Plattformen wie orthomolecular.org, ISOM.ca und anderen Quellen veröffent-

licht. Die untenstehende Referenzliste zeigt eine Auswahl solcher neueren Veröffentlichungen (3) sowie meine bevorzugten Protokolle zur Vorbeugung (3) und Behandlung von Infektionen (4).

5.4 Vorteile gegenüber Impfstoffen

- **Universeller Schutz:** Orthomolekulare Immunität stärkt die Abwehrkräfte des Körpers gegen eine Vielzahl von Krankheitserregern, auch solche unbekanntem Ursprungs.
- **Anpassungsfähigkeit:** Im Gegensatz zu Impfstoffen ist sie nicht von der Identifizierung spezifischer Krankheitserreger abhängig.
- **Sicherheit:** Nährstoffbasierte Interventionen haben ein geringes Risiko für Nebenwirkungen, vorausgesetzt, sie werden in den empfohlenen Dosierungen eingenommen.

6. Vergleich von orthomolekularer Immunität und Impfstoffen

Aspekt	Orthomolekulare Immunität	Impfstoffe
Umfang des Schutzes	Breitband, wirksam gegen unbekannte Krankheitserreger	Viruspezifisch; beschränkt auf bekannte Stämme
Anpassungsfähigkeit	Unabhängig von Virusmutationen	Wirksamkeit nimmt mit Virusmutationen ab
Zugänglichkeit	Weit verbreitet, kostengünstig	Durch Produktion und Vertrieb begrenzt
Langfristige Vorteile	Verbessert die allgemeine Gesundheit und Widerstandsfähigkeit	Kurzfristige Immunität mit erforderlichen Auffrischungsimpfungen
Nebenwirkungen	Minimal, mit gelegentlichen Problemen bei der nährstoffspezifischen Verträglichkeit	Milde bis schwere Nebenwirkungen möglich, einschließlich allergischer Reaktionen und Komplikationen

7. Empfehlungen

- **Öffentliche Kommunikation:**
 - Abkehr von angstauslösenden Erzählungen und Hinwendung zu Botschaften, die mit proaktiven (*vorbeugenden*) Gesundheitsmaßnahmen aufklären.
- **Integrative Strategien:**
 - Kombinieren Sie Impfmaßnahmen mit orthomolekularer Ernährung zum Aufbau einer umfassenden Immunabwehr.
- **Kritische Medienanalyse:**
 - Fördern Sie eine ausgewogene Berichterstattung über die Wirksamkeit und Nebenwirkungen von Impfstoffen und Ernährungsstrategien.
- **Politikwechsel:**
 - Setzen Sie sich dafür ein, dass die orthomolekulare Immunernährung als zentraler Pfeiler der Gesundheitspolitik priorisiert wird.
- **Forschung und Lobbyarbeit:**

- Investieren Sie in Studien, die die Rolle der orthomolekularen Ernährung bei der Vorbeugung und Behandlung von Viruserkrankungen untersuchen.
- Fördern Sie das öffentliche Bewusstsein für die Vorteile von immunstärkenden Nährstoffen.

8. Diskussion und Fazit

Es ist wieder Winter, und damit kommen verschiedene Atemwegsinfektionen, darunter Lungenentzündungen wie COVID-19 und das humane Metapneumovirus (HMPV), schwere Influenza (H5N1-Vogelgrippe) und Affenpocken (Mpox). Wir erhalten weiterhin zahlreiche Anfragen aus China, den Vereinigten Staaten und anderen Teilen der Welt, wie diese hartnäckigen und potenziell lebensbedrohlichen Virusinfektionen verhindert und behandelt werden können.

Ich selbst hatte in den letzten 15 bis 20 Jahren keine ernsthaften Infektionen, Fieber oder schwere Krankheiten mehr gehabt, seit ich eine hochdosierte Vitamin- und Mikronährstofftherapie anwende in Kombination mit einer kohlenhydratarmen ketogenen Diät, intermittierendem Fasten und regelmäßiger Bewegung – meine persönliche Version eines integrativen orthomolekularen Medizinprotokolls. Dies schließt die Dauer der COVID-19-Pandemie ein, während der ich ausgiebig durch China, die Vereinigten Staaten, Europa und Asien (Japan, Südkorea, Taiwan) gereist bin und in über einem Dutzend PCR-Tests durchweg negativ auf COVID-19 getestet wurde. Ich habe keine Impfungen erhalten. Seit Beginn der Pandemie hatte ich in wissenschaftlichen Zeitschriften, verschiedenen Nachrichtenagenturen und nationalen Fernsehinterviews in mehreren Ländern öffentlich meine Skepsis gegenüber Impfstoffen zum Ausdruck gebracht. Diese Haltung hat dazu geführt, dass ich als Impfgegner abgestempelt wurde und auf verschiedenen Medienplattformen mit Zensur und Verboten konfrontiert wurde. Trotzdem bin ich meinem Engagement für Gesundheit und Wahrheit treu geblieben. Ich werde keine Behauptungen ohne gründliche Recherche aufstellen und mich auch nicht für etwas einsetzen, woran ich nicht wirklich glaube.

Die zunehmende Angst vor Viruserkrankungen verdeutlicht die dringende Notwendigkeit eines rationalen, wissenschaftlich fundierten Ansatzes, der die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems in den Vordergrund stellt. Die orthomolekulare Ernährung bietet eine wirksame und universelle Strategie zum Schutz vor Infektionen und stellt eine Alternative zu den Einschränkungen der Impfstoffabhängigkeit dar. Durch die Einbeziehung evidenzbasierter Ernährungsinterventionen in die Gesundheitspolitik und die Förderung ganzheitlicher Ansätze können wir den Einzelnen befähigen, aktuellen und zukünftigen gesundheitlichen Herausforderungen mit Zuversicht und Nachhaltigkeit zu begegnen.

Es ist Zeit, den Schwerpunkt der öffentlichen Gesundheitsmaßnahmen von reaktiven Antworten auf Pandemien auf proaktive, vorsorge-orientierte Strategien zu verlagern, die auf Wissenschaft und gesundem Menschenverstand beruhen. Zu den umsetzbaren Schritten gehören die Optimierung des Vitamin- und Mikronährstoffspiegels, Stressbewältigung, eine nährstoffreiche Ernährung und die Übernahme von Lebensgewohnheiten, die die allgemeine Widerstandsfähigkeit fördern. Ein solcher Ansatz wird nicht nur die Immungesundheit stärken, sondern auch den Weg für eine gesündere, robustere Weltbevölkerung ebnen.

Referenzen:

- 1.ISOM. [cited 2025 Jan 15]. COVID-19: Introduction. <https://isom.ca/covid-19/>
- 2.OMNS. Orthomolecular News [Internet]. [cited 2025 Jan 15]. <https://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>
- 3.Cheng RZ. Preventing Infections: Integrative Orthomolecular Medicine Protocol [Internet]. 2025. Available from: <http://www.drwlc.com/blog/2025/01/09/preventing-viral-infections-integrative-orthomolecular-medicine-protocol/>

4.Cheng RZ. Treating Infections: Integrative Orthomolecular Medicine Protocol [Internet]. 2025. Available from: <http://www.drwlc.com/blog/2025/01/09/acute-infection-treatment-integrative-orthomolecular-medicine-protocol/>

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:

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

(übersetzt mit DeepL.com, v21n05, GD)