

## ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 4. August 2025

# Impfstoffe sind keine öffentliche Gesundheit: Eine offene Botschaft an RFK Jr.

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

Chefredakteur, Orthomolecular Medicine News Service

---

## Anmerkung der Redaktion

Mit der kürzlichen Ernennung von Robert F. Kennedy Jr. zum Secretary of Health and Human Services HHS (*Minister für Gesundheit und Soziales*) bietet sich eine historische Gelegenheit, die Gesundheitspolitik neu zu definieren. In dieser offenen Botschaft fordert OMNS-Chefredakteur Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D., Minister Kennedy nachdrücklich auf, über das impfstoffzentrierte Paradigma hinauszugehen und einen **terrainbasierten Ansatz** zu verfolgen, der auf einer starken Immunabwehr (Immunresilienz), ausreichender Ernährung, Entgiftung und Stoffwechselfunktion basiert. In der integrativen und orthomolekularen Medizin bezieht sich der Begriff „Terrain“ auf die innere biochemische Umgebung des Körpers – seinen Nährstoffstatus, sein Redoxgleichgewicht, seine Stoffwechselfunktion und seine Immunbereitschaft. Die Stärkung dieses Terrains ist die Grundlage für eine dauerhafte, nicht-pharmazeutische Gesundheit.

### 🔑 Die wichtigsten Punkte auf einen Blick

- 🧠 **Die Impfstoffdebatte ist eine strategische Falle**, die Reformer in einem engen, von der Pharmaindustrie definierten Kampfgebiet gefangen hält. Wie Sun Tzu (*chin. Militärstrategie und Philosophie*) warnt:  
„Gewinnen ohne Kampf ist das Beste. Meide das Starke. Schlage das Schwache.“
- 💉 **Impfstoffzentrierte Strategien sind von Natur aus reaktiv** – sie werden immer hinter neu auftretenden Krankheitserregern zurückbleiben.
- 🌱 **Terrainbasierte Strategien**, die in der natürlichen Biochemie verwurzelt sind, sind proaktiv und bieten universellen, unspezifischen und sofortigen Schutz durch eine optimierte angeborene Immunität.
- 🍷 **Ausreichende Ernährung, Entgiftung und ein gesunder Stoffwechsel** sind die wahren Grundlagen einer widerstandsfähigen Immunität.
- ⚠️ **Die Befürwortung von Impfstoffsicherheit allein reicht nicht aus** – sie hält uns im pharmazeutischen Paradigma gefangen.
- 🚑 **Impfstoffe sind ein Werkzeug – nicht das einzige Werkzeug** im Bereich der öffentlichen Gesundheit.
- 🦠 **COVID-19 hat das Versagen eines reaktiven Modells** und die Unterdrückung

sicherer, wirksamer orthomolekularer Therapien offenbart.

- 📌 **Aufruf an Minister Kennedy:** Verlassen Sie das Schlachtfeld der Pharmaindustrie. Führen Sie die Öffentlichkeit auf eine höhere Ebene – zu einer widerstandsfähigen, **terrainbasierten Gesundheit.**

### **Ein entscheidender Moment für die öffentliche Gesundheit**

Die Ernennung von Robert F. Kennedy Jr. zum Minister für Gesundheit und Soziales ist eine seltene und historische Chance, die öffentliche Gesundheit in den USA und weltweit neu zu gestalten. Seit Jahrzehnten setzt sich Kennedy für die Sicherheit von Impfstoffen ein, deckt Korruption bei den Behörden auf und tritt für medizinische Freiheit ein.

Als Kliniker und langjähriger Verfechter der orthomolekularen und ernährungsbasierten Medizin begrüße ich seinen Mut. Aber jetzt, da er an der Spitze des Systems steht, das er einst kritisiert hat, sind die Herausforderungen – und Chancen – weitaus größer.

### **Der Fokus muss sich verlagern.**

Die Debatte über die Impfstoffsicherheit reicht nicht aus. Impfstoffe waren nie die Grundlage der öffentlichen Gesundheit – und sie sollten auch nicht ihre Zukunft sein.

---

### **Die Falle: Impfstoffzentriertes Denken**

Das derzeitige Modell ist eng gefasst, reaktiv und abhängig von einer endlosen Pipeline pathogen-spezifischer Produkte. Es fördert weder die Gesundheit noch geht es die grundlegende Frage an:

### **Warum sind Menschen überhaupt so anfällig für Infektionen?**

Indem sie innerhalb des Rahmens „sicherer Impfstoffe“ bleiben, laufen selbst Reformer Gefahr, die falsche Vorstellung zu verstärken, dass Gesundheit aus einer Spritze kommt. Das ist keine Prävention. Das ist Abhängigkeit.

„Wer weiß, wann er kämpfen kann und wann nicht, wird siegreich sein.“ – Sun Tzu

Es ist an der Zeit, dort zu kämpfen, wo wir am stärksten sind – **auf dem Terrain der wahren, dauerhaften Gesundheit.**

---

### **Die wahre Grundlage der Immunität: der Terrain-Ansatz**

Immunität wird nicht im Labor aufgebaut, sondern entsteht von innen heraus. **In der terrainbasierten Medizin bezeichnet der Begriff „Terrain“ die innere biochemische Umgebung des Körpers, zu der sein Ernährungszustand, seine Entgiftungsfähigkeit, seine Mitochondrienfunktion, sein Redoxgleichgewicht und seine Immunbereitschaft gehören.** Ist dieses Terrain stark, können sich Infektionen nur selten festsetzen. Ist es geschwächt, können selbst geringfügige

Krankheitserreger schwere Erkrankungen auslösen.

Zu den wichtigsten Komponenten gehören:

- **Ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen** – Mangel an Vitamin D, Vitamin C, Zink, Selen und Magnesium ist weit verbreitet und beeinträchtigt direkt die Immunabwehr [\(1-10\)](#).
- **Kohlenhydratarme, entzündungshemmende Ernährung** – Ultra-verarbeitete, kohlenhydratreiche Lebensmittel stören das Stoffwechselgleichgewicht und fördern Entzündungen. Eine nährstoffreiche, kohlenhydratarme Ernährung hilft, die Insulinsensitivität und die Immunregulation wiederherzustellen [\(11-16\)](#).
- **Entgiftung** – Schwermetalle, Pestizide und hormonschädliche Stoffe schwächen die Mitochondrien- und Immunfunktion. Die Unterstützung der Entgiftung und die Verringerung der toxischen Belastung sind unerlässlich [\(17-20\)](#).
- **Optimierung des Lebensstils** – Schlaf, Stressbewältigung, circadianer Rhythmus und körperliche Aktivität haben einen tiefgreifenden Einfluss auf die Immunität [\(21\)](#).
- **Orthomolekulare Therapie** – Hochdosiertes Vitamin C und D wurden unter anderem erfolgreich zur Behandlung einer Vielzahl von Infektionen eingesetzt, darunter virale Lungenentzündung [\(5,22,23\)](#).

---

## Impfstoffe als ein Instrument – nicht als das einzige Instrument

Impfstoffe haben ihren Platz, aber sie dürfen niemals die **gesamte Strategie** ausmachen. Ihre pathogen-spezifische, zeitverzögerte Wirkungsweise macht sie grundsätzlich begrenzt.

Im Gegensatz dazu bieten **terrainbasierte Interventionen**, die auf der natürlichen Biochemie beruhen, einen universellen Schutz, erfordern keine Wartezeiten und sind mit minimalen Risiken verbunden.

Die eigentliche Frage sollte lauten:

**Kann sich der menschliche Körper bei richtiger Unterstützung auf natürliche Weise erholen?**

In den meisten Fällen lautet die Antwort ja.

---

## Das Scheitern reaktionärer Politik

Impfstoffe sind von Natur aus **reaktionär**. Ihre Entwicklung, Erprobung und Einführung nehmen Zeit in Anspruch – oft zu viel Zeit. COVID-19 hat dies bewiesen.

„Geschwindigkeit ist das Wesentliche im Krieg.“ – Sun Tzu

Als die Impfstoffe endlich breit verfügbar waren, hatte das Virus bereits mutiert und sich verbreitet. Unterdessen erging es Menschen mit einer starken angeborenen Immunität – insbesondere mit

hohen Vitamin-D-Spiegeln und einem gesunden Stoffwechsel – deutlich besser [\(10,24\)](#).

Dennoch ignorierte die Gesundheitsbehörde die Terrain-Theorie und zensierte Ärzte, die Vitamin C, D und Zink verschrieben. Das Ergebnis? **Vermeidbare Todesfälle.**

## **COVID-19 hätte ein Weckruf sein müssen**

Schon aus den frühesten Daten ging klar hervor:

Stoffwechselstörungen, niedriger Vitamin-D-Spiegel und chronische Entzündungen waren wichtige Risikofaktoren [\(8,9,25\)](#).

Dennoch setzten die Regierungen Masken, Lockdowns und experimentelle Impfstoffe durch – und unterdrückten gleichzeitig die orthomolekulare Medizin.

Viele Ärzte – darunter auch ich – veröffentlichten frühzeitig Warnungen, in denen sie orthomolekulare Maßnahmen forderten, wurden jedoch trotz ihrer evidenzbasierten Absichten zensiert und eingeschüchert [\(7,26,27\)](#).

Diese Therapien waren und sind sicher, wirksam und skalierbar. Dass sie nicht eingesetzt wurden, war nicht nur ein Versäumnis.

Es war **eine Fehlentscheidung im Bereich der öffentlichen Gesundheit.**

---

## **Ein Aufruf an Minister Kennedy und das HHS**

Herr Kennedy, Ihre Ernennung ist nicht nur symbolisch, sondern strategisch.

**Geben Sie sich nicht mit sichereren Impfstoffen zufrieden. Bauen Sie eine stärkere Bevölkerung auf.**

Bitte ziehen Sie folgende Maßnahmen in Betracht:

1. **Integrieren Sie Ernährungs- und Stoffwechseltherapien** in die Politik zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten.
  2. **Starten Sie nationale Kampagnen**, um den weit verbreiteten Mangel an Vitamin D und Mikronährstoffen zu beheben.
  3. **Finanzieren Sie klinische Studien**, in denen impfstoffbasierte Strategien mit terrainbasierten Strategien verglichen werden.
  4. **Aufklärung der Öffentlichkeit** über das Immunsystem, nicht über die Abhängigkeit von Medikamenten.
- 

## **Fazit: Wiederherstellung der Gesundheit von innen heraus**

Herr Kennedy, Sie haben den Mut, die Glaubwürdigkeit und nun auch das Amt, um eine echte Revolution im Gesundheitswesen anzuführen.

- Reparieren Sie nicht nur kaputte Systeme. Bauen Sie ein neues auf.
- Machen Sie nicht nur Impfstoffe sicherer. Machen Sie die Menschen stärker.
- Gewinnen Sie nicht nur Debatten. Gewinnen Sie die Zukunft.

„Der größte Sieg ist der, der keinen Kampf erfordert.“ – Sun Tzu

Dies ist nicht nur eine bessere Strategie –

**Es ist die Zukunft der Gesundheit.**

---

## Über den Autor

**Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.** – *Chefredakteur, Orthomolecular Medicine News Service*

Dr. Cheng ist ein in den USA ansässiger, vom NIH ausgebildeter und staatlich geprüfter Arzt, der sich auf integrative Krebstherapie, orthomolekulare Medizin und Anti-Aging-Medizin spezialisiert hat. Er ist sowohl in den Vereinigten Staaten als auch in China tätig.

Als Mitglied der American Academy of Anti-Aging Medicine und Hall of Fame-Mitglied der International Society for Orthomolecular Medicine ist Dr. Cheng ein führender Verfechter von ernährungsbasierten Gesundheitsstrategien, die an den Ursachen ansetzen.

Er ist als Fachgutachter für die South Carolina Board of Medical Examiners tätig und Mitbegründer der China Low Carb Medicine Alliance und der Society of International Metabolic Oncology.

 Verfolgen Sie seine neuesten Erkenntnisse: <https://substack.com/@rzchengmd>

---

## Referenzen:

1. Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrients*. 2020 Apr 23;12(4):1181.
2. Ali N. Role of vitamin D in preventing of COVID-19 infection, progression and severity. *J Infect Public Health*. 2020 Oct;13(10):1373-80.
3. Grant WB, Baggerly CA, Lahore H. Reply: "Vitamin D Supplementation in Influenza and COVID-19 Infections. Comment on: Evidence That Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths *Nutrients* 2020, 12(4), 988." *Nutrients*. 2020 June 1;12(6):1620.
4. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. *Nutrients*. 2025 Jan;17(2):277.
5. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*. 2017 Nov 3;9(11):1211.
6. Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*. 2020 Jan;12(1):236.
7. Cheng, Richard Z. Can early and high intravenous dose of vitamin C prevent and treat coronavirus disease 2019 (COVID-19)? *Medicine in Drug Discovery*. 2020 Mar 1;5:10028.
8. Brugliera L, Spina A, Castellazzi P, Cimino P, Arcuri P, Negro A, et al. Nutritional management of COVID-19 patients in a rehabilitation unit. *Eur J Clin Nutr*. 2020 June;74(6):860-3.
9. Mitchell F. Vitamin-D and COVID-19: do deficient risk a poorer outcome? *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2020 July;8(7):570.
10. Fernández-Quintela A, Milton-Laskibar I, Trepiana J, Gómez-Zorita S, Kajarabille N, Léniz A, et al. Key Aspects in Nutritional Management of COVID-19 Patients. *Journal of Clinical Medicine*. 2020 Aug;9(8):2589.

11. Spotlight on UPFs: NIH explores link between ultra-processed foods and heart disease | NHLBI, NIH [Internet]. 2025 [cited 2025 July 24]. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/news/2025/spotlight-upfs-nih-explores-link-between-ultra-processed-foods-and-heart-disease>
  12. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA, et al. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *Am J Clin Nutr*. 2005 Feb;81(2):341-54.
  13. Rondinella D, Raoul PC, Valeriani E, Venturini I, Cintoni M, Severino A, et al. The Detrimental Impact of Ultra-Processed Foods on the Human Gut Microbiome and Gut Barrier. *Nutrients*. 2025 Feb 28;17(5):859.
  14. Tristan Asensi M, Napoletano A, Sofi F, Dinu M. Low-Grade Inflammation and Ultra-Processed Foods Consumption: A Review. *Nutrients*. 2023 Mar 22;15(6):1546.
  15. Lane MM, Gamage E, Du S, Ashtree DN, McGuinness AJ, Gauci S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*. 2024 Feb 28;384:e077310.
  16. Sawalha K, Tripathi V, Alkhatib D, Alalawi L, Mahmood A, Alexander T. Our Hidden Enemy: Ultra-Processed Foods, Inflammation, and the Battle for Heart Health. *Cureus*. 2023 Oct;15(10):e47484.
  17. Zheng K, Zeng Z, Tian Q, Huang J, Zhong Q, Huo X. Epidemiological evidence for the effect of environmental heavy metal exposure on the immune system in children. *Sci Total Environ*. 2023 Apr 10;868:161691.
  18. Jomova K, Alomar SY, Nepovimova E, Kuca K, Valko M. Heavy metals: toxicity and human health effects. *Arch Toxicol*. 2025 Jan;99(1):153-209.
  19. Adegoke EO, Rahman MS, Park YJ, Kim YJ, Pang MG. Endocrine-Disrupting Chemicals and Infectious Diseases: From Endocrine Disruption to Immunosuppression. *Int J Mol Sci*. 2021 Apr 11;22(8):3939.
  20. Marroqui L, Tudurí E, Alonso-Magdalena P, Quesada I, Nadal Á, Dos Santos RS. Mitochondria as target of endocrine-disrupting chemicals: implications for type 2 diabetes. *J Endocrinol*. 2018 Nov 1;239(2):R27-45.
  21. Irwin MR. Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annu Rev Psychol*. 2015 Jan 3;66:143-72.
  22. Shanghai Government Officially Recommends Vitamin C for COVID-19 [Internet]. [cited 2020 Aug 3]. Available from: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n16.shtml>
  23. Jonathan. High Dose Vitamin C and Influenza: A Case Report [Internet]. ISOM. [cited 2025 July 24]. Available from: <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report/>
  24. Wimalawansa SJ. Unlocking insights: Navigating COVID-19 challenges and Emulating future pandemic Resilience strategies with strengthening natural immunity. *Heliyon*. 2024 Aug 15;10(15):e34691.
  25. Biesalski HK. Vitamin D deficiency and co-morbidities in COVID-19 patients - A fatal relationship? *NFS J*. 2020 Aug;20:10-21.
  26. Cheng RZ. From Censorship to Recognition: Orthomolecular Medicine Going Mainstream [Internet]. From Censorship to Recognition: Orthomolecular Medicine Going Mainstream. 2025. Available from: <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n40.shtml>
  27. Richard Z. Cheng. Protected Population Immunity, Not A Vaccine, Is The Way To Stop Covid-19 Pandemic. *J Clin Immunol Immunother*. 2020 June 30;6(2):1-4.
-

## **Orthomolekulare Medizin**

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, v21n47, GD)*