

# **STANDPUNKTE • DAS CORONA VIRUS: WELTWEITE GEFAHR ODER VÖLLIG ÜBERTRIEBENE HYSTERIE? (PODCAST)**

*Posted on 23. März 2020*

### *Ein Standpunkt von **Ulrike von Aufschnaiter**.*

Covid-19 (Coronavirus) wird nun täglich in allen Medien präsentiert. Das Virus verbreitet sich auf den unterschiedlichen Kontinenten. Zum Schutz der Bevölkerung werden drastische Maßnahmen angeordnet: Menschen werden unter Quarantäne gesetzt, Veranstaltungen werden flächendeckend abgesagt, weltweit schließen Länder ihre Grenzen.

Aber wie gefährlich ist das Coronavirus wirklich? Wie wirksam sind die angeordneten Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung? Gibt es für jeden einzelnen Möglichkeiten zur Vorsorge? Welche Maßnahmen können Bürger bei Ansteckung ergreifen, um einen Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen?

Um Fragen wie diese beantworten zu können, ist ein Verständnis von Grundlagen physiologischer Prozesse notwendig: Was ist ein Virus? Wie interagieren Viren mit dem menschlichen Organismus? Welche Schutzmechanismen kann der Körper selbst mobilisieren, wenn er effektive Unterstützung erhält? Diesen Fragen gehen wir im folgenden Beitrag nach.

### **Was sind Viren und wie wirken sie im menschlichen Organismus?**

Viren sind organische Strukturen die Zellen von Lebewesen befallen und diese als Wirt nutzen, um sich darin zu vermehren und neue Viren zu produzieren. Sie verbreiten sich mithilfe von Übertragungen, werden also „sprichwörtlich“ von Menschen, Tieren oder mithilfe von Luft von einem Lebewesen zum anderen getragen.

Viren besiedeln den ganzen Planeten und einige von ihnen leben – genauso wie Bakterien, Milben und Pilze – in und auf unserem Körper. Sie sind ein beständiger und natürlicher Teil des menschlichen Organismus.

Zurzeit sind ca. 3000 unterschiedliche Virenarten identifiziert, möglicherweise gibt es aber deutlich mehr Arten von Viren. Einzelne Virenarten sind spezialisiert auf bestimmte Zellstrukturen oder auch Bakterienstämme. Nicht jedes Virus greift also alle Zellen an, sondern immer nur bestimmte Arten. Das Corona-Virus zum Beispiel, hat sich – ebenso wie andere Erkältungsviren – auf das Befallen von Lungenzellen spezialisiert. Es nutzt diese als Wirt, um sich zu vermehren.

Viren – ebenso wie andere Mikroorganismen – mutieren ständig und passen sich an ihre Umgebung an. Das heißt der Wirt – in unserem Fall der Mensch – muss ebenfalls ständig neue Abwehrmechanismen entwickeln, um sich gegen neue und potenziell schädigende Virenarten zu

behaupten. Genau das tut der Organismus Mensch – ebenso wie Tiere oder Pflanzen – indem er mithilfe der eigenen Immunabwehr lernt, mit einem neuen Eindringling umzugehen. Mithilfe unseres Immunsystems bilden wir Antikörper und Killerzellen (zytotoxische T-Zellen), und können somit Viren und Virus-infizierte Zellen erkennen und beseitigen. Wenn der Körper ein starkes Immunsystem besitzt, kann er sich also gut gegen unerwünschte Viren wehren.

Das Grundprinzip einer lernenden Immunabwehr nutzt auch die Pharmaindustrie mit Impfstoffen: Gesunden Bürgern werden geringe Dosen an Viren oder Bakterien verabreicht, um eine Aktivierung des Immunsystems gegen diese spezifischen Stoffe zu veranlassen. Impfen selbst bewirkt also keine Immunität, sondern das neue Verhalten des Immunsystems des geimpften Organismus – Menschen oder Tier.

Und genauso wie bei der Verabreichung eines Lebendimpfstoffes kann es in dem Zeitraum, in dem der geimpfte Mensch eine Immunabwehr gegen das Virus/Bakterium aufbaut, zu möglichen Ansteckungen bei anderen Menschen kommen. Zumindest, solange Bürger mit dem geimpften Menschen in diesem Zeitraum Kontakt haben. Entscheidend in der Bekämpfung von Viren ist also ein starkes Immunsystem.

### **Was ist das Immunsystem?**

Das Immunsystem ist unser körpereigenes Abwehrsystem. Es ist Teil unseres Stoffwechsels. Es ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen, in denen lauter chemische Prozesse ablaufen. All diese unterschiedlichen Teile „kommunizieren“ in unserem Körper in unterschiedlichen Konstellationen miteinander und schützen uns vor Krankheit und Infektionen.

### **Verschiedene Organe und Zelltypen übernehmen unterschiedliche Aufgaben:**

1. **Die Haut:** Das ist unsere äußere Schutzhülle. Sie dient als Barriere, Schutz und Wachstumsbremse für z.B. ungewollte Mikroorganismen wie Viren, Bakterien und Pilze. Sie ist nach dem Darm das wichtigste Organ zur Aufnahme von gesundheitsfördernden Substanzen: Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser.
2. **Die Schleimhäute:** Sie befinden sich hauptsächlich im Mund, in der Nase und im Genitalbereich. Sie binden Mikroorganismen und Fremdpartikel wie Staub.
3. **Die Augen:** Sie enthalten das antimikrobielle Enzym Lysozym, das Mikroorganismen bekämpft.
4. **Die Atemwege:** Dort bindet der Schleim in Rachen und Lunge ungewollte Organismen und

Partikel. Mit dem Schleim werden diese Stoffe in den Magen und andere Bereiche im Körper transportiert und dort neutralisiert und/oder ausgeschieden.

5. **Die Leber:** Dort werden Eiweiße produziert, die sicherstellen, dass bei Verletzungen unser Blut verklebt und sich Wunden schließen. Die Leber ist ebenfalls der Speicher für alle essenziellen Nährstoffe, die bei Bedarf von anderen Zellen abgerufen werden können. Weiterhin ist die Leber das wichtigste Entgiftungsorgan.
6. **Der Magen:** Dort produzieren wir unsere Magensäure, die einen Großteil unerwünschter Bakterien und Mikroorganismen unschädlich macht, damit diese nicht in unsere Blutbahn gelangen.
7. **Der Darm:** Unsere Darmflora bildet mit den dort lebenden unterschiedlichen Bakterienstämmen ein eigenes System der Infektabwehr. Dort werden ebenfalls Vitamine gebildet, die dann wieder andere Organe unterstützen. Der Darm ist auch für den Abtransport der „Abfallprodukte“ zuständig, die als Stuhlgang wieder ausgeschieden werden.
8. **Der Harntrakt und die Nieren:** Eine ähnliche Funktion haben die Blase, ihr umliegendes Gewebe und die angrenzenden Nieren. Hier werden die flüssigen Reste und Giftstoffe unseres Körpers gesammelt und über den Urin ausgeschieden.
9. **Der Blut- und Lymphkreislauf:** Hierbei handelt es sich um zwei Kreislaufsysteme, in denen unterschiedliche Zelltypen alles, was dort schädlich für den Körper ist, zerstören, zum Beispiel Krebszellen. Bewerkstelligt wird diese Form von Immunabwehr durch nützliche Zelltypen, die in der Fachsprache Neutrophile Granulozyten, Monozyten/Makrophagen und dendritische Zellen genannt werden.

All diese Bereiche schützen den Körper also von außen und innen gegen Eindringlinge und helfen uns bei Krankheit und Verletzungen, schnell wieder auf die Beine zu kommen. Unser Immunsystem ist also ganz entscheidend für unsere Gesundheit.

Unsere Aufgabe wiederum ist es, jedes einzelne dieser Organe in seiner Funktion zu unterstützen. Das tun wir, indem wir unserem Körper die richtigen Nährstoffe geben und aufpassen, dass keine schädlichen Substanzen in unseren Organismus gelangen.

Wir unterstützen unser Immunsystem auch, indem wir uns reichlich bewegen – möglichst an der frischen Luft, denn dort finden sich ein ausgewogenes Bakterienspektrum und viel Sauerstoff. Bewegung stellt auch sicher, dass all diese Nährstoffe auch bei uns im Körper richtig umgewandelt und zu den Organen und Zellen transportiert werden.

Ebenso muss man wissen, dass unser Immunsystem kein starres System ist, sondern eines, das sich ständig verändert. Dieses System lernt täglich neue Aufgaben und Schutzfunktionen. Wenn man dem Körper zum Beispiel regelmäßig und in geringen Mengen für uns ungesunde Bakterien und Viren anbietet, lernt das Immunsystem, diese zu erkennen und zu bekämpfen.

Das Immunsystem sollte also, ähnlich wie unsere Muskeln, kontinuierlich unterstützt und trainiert werden. Dieser Prozess beginnt bereits im Mutterleib, also während der Schwangerschaft. Das Verhalten einer werdenden Mutter in Bezug auf Ernährung, Bewegung oder Aufnahme von Giftstoffen über Medikamente oder die Umwelt spielt also eine entscheidende Rolle für die zukünftige Gesundheit des noch ungeborenen Kindes. Im Grundsatz gilt: Je besser die Gesundheit der Mutter, desto gesünder wird ihr Kind werden.

Wir können dieses Immunsystem auch „verwirren“ oder schwächen. Das geschieht, indem wir ihm über längere Zeit Stoffe anbieten, mit denen das System nichts anfangen kann. Das sind primär Stoffe, die nicht Teil unserer natürlichen Nahrungskette sind.

Substanzen, die das Immunsystem durcheinanderbringen, einzelne Organe über längere Zeit reizen oder schwächen, sind zum Beispiel konventionelles Speisesalz, Industriezucker, Alkohol, Zigaretten, Rückstände von Pflanzenschutzmitteln oder auch viele der sogenannten Lebensmittelzusatzstoffe. Auch viele von der EU zugelassene Stoffe in unserer Nahrung und in Pflegeprodukten schaden unserem Immunsystem.

Der Anteil schädigender Stoffe ist in Menge und Anzahl in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen, entsprechend auch die Gefahren und Belastung für unser Immunsystem.

Einzelne Teile unserer Immunabwehr können auch von außen verletzt werden: zum Beispiel unsere Haut oder unser Zahnfleisch. In solchen Fällen ist die Abwehr dort lokal geschwächt. Bakterien und Viren können an den verletzten Stellen viel leichter in unseren Körper eindringen und unseren ganzen Organismus schwächen.

Es gibt also sehr viele Faktoren, die einen negativen Einfluss auf unsere eigene Körperabwehr haben können. Ein geschwächtes Immunsystem hat nicht ausreichend starke Abwehrmechanismen zur Erhaltung der Gesundheit gegen neue Eindringlinge.

Um gesund zu bleiben, bzw. bei Ansteckung oder Verletzung einen wenig belastenden Krankheitsverlauf zu erleben, braucht es Grundwissen über physiologische Zusammenhänge und eine entsprechende Lebensweise.

## Was braucht ein starkes Immunsystem?

Ein starkes Immunsystem wird durch ein förderliches Angebot von außen und einem gesunden Maß von Anspannung (Versorgung des Körpers mit Nährstoffen) und Entspannung (Regeneration der Zellen) im Inneren des Körpers gefördert.

## Nahrungsangebot von außen:

1. **Ausgewogene Ernährung** mit angemessenen Mengen an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, essenzielle Fett- und Aminosäuren). Diese finden sich in natürlich gewachsenen, und schonend verarbeiteten Nahrungsmitteln: Kräuter, Gewürze, Gemüse, Obst, Nüsse, Pilze, Hülsenfrüchte, volles Getreide und tierische Produkte.
2. **Genug Wasser:** Wasser unterstützt den Transport von Nährstoffen im Körper und das Ausscheiden von Giftstoffen über Urin und Schweiß.
3. **Reichlich sekundäre Pflanzenstoffe:** Diese Pflanzenstoffe helfen dem menschlichen Organismus, sich gegen ungewollte Bakterien und Viren zu schützen und bei einer Infektion schneller zu heilen. Diese Stoffe heißen z.B. Saponine, Flavonoide, Carotinoide, Glucosinolate und finden sich in allen natürlich gewachsenen Pflanzenteilen; besonders Kräutern, Beeren und Kohl-, Wurzel- und Zwiebelgemüse.
4. **Ein ständiges Angebot geringer Dosen von Bakterien und Viren:** Das wiederkehrende Angebot dieser potentiellen Krankheitserreger veranlasst den Körper Antikörper zu bilden, die dann diese Eindringlinge bekämpfen. Förderlich sind z.B. das Spielen im Garten, ein Spaziergang im Wald und regelmäßiger Kontakt mit Tieren ab dem Kleinkindalter.
5. **Wenig Giftstoffe:** Giftstoffe belasten den Verdauungsapparat und das Nervensystem und behindern dadurch die Resorption von Nährstoffen; zudem verbrauchen Giftstoffe ebenso Nährstoffe für den eigenen Abtransport. Giftstoffe sind z.B. alle Mittel die aggressiv Bakterien bekämpfen: Desinfektionsmittel, Antibiotika, Pflanzenschutzmittel. Wenn diese Substanzen in unseren Körper gelangen, schädigen sie auch die Bakterien in unserer Darmflora und behindern somit reibungslos ablaufende Stoffwechselprozesse.

## Wechsel von Anspannung und Entspannung im Körper:

1. **Ausreichend Schlaf und Entspannungsübungen** wie beispielsweise Yoga, Meditation, autogenes Training (Entspannung).
2. **Regelmäßige sportliche Betätigung** und immer wieder Bewegungseinheiten über den Tag

verteilt: Z.B. Gymnastik, zügiges Spazierengehen, Fahrradfahren (Anspannung).

3. **Gefäßtraining** wie Wechselduschen, Sauna und Spaziergänge an der frischen und durchaus auch an der kalten Luft. Das stimuliert die Kontraktion von Blutgefäßen an der Hautoberfläche und trainiert die Lunge (Anspannung und Entspannung im Wechsel).
4. **Eine Fastenkur** oder einfach ab und zu eine Mahlzeit auslassen. Dieser Prozess hilft dem Körper, die Umstellung von Stoffwechselprozessen zu trainieren und erlaubt ihm, angereicherte Giftstoffe besser auszuscheiden.
5. **Viel Lachen, positive Erlebnisse und Körperkontakt** – das spannt viele Muskeln an und hilft unserem Körper, Glückshormone zu produzieren, was wiederum unsere Abwehr stärkt.
6. **Vitamin D** – dieses Prohormon können wir selbst mithilfe des Sonnenlichts in unserer Haut bilden. Vitamin D wird bereits im Mutterleib benötigt, um das Immunsystem des Kindes richtig einzustellen und im späteren Leben für vielfältige Eigenschaften des Immunsystems. So ist Vitamin D unter anderem dafür verantwortlich, dass die Immunzellen eine Antibiotika-ähnliche Substanz bilden, die Bakterien und Viren abtötet.

### Was schadet unserem Immunsystem – Zusammenfassung:

1. Vitamin- und mineralstoffarmes Essen.
2. Zusatzstoffe aus der Nahrung und Giftstoffe aus der Umwelt.
3. Medikamente, Alkohol, Rauchen (Zigaretten, E-Zigaretten, Wasserpfeife), Luftschadstoffe (Stickstoffoxide, leichtflüchtige organischen Verbindungen, Schwefeldioxid, Feinstaub PM10 und PM2,5 und Nanopartikel), Industrie-Zucker, zu viel Salz.  
Dauerhafte emotionale Stressbelastungen auf der Arbeit/Schule/im häuslichen Umfeld. Diese verhindern die notwendige Entspannung im Körper.
4. Steriles Essen und ein Umfeld mit zu wenig körperfreundlichen Mikroorganismen.
5. Zu wenig Bewegung.
6. Zu wenig Schlaf.
7. Ein Mangel an Sonne bzw. Vitamin D.  
Ein gleichbleibendes, warmes „gemütliches Umfeld“ – der Körper wird dann schlaff, es fehlt an Anspannung.
8. Eine dauerhafte Belastung von künstlich erzeugten und magnetischen Strahlen (Mobilfunk/WLAN/DECT/Mikrowellen/Bluetooth). Diese Strahlen durchdringen Teile oder den ganzen Organismus und verursachen in den einzelnen Zellen eine Stressbelastung.

Eine nachhaltige Stärkung des Immunsystems ist die beste Vorsorge und eine effektive Möglichkeit

einer Behandlung von kranken Menschen. Dieser Grundsatz gilt auch in Bezug auf das Coronavirus.

### **Eine Stärkung des Immunsystems ist möglich: Jetzt!**

Die Stärkung des Immunsystems sollte grundsätzlich immer vorbeugend praktiziert werden. Aber auch ein z.Z. geschwächtes Immunsystem kann sich schnell stabilisieren, wenn die notwendigen Maßnahmen zur Unterstützung konsequent angewendet werden.

Wer heute beginnt, sich mit nährstoffreicher und unbelasteter Nahrung zu versorgen und Giftstoffe konsequent aus dem Umfeld entfernt, wird sehr schnell eine Verbesserung der Verdauung und somit eine bessere Versorgung des Körpers mit den notwendigen Nährstoffen ermöglichen. Wer anfängt, sich regelmäßig und an der frischen Luft zu bewegen, wird ruhiger schlafen und sich besser regenerieren. Wer Yoga, Meditation oder verbesserte Atemtechniken erlernt, gibt dem Körper Möglichkeiten, sein Immunsystem sofort zu stärken.

Da eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D eine effektive Methode zum Schutz vor Viren darstellt – also auch dem Corona-Virus – sollte der Vitamin-D-Spiegel überprüft werden und, wo nötig, korrigiert werden. Das gilt besonders für die gefährdeten Zielgruppen: Schwangere, kleine Kinder, ältere Menschen und Bürger mit Vorerkrankungen. Insbesondere am Ende der Wintersaison leiden weite Teile der Bevölkerung an einem Mangel an Vitamin D und somit einer geschwächten Immunabwehr. Der Vitamin-D-Spiegel sollte sich bei mindestens 30ng/ml bzw. 70nmol/l bewegen.

Wer diese Grundlagen von gesunder Lebensführung anwendet, erlebt – auch bei vorheriger Vernachlässigung des eigenen Körpers – sehr schnell eine Regeneration und somit Stärkung der eigenen Immunabwehr.

### **Mangelnde Aufklärung seitens der Regierung?**

Die oben aufgeführten Grundlagen von physiologischen Zusammenhängen sind seit Jahrzehnten bekannt und wissenschaftlich umfangreich belegt. Diese Zusammenhänge werden im Rahmen der Aufklärung durch die Regierung jedoch nicht ausreichend kommuniziert. Was verhindert den Aufbau von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen?

Fakt ist, dass wir ein globales Wirtschaftssystem aufgebaut haben, das systematisch die notwendigen Rahmenbedingungen für eine gesunde Entwicklung von Menschen unterwandert. Etliche Sektoren und einzelne Konzerne profitieren von der Unwissenheit der Bevölkerung bzw. deren Bereitwilligkeit Produkte und Dienstleistungen käuflich zu erwerben, die ihre Gesundheit



nachweislich gefährden.

## Wirtschaftliche Profiteure

Heute steuern weltweit ein paar dutzend Konzerne den größten Teil unserer globalen Versorgung mit Nahrung, medizinischen und digitalen Dienstleistungen und Produkten. Was machen die Angebote dieser Hersteller mit unserem Immunsystem?

- **Grundnahrungsmittel:** Vier Konzerne dominieren über 60% des globalen Saatgutmarkts und bestimmen, welche Lebensmittel und auf welche Weise auf den Feldern von praktisch allen Ländern der Welt angebaut werden. Diese Konzerne produzieren die Grundbausteine für die verarbeitende Nahrungsmittelindustrie: hochgezüchtete Getreideprodukte, Zuckerrohr/Rüben, industriell hergestellte Pflanzenfette (z.B. Palmöl/Margarine), Produkte der industriellen Tierhaltung. Diese hochgezüchteten Produkte enthalten deutlich geringere Konzentrationen an Vitaminen, Mineralstoffen, essenziellen Fett- und Aminosäuren sowie sekundären Pflanzenstoffen als natürlich gewachsene und nicht selektierte Sorten. Der menschliche Körper ist evolutionsbedingt nicht auf eine geringere Versorgung von Nährstoffen eingestellt und erleidet bei dem Konsum dieser Produkte schnell eine Unterversorgung an lebensnotwendigen Nährstoffen.
- **Industriell verarbeitete Nahrungsmittel:** 10 Lebensmittelkonzerne kontrollieren fast den gesamten globalen Markt der größeren Handelsmarken. Sie haben einen unglaublichen Einfluss durch Werbung und Lobbying. So beeinflussen sie maßgeblich, was wir in den Lebensmittelmärkten kaufen können und was in unserem Mund landet. Diese Produkte enthalten minderwertige Rohstoffe und werden mit potentiell gesundheitlich schädigenden Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffen angereichert. Diese Produkte werden flächendeckend in Supermärkten und in Kantinen von Kitas, Schulen, Unternehmen, Krankenhäusern und Altenheimen angeboten. Umsätze dieser 10 Hersteller bewegen sich bei ca. 400 Milliarden Euro pro Jahr.
- **Medizinischer Sektor:** 10 Pharmaunternehmen stellen den größten Teil von Medikamenten für die Versorgung von Menschen mit Zivilisationskrankheiten her. Sie versorgen Menschen mit Krankheiten, die zum großen Teil durch ungesunde Ernährung und zu hohe Belastung entstehen. Diese Konzerne erwirtschaften einen jährlichen Umsatz von ca. 335 Milliarden Euro mit dem Verabreichen von Impfungen für gesunde Menschen und der Behandlung von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Erkrankungen der Atemwege, Osteoporose, Schmerzen, psychische Störungen und Autoimmunerkrankungen wie Allergien.

- **Alkohol:** Die 10 weltweit größten Alkoholkonzerne machen gemeinsam einen Umsatz von ca.160 Milliarden Euro. Weltweit wird mit dem Verkauf von Alkohol ein Umsatz von 1.400 Mrd. Euro erwirtschaftet.
- **Zigaretten:** Der weltweite Umsatz mit Tabak-Produkten beläuft sich auf ca. 700 Mrd. Euro. Auch hier dominieren einige wenige Konzerne den globalen Markt.
- **Digitalkonzerne:** 7 IT-Konzerne finden sich unter den 8 Unternehmen mit dem höchsten Börsenwert der Welt: Microsoft, Apple, Amazon, Alphabet (Google), Facebook, Alibaba. Gemeinsam haben sie in 2019 einen Umsatz von über 830 Milliarden Euro erwirtschaftet. Ihr Geschäftsmodell baut darauf auf, dass Bürger weltweit digitale Endgeräte kaufen, digitale Applikationen nutzen und Konsumgüter und Dienstleistungen im Internet kaufen. Um das zu gewährleisten, müssen die Geräte viel und mobil genutzt werden. Die Geräte müssen einen Datenaustausch ohne Kabel ermöglichen. Eine solche Nutzung führt dazu, dass sich Bürger generell weniger bewegen und sich permanent einer dauerhaften Strahlenbelastung aussetzen.

All diese Faktoren bewirken, dass weite Teile der Bevölkerung eine geschwächte Immunabwehr haben, dies führt dazu, dass sich potentiell schädigende Viren und Bakterien schnell in der Bevölkerung verbreiten können und ein Krankheitsverlauf schwerer sein kann.

Die Bundesregierung – ebenso wie die Regierungen praktisch aller anderen westlichen Länder – hat den Ausbau der oben genannten Industrien in den letzten Jahrzehnten unterstützt. Auf Konsequenzen und Nebenwirkungen für die Gesundheit der Bevölkerung wurde nicht ausreichend hingewiesen.

Aus welchen Gründen wurde die Bevölkerung bisher nicht angemessen aufgeklärt? Was braucht es, damit umfassende Informationen durch Ministerien, Behörden und Schulen erfolgen können? Wie können die notwendigen Rahmenbedingungen an Schulen, Kitas, Krankenhäusern und Betrieben geschaffen werden?

Bis Antworten kommuniziert und notwendige Maßnahmen ergriffen werden, liegt es in der Verantwortung der einzelnen Bürger, sich selbst differenziert zu informieren und die notwendigen Schritte zu gehen.

*Zur Autorin: **Ulrike von Aufschnaiter**, Vorstandsmitglied der DGUHT e.V.*

*Unternehmensberaterin und Referentin für Gesundheitsthemen sowie Autorin des Buches „Deutschlands Kranke Kinder – Wie auf Anweisung der Regierung Kitas und Schulen die Gesundheit unserer Kinder*

*schädigen“*

Dieser Artikel wurde geprüft und wird unterstützt von

**Prof. Dr. med. Hans Schweisfurth**, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Allergologie, Schlafmedizin, Medikamentöse Tumortherapie, Umweltmedizin, Rehabilitationswesen

**Prof. Dr.med. Jörg Spitz**, Facharzt für Nuklear-, Ernährungs- und Präventionsmedizin.

**Dr. med. Joachim Mutter**, Facharzt für innere Medizin, Facharzt für Hygiene- u. Umweltmedizin sowie Zusatzbezeichnungen für Naturheilverfahren u. Akupunktur

**Dr. med. Eleonore Blaurock Busch PhD**, Gründerin und Direktorin des Labors Micro Trace Minerals, 2001-2005 wissenschaftliche Mitarbeiterin beim King James Medical Laboratory in Cleveland; seit 2001 wissenschaftliche Beraterin am International Board of Clinical Metal Toxicology

Dem [Vorstand der DGUHT e.V.](#)

## Ausgewählte Quellen und weitere Informationen

- IQWiG „Die Abwehrmechanismen des erworbenen Immunsystems“  
<https://www.gesundheitsinformation.de/die-abwehrmechanismen-des-erworbenen-immunsystems.2256.de.html>
- Der Tagesspiegel „66 wichtige Fragen und Antworten“  
<https://www.tagesspiegel.de/wissen/coronavirus-symptome-reisen-schutz-66-wichtige-fragen-und-antworten/25583902.html>
- Lungeninformationsdienst „Lungenkrankheit durch Coronavirus: Was, wann, wie?“  
<https://www.lungeninformationsdienst.de/aktuelles/news/alle-news-im-ueberblick/aktuelles/article/lungenkrankheit-durch-coronavirus-was-wann-wie//index.html>
- Robert-Koch-Institut „Können geimpfte Personen andere anstecken?“  
<https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ16.html>
- Dr. Raimund von Helden „Coronavirus – Abwehr mit Vitamin D“ 13.2.2020  
[https://www.youtube.com/watch?v=XFEtscQFeoU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=XFEtscQFeoU&feature=emb_logo)
- „Corona-Virus: Fragen die nicht gestellt werden“ Dr. med. Ruediger Dahlke, 06.03.2020  
<https://www.youtube.com/watch?v=bSJoTJb12wo>
- „Stunning insights into the Corona-panic by Dr. Wolfgang Wodarg.“ 13.3.2020  
[https://www.youtube.com/watch?v=p\\_AyuhbnPOI](https://www.youtube.com/watch?v=p_AyuhbnPOI)

- „Der Coronavirus in 5 Minuten erklärt | Dr. med. Ingfried Hobert“ 09.03.2020  
<https://www.youtube.com/watch?v=Nt6XtI3KShU>
- „Coronavirus – Grippe mit schönem Namen | Dr. med. Andres Bircher | Naturmedizin | QS24“  
<https://www.youtube.com/watch?v=3w7aONflsQA>
- „Coronavirus – DAS musst du WISSEN!“ Dr. Petra Bracht  
<https://www.youtube.com/watch?v=1WVyFhjzqZo>
- The world foundation for natural science 10.3.2020 „Coronavirus: Wie können Sie einer Erkrankung vorbeugen?“  
<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/coronavirus-wie-koennen-sie-einer-erkrankung-vorbeugen/>
- „No improvement in vitamin D status in German infants and adolescents between 2009 and 2014 despite public recommendations to increase vitamin D intake in 2012“ 2018 by Clemens Kunz, Jürgen Hower, Anette Knoll, Kristin L. Ritzenthaler & Thomas Lamberti  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-018-1717-y?fbclid=IwAR2yEBEsQ5p73alv4vJEBQTi7qE5GqtnTTM8wquYSVJArtupv-1EEromJwA>
- „Vitamin D in Atopic Dermatitis, Asthma and Allergic Diseases“ 2010, by Daniel A Searing and Donald YM Leung <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2914320/>
- „Vitamin D in Asthma. Mechanisms of Action and Considerations for Clinical Trials“ 2014, by Paul E. Pfeffer, Catherine M. Hawrylowicz,  
[https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(17\)32697-1/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(17)32697-1/pdf)
- „Vitamin D and the Pathophysiology of Inflammatory Skin Diseases“ 2018, by Umar M., Sastry K.S., Al Ali F., Al-Khulaifi M., Wang E., Chouchane A.I.  
<https://www.karger.com/Article/FullText/485132>
- „Vitamin D and 1,25-dihydroxyvitamin D3 as modulators in the immunesystem“ by Mathieu C, van Etten E, Decallonne B, et al.. J Steroid Biochem Mol Bio 2004; 89–90: 449–52.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15225818>
- „High quality evidence suggests Vitamin D can reduce asthma attacks“ Meta-Studie International Cochrane Institute 2016  
<http://www.cochrane.org/news/high-quality-evidence-suggests-vitamin-d-can-reduce-asthma-attacks>
- „Gesundheitliche Folgen der Umweltverschmutzung“ Prof. Dr. Hans Schweisfurth  
<https://www.dguht.de/gesundheitsliche-folgen-der-umweltverschmutzung/>
- Deutschlandfunk 18.6.2019 „Training für Stadtkinder – Keime aus dem Kuhstall schützen vor Allergien Kinder, die frühzeitig reichlich Kontakt mit Viren und Bakterien haben, bekommen

später seltener Asthma, Heuschnupfen und andere Allergien. Das belegen Studien mit Heranwachsenden, die auf Bauernhöfen groß wurden. Finnische Forscher wollen diesen ‚Kuhstall-Effekt‘ jetzt auf Stadtmenschen übertragen.“  
[https://www.deutschlandfunk.de/training-fuer-stadtkinder-keime-aus-dem-kuhstall-schuetzen\\_676.de.html?dram:article\\_id=451658](https://www.deutschlandfunk.de/training-fuer-stadtkinder-keime-aus-dem-kuhstall-schuetzen_676.de.html?dram:article_id=451658)

- NDR 14.1.2019 Immunsystem stärken mit natürlichen Mitteln  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Immunsystem-staerken-mit-natuerlichen-Mitteln,immunsystem108.html>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung „Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit“  
<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>
- Worlds Top Exports 27.12.2020 „Major Export Companies: Alcoholic Beverages“  
<http://www.worldstopexports.com/major-export-companies-alcoholic-beverages/>
- Statista „Revenue of the alcoholic drinks market worldwide by country in 2017 (in million U.S. dollars)“  
<https://www.statista.com/forecasts/758153/revenue-of-the-alcoholic-drinks-market-worldwide-by-country>
- Our World in Data April 2018 „Alkohol Consumption“  
<https://ourworldindata.org/alcohol-consumption>  
British American Tobacco „The global market- Trends affecting our industry“ Zitat: The most recent estimates for the global tobacco market (2017) indicate it is worth approximately US\$785 billion (excluding China). More than US\$700 billion of this comes from the sale of conventional cigarettes, with over 5,400 billion cigarettes consumed per year.  
[https://www.bat.com/group/sites/UK\\_9D9KCY.nsf/vwPagesWebLive/DO9DCKFM](https://www.bat.com/group/sites/UK_9D9KCY.nsf/vwPagesWebLive/DO9DCKFM)
- Die ZEIT 20.2.2020 „Nichtraucherschutz: Deutschland ist die letzte Hoffnung der Tabakindustrie. Parteien sponsern, Milliarden an Steuern sichern, E-Zigaretten verteufeln: Die Tabaklobby ist stark in Deutschland. Kein Staat in Europa tut weniger gegen den Rauchertod.“  
<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-02/nichtraucherschutz-tabakindustrie-deutschland-europa-zigaretten-wirtschaft-gesundheit?fbclid=IwAR2nh02yuuLPJknnN6At7Ax5RnvP0zsFEQiO1UZ418oyYHsl5vkSSJ4o8g8>
- „Biologische Wirkungen Elektromagnetischer Felder im Frequenzbereich 0 – 3 GHz auf den Menschen Studie russischer Literatur von 1960 – 1996 im Auftrag des Bundesministerium für Telekommunikation Auftrag-Nr. 4131/630 402 Vom 14. 11. 1996“

<https://faktencheck-mobilfunkstrahlung.de/de/karl-hecht/>

- ZEIT ONLINE 29.5.2017 „Digitale Medien: Zu viel Smartphone macht Kinder krank. Unkonzentriert, hyperaktiv, sprachverzögert: Die übermäßige Nutzung digitaler Medien schadet Kindern, belegt eine Studie. Und fordert von den Eltern mehr Fürsorge.“  
<https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2017-05/digitale-medien-smartphone-kinder-gesundheitsrisiken-blick-medien-studie>
- Ärzteblatt 2007 „Übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen: Risiken für Psyche und Körper“ von Egmond-Fröhlich, Andreas van; Mößle, Thomas; Ahrens-Eipper, Sabine; Schmid-Ott, Gerhard; Hüllinghorst, Rolf; Warschburger, Petra  
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/56968/Uebermaessiger-Medienkonsum-von-Kindern-und-Jugendlichen-Risiken-fuer-Psyche-und-Koerper>
- The Guardian 6.3.2020 „Sharp rise in hospital admissions for children with sleep disorders“  
Zitat: „Rachael Taylor, the founder of the Sleep Sanctuary, said the rise in admissions could be because of a range of factors, including the explosion and reliance on personal technology by teenagers and younger children.  
“The blue light emitted from phone, tablet, computer and TV screens disrupts natural melatonin production, which inhibits sleep. I’m increasingly seeing more and more young children sent to bed with a screen to help them fall asleep, when it is in fact disrupting their sleep and making falling asleep more difficult,” she said.“  
[https://www.theguardian.com/society/2020/mar/06/sharp-rise-in-hospital-admissions-for-children-with-sleep-disorders-in-england?fbclid=IwAR1a8ayOZm\\_8b8WDHTDUQ41CmJlmluaxRIQpq3cFCA27bjQVuS2Ke893TuW](https://www.theguardian.com/society/2020/mar/06/sharp-rise-in-hospital-admissions-for-children-with-sleep-disorders-in-england?fbclid=IwAR1a8ayOZm_8b8WDHTDUQ41CmJlmluaxRIQpq3cFCA27bjQVuS2Ke893TuW)
- Wikipedia „List of public corporations by market capitalization“  
[https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_public\\_corporations\\_by\\_market\\_capitalization#2019](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_public_corporations_by_market_capitalization#2019)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) DACH-Referenzwerte für Nährstoffzufuhr  
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>  
„Basiswissen Nährstoffe“ <https://deutschlandskrankekinder.de/basiswissen-naehrstoffe/>
- „Hintergründe – Geld regiert die Welt“ <https://deutschlandskrankekinder.de/hintergruende/>
- Buch: „Deutschlands Kranke Kinder – Wie auf Anweisung der Regierung Kitas und Schulen die Gesundheit unserer Kinder schädigen“ 2019, Ulrike von Aufschnaiter
- Buch: “Die Nährwerttabelle 2016/2017” Prof. Dr. Helmut Hesecker und Dipl. oec. Troph Beate Hesecker
- Buch: “Handbuch der Nährstoffe” 2012, Prof. Dr. Michael Zimmermann, Hugo Schurgast, Uli P

## Burgerstein

- Buch: „Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente“ 2014, Heinz Knieriemen
- Buch: „Ernährungsmedizin und Diätetik“ 12 Auflage 2014, Heinrich Kasper
- Buch: „Duale Reihe – Biochemie“ 3 Auflage 2012, Joachim Rassow, Karin Hauser, Roland Netzker, Rainer Deutzmann
- Buch: „Grün essen! NA: Die Gesundheitsrevolution auf Ihrem Teller“ 2018, Dr. Joachim Mutter
- Buch: „Gesund statt chronisch krank“ 2012, Dr. Joachim Mutter
- Buch „Vitamin-D-Mangel: Die unterschätzte Gefahr“ 2018, Prof. Dr. Jörg Spitz

+++

*Danke an die Autorin für das Recht zur Veröffentlichung des Beitrags.*

+++

*Dieser Beitrag erschien zuerst auf der Seite [der DGUHT e.V.](#)*

+++

*Bildquelle: Dulli/ Shutterstock*

+++

*KenFM bemüht sich um ein breites Meinungsspektrum. Meinungsartikel und Gastbeiträge müssen nicht die Sichtweise der Redaktion widerspiegeln.*

+++

**Unterstütze uns mit einem Abo: <https://steadyhq.com/de/kenfm>**

+++

*Dir gefällt unser Programm? Informationen zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten hier: <https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>*

+++

*Jetzt kannst Du uns auch mit Bitcoins unterstützen.*



BitCoin Adresse: **18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK**