

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 28. Mai 2020

Das Feuer ersticken: Wie Vitamin C Virusinfektionen schnell stoppen kann

Von Tom Taylor

(OMNS 28. Mai 2020) "Das Feuer ersticken"? Erinnern Sie sich an die alten Filme zur Waldbrandbekämpfung? Jemand in einem Feuerturm entdeckt Rauch, und ein Flugzeug mit Feuerspringern fliegt los und löscht das Feuer, bevor es richtig ausbricht. Dann kommt es vor, dass sich das Feuer zu sehr ausbreitet, bevor die Feuerspringer eintreffen können, und es wird zu einem wochenlangen Großeinsatz. Am Ende löscht ein kräftiger Regenschauer von Mutter Natur das Feuer. Dies ist eine gute Metapher dafür, was Vitamin C bei Virusinfektionen bewirken kann.

In diesem Artikel werde ich die Technik des Feuerspringens und -löschens bei Virusinfektionen vorstellen. Die Springer sind jedoch Vitamin C, und der Feuerlöscher sind Sie. Wenn Ihre Vitamin-C-Springer das virale Feuer schnell erreichen, kann es ausgelöscht werden und der Vorfall ist bald vergessen. Wenn Sie jedoch zu langsam auf das Problem reagieren, kann die Infektion eine Woche oder länger wüten.

Frühere OMNS-Artikel zu diesem Thema empfehlen 3 Gramm Vitamin C pro Tag für einen gesunden Menschen. [1-8] Was passiert, wenn Sie sich krank fühlen? Die Lösung besteht darin, Ihre Vitamin-C-Feuerlöscher einzusetzen, bevor die Virusinfektion außer Kontrolle gerät.

Die folgende Empfehlung basiert auf meiner jahrelangen Erfahrung mit der Einnahme von Vitamin C. Dies ist keine originäre Wissenschaft. Dr. Robert Cathcart hat dies in den 70er und 80er Jahren herausgefunden, weil er seine Hausarztpraxis auf der Grundlage der Behandlung von Krankheiten mit Vitamin C führte. [9,10] Das Video, in dem er diese Praxis zusammenfasst, finden Sie hier. [11] Seitdem haben zahlreiche andere diese Techniken nachgeahmt. Hier fasse ich die Technik nur zusammen und gebe ihr den Namen "Das Feuer ersticken".

Die Technik des Vitamin-C-Feuerlöschens: Vier Schlüssel

Der erste Schlüssel besteht darin, auf die Frühindikatoren zu achten, die darauf hindeuten, dass Sie bald krank werden. Bei mir ist das die Verstopfung des linken Nasenlochs. Vor Jahren war es eine wunde Stelle im hinteren Teil meines Halses. Bei Ihnen kann das anders sein. Wichtig ist, dass Sie sich Ihrer Frühwarnindikatoren für eine Erkrankung bewusst sind.

Der zweite Schlüssel ist, dass Sie bei den ersten Anzeichen von Krankheit sehr schnell mit der Einnahme von hochdosiertem Vitamin C beginnen. Meine Erfahrung hat mich gelehrt, sofort auf 2 Gramm pro Stunde (nicht pro Tag) zu gehen und die Dosis für einige Stunden oder den ganzen Tag oder Abend aufrechtzuerhalten. Wenn Sie auf diese Weise genügend Vitamin C zu sich nehmen, ist Ihr erstes Anzeichen für eine Veränderung, dass Sie plötzlich munter werden und sich - vielleicht

nicht großartig, aber - besser fühlen.

Bei manchen schlimmen Krankheiten sind vier Gramm pro Stunde oder ein Gramm alle fünfzehn Minuten die Lösung, um die Virusinfektion zu stoppen. Dr. Cathart berichtet in seinem Video und in seinen Aufsätzen von einer jungen Frau, die in zwei Tagen etwa 450 Gramm einnahm, um einen Fall von Mononukleose unter Kontrolle zu bringen. Wenn ich mich recht erinnere, war das ein Teelöffel voll (d. h. vier Gramm) alle halbe Stunde.

Der dritte Schlüssel ist eine enge oder gleichmäßige Verteilung der Dosierungen. Alle Quellen stimmen darin überein, dass Vitamin C eine sehr kurze Halbwertszeit im Körper hat. Sie liegt in der Größenordnung von ein paar Stunden, wenn Sie gesund sind. Wenn man krank und stark gestresst ist, kann der Körper den Quellen zufolge leicht ein Gramm oder mehr in fünfzehn Minuten verbrauchen.

Was passiert, wenn man zu viel nimmt? Wenn es Ihnen besser geht, ist das nächste Anzeichen dafür, dass Sie ein wenig Blähungen haben. Das ist ärgerlich, aber in Ordnung. In dem seltenen Fall, dass Sie es übertreiben, wird Ihr Darm für ein paar Stunden entleert, aber das ist in der Regel nur ein kurzes Ereignis. Das ist zwar unangenehm, aber viel besser als die Alternative, krank zu werden, und man könnte es als Entgiftung betrachten. Dr. Cathcart nannte diese Methode des Ausprobierens der Dosis "Darmtoleranz".

Der vierte Schlüssel ist, Vitamin C griffbereit zu haben. Genauso wie Sie kleine Pflaster oder Lippenbalsam haben. Wenn man es braucht, ist Schnelligkeit sehr wichtig.

Coronavirus?

Ich habe es nicht gehabt und kenne niemanden, der es hatte. Frühere OMNS-Artikel erklären, dass Vitamin C jede Virusinfektion gestoppt hat, wenn es in ausreichender Menge verabreicht wurde. [1-10] Vor etwa 70 Jahren hat Dr. Fred Klenner 49 von 49 Fällen viraler Kinderlähmung mit Vitamin C gestoppt [12] Das war und ist ein sehr fieses Virus. Sie hatten noch nicht gehört, dass Vitamin C eine seit langem bewährte, robuste Lösung ist? Gute Nachrichten verbreiten sich langsam, denke ich. Meine Wette lautet: Was Vitamin C betrifft, ist ein Virus ein Virus.

Andere Anforderungen:

1. Dr. Cathcart erklärt in seinem Video, dass Sie einen gesunden Magen-Darm-Trakt brauchen, um die erforderliche Menge an Vitamin C aufzunehmen. [11]
2. Dr. Tom Levy sagt in seinem Buch "The Toxic Tooth" (*Der toxische/giftige Zahn*), dass Sie unbedingt frei von oralen Infektionen sein müssen, damit die Einnahme eine gute Erfolgswahrscheinlichkeit hat. [13] Jede orale Infektion absorbiert Antioxidantien (z. B. Vitamin C) in hohem Maße. Es ist schwierig, eine virale Infektion zu überwinden, wenn sie mit einer oralen Infektion kombiniert ist.
3. Es ist wahrscheinlich sehr ratsam, für die Dauer der Krankheit auf Zucker, Alkohol und Tabak zu verzichten. Diese Dinge beeinträchtigen die Wirksamkeit von Vitamin C.
4. Was ist mit anderen Erkrankungen, z. B. Stoffwechselkrankheiten? Vitamin C wirkt in der Regel bei allen Erkrankungen gut, aber fragen Sie gegebenenfalls bei anderen Beratern nach. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass es in der Literatur zu Konflikten gekommen wäre. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Fallbeispiel:

Im Sommer 2019 bestiegen meine Frau/Partnerin und ich ein Flugzeug von Atlanta nach Seattle für eine Urlaubsreise. Wir waren gestresst, weil wir uns auf diese Reise vorbereiten mussten. Es war ein langer Flug, und gleich nach dem Abflug spürte ich, wie sich mein Zustand mit Anzeichen einer Virusinfektion verschlechterte. Natürlich war das Vitamin C im Gepäck. Als wir landeten, ging es mir sehr schlecht, und mir wurde klar, dass es sich um eine Viruserkrankung handelte. Da ich Angst hatte, es zu übertreiben und auf dem Flughafen die Toilette aufzusuchen, begann ich bescheiden mit der Einnahme von Vitamin C. Doch schon nach kurzer Zeit ging ich auf 2 Gramm pro Stunde über. Mein Sohn holte uns ab und wir machten Pläne für das Abendessen.

Nach einer Weile merkte ich, dass ich den Kampf immer noch verlor. Wir hielten am Laden für Nahrungsergänzungsmittel an und holten mehr C. Alle 15 Minuten nahm ich ein Gramm zu mir. Während des Abendessens gab es nur wenig zu essen und ständig Vitamin C und Wasser. Ich fand, dass ich mich ziemlich gut gehalten habe, ich fühlte mich nicht gut, aber ich hatte auch kein Fieber, keine laufende Nase und keinen Husten. Keiner hat es bemerkt, außer dass ich ziemlich niedergeschlagen war. Letztendlich habe ich gut geschlafen und dann zwei Tage lang hochdosiertes Vitamin C eingenommen, was mich sehr leistungsfähig gemacht hat. Da ich der Pilot/Kapitän unseres gemieteten Bootes war, hatte ich nicht die Möglichkeit, zwei Tage lang auszuschlafen. Insgesamt hat das Vitamin C sehr gut gewirkt, kein Fieber, kein Husten, keine laufende Nase. Ich erinnere mich an einen leichten Kopfschmerz in den Nebenhöhlen. Die Krankheit hat niemanden angesteckt, obwohl wir zu sechst eine Woche lang auf einem Boot waren. Es gab kein Niesen, um die Krankheit zu verbreiten.

Was ist mit Babys?

Experten wie Helen Saul Case sagen, dass ein Gramm Vitamin C pro Lebensjahr für ein gesundes Baby überhaupt kein Problem darstellt. [14-15] Ich habe dem nichts hinzuzufügen, außer einem interessanten Datenpunkt. Eine junge Mutter, die in meinem Geschäft arbeitet, kam mit einem einjährigen Kind, das wegen einer Erkältung aus der Kindertagesstätte geworfen worden war. Das Baby war anhänglich und sah nicht sehr glücklich aus. Ich hatte ein paar Ein-Gramm-Päckchen mit liposomalem Vitamin C in meinem Schreibtisch und sagte: "Hey, mal sehen, ob sie das einnehmen wird." Also riss die furchtlose Mutter das Päckchen auf und setzte es an die Lippen des Babys. Zu meinem Erstaunen begann das Kind, das liposomale Öl direkt aus der Packung zu saugen und verschlang das ganze Zeug ohne merkliche Unterbrechung. Innerhalb weniger Minuten wurde das Baby munter und begann, die üblichen Kleinkindsachen zu machen, und wir konnten ein paar andere Dinge erledigen.

Hunde, Katzen und Sittiche?

Bei denen kann ich Ihnen nicht helfen. Die meisten Tiere bilden ihr eigenes Vitamin C auf natürliche Weise. Die Ausnahme in der Welt der Haustiere sind die Meerschweinchen. Sie bilden ebenso wie Menschen und andere Primaten kein eigenes Vitamin C.

IV (intravenöses)-Vitamin C?

Die intravenöse Verabreichung hat den Vorteil, dass ein schöner gleichmäßiger Fluss von Antioxidantien entsteht und das Verdauungssystem umgangen wird. In den Großstädten tauchen immer mehr Infusionskliniken auf. Wenn ich krank wäre und die Reise- und Zeitplanung für praktikabel hielte, würde ich das ausprobieren.

Sollte ich auf einen Arzt warten, der mir das sagt?

Ein Arzt könnte sagen: "Kommen Sie morgen zu uns." Ich sage, dass man innerhalb der ersten Stunde nach den ersten Anzeichen einer Virusinfektion mit der Behandlung beginnen muss, da sie sonst nicht annähernd so gut wirkt. Wenn Sie auf die Ärzte warten, kann die erforderliche Menge an Vitamin C so groß werden, dass die Einnahme nicht mehr praktikabel ist.

Zusammenfassung:

Wenn Sie diese Feuerlöschtechnik für die Einnahme von Vitamin C erlernen und ansonsten einigermaßen gesund sind, sollten Sie in der Lage sein, jede virale Infektion, die Sie sich einfangen könnten, im Keim zu ersticken und mit Ihrem Leben weiterzumachen. Ich weiß, dass ich mir jedes Jahr wochenlanges Elend erspart habe, nur weil ich gelernt habe, was Dr. Cathcart vor Jahrzehnten gelehrt hat.

Referenzen:

1. Orthomolecular Medicine News Service (2020) Rationale for Vitamin C Treatment of COVID-19 and Other Viruses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>
2. Downing D, Schuitemaker G. (2020) Vitamin C and COVID-19 Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n14.shtml>
3. Saul AW. (2020) Nutritional Treatment of Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>
4. Smith RG, Saul AW. (2019) Vitamin C Supplementation Improves Chronic Kidney Disease. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n18.shtml>
5. Rasmussen MPF. (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
6. Smith RG. (2020) Forms, Doses, and Effects of Vitamins C and E. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n26.shtml>
7. Taylor T. (2017) Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>
8. Saul AW. (2013) Ascorbic Acid Vitamin C: What's the Real Story? Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>
9. Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
10. Cathcart RF. (1981) The Method of Determining Proper Doses of Vitamin C for the Treatment of Disease by Titrating to Bowel Tolerance. J Orthomol Psychiat, 10:125-132. <http://orthomolecular.org/library/jom/1981/pdf/1981-v10n02-p125.pdf>
11. Dr. Robert Cathcart, vitamin C pioneer. Online video: https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s
12. Klenner FR. (1949) The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C. South Med Surg. 111:209-214. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18147027>
<http://www.whale.to/v/c/klenner3.html>
13. Kulacz R, Levy T. (2014) The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick. Medfox Pub. ASIN: B00TZ9L1JQ
14. Case HS. (2016) Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR Vaccine. Orthomolecular

Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>

15. Case, HS. (2018) Vitamin C Questions: Answered.
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

Zusätzliche Informationen aus der OMNS-Redaktion

Antivirale Mechanismen von Vitamin C (Ascorbinsäure):

Direkte antivirale Mechanismen

1. Aufreißen des viralen Kapsids durch strukturelle Störung der Zuckerkomponente seiner Glykoprotein-Hülle.
2. Schädigung des viralen Kapsids aufgrund der Redox-Kapazität von Ascorbinsäure bei Verabreichung in pharmakologischen Dosen.
3. Die Verabreichung in pharmakologischen Dosen schafft ein feindliches Umfeld zur Hemmung der viralen Vermehrung, sowie zur Hemmung der viralen Replikationsenzyme.

Indirekte physiologische Mechanismen

1. Steigert die zelluläre Immunität (weiße Blutkörperchen, Neutrophile, Makrophagen, Lymphozyten, NK-Zellen).
2. Verstärkt die humorale Immunität (B-Zellen, Antikörper).
3. Erhöht die Expression von antiviralen Proteinen (Interferon).
4. Starke und schnelle antioxidative Wirkung, wenn sie in der richtigen Dosierung verabreicht wird, um die gefährliche und schwere pathologische Kaskade eines Zytokinsturms zu verhindern.
5. Bewahrt die strukturelle Integrität von Zellen und Geweben, indem es die Kollagenbildung begünstigt.
6. Moduliert die Genexpression - Die Verabreichung von Vitamin C verringert die Expression von Anfälligkeitgenen, einschließlich der mitochondrialen antiviralen Signalübertragung (MAVS, *mitochondrial antiviral signaling*) und des Interferon-Regulationsfaktors 3 (IRF3, *interferon regulatory factor 3*), und erhöht die Expression von NF- κ B (*Nuklear-Faktor kappa-B*). In Verbindung damit werden Interferone vom Typ I (IFN) induziert und eine angeborene antivirale Reaktion ausgelöst.

Weitere Informationen über antivirale Wirkungen:

1. Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR, Berdiel MJ, et al. (2014) High dose intravenous vitamin C and chikungunya fever: A case report. *J Orthomolec Med*, 29:154-156.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705076> <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-and-Chikungunya-Fever-A-Case-Report-29.4.pdf>

2. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Miranda-Massari JR, et al. (2016) High dose intravenous vitamin C treatment for zika fever. *J Orthomolec Med*, 31:19-22.

<https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-Treatment-for-Zika-Fever-31.1.pdf>

3. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2018) High Dose Intravenous Vitamin C and Influenza: A Case Report. *J Orthomolec Med*, 33:1-3. <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin->

[c-influenza-case-report](#)

4. Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) The clinical effects of vitamin C supplementation in elderly hospitalized patients with acute respiratory infections. *Int J Vitamin Nutr Res.* 64:212-219 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7814237>
5. Kim Y, Kim H, Bae S, et al (2013) Vitamin C Is an Essential Factor on the Anti-viral Immune Responses through the Production of Interferon- α/β at the Initial Stage of Influenza A Virus (H3N2) Infection. *Immune Netw.* 13:70-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23700397>
6. Hemila H. (1994) Does vitamin C alleviate the symptoms of the common cold? A review of current evidence. *Scand J Infect Dis* 26:1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8191227>
7. Peters EM, Goetsche JM, Grobbelaar B, Noakes TD. (1993) Vitamin C supplementation reduces the incidence of postrace symptoms of upper-respiratory-tract infection in ultramarathon runners. *Am J Clin Nutr* 57:170-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8185726>
8. Mandl J, Szarka A, Banhegyi G. (2009) Vitamin C: Update on physiology and pharmacology. *Br. J. Pharmacol.* 157:1097-1110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19508394>
9. Englard S, Seifter S. (1986) The biochemical functions of ascorbic acid. *Annu. Rev. Nutr.* 6:365-406. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3015170>
10. Bergsten P, Amitai G, Kehrl J. et al. (1990) Millimolar concentrations of ascorbic acid in purified human mononuclear leukocytes. Depletion and reaccumulation. *J. Biol. Chem.* 265:2584-2587. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2303417>
11. Evans RM, Currie L, Campbell, A. (1982) The distribution of ascorbic acid between various cellular components of blood, in normal individuals, and its relation to the plasma concentration. *Br. J. Nutr.* 1982, 47:473-482. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7082619>
<https://pdfs.semanticscholar.org/13b5/1ce2f0aa6424288a3f66fe61371d9d0cd2f4.pdf>
12. Tanaka M, Muto N, Gohda E, Yamamoto I. (1994) Enhancement by ascorbic acid 2-glucoside or repeated additions of ascorbate of mitogen-induced IgM and IgG productions by human peripheral blood lymphocytes. *Jpn. J. Pharmacol.* 66:451-456. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7723222>
13. Chen Y, Luo G, Yuan J, et al. (2014) Vitamin C mitigates oxidative stress and tumor necrosis factor- α in severe community-acquired pneumonia and LPS-induced macrophages. *Mediators Inflamm.* 2014:426740. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25253919>
14. Hajishengallis G. (2010) Too old to fight? Aging and its toll on innate immunity. *Mol. Oral Microbiol.* 25:25-37. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20305805>
15. Cheng L, Cohen M, Bhagavan H. (1985) Vitamin C and the elderly. In *CRC Handbook of Nutrition in the Aged*; Watson, R., Ed.; CRC Press Inc.: Boca Raton, FL, USA, 1985; pp. 157-185.
16. Simon J, Hudes E, Tice J. (2001) Relation of serum ascorbic acid to mortality among US adults. *J. Am. Coll. Nutr.* 20:255-263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11444422>
17. Fletcher A, Breeze E, Shetty P. Antioxidant vitamins and mortality in older persons: Findings from the nutrition add-on study to the Medical Research Council Trial of Assessment and Management of Older People in the Community. *Am. J. Clin. Nutr.* 2003, 78, 999-1010. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14594788>
18. Bharara A, Grossman C, Grinnan D, et al. (2016) Intravenous vitamin C administered as adjunctive therapy for recurrent acute respiratory distress syndrome. *Case Rep. Crit. Care* 2016:8560871. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27891260>
19. Fowler AA, Kim C, Lepler L, et al. (2107) Intravenous vitamin C as adjunctive therapy for enterovirus/rhinovirus induced acute respiratory distress syndrome. *World J. Crit. Care Med.* 6:85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>
20. Vissers MC, Wilkie RP. (2007) Ascorbate deficiency results in impaired neutrophil apoptosis

and clearance and is associated with up-regulation of hypoxia-inducible factor 1alpha. J. Leukoc. Biol. 81:1236-1244. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29350811>

21. Schwager J, Bompard A, Weber P, Raederstorff D. (2015) Ascorbic acid modulates cell migration in differentiated HL-60 cells and peripheral blood leukocytes. Mol Nutr Food Res. 59:1513-1523. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25808314>
https://www.nutri-facts.org/content/dam/nutrifacts/media/Nutrients/Studies/Shared/2015.03.18_Ascorbic%20acid%20modulates%20cell%20migration.pdf

22. Shilotri PG. (1977) Phagocytosis and leukocyte enzymes in ascorbic acid deficient guinea pigs. J. Nutr. 107:1513-1516. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/196059>

23. Anderson R. (1982) Effects of ascorbate on normal and abnormal leucocyte functions. Int J Vitam Nutr Res Suppl. 23:23-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6811483>

24. Sharma P, Raghavan SA, Saini R, Dikshit M. (2004) Ascorbate-mediated enhancement of reactive oxygen species generation from polymorphonuclear leukocytes: Modulatory effect of nitric oxide. J. Leukoc. Biol. 75:1070-1078. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15039465>

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).

(Übersetzt mit DeepL.com, v16n30, GD)