

## ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 31. Juli 2020

# C steht für Kinder (*Children*)- Und das auch noch reichlich

## Kommentar von Theo Farmer

(OMNS 31. Juli 2020) Wie kann man seine Kinder dazu anregen, mehrmals täglich die richtige Menge an Vitamin C zu sich zu nehmen? Wenn sie diese einfache Wahrheit schon früh im Leben lernen und die richtige "Ascorbat-Praxis" anwenden, haben Kinder die besten Chancen, sich voll zu entwickeln und ein Leben ohne Krankheiten zu führen. Was für ein großartiges Geschenk, das Sie Ihrem Kind machen können! Aber wie macht man es einem Kind leicht, eine tägliche Ascorbat-Praxis für den Rest seines Lebens anzunehmen? Und wie viele Kinder, die die Kraft von Vitamin C verstehen, braucht es, um die Welt zu verändern?

## Heute wichtiger denn je

Dass es wichtig ist, täglich den richtigen Vitamin-C-Spiegel im Körper zu erreichen, ist ein alter Hut. Sie ist mehr als 50 Jahre alt, aber sie ist keine "Neuigkeit". Was im Moment "neu" ist, ist die COVID-"Krise". Aber für Menschen, die den menschlichen Bedarf an Vitamin C kennen und täglich Megadosen davon einnehmen, ist es eine übertriebene Krise. Orthomolekularmediziner können es "durchschauen". Sie wissen nachweislich über Vitamin C Bescheid: ihr eigener Körper ist der Beweis dafür. Dieses Wissen macht sie immun gegen die Angst vor Viren.

In seinem 1970 erschienenen Buch mit dem Titel "Vitamin C and the Common Cold" (*Vitamin C und die Erkältung*) hat der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling ein Kapitel eingefügt, in dem er Medikamente mit Vitamin C vergleicht [1] Dieses Kapitel schließt mit dieser kühnen Aussage: "Anstelle des Warnhinweises auf Erkältungsmedikamenten: BEWAHREN SIE DIESES ARZNEIMITTEL AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUF! sollte meiner Meinung nach draufstehen: HALTEN SIE DIESES MEDIKAMENT FÜR ALLE UNZUGÄNGLICH! VERWENDEN SIE STATTDESSEN ASCORBINSÄURE".

Das schrieb ein Doppel-Nobelpreisträger vor 50 Jahren.

Pauling hatte die Zuversicht, die Welt verändern zu können. Sein zweiter Nobelpreis war der Friedensnobelpreis. Er verdiente ihn für seine Rolle bei der Veränderung der Welt zum Besseren. Er und seine Frau waren maßgeblich daran beteiligt, ein Verbot aller oberirdischen Atomwaffentests zu erwirken. Doch die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die er in seinem 1970 erschienenen Buch zusammengetragen hat und die die medizinische Welt verändern könnten, sind 50 Jahre später noch lange nicht allgemein bekannt. Wenn sie jemanden auf der Straße fragen, ob sie wissen, wer Linus Pauling war, wissen das nur wenige. Was ist also passiert?

## Es ist besser, früh anzufangen

Als ich vielleicht zwei oder drei Jahre alt war, lasen meine Eltern häufig ein Buch vor, um mir beizubringen, dass es vielleicht keine gute Idee ist, grüne Eier und Schinken zu essen, aber dass es sich manchmal lohnt, Dinge auszuprobieren, die unsere vorgefassten Meinungen in Frage stellen. Es war ein komplexes Konzept, viel komplizierter als das, was ich über Vitamin C wissen musste, aber diese Lektion wurde mir durch ein Kinderbuch eingebläut, und sie hat mir gute Dienste geleistet. Die Dr. Seuss-Figur mit dem Namen "Sam bin ich" lehrte uns alle diese wertvolle Lektion mit den Worten: "You do not like them, so you say. Try them, try them and you may. Try them, and you may, I say. (*Du magst sie nicht, sagst du. Probier sie, probier sie und du könntest (sie mögen). Probier sie, und du könntest, sage ich.*)" [2]

Ich kenne diesen einfachen, lebensprägenden Reim noch immer. Ihn auf Lebensmittel anzuwenden ist eine Sache. Ihn auf etablierte Gedanken und Überzeugungen anzuwenden, ist eine andere und kann der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Leben sein. Aber wie konnte ich in den 1960er Jahren ein so komplexes Konzept lernen und dennoch als Kind nicht die sehr einfache Wahrheit darüber erfahren, dass ich Vitamin C in Megadosen brauche, um eine optimale Gesundheit zu erhalten? Und wie kam es, dass ich 1983 meinen Bachelor-Abschluss in Naturwissenschaften mit Auszeichnung machte und dennoch nie erfuhr, dass praktisch alle Säugetiere, mit Ausnahme der Primaten, den ganzen Tag über Megadosen von Vitamin C selbst herstellen [3]?

## Meine eigene Geschichte

Meine Geschichte kann im Hinblick auf diese beiden Fragen als ein Worst-Case-Szenario betrachtet werden. Ich bin nämlich in Oregon aufgewachsen, dem Geburtsort von Linus Pauling, und habe an der Oregon State University studiert, wo die gesamte Forschung von Linus Pauling untergebracht ist und sich das Linus Pauling Institute befindet. Die einfache Frage, warum ich in den 1980er Jahren nichts über die Wirkung von Vitamin C in Megadosen wusste, führt mich also in sehr dunkle Gassen.

Mein erster Sohn, geboren 1984, erkrankte im Alter von 7 Jahren an einem Gehirntumor. Mein zweiter Sohn, der 1986 geboren wurde, war durch eine "zerebrale Lähmung" vollständig behindert. Diese Jahrzehnte waren ein einziges Durcheinander von Verwirrung und Aufbruch in unserer Welt. Ohne Vitamin C zu verstehen, lernte ich viele dunkle Wahrheiten über die Krebsindustrie, die Regierung, die Pharmaindustrie, die Versicherungsindustrie, die Agrarindustrie und die Lebensmittelindustrie.

Die Welt, die Linus Pauling 1970 zu verändern versucht hatte, erwies sich für mich als eine sehr dunkle Welt, in der ich meine Familie aufziehen musste, und das Nichtverstehen von Vitamin C verschlimmerte meine Situation noch. Pauling war es zwar gelungen, die oberirdischen Atomtests zu stoppen, aber er hatte es nicht geschafft, selbst den gebildetsten Menschen in Massen beizubringen, dass sie täglich eine große Menge an Vitamin C benötigen. Und nun, 50 Jahre später, beherrscht eine falsche Krise namens COVID unser aller Leben.

Etwa 2003 oder 2004 stieß ich durch Links im Internet auf die Arbeiten von Dr. Robert Cathcart und Dr. Frederick Klenner und anderen Vitamin-C-Pionieren auf der Website [doctoryourself.com](http://doctoryourself.com). [4,5] Ich begann, mich mit Vitamin C zu beschäftigen, experimentierte mit mir selbst und - mit ihrer Erlaubnis - mit meiner Frau und ihrem Pferd. Ich erfuhr, wie gut mein Darm Ascorbinsäure verträgt und welche erstaunlichen Vorteile sich für mich, meine Frau und ihr Pferd ergeben. Die dramatischen Ergebnisse, die meine Frau und ich (und später auch unsere Enkelkinder, die Vitamin-C-Babys sind) erlebten, waren ein fulminantes und böses Erwachen.

## Stammesdenken

Ich entwickelte eine extreme Begeisterung für diese "neu entdeckten Wahrheiten", nur um dann ein weiteres böses Erwachen zu erleben: Was für mich eine einfache, lebensverändernde Wahrheit war, stieß bei den anderen Menschen, mit denen ich sprach, auf eine starke Dynamik, die ich heute als "Stammesdenken" verstehe. Einige wenige Erwachsene und Jugendliche ließen sich überzeugen, aber das Endergebnis des Stammesdenkens ist, dass sich die meisten Erwachsenen der Wahrheit über Vitamin C ausnahmslos widersetzen.

Es stellt sich heraus, dass die Menschen trotz Dr. Seuss' Lektion über grüne Eier, unsere Vorurteile zu hinterfragen, meist in Stämmen denken, sobald sie erwachsen sind. Nur wenige Erwachsene sind bereit, etablierte Denk- und Lebensmuster über Bord zu werfen. Unsere erwachsenen Körper und Gehirne sind Suchtmaschinen, fest verdrahtet, um alte Muster täglich zu wiederholen. Die Stammesdenker, also die Mehrheit der Menschen, fühlen sich bedroht, wenn man ihnen eine Wahrheit bringt, die ihr Weltbild erschüttern kann, und ihr Gehirn verschließt sich buchstäblich vor der Botschaft. Ich kann mir vorstellen, dass jeder Orthomolekularmediziner schon einmal die Auswirkungen des Stammesdenkens erlebt hat, wenn er versucht hat, erwachsenen Freunden, Familienangehörigen und Bekannten von Vitamin C in Megadosen zu erzählen. Der erwachsene Verstand, gefestigt im Stammesdenken und in Stammespraktiken, ist im Allgemeinen nicht empfänglich für die Information. Die Wahrheit über Vitamin C ist zu einfach und, als wahr erkannt, würde sie ihr Weltbild erschüttern, also wird sie bewusst oder unbewusst verdrängt. Sie wird einfach nicht zugelassen. Mächtige, profitorientierte Kräfte stehen ihr entgegen.

## Hochdosiertes C verstehen

Wenn man einen etwas anderen Blick auf die brillante klinische Forschung von Dr. Cathcart wirft, die er 1981 in seinem Aufsatz "Titration to bowel tolerance (*Titrierung bis zur Darmtoleranz*)" [3] beschrieben hat, kann man zwei sehr klare, aber ungeschriebene Schlussfolgerungen finden:

1. Die Abführmittelindustrie ist nicht erforderlich (nur Vitamin C in Megadosen ist erforderlich).
2. Wenn man nicht genug Vitamin C einnimmt, wenn man krank ist, passiert nichts.

Die erste Schlussfolgerung kann die Motivation der Profiteure aufdecken. Allein die rezeptfreie Abführmittelindustrie in den USA macht jedes Jahr mehr als 1 Milliarde US-Dollar Umsatz. [6] Die ungeheure Größe dieser Zahl (ohne den Rest der Welt und ohne verschreibungspflichtige Abführmittel) spricht für die gigantischen gewinnorientierten Kräfte, die Vitamin C bedroht. Die potenziellen Einnahmeverluste der Kackindustrie sind jedoch nur ein Randaspekt.

Die zweite Schlussfolgerung ist einfach und für die Profiteure viel wichtiger: Vitamin C ist leicht an den Rand zu drängen: Man muss die Menschen nur davon überzeugen, an einem bestimmten Tag weniger als die wirksame Menge einzunehmen.

Cathcart's Arbeit zeigt uns, dass wir durch die Einnahme von **genug** Vitamin C die Symptome von Krankheiten lindern und unsere Gesundheit optimieren können. Gleichzeitig zeigt er uns, dass nichts Dramatisches passiert, wenn wir nicht genug nehmen. Der Grund dafür ist, dass unser Körper Vitamin C je nach dem Grad der Belastung unterschiedlich schnell verbraucht. Wenn der Vitamin-C-Spiegel im Körper sinkt, entzündet sich der gesamte Körper, und wir sind anfällig für Infektionen. An normalen Tagen mit nur geringem Stress benötigen Erwachsene nur 2 bis 6 g pro Tag, die in geteilten Dosen eingenommen werden. Kinder brauchen weniger, insgesamt ~1 g pro Tag und Lebensjahr, ebenfalls in geteilten Dosen eingenommen. Aber wenn wir gestresst sind, z. B.

wenn wir uns von einer Operation erholen oder wenn wir mit einem Virus infiziert sind, brauchen wir möglicherweise die 10-fache Menge - 1 g pro Stunde oder mehr. [7]

## **Angriffe auf Vitamin C**

Wenn man in den Club der Profiteure aufgenommen werden will, dann erzählt man den Leuten Unwahrheiten wie "Ascorbat ist nur ein Vitamin", "wenn man mehr als 500 mg Vitamin C zu sich nimmt, scheidet man es einfach aus; teurer Urin", "Ascorbinsäure ist synthetisch und nicht dasselbe wie Vitamin C aus der Vollwertkost", "Vitamin C verursacht Nierensteine", "Vitamin C verursacht Fehlgeburten", "Vitamin C verbraucht andere Vitamine und Mineralien". Und natürlich gibt es die Behauptung der Regierung, dass es den Menschen gut geht, wenn sie 90 mg Vitamin C pro Tag zu sich nehmen.

All diese und andere Mythen und Lügen unterstützen den Status quo, den Linus Pauling mit seinem kleinen Buch von 1970 bedrohte. Die Mythen sind äußerst wirksam, wenn nicht sogar beruhigend für den Stammesdenker, der nicht in Betracht ziehen will, dass die Botschaften der dem Stamm vertrauten Medienquellen, der Regierung und der Industrie Propaganda sein könnten. Die volle Erkenntnis der Wahrheit würde letztlich ihren Platz im Stamm zerstören, und sie haben viel investiert, um gute, bequeme Mitglieder ihres gewählten Stammes zu sein. Daher ist das Gehirn eines Erwachsenen normalerweise, aber nicht immer, in der Lage, alle Informationen auszublenden, die seinen Lebensstil in seinem gewählten Stamm bedrohen.

## **Kinder müssen sorgfältig unterrichtet werden**

Der Verstand eines Kindes ist anders. Sie sind gerade erst hier angekommen und lernen noch, zu welchem Stamm sie gehören. Ihr Weltbild formt sich gerade und sie sind empfänglich für alle Arten von Lektionen, einschließlich der Lektionen von Dr. Seuss über das Hinterfragen vorgefasster Meinungen.

Ich habe mich oft gefragt, wie mein Leben anders verlaufen wäre, wie die Welt anders ausgesehen hätte, wenn "Green Eggs and Ham" von Dr. Seuss [2] in meinem Bücherregal zusammen mit einem ebenso farbenfrohen und unterhaltsamen Kinderbuch von Dr. Pauling [1] oder Dr. Stone [8] oder Dr. Klenner [5] oder Dr. Cathcart gestanden hätte. [4] Es hätte mich über meinen Bedarf, den Bedarf meiner zukünftigen schwangeren Frau und den Bedarf meiner Kinder an der täglichen Einnahme von Vitamin C in Megadosen aufgeklärt. Ich sehe mich schon als Kind neben meiner Mutter sitzen, sie die Seiten lesen lassen und dann aufspringen und losrennen, um mit Begeisterung meine nächste Dosis Vitamin C einzunehmen. Ich kann mir ein wirklich gutes Leben für ein Kind vorstellen, dem diese Informationen schon früh eingebläut wurden.

Die Lektion "Nehmen Sie genug Vitamin C ein, um beschwerdefrei zu sein, egal wie hoch die Menge ist", die unser Chefredakteur oft erwähnt, ist einfaches Kinderbuchmaterial. Und Tatsache ist, dass ein Kind, das als Vitamin-C-Baby beginnt (nach Klenner), das als Baby jeden Tag häufig Vitamin C erhält und dann lernt, mehrmals täglich grammweise Vitamin C zu sich zu nehmen, und noch viel mehr, wenn es krank ist, mit dem Potenzial aufwächst, eine ganz andere Welt zu schaffen als die, in der wir heute leben. Irwin Stone nannte sie "homo-sapiens ascorbicus, ein robuster menschlicher Mutant" [7], und das ist genau der Mutantenstamm, der die Macht hat, die Dinge zu verändern.

Eine einfache Lektion, die unseren Kindern richtig vermittelt wird, während ihr Verstand dafür empfänglich ist, Teil des orthomolekularen Stammes zu sein, den Pauling ins Leben gerufen hat,

könnte genau das sein, was nötig ist, um die Welt in 50 Jahren zu einem viel besseren Ort zu machen.

*(Theo Farmer betreibt Helios Farms in Oregon, eine landwirtschaftliche Genossenschaft, die die orthomolekulare Wissenschaft für ihren Viehbestand einsetzt. Er ist der Autor von Butterblume, ich und Vitamin C, einem orthomolekularen Kinderbuch, das als kostenloser PDF-Download unter <http://www.hfpma.online/shop> erhältlich ist).*

## **Referenzen:**

1. Pauling L (1976) Vitamin C, the Common Cold, and the Flu. Berkley Pub. ISBN-13: 978-0425048535
2. Seuss D (1960) Green Eggs and Ham. Beginner Books/Random House. ISBN-13: 978-0394800165.
3. Wendell O. Belfield, D.V.M. and Irwin Stone, P.C.A. Megascorbic Prophylaxis and Megascorbic Therapy: A New Orthomolecular Modality in Veterinary Medicine. J International Acad Preventive Medicine. 2:10-26. [https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/belfield-w-j\\_int\\_assn\\_prev\\_med-1978-v2-n3-p10.htm](https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/belfield-w-j_int_assn_prev_med-1978-v2-n3-p10.htm)
4. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Medical Hypotheses, 7:1359-1376. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
5. Klenner FR (1971) Observations On the Dose and Administration of Ascorbic Acid When Employed Beyond the Range Of A Vitamin In Human Pathology. J Applied Nutrition 23:3,4. <http://doctoryourself.com/klennerpaper.html>.
6. Statista (2020) Laxatives OTC revenue in the United States from 2016 to 2019. <https://www.statista.com/statistics/506583/otc-revenue-of-laxatives-in-the-us>
7. Klenner, FR. A Therapeutic Level of Vitamin C Supplementation as Employed by F .R. Klenner, M.D. From "The Significance of High Daily Intake of Ascorbic Acid in Preventive Medicine," p. 51-59, Physician's Handbook on Orthomolecular Medicine, Third Edition, Roger Williams, PhD, ed. [http://doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://doctoryourself.com/klenner_table.html)
8. Saul AW. Irwin Stone: Orthomolecular Innovator and Educator. <http://www.doctoryourself.com/stone.html>.

## **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, v16n39, GD)