

--- Auszug / Kurzfassung ---

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

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

(OMNS, 27. Januar 2025)

**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.**

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.

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.