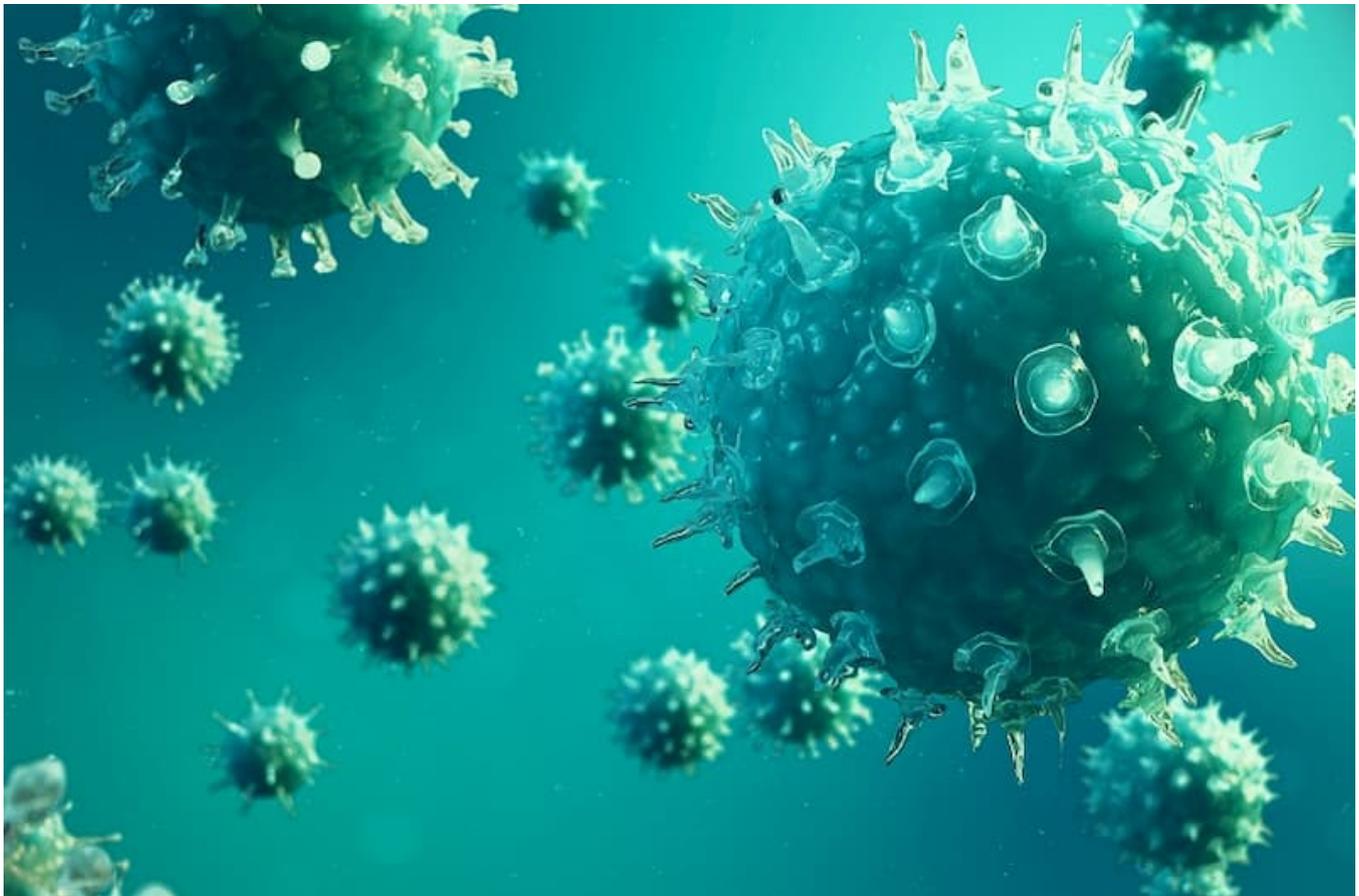


Warum hat scheinbar jeder vergessen, wie das Immunsystem funktioniert?

von [Dr. Alan Palmer auf Waking Times](#), übersetzt von Antares



Der Medienrummel, der die COVID-19-Krise umhüllt, lässt merkwürdigerweise jegliche Erwähnung der Macht des menschlichen Immunsystems unerwähnt. Für denkende Menschen ist es wahrlich entscheidend, über den Lärm hinauszublicken und zu erfahren, weswegen ein gesunder Lebensstil und ein gezielter Ernährungsansatz, für den ich mich in meiner Praxis seit über 30 Jahren leidenschaftlich einsetze, eine so wirksame Strategie als Antwort auf COVID-19 ist.

Sind es die Keime oder ist es das Terrain?

Dieser Streitpunkt knüpft an die grosse Debatte zwischen zwei berühmten Männern der Wissenschaft an, Louis Pasteur und Antoine Bechamp. Die wesentliche Debatte lässt sich den diesen Punkt eindampfen: Sind es die Keime (Pasteur), die Krankheiten verursachen? Oder ist es der angeschlagene Terrain (Bechamp), auf dem der Keim Fuss fassen und sich ungebremsst ausbreiten kann? Mit anderen Worten: Bedeutet die Exposition gegenüber einem Keim, man ist dazu bestimmt, sich die Krankheit „einzufangen“ oder „infiziert“ zu werden? Hat der Keim alle Macht, dein Schicksal zu kontrollieren? Oder ist der jeweilige Mensch, der dem Keim ausgesetzt ist, ein empfänglicher Wirt? Ist sein Immunsystem eine fein eingestellte Maschine, oder schwach und insuffizient? Mit anderen Worten, ist ihr Resistenzniveau gegenüber der Exposition hoch oder niedrig?

Baden in einem Meer von Mikroorganismen

Wissenschaftler haben festgestellt, es sind ungefähr:

- 30 Billionen **Zellen** in einem durchschnittlich grossen menschlichen Körper
- 40 Billionen **Bakterien** auf und im menschlichen Körper
- 380 Billionen **Viren** auf und im menschlichen Körper

Aus der schieren Anzahl abgeleitet erscheint es somit, dass Viren bei weitem die grösste Anzahl von Organismen auf und in unserem Körper sind, egal was wir tun, um sie zu vermeiden oder zu eliminieren. Sie sind ein [Teil unserer Konstitution](#).

Das 2007 von den National Institutes of Health (NIH) ins Leben gerufene [Human Microbiome Project](#) arbeitet daran, die Rolle der Bewohner des Universums innerhalb von uns zu erfassen, zu klassifizieren und zu verstehen. Es hat uns ein viel besseres Verständnis für die unglaublich komplexen Zusammenhänge und Beziehungen verschafft, die sie bei Gesundheit und Krankheit spielen.

Es gibt Tausende von Bakterien- und Virusarten, die um Raum und Kontrolle über unser Gewebe konkurrieren und sich aus nützlichen Akteuren, Opportunisten und schädlichen Akteuren zusammensetzen. Diese Organismen werden massgeblich davon beeinflusst, wie wir leben, uns bewegen, schlafen, was wir essen und trinken, und diese Faktoren des Lebensstils wirken sich sogar darauf aus, wie unsere Gene zu Ausdruck gebracht werden. Wir nennen all diese gesunden Organismen symbiotisch, weil wir beide voneinander profitieren. In der Tat könnten wir ohne sie nicht überleben! Unsere Umwelt und unsere Lebensweise bestimmen, ob wir unsere symbiotischen Organismen unterstützen, um ihnen die Oberhand zu geben und uns gegen Krankheiten widerstandsfähig zu machen, oder ob wir ihre Bemühungen sabotieren und das Wachstum zerstörerischer Organismen und den Untergang unserer Gesundheit fördern.

Unverzichtbare Arbeitskräfte

Nützliche Bakterien sind die Haushälter und Verteidiger unseres Gastrointestinaltraktes (G.I.). Sie produzieren B-Vitamine, Hirnsignalmoleküle wie Serotonin (das antidepressiv wirkende „Gehirn“-Hormon, das zu etwa 80% im Darm gebildet wird), kurzkettige Fettsäuren, die die Zellen, die unseren G.I.-Trakt auskleiden, ernähren und aufrechterhalten, regulieren pro- und entzündliche Zytokine (Zellsignal-Proteinmoleküle), um Autoimmun- und Entzündungskrankheiten zu verhindern, und zahlreiche andere nützliche Aktivitäten. Gesunde Bakterien leben auch in unserem Mund, auf unserer Haut und in allen Ecken und Winkeln unseres Körpers. Sie alle haben an diesen Orten lebenswichtige Hausarbeiten zu erledigen. Die Stärke der Gesundheit und die Bevölkerungszahl unserer nützlichen Bakterien sind die erste Verteidigungslinie unseres gesamten Immunsystems. Es wird geschätzt, dass 70% unseres Immunsystems im darmassoziierten lymphatischen Gewebe angesiedelt sind.

Dann gibt es die schädlichen Bakterien, die um die Liegenschaften in unserem G.I.-Trakt und im gesamten Körper konkurrieren. Wenn Umweltfaktoren das Gleichgewicht der Kräfte in ihre Richtung umlegen, dann passieren schlimme Dinge. Unsere Ernährung, unser Lebensstil, Medikamente, der Einsatz von Chemikalien und unsere emotionale Gesundheit beeinflussen das Gleichgewicht zwischen gesunden und ungesunden Organismen.

Es gibt auch nützliche Viren – auf und in allen Teilen unseres Körpers. Bakteriophagen, manchmal auch kurz Phagen genannt, sind Viren, die Bakterien infizieren und sie letztendlich vernichten. Sie können dazu beitragen, bösartige und schädliche Bakterienpopulationen zu kontrollieren. Weltweit verwenden Wissenschaftler und Ärzte seit Jahrzehnten verschiedene Arten von Phagen, die krankheitserregende Bakterien angreifen, um schwere und sogar lebensbedrohliche bakterielle Infektionen zu behandeln, auch solche, die durch arzneimittelresistente Arten verursacht werden.

Warum hat COVID-19 bestimmte Menschen härter getroffen? Das Terrain!

Das Terrain bezieht sich auf den Körper und das Immunsystem, unsere Widerstandskraft gegen Krankheiten repräsentierend. Wir sind Millionen von Mikroorganismen ausgesetzt, alltäglich und für den Rest unseres Lebens. Es wird geschätzt, dass es etwa 200 Arten von Atemwegsviren gibt; Influenzaviren, Rhinoviren, Coronaviren, Adenoviren, Parainfluenzaviren, Respiratorisches Syncytial Virus und mehr. Wir haben immer mit diesen Viren und Tausenden anderen gelebt und interagiert. Viele dieser Viruskategorien können bei bestimmten Menschen schwere Krankheiten und sogar den Tod verursachen. Bei anderen Menschen sind diese Infektionen sehr mild und sich selbst begrenzend. *In der Tat ist es die Exposition gegenüber diesen Viren, Bakterien und Pilzen, die unser Immunsystem reifen und stärken lässt. Die Vorstellung, wir alle sollten Keime meiden, ist also absurd und tatsächlich schädlich für unsere Gesundheit.* Zwei Menschen können dem gleichen Virus und der selben Viruslast ausgesetzt sein, und der eine wird krank und der andere nicht.

Es ist derselbe Organismus, dem beide Menschen ausgesetzt sind, warum also das unterschiedliche Ergebnis? Gleicher Keim, anderes Terrain. Aus diesem Grund trifft COVID-19 bestimmte Gruppen viel härter als andere. Dazu gehören ältere Menschen, fettleibige Menschen, Menschen mit Ko-Morbiditäten wie Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Gefässkrankheiten, Immunschwächekrankheiten, Krebs, Atemwegserkrankungen, Autoimmunkrankheiten, Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, schlecht ernährte Menschen, die nährstoffarme, dichte (Junk)Lebensmittel zu sich nehmen, denen es an Vitaminen und Mineralien mangelt und die diese Mängel nicht ausgleichen können, und sogar bestimmte Minderheitengruppen haben alle ein viel höheres Risiko für schwere Komplikationen und Tod. Dies ist keine Überraschung, und es ist nicht nur bei dieser Version des Coronavirus oder anderen pathogenen Viren oder Bakterien der Fall.

SARS-CoV-2 ist nicht einzigartig

Im Laufe der Geschichte haben Infektionskrankheiten immer wieder dieselben Gruppen heimgesucht, wobei die Sterblichkeitsrate in dicht besiedelten Gebieten viel höher ist: ältere Menschen, Fettleibige, Kranke, Gebiete mit minderen sanitären Einrichtungen, unzureichender Abfallentsorgung und verseuchter Wasserversorgung, Arme und Unter- oder Mangelernährte. (p. 483-492). All diese Bedingungen schwächen das Terrain. Die oben aufgeführten Ko-Morbiditäten weisen physiologische und biochemische Verschiebungen weg von der gesunden Organ- und Gewebefunktion auf und hin zu einem Zustand des oxidativen Stresses, der Entzündung und der verminderten Immunabwehr, wodurch sie einen guten Wirt für das SARS-CoV-2 (das Virus, das COVID-19 verursacht) darstellen, um Fuss zu fassen und sich zu vermehren.

Kürzlich wurde berichtet, afroamerikanische Bevölkerungsgruppen würden unverhältnismässig

häufig unter ernsthaften Komplikationen und Todesfällen durch COVID-19 leiden. Die wahrscheinlichen Gründe sind niedrigeres Einkommen, dichter besiedelte städtische Gebiete und oftmals das Leben in Mehrgenerationenhaushalten. Für Personen afroamerikanischer Abstammung, die unter diesen Bedingungen leben, zeigen die Statistiken, dass die Ernährung typischerweise unterdurchschnittlich ist und die zuvor erwähnten Ko-Morbiditäten hoch sind. Darüber hinaus neigen Afroamerikaner dazu, unter einem niedrigeren Vitamin-D-Spiegel zu leiden als die kaukasische Gruppen. Dies ist auf die Pigmentierung ihrer Haut zurückzuführen, die die Produktion von Vitamin D durch die Sonne blockiert, wie in diesem Artikel aus dem Jahr 2006: [Vitamin D und Afroamerikaner](#) aus dem Journal of Nutrition erläutert wird. (Wenn du die aussergewöhnliche Wissenschaft hinter den schützenden Vorteilen von Vitamin D gegen Atemwegsinfektionen sehen willst, lies meinen Artikel [Vitamin-D-Status im Zusammenhang mit COVID-19-Komplikationen und Tod](#)).

Ein Schuss ins Blaue

Ist es möglich, dass eine der Variablen, die ältere Menschen für eine Coronavirusinfektion anfällig macht, die Grippeimpfung ist? Ältere Menschen sind seit langem eine sehr gravierend angezielte Gruppe für die Vermarktung des Grippeimpfstoffs, doch eine kürzlich veröffentlichte Studie, die vom US-Verteidigungsministerium in Auftrag gegeben und im Oktober 2019 in der Zeitschrift **Vaccine**, [Influenza vaccine and respiratory virus interference among Department of Defense personnel during the 2017–2018 influenza season](#), (*Influenza-Impfung und Atemwegsvirus-Interferenz unter dem Personal des Verteidigungsministeriums während der Grippesaison 2017-2018*) veröffentlicht wurde, ergab, dass das Dienstpersonal, dem die Grippeimpfung verabreicht wurde, hatte eine 36% höhere Wahrscheinlichkeit, eine Coronavirusinfektion zu bekommen, als das Personal, das nicht geimpft war. Es ist seit langem bekannt, eine Grippeimpfung kann das Risiko anderer respiratorischer Viren erhöhen, ein Phänomen, das als „Virusinterferenz“ bekannt ist. Das CMS (Centers for Medicare & Medicaid Services) verlangt jedoch, dass ältere Menschen, die in Pflegeheimen und Langzeitpflegeeinrichtungen leben, gegen Grippe geimpft werden. Dieses Impfmandat hat möglicherweise dazu geführt, dass die Menschen mit bereits geschwächtem Immunsystem anfälliger für COVID-19 geworden sind.

In einem Beitrag vom Oktober 2005 erklärte die CMS, Pflegeheime sind zur Impfung der Bewohner gegen die Grippe verpflichtet: „Pflegeheime, die Medicare- und Medicaid-Patienten betreuen, müssen allen Bewohnern Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken-Krankheit anbieten, wenn sie die Programme fortsetzen wollen, gemäss einer endgültigen Regelung, die von der CMS im heutigen Federal Register veröffentlicht wurde. Die CMS und die CDC behaupten, [90% aller jährlich auftretenden grippebedingten Todesfälle entfallen auf Personen im Alter von 65 Jahren und älter](#), und das ist ihre Begründung.

Falls die Grippeschutzimpfung sehr wirksam wäre und nur geringe oder gar keine Nebenwirkungen hätte, wäre die Impfung aller älteren Menschen vielleicht eine ausgezeichnete Idee. *Das Problem bei dieser Argumentation ist, die Grippeimpfung ist weder sicher noch wirksam.* Die hoch angesehene und prestigeträchtige Cochrane Collaboration, die für ihre Cochrane Database of Systematic Reviews bekannt ist, veröffentlichte 2018 eine Übersichtsarbeit mit dem Titel [Vaccines for preventing influenza in the elderly](#) (*Impfstoffe zur Vorbeugung von Influenza bei älteren Menschen*). **Unter Berücksichtigung veröffentlichter Studien aus den Jahren 1965 bis 2000 ergab der Bericht eine ungefähre Wirksamkeitsrate von 3% für die Prävention von Influenza und eine Wirksamkeitsrate von 2% für die**

Prävention von grippeähnlichen Erkrankungen. Das sind miserable Statistiken zur Wirksamkeit!

In Teil 2 dieser Reihe werden wir uns damit befassen, wie wir aus der Geschichte lernen und sie auf COVID-19 anwenden können. Insbesondere werden wir einen Blick auf den Trugschluss werfen, auf dem so viel von der aktuellen Impfstoffpolitik beruht: dass Impfstoffe historisch für den Rückgang der Todesfälle durch Infektionskrankheiten verantwortlich sind. Diese Erzählung hat einige sachliche Probleme, die wir skizzieren werden. Wir werden auch die Kraft unseres Terrains, das uns vor allen Infektionen schützt, weiter erforschen.

Über den Autor: Dr. Alan Palmer

*Dr. Palmers kostenloses eBook **1200 Studies – Truth Will Prevail** (Die Wahrheit wird obsiegen), jetzt 730 Seiten lang, enthält über 1400 veröffentlichte Studien – verfasst von Tausenden von Wissenschaftlern und Forschern -, die im Widerspruch zu dem stehen, was ‚Offizielle‘ der Öffentlichkeit über die Sicherheit und Wirksamkeit von Impfstoffen erzählen. Es verfügt über einfache Such- und Navigationsfunktionen einschliesslich Links zu Artikelabstracts und Studien auf PubMed oder der Quellzeitschrift, die es zu einem unschätzbaren Forschungs- und Referenzinstrument machen. Unter www.1200studies.com herunterzuladen.*