GESUNDHEIT IM JAHR 2021

by Frank Lewecke

Jedes Jahr fassen wir gute Vorsätze. Gesünder Leben, mehr Sport und Bewegung, gesünder Essen und Abnehmen. Für viele beginnt damit ein Leidensweg von Entbehrungen und schmerzlichem Verzicht.

Wir zwingen uns zu Dingen, die wir für gesund halten. Aber was ist das für eine Gesundheit, die nur aus Kampf besteht?

Echte Gesundheit ist ein Leben im Einklang mit der eigenen Biologie. Denn dies ist der Schlüssel zu dauerhaftem Wohlbefinden.

Und so ist Ernährung mittlerweile eine exakte Wissenschaft und wir lernen täglich dazu.

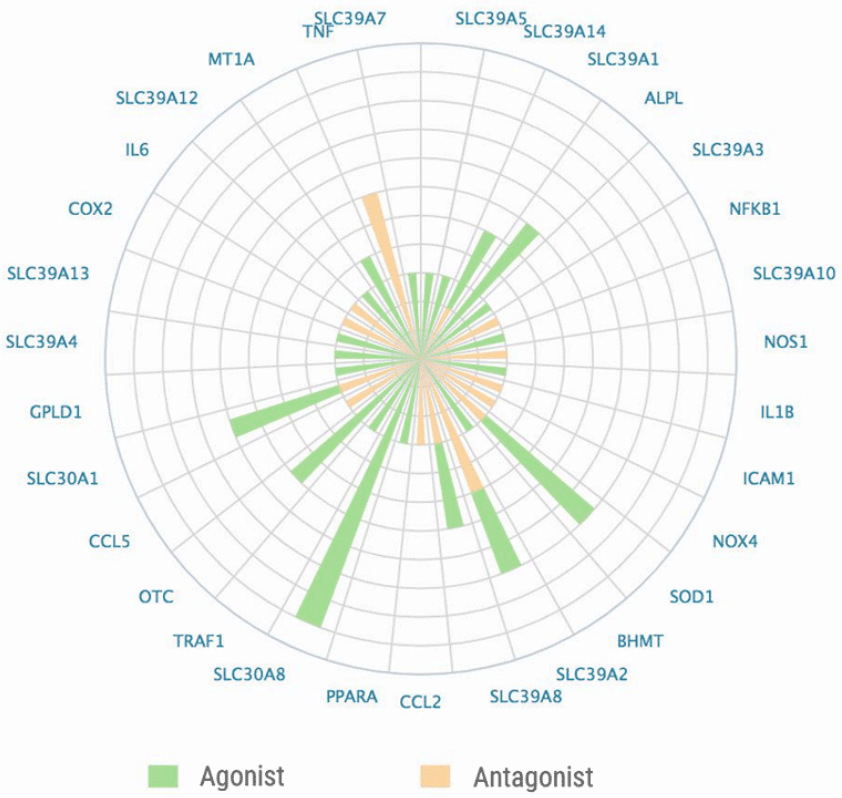
Ein sehr neues Feld ist hier zum Beispiel die Nutrigenomik. Die Wirkung von Nährstoffen auf die Aktivitäten deiner Gene.

Nutrigenomik in der Praxis

Die folgende Grafik zeigt den genomischen Fingerabdruck für Zink. Demzufolge ist Zink unter anderem ein Gen-Silencer für IL6 und COX2, was seine anti-entzündliche Wirkung erklärt.

Nutrigenomik: Zink

Genomischer Fingerabdruck für Zink anhand der 30 stärksten Gen-Effekte



Quelle: Opus 23 Software

Grafische Karte der Effekte von Makromineral Zink auf die Gen-Expression. Gezeigt ist die Auswahl der 30 stärksten Gen-Effekte.

Agonist ist ein Gen-Aktivator, Antagonist ein Gen-Silencer.

Die Balkenstärke repräsentiert die Sicherheit der Datenbasis aufgrund aktueller Studienlage.

foodfibel.de

Basierend auf diesen Karten lassen sich nun Ernährungsprogramme wie die Foodfibel erstellen, die gewünschte Gen-Effekte und die unterschiedlichen Genotypen der Menschen zusammenbringen.

Weiterlesen: Epigenetik und typgerechte Ernährung

Auch im Lockdown: gesund durch Sport und Bewegung

Wintergrau tut nicht gut. Und wenn dann auch noch der Sport, Wellness und Sauna geschlossen werden, so leidet die Gesundheit. Körperlich und im Gemüt.

Der Bewegungsmangel schlägt auf Herz, Kreislauf und Immunsystem. Bewegung und Sport in den eigenen vier Wänden wird daher immer wichtiger.

Allerdings haben die wenigsten ein Studio oder eine Kletterwand im Keller. Und so braucht es kreative Lösungen. Angefangen vom Treppensteigen im Treppenhaus, Yoga im Wohnzimmer bis zu Umbauten sowie einfachen und möglichst vielseitigen Gerätschaften.

Ein ideales Gerät sind dabei die klassischen Turnringe.

Turnringe sind ein sehr vielseitiges und dabei kostengünstiges Trainingsgerät.

Übungen für Einsteiger und Sportprofis:

https://www.youtube.com/watch?v=aVk7duHInNE

Mehr Zuversicht im neuen Jahr

Das neue Jahr ist ein Neuanfang und ein Anlass für Zuversicht, denn wir können vieles Lernen aus dem Coronajahr 2020. Über Corona, und über die Welt, in der wir leben:

- Covid19 ist eine Autoimmunerkrankung bei der Coronaviren eine ungebremste Immunreaktion auslösen, die Lungengewebe schädigt und Thrombosen fördert.
- Die asymptomatische Infektion gilt mittlerweile als widerlegt. Personen, die nicht krank sind und keine Symptome haben, sind auch nicht ansteckend. Quelle: Nature.com.
- Personen der Blutgruppe 0 sind weniger anfällig für Covid19.
- Für Personen über 70 Jahre hat Covid19 eine Letalität von 0,10 %. Für Personen unter 70 Jahren 0,05 %. Dies entspricht dem Verlauf einer milden Grippe. Quelle: medrxiv.org.
- Die mittlere Lebenserwartung in Deutschland beträgt 81 Jahre. Das mittlere Sterbealter für Covid beträgt in Deutschland 83 Jahre. Quelle: Lagebericht RKI.
- Trotz Corona vermelden Kliniken weniger Lungenentzündungen und Beatmungsfälle. Quelle: RT.com / IQM Initiative Qualitätsmedizin.
- Der Drosten PCR-Test kann nicht unterscheiden zwischen Sarscov2 und anderen Viren wie Grippe, Adeno oder anderen Coronaviren sowie inaktiven Virusfragmenten. Quelle: ndr.de, 2020news.de .
- Nahezu alle Corona-Infektionen und schweren Verläufe von Covid19 zeigen einen Mangel an Vitamin-D von unter 30 ng/ml. Quelle: FEBS Science Publishing.
- Ein Vitamin-D-Spiegel von unter 20 ng/ml verdoppelt das Risiko für Corona-Infektion und Hospitalisierung. Quelle: FEBS Science Publishing.
- Maskenpflicht und Lockdown haben keinen Einfluss auf das Infektionsgeschehen. Quelle: New England Journal of Medicine.

Keine Wirkung von Lockdown, Masken und Quarantäne?

Seit Monaten bestimmen strikte Hygieneregeln unseren Alltag. Trotzdem sehen wir immer noch steigende

Fallzahlen. Wie ist das möglich?

Die Antwort liefert eine aktuelle US-Studie:

Dort wurden 1.847 junge Rekruten der Marine unter strengste Quarantäne gestellt und nach 14 Tagen auf Corona getestet.

Und zu dieser strikten Quarantäne gehörten auch extreme Hygieneregeln wie doppelte Masken und reichlich Bleichmittel in Zimmern und auf Kontaktoberflächen.

Die Kontrollgruppe bestand aus 1.554 Rekruten, die keinen Kontaktbeschränkungen unterlagen.

Das Erstaunliche:

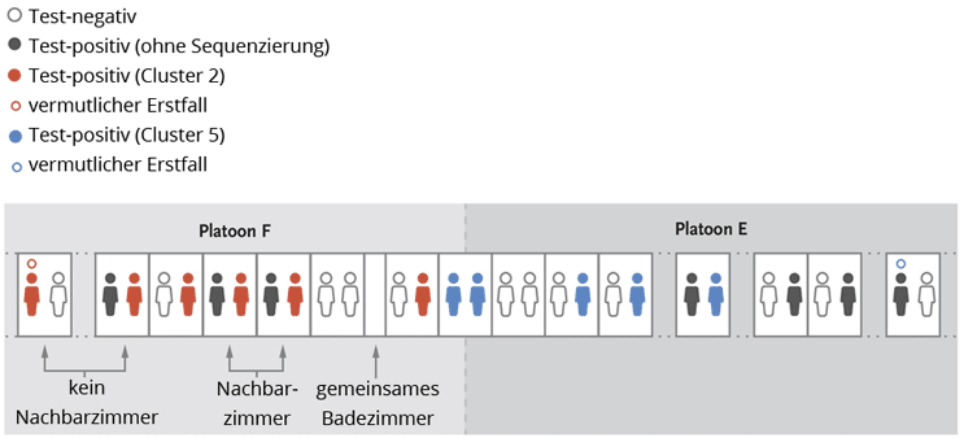
Trotz Quarantäne fanden sich nach 2 Wochen unter den Isolierten 2,8 % Test-Positive. Bei der Kontrollgruppe ohne Isolierung fanden sich 1,7 % Test-Positive.

Quelle: New England Journal of Medicine, die Studie auf deutsch.

Studie: Quarantäne ohne Wirkung

Extremste Abschottung und Isolierung können die Ausbreitung von SARSCoV2 nicht verhindern

Studie: 14 Tage Isolierung und strikte Hygieneregeln für 1.847 US-Marines.
Kontrollgruppe: 1.554 Rekruten ohne Auflagen.
Ergebnis: 2,8 % Test-Positive in Quarantänegruppe, 1,7 % in Kontrollgruppe.



>> Quarantäne, Lockdowns und Masken haben keinen Einfluss auf das Infektionsgeschehen.

Quelle: SARS-CoV-2 Transmission among Marine Recruits during Quarantine
New England Journal of Medicine, www.nejm.org/

foodfibel.de

Fazit: Selbst die extremsten Quarantäne- und Hygieneregel schützen nicht vor Corona-positiven Testzahlen.

Und das kann nur eine Erklärung haben: Die virale Ausbreitung lässt sich auf diesem Wege nicht eindämmen.

Wenn beim Patienten die Arznei nicht wirkt, ist es da sinnvoll einfach mehr davon zu geben?

Lockdowns und Masken haben offensichtlich keine Wirkung. Wie sinnvoll ist es da, Lockdown und Isolierung zu verschärfen?

Statt über Lockdown und Masken könnten wir über Gesundheit sprechen.
Was macht Menschen krank? Was hält uns gesund? Wie hoch ist der Vitamin-D-Spiegel deiner Oma oder Mutter?

Das Spiel mit der Angst

Die mentale Gesundheit steht im Winter unter Beschuss und so ist zusätzlicher Alarmismus keine Hilfe. Zahlreiche Medien sehen das jedoch anders, wenn sie über Corona und die Fallzahlen berichten.

Besonders problematisch sind hier die unkritischen Meldungen über sogenannte "Inzidenzen", die medial mit der Anzahl von Infizierten gleichgesetzt werden.

Tatsächlich handelt es bei "Inzidenzen" lediglich um positive Corona-Tests und keine echten Infektionen.
Quelle: „Die Öffentlichkeit wird bei den Corona-Zahlen getäuscht.“, Mikrobiologe A. Bermpohl.

Schätzungen gehen davon aus, dass von den Test-Positiven Inzidenzen tatsächlich nur rund 5 % infiziert sind. Und von diesen Infizierten sind wiederum nur ein Bruchteil wirklich krank und ansteckend für andere.

Bei der medialen Berichterstattung zum Thema Corona handelt es sich daher oftmals weniger um Nachrichten sondern vielmehr um Propaganda, die ein Narrativ zu schützen hat.

Zu diesem Thema hielt der Schweizer Historiker Daniele Ganser bereits 2019 einen sehr interessanten Vortrag: "Propaganda - Wie unsere Gedanken und Gefühle gelenkt werden."

https://youtu.be/ooM3rrBoiBA

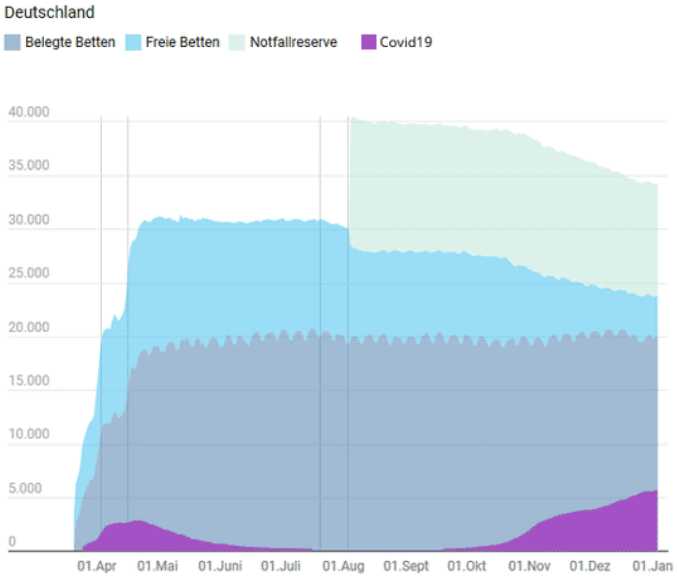
Ein objektives Bild

Abseits der Nachrichten und Brennpunkte, hier ein Blick auf die aktuelle Lage in den deutschen Krankenhäusern: Sind die Intensivstationen überfüllt? Ist die Auslastung der Intensivbetten für die Jahreszeit ungewöhnlich? Steigt die Zahl der belegten Betten?

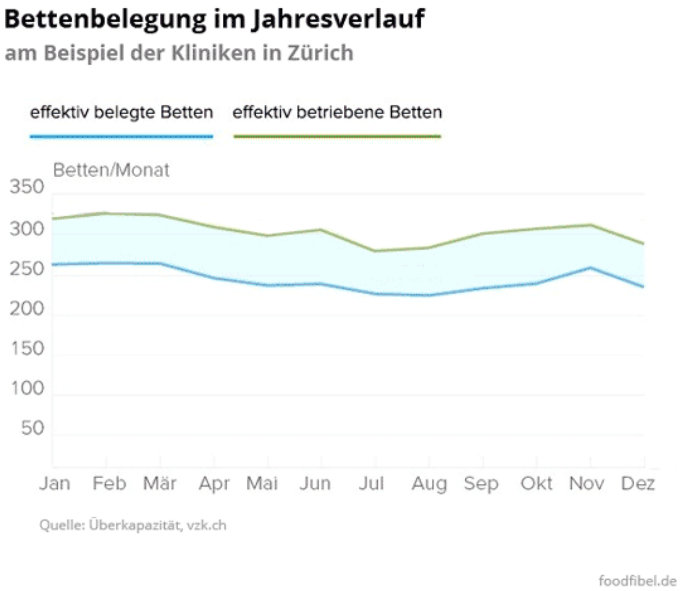
DIVI-Intensivregister

Aktuelle Belegungssituation intensivmedizinischer Bereiche

Gesamtzahl gemeldeter Intensivbetten



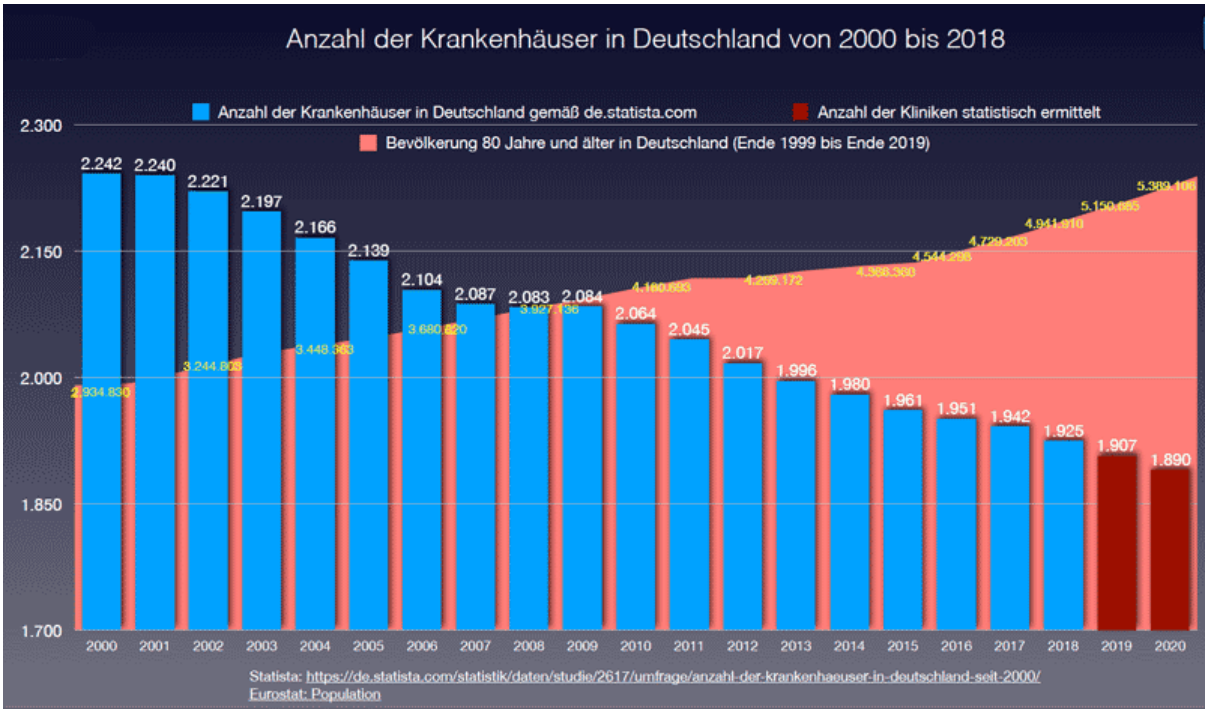
Quelle: DIVI-Intensivregister



Quelle: DIVI, Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin.
https://www.intensivregister.de/#/aktuelle-lage/zeitreihen

Was sehen wir in dieser Grafik?

- Die Anzahl der belegten Intensivbetten ist seit Monaten nahezu unverändert.
- Die freien Intensivbetten werden knapper, weil Betten durch Klinikschließungen und fehlende Anreize abgebaut oder zur Reserve gerechnet wurden.
- Der chronische Personalmangel in Kliniken reduziert die Zahl der verfügbaren Intensivbetten, da jedem freien Intensivbett ausreichend Personal zur Verfügung stehen muss.
- Patienten werden vermehrt auf Corona getestet und in der Folge "umdeklariert".
- Für jeden "Covid19-Fall" erhält die Klinik pro Tag 100 Euro extra.
- Engpässe in der klinischen Notversorgung können nicht überraschen, wenn sich die Anzahl der Kliniken und das Alter der Bevölkerung gegenläufig entwickeln.
- Siehe folgende Grafik: Blaue Balken zeigen die abnehmende Zahl von Krankenhäusern seit dem Jahr 2000. Die hinterlegte Kurve zeigt die Zahl der Personen von 80 Jahren und älter.



Quelle: statista.com, eurostat, t.me/Corona_Fakten

Frei durch Impfung?

Mit dem Impfstoff scheint nun auch das Ende der Pandemie in greifbare Nähre gerückt, denn dies war das Versprechen. Dass wir unser Leben zurückerhalten, wenn der Impfstoff da ist.

Doch nach den ersten Wochen und Erfahrungen mit dem Impfstoff will sich so recht keine Jubelstimmung einstellen.

Nur Bruchteile der Bevölkerung sind bislang geimpft und es häufen sich bereits die Berichte über Impfunfälle, Pannen und fatale Nebenwirkungen.

- In Großbritannien wird davor gewarnt die Impfung an Allergiker zu geben, die mit heftigen Schocks reagieren können.
- Nach Gabe des Oxford-Impfstoffes entwickelten Probanden Entzündungen von Nerven und Rückenmark.
- Bereits die Impftestreihen in Brasilien und Mexiko zeigten Todesfälle in einem mutmaßlichen Zusammenhang mit der Impfung.
- Acht Mitarbeitern eines Pflegeheims in Stralsund wurde die fünffache Dosis des Corona-Impfstoffes verabreicht. Vier Betroffene verblieben aufgrund von Nebenwirkungen stationär im Krankenhaus.
- Im Berliner Impfzentrum musste ungekühlter Impfstoff entsorgt werden.
- In den USA wurden geimpfte Krankenpfleger eine Woche nach der Impfung reihenweise positiv auf Corona getestet. Ein Pfleger erlitt einen schweren Verlauf.
- Im US-Bundesstaat Alabama kollabiert die Krankenschwester Tiffany Dover nach der Impfung vor laufender Kamera.
- In Luzern verstirbt ein 91-jähriger Patient in einem Pflegeheim nach Erhalt der Spritze. Bei ihm war bekannt, dass er bereits bei Grippe-Impfungen schwere Nebenwirkungen gezeigt hatte.
- In Israel verstirbt ein 75-jähriger zwei Stunden nach der Impfung.
- Beide hatten Vorerkrankungen. Besteht deshalb keine Kausalität?

Die CDC, das RKI der USA, beobachtet im "V-Safe" Meldesystem die Nebenwirkungen der Impfung:

Seit Beginn der Impfungen am 18. Dezember 2020 wurden bisher 112.807 Impfungen durchgeführt. In der Folge kam es zu 3.150 "Health Impact Events", akut medizinisch behandlungsbedürftigen Impfunfällen (Stand: 04.01.2021).

Laut CDC zeigen damit 2,8 % der Geimpften heftige Reaktionen auf den Impfstoff, so dass sie nach der Impfung ärztlich behandelt werden müssen. Bis hin zu einer Notfallbehandlung auf der Intensivstation.

Zum Vergleich: die Hospitalisierungsrate der Impfung ist damit deutlich höher als die von Sarscov2. Schwere

Erkrankungen, Tod und verzögerte Auswirkungen sind dabei noch gar nicht absehbar.

Schließlich hat es seinen Grund, dass Impfstoffe acht bis zehn Jahre brauchen bis sie zugelassen werden. Dies gilt für die klassischen Impfungen. Und dies gilt umso mehr für völlig neuartige Impfstoffe wie die neuen mRNA-Wirkstoffe.

Das ist auch der Grund, warum diese neuen mRNA-Impfstoffe bislang weder gegen HIV noch gegen Krebserkrankungen zugelassen wurden. Das Risiko war einfach zu groß.

Beim Biontech-Präparat BNT162b2 und beim Moderna-Konkurrenzprodukt mRNA-1273 handelt es sich daher um Experimentalstoffe. Und die Geimpften sind letztlich Probanden. Es ist ein Menschenversuch. Die größte In-Vivo-Impfstudie aller Zeiten.

Und auch RKI-Chef Wieler erklärt, dass man die Erfahrungen mit dem Impfstoff im Verlauf der Impfkampagne machen werde. Offener kann man gar nicht aussprechen, dass es sich bei der Impfung um Menschenversuche handelt. Und zwar im großen Maßstab.

Dürfen wir also von Gemeinsinn und Solidarität sprechen, wenn ungeprüfte Impfpräparate an der ganzen Bevölkerung getestet werden?

Denn bisher wissen wir nur eines mit Sicherheit:

- Die Impfung ist von einer Infektion mit dem Originalerreger nicht zu unterscheiden.
- Geimpfte haben Grippesymptome, fühlen sich oftmals grippekrank, und sind auch Wochen später im Corona-Test positiv.
- Geimpfte Personen sind nicht immun. Sie können weiterhin an Corona erkranken. Und sie können weiterhin andere infizieren.

Dies bestätigt sowohl Karl Lauterbach als auch UN-Chefwissenschaftler Dr. Soumya Swaminathan: Der Covid-Impfstoff kann die Übertragung von Viren nicht verhindern. Welchen Sinn macht dann die Impfung?

Bei der Impfung geht es daher wohl eher nicht um Gesundheit oder die Eindämmung einer Pandemie. Die

millionenfachen Corona-Tests und die Impfung sind eine Geldmaschine. Und "Pandemie" ist ein neues Geschäftsmodell der Pharmaindustrie.

Siehe hierzu die ARTE-Doku "Profiteure der Angst":

https://youtu.be/ZkyL4NxJJcc?t=6

Wovor genau soll der Impfstoff schützen?

Vor der Krankheit per se? Vor einem schweren Krankheitsverlauf? Oder davor andere anzustecken?

Im Interview mit Prof. Hockertz stellt Radio München die Fragen, die viele von uns bewegen.

Hockertz ist Dr. rer. nat. in Biologie an der Universität Hannover, habilitiert für die Fächer Toxikologie und Pharmakologie an der Universität Hamburg und Professor für Molekulare Immuntoxikologie am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf.

Heute arbeitet er als geschäftsführender Gesellschafter der tpi consult GmbH, einer der führenden toxikologischen und pharmakologischen Technologieberatungen in Europa.

Ein interessanter Podcast, der eine Vielzahl von Fragen zur Impfung aufgreift:

https://www.youtube.com/watch?v=0uuOqDy4TEo&feature=youtu.be

Risiken und Nebenwirkungen

Im Verlauf der Corona-Pandemie haben wir die möglichen Folgen und Schäden durch das Virus sehr sorgfältig untersucht.

Mit der gleichen Gewissenhaftigkeit sollten wir nun auch die möglichen Gefahren und Risiken der Corona-Impfung betrachten.

ADE: krank durch Antikörper?

(Im Englischen: ADE Antibody dependent Enhancement)

Nach Viruskontakt bildet der Körper zwei Sorten von Antikörpern: Die neutralisierenden Antikörper neutralisieren das Virus und dienen dem Schutz. Und die nicht-neutralisierenden Antikörper binden an das Virus und befördern es in die Zelle hinein. Diese Antikörper verstärken dann die Infektion und Schwere der Krankheit.

Die Bildung dieser "nicht-neutralisierenden Antikörper" kann daher zu einer überschießenden Immunreaktion führen, wenn Probanden nach der Impfung mit dem echten "Wildtyp"-Virus konfrontiert werden.

Diese antikörperabhängige Verstärkung ADE ist bei Dengue- und Coronaviren bereits lange bekannt und wurde bei Experimenten mit Corona-Impfstoffen bei Katzen detailliert untersucht.

Im Verlauf dieser Studien haben alle Katzen die Impfung zunächst gut vertragen. Nach Infektion mit echten Coronaviren sind jedoch alle Katzen verstorben.

Quellen: sciencedirect.com, Wikipedia.

Spikeprotein und Syncytin: Unfruchtbar durch Impfung?

Die Impfungen richten sich gegen die Spike-Proteine von Sarscov2. Diese Fusionsproteine sorgen für die Anbindung des Virus an die Zelloberfläche.

Die gleichen Fusionsproteine verwendet jedoch auch die menschliche Eizelle um sich in der Plazenta einzunisten. Evolutionär betrachtet ist das menschliche Syncytin sogar ein retrovirales Fusionsprotein.

Bei der Impfung gegen Sarscov2 muss daher ausgeschlossen werden, dass eine Immunreaktion gegen das menschliche Syncytin ausgelöst wird. Bei geimpften Frauen könnte dies zu Unfruchtbarkeit von unbestimmter Dauer führen.

Quelle: Pubmed.gov.

Allergischer Schock durch PEG?

Die mRNA-Impfstoffe von BioNTech/Pfizer enthalten PEG Polyethylenglykol als Stabilisator. Rund 70% der Menschen bilden jedoch Antikörper gegen PEG.

Die Impfung könnte daher bei vielen Menschen zu allergischen und möglicherweise tödlichen Reaktionen führen.

Immun - auch ganz ohne Impfung

Menschen haben Antikörper gegen Sarscov2 und das bereits vor dem Viruskontakt. Dies wurde vor allem bei Kindern und Jugendlichen beobachtet.

Ausgelöst werden diese Antikörper durch die saisonalen Coronaviren, die uns jedes Jahr bei Grippe und Erkältung erreichen.

Kinder und Jugendliche sind daher keine Gefahr, sondern ein Schutz gegen Covid19, weil sie mit ihrer Immunität das Virus ausbremsen.

Aus genau diesem Grunde lassen die schwedischen Epidemiologen Schulen und Kindergärten offen. Ohne Einschränkungen, Isolierung oder Masken.

Quelle: sciencemag.org

Corona-Genesene haben eine stabile Langzeitimmunität

Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Innsbrucker Universitätsklinik. Diese Ergebnisse decken sich auch mit internationalen Erkenntnissen.

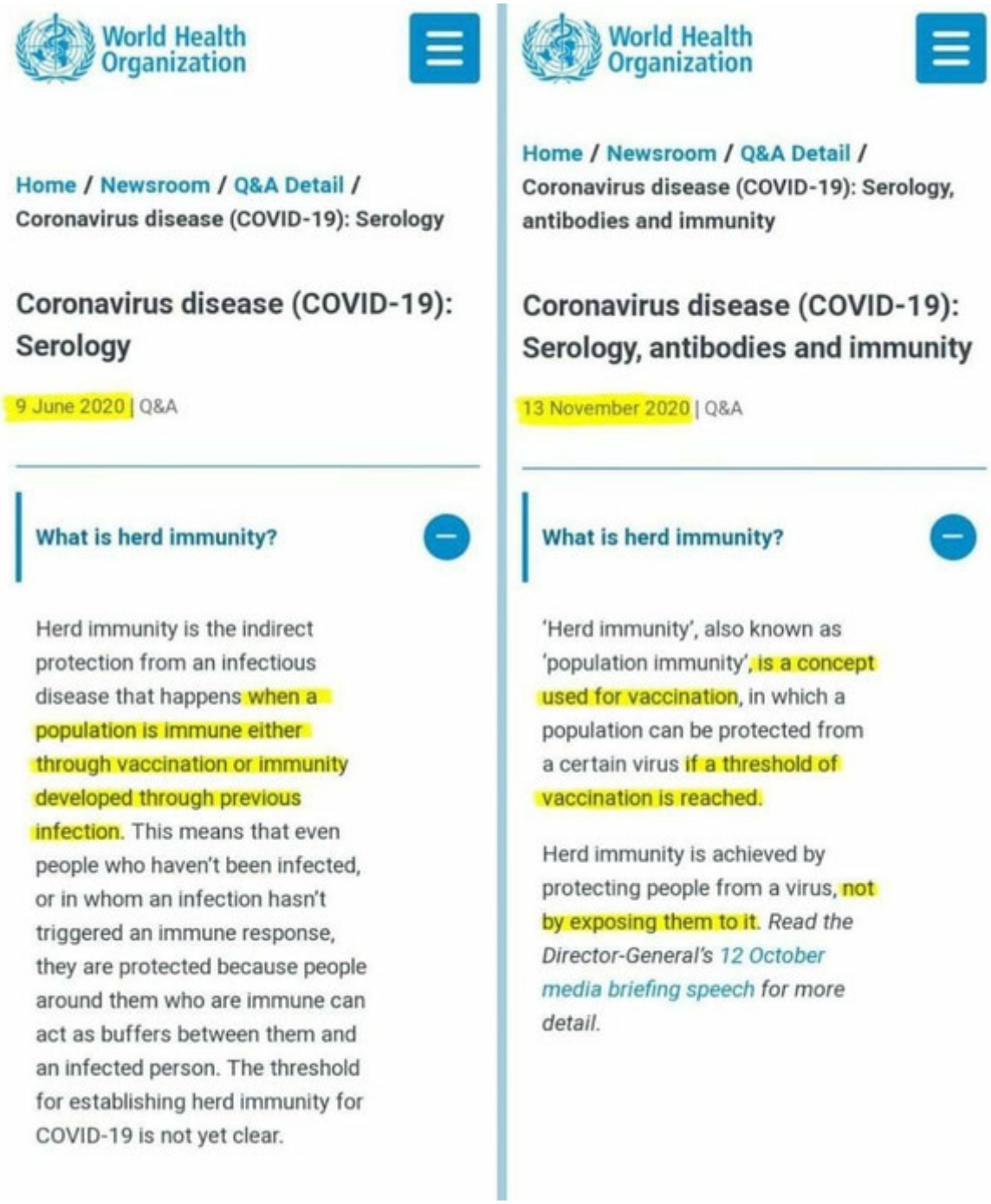
Es bestehe daher kein Grund zur Sorge vor einer abermaligen Infektion, Mutationen oder einer Übertragung durch immune Personen, erklärt der Studienleiter Florian Deisenhammer.

Quelle: i-med.ac.at

Die WHO sagt: Immunität = Impfstatus

Die natürliche und flächendeckende Immunität einer Bevölkerung stört das Geschäftsmodell von Pandemie und Impfung. Aus diesem Grunde hat die WHO den Begriff der Herdenimmunität geändert und an die Durchimpfungsrate einer Bevölkerung gekoppelt.

Laut WHO hat „Herdenimmunität“ in Zukunft nichts mehr mit natürlich erworbener echter Abwehrkraft zu tun. Immun ist jetzt, wer geimpft ist. Auch wenn er im medizinischen oder biologischen Sinne gar nicht immun ist und den Virus weiter übertragen kann.



World Health Organization

Home / Newsroom / Q&A Detail / Coronavirus disease (COVID-19): Serology

Coronavirus disease (COVID-19): Serology

9 June 2020 | Q&A

What is herd immunity?

Herd immunity is the indirect protection from an infectious disease that happens when a population is immune either through vaccination or immunity developed through previous infection. This means that even people who haven't been infected, or in whom an infection hasn't triggered an immune response, they are protected because people around them who are immune can act as buffers between them and an infected person. The threshold for establishing herd immunity for COVID-19 is not yet clear.

World Health Organization

Home / Newsroom / Q&A Detail / Coronavirus disease (COVID-19): Serology, antibodies and immunity

Coronavirus disease (COVID-19): Serology, antibodies and immunity

13 November 2020 | Q&A

What is herd immunity?

'Herd immunity', also known as 'population immunity', is a concept used for vaccination, in which a population can be protected from a certain virus if a threshold of vaccination is reached.

Herd immunity is achieved by protecting people from a virus, not by exposing them to it. *Read the Director-General's 12 October media briefing speech for more detail.*

Mit dieser formalen Umdeutung des Immunitäts-Begriffs wird es jetzt sehr viel einfacher Immunitätsausweise an Geimpfte auszugeben. Damit sie wieder fliegen, reisen, arbeiten oder einkaufen dürfen.

Zudem kann Personen mit echter Immunität gegen Coronavirus jetzt der Immunitätsnachweis verweigert werden. So müssten sich dann auch Genesene gegen Corona impfen lassen, wenn sie ihre Immunität nachweisen wollen.

Der Immunitätsausweis sagt dabei nichts über die tatsächliche Immunität einer Person. Es ist nichts weiter als eine Quittung für erduldeten Impfstoff.

Die WHO ignoriert damit unsere Biologie, unser Immungedächtnis. Sie tut dies zugunsten von Profiten für die Impfindustrie.

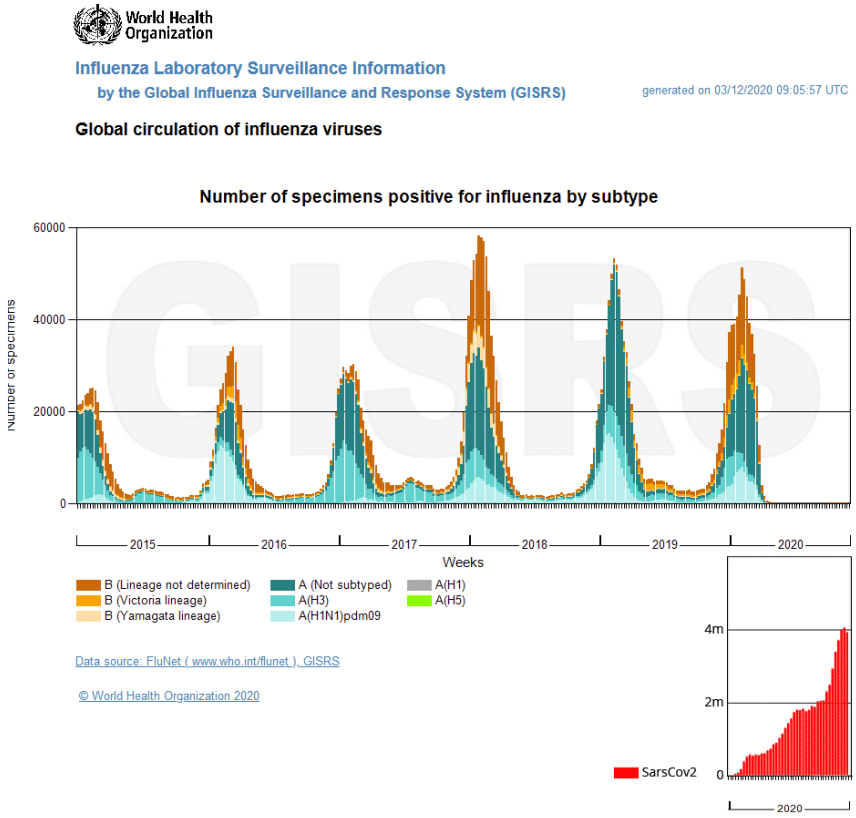
Quelle: who.int

Das Ende der Grippe?

Von der WHO stammen aber auch die guten Nachrichten:
Seit Frühjahr 2020 scheint die Grippe wie ausgelöscht.

Corona-Grippe 2020

Das Ende der Grippe und der Beginn der Corona-Pandemie



Seit Frühjahr 2020 vermeldet die WHO keine neuen Grippefälle.
Zeitgleich definiert ein neuer PCR-Test eine Corona-Pandemie.

Haben die Corona-Maßnahmen die Grippe beendet?
Aber die Corona-Zahlen steigen weiter?
Kann es sein, dass wir die Grippe 2020 als Corona zählen?

Quelle: apps.who.int/flumart/, covid19.who.int

foodfibel.de

Dieses online Tool zeigt dir die Grippeviren und -zahlen der Vorjahre:
apps.who.int

Bemerkenswert: Die Grippe endet exakt als Corona anfängt.

Für immer Haialarm

Für das neue Jahr stellt sich nun die Frage, wie lange wird Corona unser Leben weiter bestimmen?

Solange wir dies zulassen.

Denn das Narrativ wird von sich aus niemals enden. Was folgt ist Covid-21. Und es ist für immer Haialarm.. :-)

https://youtu.be/N3i1YbBwDOg

Ich wünsche allen Lesern ein gesundes und humorvolles neues Jahr!