

Wie man sich vor der Corona-Infektion schützt

Eine Infektion kann nur erfolgen, wenn das Virus einen geeigneten Nährboden findet, auf dem es sich vermehren kann, und wenn das körpereigene Abwehrsystem geschwächt ist.

Um herauszufinden, ob es eine Möglichkeit gibt, der ausufernden Corona-Epidemie Einhalt zu gebieten, habe ich die über 8000 eingeschriebenen Empfänger meiner ‚Dr. Schnitzers Emailnachrichten‘ befragt und dringend gebeten, mir Mitteilung zu machen, wenn sie eine Corona-Infektion durchgemacht haben. Verglichen mit den Infektionszahlen der gesamten Bevölkerung hätte ich etwa 500 Infektionsmeldungen erhalten müssen.

Aber kein einziger konnte eine durchgemachte Infektion trotz Einhaltung der von mir empfohlenen ‚Artgerechten Ernährung‘ mitteilen.

Daraufhin schrieb ich nacheinander die Redaktionen des Norddeutschen, Mitteldeutschen und Süddeutschen Fernsehens an. Letzteres rief ich außerdem an und stieß bei der Kontaktperson zunächst auf großes Interesse.

Dann aber erhielt ich eine E-Mail, die Folgendes enthielt: ‚Wir bitten schon jetzt um Verständnis dafür, dass es aufgrund der vielen Nachrichten, die uns täglich erreichen, leider nicht möglich ist, alle davon umzusetzen. Falls dies auch für Ihr Anliegen gilt, werden Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten.‘

Auf telefonische Rückfrage bei dem doch so interessiert gewesenen Erstkontakt erhielt ich die Auskunft, man habe die Sache abgegeben und nichts mehr damit zu tun.

Zum Schutz vor einer Corona-Infektion genügt es wahrscheinlich schon, den Blutzuckerspiegel vor starken Schwankungen zu schützen. Dazu vermeidet man Industriezucker, süße Getränke und Produkte aus Auszugsmehlen (Weißmehle, Graumehle). Denn beim Genuss dieser Produkte geht der Blutzuckerspiegel zunächst stark in die Höhe. Die folgende Gegenregulation drückt ihn dann stark herunter.

In dieser zweiten Phase ist das körpereigene Abwehrsystem kurzzeitig geschwächt – und das ist der Augenblick, in dem die Infektion erfolgen kann.

Dieses Wissen ist nicht neu. Schon im Jahr 1944 vermutete der amerikanische Arzt Dr. Benjamin Sandler aufgrund bestimmter Beobachtungen, dass der durch Zuckergenuss nach einem ersten starken Anstieg verursachte starke Abfall des Blutzuckerspiegels die Bereitschaft zum Angehen der Polio-Infektion erzeugt (Poliomyelitis = Kinderlähmung).

Dr. Sandler schlug den Gesundheitsbehörden vor, öffentlich eine zuckerfreie Schutzdiät während der Epidemie zu empfehlen. Es geschah jedoch nichts Derartiges.

1948 bot sich während einer großen Kinderlähmungsepidemie in den USA eine Gelegenheit der Erprobung. Er lebte damals in Asheville, Nord-Carolina. Dieses Mal sprach er mit Redakteuren von Zeitungen, die anschließend seine Ernährungsvorschläge für eine zuckerfreie Schutzdiät veröffentlichten. Der Konsum von Eiscreme und süßen Softdrinks ging scharf zurück.

Die Schutzwirkung in der Bevölkerung trat binnen 24 Stunden ein. Es kam zu einem für eine solche Epidemie ganz untypischen starken Rückgang von Neuerkrankungen, was nie zuvor beobachtet worden war (3000 Fälle weniger als bei typischem Verlauf zu erwarten, bei einer Bevölkerung von 55.000).

Bei der aktuellen Corona-Epidemie geht es jetzt vor allem darum, nachhaltig über diese simplen Maßnahmen aufzuklären, welche die meisten Neuinfektionen verhindern können.

Dieses Merkblatt bitte auf Vorder- und Rückseite eines A4-Blattes im Querformat ausdrucken und auf A-5-Format durchschneiden (ergibt 2 Exemplare des A-5-Aufklärungsblattes). Nach Probedruck und Kontrolle (damit Seite 2 nicht auf dem Kopf steht) großzügig drucken + verteilen.

<https://www.dr-schnitzer.de/corona01.pdf>

www.dr-schnitzer.de

<http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/>