



Wissenschaft

Impfstoffe haben nichts mit öffentlicher Gesundheit zu tun

von [Dr. Peter F. Mayer](#)

06. August 2025

Es gibt zwei grundsätzliche Herangehensweisen an öffentliche Gesundheit. Der erste Weg, der heute dominiert und von WHO, UNO, EU und Pharma verfolgt wird, ist jedes einzelne Pathogen zu suchen und dagegen zu impfen. Die andere Methode ist, die Abwehr des Körpers zu stärken, so dass er mit allen möglichen Bedrohungen zurecht kommt.

Vertreter des zweiten Weges sind vorwiegend in der Naturwissenschaft – Biochemie – und bei naturwissenschaftlich gebildeten Ärzten zu finden. Wichtige Vertreter davon sind die Orthomolekular-Mediziner mit meist umfangreichen Wissen in Biochemie und natürlichen Heilmethoden. Über deren wichtigste und bekannteste Vertreter im deutschen Sprachraum hat TKP immer wieder berichtet: [Dr. sc.med. Bodo Kuklinski](#), der als Papst der deutschen Orthomolekular-Medizin gilt, und [Dr. Ulrich Strunz](#) der durch seine millionenfach verkauften medizinischen Bücher bekannt wurde, wie „[111 Tipps für einen gesunden Körper: Das Beste für Herz, Gehirn, Darm, Rücken, Gelenke und ein starkes Immunsystem](#)“. Von Kuklinski stammt das spannende Buch über die Kraftwerke der Zellen: „[Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie](#)“.

Ein Leser hat mich auf eine interessante Veröffentlichung des Chefredakteurs des *Orthomolecular Medicine News Service* Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D. hingewiesen, die ich den TKP Lesern nicht vorenthalten möchte. Anlass war die Bestellung von Robert F. Kennedy Jr. zum US-Gesundheitsminister.

Cheng hat [Kennedy einen offenen Brief geschrieben](#). Hier Auszüge davon:

Impfstoffe sind keine Grundlage für die öffentliche Gesundheit:

Ein entscheidender Moment für die öffentliche Gesundheit

Die Ernennung von Robert F. Kennedy Jr. zum Minister für Gesundheit und Soziales (HHS) ist eine seltene und historische Gelegenheit, die öffentliche Gesundheit in den USA und weltweit neu zu gestalten. Seit Jahrzehnten setzt sich Kennedy für die Sicherheit von Impfstoffen ein, deckt Korruption in der Regulierung auf und tritt für medizinische Freiheit ein.

Als Kliniker und langjähriger Verfechter der orthomolekularen und ernährungsbasierten Medizin begrüße ich seinen Mut. Doch nun, an der Spitze des Systems, das er einst kritisierte, sind die Herausforderungen – und Chancen – weitaus größer.

Der Fokus muss sich verlagern.

Die Debatte über die Sicherheit von Impfstoffen reicht nicht aus. Impfstoffe waren nie die Grundlage der öffentlichen Gesundheit – und sie sollten auch nicht ihre Zukunft sein.

Die Falle: Impfstoffzentriertes Denken

Das derzeitige Modell ist eng gefasst, reaktiv und abhängig von einer endlosen Pipeline pathogen-spezifischer Produkte. Es fördert weder die Gesundheit noch geht es die grundlegende Frage an:

Warum sind Menschen überhaupt so anfällig für Infektionen?

Indem sie sich innerhalb des Rahmens „sicherer Impfstoffe“ bewegen, laufen selbst Reformer Gefahr, die falsche Vorstellung zu verstärken, dass Gesundheit aus einer Spritze kommt. Das ist keine Prävention. Das ist Abhängigkeit.

„Wer weiß, wann er kämpfen kann und wann nicht, wird siegreich sein.“ – Sun Tzu

Es ist an der Zeit, dort zu kämpfen, wo wir am stärksten sind – **auf dem Terrain der wahren, dauerhaften Gesundheit.**

Die wahre Grundlage der Immunität: Der Terrain-Ansatz

Immunität wird nicht im Labor aufgebaut – sie entsteht von innen heraus. **In der terrainbasierten Medizin bezieht sich der Begriff „Terrain“ auf die innere biochemische Umgebung des Körpers: seinen Ernährungszustand, seine Entgiftungsfähigkeit, seine Mitochondrienfunktion, sein Redoxgleichgewicht und seine Immunbereitschaft.** Wenn dieses Terrain stark ist, können Infektionen sich nur selten festsetzen. Ist es geschwächt, können selbst geringfügige Krankheitserreger schwere Erkrankungen auslösen.

Zu den wichtigsten Komponenten gehören:

- **Ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen** – Ein Mangel an Vitamin D, Vitamin C, Zink, Selen und Magnesium ist weit verbreitet und beeinträchtigt direkt die Immunabwehr.

- **Kohlenhydratarme, entzündungshemmende Ernährung** – Stark verarbeitete, kohlenhydratreiche Lebensmittel stören den Stoffwechselhaushalt und fördern Entzündungen. Eine nährstoffreiche, kohlenhydratarme Ernährung hilft, die Insulinsensitivität und die Immunregulation wiederherzustellen.
- **Entgiftung** – Schwermetalle, Pestizide und endokrine Disruptoren schwächen die Mitochondrien- und Immunfunktion. Die Unterstützung der Entgiftung und die Verringerung der toxischen Belastung sind unerlässlich.
- **Optimierung des Lebensstils** – Schlaf, Stressbewältigung, circadianer Rhythmus und körperliche Aktivität haben einen tiefgreifenden Einfluss auf die Immunität.
- **Orthomolekulare Therapie** – Hochdosiertes Vitamin C und D wurden unter anderem erfolgreich zur Behandlung einer Vielzahl von Infektionen eingesetzt, darunter virale Lungenentzündung.

Impfstoffe als ein Instrument – nicht als das einzige Instrument

Impfstoffe haben ihren Platz, aber sie dürfen niemals die **gesamte Strategie** ausmachen. Ihre pathogen-spezifische, zeitverzögerte Wirkungsweise macht sie grundsätzlich begrenzt.

Im Gegensatz dazu bieten **terrainbasierte Interventionen**, die auf der natürlichen Biochemie beruhen, einen universellen Schutz, erfordern keine Wartezeiten und sind mit minimalen Risiken verbunden.

Die eigentliche Frage sollte lauten:

Kann sich der menschliche Körper mit der richtigen Unterstützung auf natürliche Weise erholen?

In den meisten Fällen lautet die Antwort ja.

Das Versagen reagierender Politik

Impfstoffe sind von Natur aus **reaktionär**. Ihre Entwicklung, Erprobung und Einführung nehmen Zeit in Anspruch – oft zu viel Zeit. COVID-19 hat dies bewiesen.

„Geschwindigkeit ist das Wesentliche im Krieg.“ – Sun Tzu

Als die Impfstoffe endlich weit verbreitet waren, hatte sich das Virus bereits mutiert und verbreitet. Unterdessen erging es Menschen mit einer starken angeborenen Immunität – insbesondere mit hohen Vitamin-D-Spiegeln und einer gesunden Stoffwechsel – deutlich besser.

Dennoch ignorierte die Gesundheitsbehörde die Grundlagen und zensierte Ärzte, die Vitamin C, D und Zink verschrieben. Das Ergebnis? **Vermeidbare Todesfälle.**

COVID-19 hätte ein Weckruf sein müssen

Aus den frühesten Daten ging klar hervor:

Stoffwechselstörungen, niedriger Vitamin-D-Spiegel und chronische Entzündungen waren wichtige Risikofaktoren.

Dennoch setzten die Regierungen Masken, Lockdowns und experimentelle Impfstoffe durch – und unterdrückten gleichzeitig die orthomolekulare Medizin.

Viele Ärzte – darunter auch ich – veröffentlichten frühzeitig Warnungen, in denen sie orthomolekulare Maßnahmen forderten, wurden jedoch trotz ihrer evidenzbasierten Absichten zensiert und eingeschüchtert.

Diese Therapien waren und sind sicher, wirksam und skalierbar. Ihr Versäumnis, sie einzusetzen, war nicht nur ein Versehen.

Es war **eine Verletzung der öffentlichen Gesundheit.**

Ein Aufruf an Minister Kennedy und das HHS

Herr Kennedy, Ihre Ernennung ist nicht nur symbolisch, sondern strategisch.

Geben Sie sich nicht mit sichereren Impfstoffen zufrieden. Bauen Sie eine stärkere Bevölkerung auf.

Bitte ziehen Sie folgende Maßnahmen in Betracht:

1. **Integrieren Sie Ernährungs- und Stoffwechseltherapien** in die Politik zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten.
2. **Starten Sie nationale Kampagnen**, um den weit verbreiteten Mangel an Vitamin D und Mikronährstoffen zu beheben.
3. **Finanzieren Sie klinische Studien**, in denen impfstoffbasierte Strategien mit terrainbasierten Strategien verglichen werden.
4. **Aufklärung der Öffentlichkeit** über das Immunsystem, nicht über die Abhängigkeit von Medikamenten.

Fazit: Wiederaufbau der Gesundheit von innen heraus

Herr Kennedy, Sie haben den Mut, die Glaubwürdigkeit und nun auch das Amt, um eine echte Revolution im Gesundheitswesen anzuführen.

- Reparieren Sie nicht nur kaputte Systeme. Bauen Sie ein neues auf.
- Machen Sie nicht nur Impfstoffe sicherer. Machen Sie die Menschen stärker.
- Gewinnen Sie nicht nur Debatten. Gewinnen Sie die Zukunft.

„Der größte Sieg ist der, der keinen Kampf erfordert.“ – Sun Tzu

Dies ist nicht nur eine bessere Strategie – **es ist die Zukunft der Gesundheit.**
