

**Zusammenfassung aus
"Vollwerternährung schützt vor Viruserkrankungen -
Das Drama unserer Gesundheitspolitik am Beispiel der Kinderlähmung"**

Dr. med. Benjamin Sandler
Überarbeitet von
Dr. med. Max-Otto Bruker

Hier handelt es sich um eine Zusammenfassung als kurzes Essay von Claudia Sofia Sörensen

In diesem Buch wird gezeigt, dass Viruserkrankungen durchaus vermeidbar sind – auch ohne riskante Impfungen. Die von Dr. med. Benjamin Sandler seinerzeit in den USA durchgeführten Studien haben bis heute nichts von ihrer Brisanz und Aktualität eingebüßt. Da sich die Ernährungsgewohnheiten in den USA von denen in Deutschland unterscheiden, hat Dr. M. O. Bruker das Buch überarbeitet.

Broschur - 154 Seiten ISBN 978-3-89189-017-2

Anmerkungen:

- Ich, Claudia Sofia Sörensen habe diese Zusammenfassung mit eigenen Kommentaren versehen, mich aber strikt an die Forschungsergebnisse von Benjamin Sandler gehalten.
- Sie können unter Wikipedia hier verwendete Fachbegriffe rasch nachschlagen und Sie finden dort auch anschauliche grafische Beispiele.
- **Den Verdauungstrakt beschreibe ich recht ausführlich und für Laien gut verständlich in meinem Buch: *Rezeptlos glückliche Naturküche*, erschienen bei BoD Norderstedt und am besten über Amazon zu beziehen.**
- **Auf den ersten rund 43 Seiten meines kostenlosen Online-Ernährungsbuchs erfahren Sie mehr über die schädliche Wirkung von Auszugsmehl und Industriezucker.**
- **Die Bücher von Johann G. Schnitzer und Max-Otto Bruker vermitteln jedem Laien fundierte Kenntnisse der Zusammenhänge.**

Der Buchtitel nimmt es voraus: Nicht nur der Polio-Erreger, also Erreger der Kinderlähmung, sondern auch andere Viren können uns nur dann gefährlich werden, wenn unsere Ernährungs- und Lebensweise unser Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringt. Der Hauptverursacher, so stellt Benjamin Sandler fest, ist der fragwürdige Genuss von raffiniertem Getreide und Industriezucker, was zu Unterzuckerung führt, ohne dass deshalb ein ausgeprägter Diabetes besteht. Es gibt rund 70 Industriezuckerarten!

Diabetes geht nicht nur mit Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und deren multiplen Folgen einher, sondern Diabetiker sind auch bezüglich schwerer Verläufe von Viruserkrankungen besonders gefährdet. Letzteres ist auch jedem Arzt bekannt und dennoch gehen Ärzte und unsere Politik fahrlässig mit dieser Tatsache um. Die Bevölkerung ist nicht informiert und wird noch dazu

angeregt, jetzt, während des Corona-Disasters sich süße Leckereien herzustellen, um damit den Verlust sozialer Kontakte und eines schönen Weihnachtsfests "auszugleichen". Welch eine Torheit!!!

Da ich hier nur eine kurze Zusammenfassung von Benjamin Slanders Erkenntnissen wiedergeben kann, empfehle ich jedem Menschen, der noch Verstand im Kopf hat, sich das kleine Büchlein zu kaufen und zu lesen. Wichtiger als lesen ist aber die Umsetzung im Alltagsleben!

Vollwerternährung schützt nicht nur vor Viruserkrankungen sondern sie schützt vor ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die gleichzeitig auch unser Immunsystem betreffen. Wenn das Immunsystem nicht mehr floriert, dann müssen wir auch hier von einer ernährungsbedingten Zivilisationskrankheit sprechen.

Das zusammenhängende, sehr komplexe System von Aufschlüsselung der aufgenommenen Nahrung, Versorgung der Organe und ihrer Zellen, dem Nervensystem, den innersekretorischen Drüsen, Endokrinum und den Immunglobulinen kann man nicht in zwei Worten erklären. Ich versuche hier aber eine knappe Zusammenfassung. Und letztlich ist es leicht zu verstehen: Die Nahrung muss so natürlich wie möglich bleiben. Kein Tier der Welt zerstört seine Nahrung, bevor es sie futtert. Nur der Mensch ist so unvernünftig wie kein anderes Lebewesen sonst.

Unerlässlich für das Verständnis von Zusammenhängen ist die Befassung mit den Kohlenhydraten (Sacchariden). Cleave & Campbell nannten die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten auch die Saccharidosen. "-ose" ist u. a. die Bezeichnung für bestimmte Krankheiten, z.B. die Artrose, Arteriosklerose. Schauen Sie mal bei Wikipedia nach unter [-ose – Wikipedia](#)

Die Kohlenhydrate (Saccaride, auch KH) unterteilen sich in Poly-, Di- und Monosaccharide. Auf Deutsch: Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker. <https://de.wikipedia.org/wiki/Kohlenhydrate>

Polysaccharide oder Mehrfachzucker finden wir als Stärke in Getreide, Reis, Kartoffeln und in allem, was uns schön satt macht. Satt bedeutet aber nicht pumperlgesund, denn wir benötigen neben den Sattmachern auch Vitalstoffe wie Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, ohne die Poly-, Di- und Monosaccharide nicht reibungslos verarbeitet werden können. Und so entstehen Schäden.

Max-Otto Bruker nannte Zucker einen Schadstoff. Dafür musste er vor den Richter, denn die Zuckerindustrie hatte ihn angezeigt. Aber Bruker gewann den Prozess und durfte Zucker weiterhin als Schadstoff bezeichnen.

Die Entwicklung von ernährungsbedingten Schäden benötigt allerdings viel Zeit. Karies kann aber schon durch einmaligen Zuckergenuss ausgelöst werden. Lesen Sie dazu bitte die Bücher von **Dr. Johann G. Schnitzer**. Ich gehe hier aber nicht detailliert auf ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten oder Schäden am Gebiss ein. Sie können das in Büchern über Vollwerternährung lesen und sehr ausführlich auch in meinem kostenlosen Online-Buch.

Saccharide müssen also zerlegt werden, bevor sie uns zugute kommen, fehlen aber die Randschichten beispielsweise des Getreides oder wir nehmen isolierte Industriezucker zu uns, wozu auch die diversen Zuckersorten in Bioläden und Reformhäusern gehören, dann belasten wir unseren Organismus, weil schlichtweg die von der Natur mitgegebenen Substanzen entfernt worden sind. Die sind aber notwendig für einen reibungslosen Stoffwechsel und dafür, dass unser Körper nicht nach und nach eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit erleidet, die meistens in jahrzehntelange Beschwerden, ja, auch in Siechtum führen.

Bitte machen Sie sich bewusst, dass auch Stärke zu den Zuckern gehört! D.h.: Polysaccharid = Mehrfachzucker = Stärke! Polysaccharide sättigen gut und wir fühlen uns nach dem Genuss

von Polysacchariden stark. Stärke finden wir in allem was satt macht. Wir finden sie beispielsweise in Kartoffeln, Reis und Getreide. Aber sie sind auch reichlich in Karotten, Fenchelknollen und Süßkartoffeln enthalten, die ebenfalls gut sättigen.

Der Blutzuckerspiegel sollte mehr oder weniger linear verlaufen. D.h., nach Genuss von Kohlenhydraten (Saccharide oder auch KH) steigt er unter gesunder Vollwertkost nur leicht an, fällt aber nicht unter 80-90 mg. Unter Mahlzeiten mit reichlich raffiniertem Mehl, geschältem Reis und Industriezucker steigt er jedoch nach anderthalb bis zwei Stunden auf 120 - 140 mg und sinkt während der nächsten 1 bis 2 Stunden wieder auf 80-90 mg oder auch wesentlich darunter.

Sandler schreibt aber auch, dass der Blutzucker bei reichlichem Zuckergenuss auf 180 mg und mehr ansteigen kann. Das ist dann eine Hyperglykämie = Überzuckerung des Blutes. Das Gegenteil ist die Hypoglykämie = Unterzuckerung des Blutes. Und das Blut ist als Transportmittel (Vektor) zu verstehen, das zerlegte, also synthetisierte Nahrungsbestandteile den einzelnen Zellen über die Arterien und Arteriolen zuführt, damit sie am Leben bleiben und ihre Funktion erfüllen können. Die Kohlenhydrate haben dabei vor allem die Funktion, Energie bereit zu stellen.

Der Blutzuckerspiegel, also der Anteil von Zucker im Blut, wird hauptsächlich durch die Leber, das Nervensystem und bestimmte Drüsen mit innerer Sekretion reguliert, wobei die Leber der Speicher für die Versorgung des Blutes mit Zucker ist. Wir müssen die Leber also als "Drüse der inneren Sekretion" verstehen, die aber gleichzeitig Zucker speichert, damit auch unter längerer Zeit ohne Nahrung noch genügend Zucker ins Blut abgegeben werden kann. Sandler schreibt: "Das Zentrum ist die Leber, die der Speicher für die Versorgung des Blutes mit Zucker ist." Leert sich dieser Speicher, dann tritt Hunger ein, später dann auch Müdigkeit, Schlappeheit. Weiter unten wird das noch eingehender beschrieben.

Der Laie erkennt leider den Unterschied zwischen durch Raffination, also industriell gewonnenem Zucker (und auch Stärke) im Vergleich zu den Zuckern, die der Körper benötigt, leider nicht. Der "Endzucker" entsteht ja erst unter der Glycolyse, die in der Leber erfolgt, d.h.. Dieser "Endzucker" erfolgt durch organische Zerlegung von Kohlenhydraten (Sacchariden oder auch KH). Und dafür bedarf es weiterer Begleitsubstanzen, nämlich der Vitalstoffe, die aus Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen bestehen. Sie werden aber im Raffinationsprozess entweder vollständig entfernt oder sehr stark reduziert.

Vergessen wir auch den Getreidekeim nicht, der deshalb entfernt wird, weil die darin enthaltenen Öle/Fette ranzig werden! Im ganzen Getreidekorn werden sie nicht ranzig, aber nach dem Tod des Getreidekorns. Also entfernt man einfach, was der Lagerung und somit dem Profit abträglich ist. Öle/Fette wirken sich übrigens auch auf unser Hormonsystem aus.

Die aufgenommene Nahrung wird durch unseren Organismus in körpereigene Stoffe zerlegt. Grob betrachtet besteht unsere Nahrung aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Sie können aber erst aufgeschlüsselt werden durch Vitalstoffe: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Und natürlich auch nur mit natürlichen, nicht raffinierten Fetten. Über Fette erfahren Sie mehr in meinem kostenlosen Online-Buch und bei vielen Autoren, die über Vollwertkost schreiben, allen voran Dr. Max-Otto Bruker und Dr. Johann G. Schnitzer.

Halten wir fest: Die Vitalstoffe werden, wie schon gesagt, fabrikatorisch sehr stark reduziert oder auch ganz entfernt. Die rund 70 verschiedenen, industriell hergestellten Zuckersorten enthalten fast nichts mehr davon.

Nach der Magenpassage geht der Speisebrei in den Darm (Dünndarm, Zwölffingerdarm, Dickdarm) und bekommt auch noch durch Zuleitung aus der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) Verdauungssäfte

für Fette und Kohlenhydrate mitgeliefert. Diese werden in der Leber benötigt. Die Bauchspeicheldrüse erzeugt für den Kohlenhydratstoffwechsel vor allem Insulin und Glucagon. Und sie erzeugt die Pankreaslipase für die Verstoffwechslung von Fetten. Lipasen sind fettlösliche Enzyme, die bei der Aufschlüsselung von Fetten nötig sind.

Die zunächst grob im Magen zerlegten Kohlenhydrate werden über die kurze Pfortader der Leber zur weiteren Verarbeitung zugeführt. Danach erfolgt der Weitertransport in die einzelnen Organe und Zellen des Organismus. Vergleichen wir diese Vorgänge einfach mal mit Fließbandarbeit. Auch da muss alles Hand in Hand gehen. Wenn der Hammer verlegt ist, kommt es ebenso zu Problemen wie wenn ein falsches Zahnrad eingefügt wird. Und so kann der Stoffwechsel insgesamt nicht reibungslos ablaufen, wenn Nahrungsbestandteile fehlen. Und das Ganze ist mehr als seine Teile!

In der Leber müssen also zucker- und stärkehaltige Anteile der Nahrung in körpereigene Stoffe zerlegt werden. Es müssen sozusagen die einzelnen Steine eines Bauwerks erst einmal isoliert werden, um daraus ein neues Haus errichten zu können.

Die Leber baut zucker- und stärkehaltige Substanzen in die Leberstärke um (Glykogen = Polysaccharid = Vielfachzucker = Mehrfachzucker). Man nennt diesen Umbau "synthetisieren". Dabei werden aus einzelnen Bestandteilen komplexe neue Verbindungen aufgebaut. Sie werden "synthetisiert". Letztendlich geht daraus dann die Glukose hervor.

Jeder Zucker und jede Stärke wird im Zitronensäurezyklus (Citratzyklus) zu Glukose, einem Einfachzucker, umgebaut, was aber leider oft zu großen Irrtümern führt. Denn Glukose, Traubenzucker (Dextrose), Fruchtzucker (Fructose) und auch Glucose wird vor allem in der Nahrungsmittelindustrie vielen Lebensmitteln zugesetzt und schon von den Namen her nicht als schädlich verstanden. Der Citratzyklus ist übrigens ein sehr umfassendes Geschehen, dass man grafisch nur auf einem Papier von rund 1,5 qm darstellen kann. Alles mündet schließlich in diesen Citratzyklus.

Die Leber steht direkt in Verbindung mit dem Nervensystem, denn das von unserem Willen unabhängig arbeitende vegetative Nervensystem reguliert sämtliche unwillkürliche Funktionen: Darmbewegungen, Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur und auch die Drüsentätigkeit. Es wundert also nicht, dass wir uns auch psychisch unwohl fühlen, gereizt oder, im Gegenteil, lethargisch sind, wenn unsere Nahrung nicht vollwertig ist.

Dann haben wir noch das sympathische Nervensystem, dass sich u. a. auf den Abbau der Leberstärke (Glykogen = Polysaccharid = Vielfachzucker = Mehrfachzucker) bezieht, was wiederum in Zusammenhang mit dem Blutzuckerspiegel steht. Das ist ein Hand-in-Hand arbeiten!

Und wir haben auch noch den parasympathischen Teil des Vagussystems. Der Vagus wird auch als X. (10.) Gehirnnerv bezeichnet. Er zieht sich durch den ganzen Körperstamm, er vagabundiert sozusagen. Daher dieser Name. Das Vagussystem ist an Aufbau und Speicherung der so genannten Leberstärke beteiligt. Sie scheinen gegeneinander ("antagonistisch", schreibt Sandler) zu arbeiten, also "gegensätzlich wirkend". Allerdings ist das Ergebnis die Höhe des Blutzuckerspiegels.

Beispiel am Aufbau des Maibaums: Der Maibaum wird mittels strammen Jungs, die rundherum an Strängen ziehen, aufgestellt und senkrecht positioniert. Dabei wirken von allen Seiten Kräfte ein, die zwar in verschiedene Richtungen ziehen, dabei aber ein wunderschönes gemeinsames Endergebnis bringen: Den aufgestellten Maibaum! Schade, dass unsere Bundesregierung so nicht arbeitet... . Gegensätze können durchaus anziehend sein und Gemeinsames bewirken.

Weitere innersekretorische Drüsen sind an der Blutzucker-Regulierung beteiligt, so die schon erwähnte Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und ferner die Nebennieren. Letztere produzieren Hormone. Sie sitzen den Nieren auf. Beide werden durch die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) reguliert. Was für ein wunderbares, zusammenwirkendes System!

Es wird nun vielleicht auch ein wenig klarer, dass unter hohem Konsum isolierter Kohlenhydrate der Mensch "kribbelig" wird und dann nervös zu Substanzen greift, die den Blutzuckerspiegel wieder regulieren, wenn er unter 80 - 90 gesunken ist, wenn also die Leber nicht mehr aus Leberstärke-Reserven zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels beitragen kann, weil keine mehr vorhanden sind. Dann wird leider ungesundes Zeug gefuttert! Es wird Kaffee getrunken, der den Blutzuckerspiegel ebenfalls ansteigen lässt, es wird geraucht und Bonbons, Schokolade und Softdrinks werden konsumiert. Auch Alkohol wird über die Leber verstoffwechselt und gehört mit in diesen Circulus vitiosus!

Aus der Bauchspeicheldrüse kommt das Hormon Insulin, das die Speicherung der Leberstärke bewirkt. Dadurch wird einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) zunächst einmal entgegengewirkt. Die Nebennieren erzeugen das Hormon Adrenalin, das ebenfalls auf die Leber einwirkt; Adrenalin hilft mit beim Abbau der Leberstärke (Glykogen) in Traubenzucker. Ist zu wenig Glykogen-Vorrat in der Leber, geht es an die letzten Reserven: Die Muskulatur wird abgebaut und der Mensch frisst sich selbst auf! Genau das passiert vor allem Diabetikern!

► **Merke nochmals: Leberstärke = Polysaccharid = Vielfachzucker = Mehrfachzucker.**

Der Vorrat an Leberstärke (Glykogen) hängt direkt mit unserer Ernährung zusammen. Das Glykogen ist die Energiequelle des Körpers. Sie muss laufend ersetzt werden. Während Fastenzeiten kann die Leber noch eine Weile lang ihre Reserven zur Verfügung stellen.

Der Organismus mit seinen vielen Zellen ist ständig aktiv. Wir atmen auch ständig, und die Nieren produzieren ohne Unterbrechung Harn. Die Verdauung schläft nie und auch der Blutzucker als Energiequelle muss unaufhaltsam zur Verfügung stehen. Wenn die Zufuhr von Blutzucker unterbleibt, "nagt" der Körper an seinen Muskeln. Dadurch wird Gewebe abgebaut. Es ist bekannt, dass Diabetiker zwar zunächst einmal sehr beleibt sein können, dann aber immer schlanker werden. In den Seniorenheimen werden die BewohnerInnen auch darum ständig gewogen. Denn die Abnahme von Körpergewicht geht bei den Alten sehr oft mit dem Abbau der Muskulatur einher. Aber leider kommt den Leitungen in Pflegeeinrichtungen ebenso wenig wie den Gesundheitsämtern in den Sinn, die Ernährung endlich vollwertig zu gestalten.

Statt dessen gibt es tagtäglich Sondermüll! Da ich seit einem Jahr in einem Seniorenheim lebe, kann ich das beurteilen. Ich habe mir allerdings ausnahmslos mein Essen selbst zubereitet und ich werde in Kürze auch wieder ausziehen! Kürzlich gab es für die BewohnerInnen an einem Sonntag Hirschbraten mit Spätzle und zum Nachtschisch Eis. Nichts gegen den Hirschbraten, obgleich ich Veganerin bin, aber Spätzle sind aus raffiniertem Mehl und das Eis hat reichlich Zucker. 3 Stunden später dann der übliche Nachmittagskaffee mit Kuchen. Und was es morgens und abends gibt ist auch der reinste Kulturmüll aus der Destruktionsretorte!

Auch das Nervensystem benötigt für seine ungestörte Funktion gleichmäßige Blutzuckerzufuhr. Andernfalls kann es zu Störungen kommen. Zunächst einmal treten nur allgemeine Müdigkeit, Nervosität und Hunger ein, und es wird sich dann stets mit Zuckerzeug, Kaffee und Zigaretten wieder aufgepeppt bis die nächste "Niedrigwelle" kommt. Und dann: Auf ein Neues! Hier im Seniorenheim ist das die Methode, mit der sich das erschöpfte Pflegepersonal aufrecht hält. Sie sind in meinen Augen bedauernswerte Geschöpfe, die keinen blassen Schimmer davon haben, dass sie sich gesundheitlich ruinieren.

Wenn der Blutzuckerspiegel aber unter 60-50 mg fällt, kommt es zu ausgeprägteren Zeichen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Schwitzen, Zittern, Herzklopfen. Zur Ohnmacht (Synkope) kommt es auf jeden Fall, wenn der Blutzuckerspiegel unter 40 mg sinkt.

Benjamin Sandler beschreibt diese Vorgänge sehr ausführlich! Hier begnüge ich mich mit einer straffen Zusammenfassung. Wichtig ist, zu verstehen, dass das "wunderbare Zusammenspiel des adrenal-sympathischen Systems" zur Erhöhung des Blutzuckerspiegels im Fall einer Ohnmacht beitragen kann.

Im nächsten Kapitel beschreibt Benjamin Sandler den **Einfluss des zu niedrigen Blutzuckerspiegels auf die Empfänglichkeit für Kinderlähmung**. Und ich wiederhole, dass sich das allgemein auf die Empfänglichkeit von viralen Infektionskrankheiten übertragen lässt.

Sandler hat mit einer großen Patientenzahl geforscht und klare Krankheitsanzeichen bzw. -zusammenhänge korrelierten stets mit einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Die Ernährung dieser Menschen bestand überwiegend aus billigen, nicht vollwertigen mehl- und anderen stärkehaltigen Nahrungsmitteln. Seine Forschungen fanden schon in den vierziger Jahren des 20. Jahrhunderts in den USA statt, wo die Ernährung anders war als seinerzeit bei uns Mitteleuropäern, bzw. in Deutschland. Die sich reichlich mit Kartoffeln satt essenden Deutschen bekamen nicht solche Probleme wie Amerikaner, die sich mit Auszugsmehlen, Mais und geschältem Reis den Hunger vertrieben haben.

Armut spielte in Slanders Beobachtungen eine entscheidende Rolle. Und auch jetzt beobachten wir in der Coronapandemie, dass Afroamerikaner und Südamerikaner in den USA besonders betroffen sind. Sie gehören überwiegend zu den Armen! Für diese Menschen ist entscheidend, überhaupt irgendwie satt zu werden... . Das Dritte-Welt-Problem ist vor allem ein Ernährungsproblem und letztlich ein Informationsproblem.

Bei uns in Deutschland wurde die Ernährung nach dem zweiten Weltkrieg immer katastrophaler und die Polio-Epidemie brach bei uns auch erst in den fünfziger Jahren aus. Ich erinnere mich an die Tortenparties samstag und sonntags. Als Kind habe ich immer bis zu drei Stück Torte verdrückt! Und meine Omas litten furchtbar an Arthrose und Arteriosklerose... .

Erste Anzeichen von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten liegen allerdings nochmal 100 Jahre zurück. Da fing man an, Brot aus raffiniertem Mehl herzustellen, Mehl, dem die Randschichten und der Keim entfernt worden waren. Das "Zipperlein", d.h., die Gicht, eine Erkrankung des rheumatischen Formenkreises, war besonders unter den reichen Leckermäulchen bekannt, die Süßes, Torten und dergleichen mehr liebten. In der Zeit erhob sich Bircher-Benner und machte das schweizerische Müsli bekannt. Werner Kollath (Deutschland) und Francis M. Pottenger (USA) sowie weitere Ernährungsforscher untersuchten dann wissenschaftlich die Zusammenhänge zwischen Ernährung und ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Heute haben wir eigentlich genügend Wissen zusammengetragen, um uns gesund zu ernähren, aber die breite Masse hat es so wenig begriffen wie unsere Gesundheitspolitik.

Wer sich mit reichlich Auszugsmehlen, geschältem Reis, Gries, gewöhnlichen Fertigmüslis und Industriezucker ernährt, hat wenig Widerstandskraft gegen Erkältungskrankheiten aller Arten, gleich welche Krankheitskeime daran mitbeteiligt sind. Das stellte Benjamin Sander unzweifelhaft fest. Dr. Max-Otto Bruker pflegte sinngemäß zu sagen, dass die Menschen nicht durch Kälte ihre "Erkältungen" bekommen sondern mit den Füßen unter dem Esstisch, also auch mit warmen Füßen.

Die Empfänglichkeit für "Ansteckungen", egal ob mit Viren oder Bakterien und dergleichen mehr, hängt direkt mit der individuellen Ernährungsweise zusammen. Und wenn wir uns bewusst machen, dass wir ständig mehr oder weniger mit vermeintlichen Krankheitserregern konfrontiert sind, dann wird auch deutlicher, dass diese "Krankheitserreger", die oft als völlig ungefährliche Mitbewohner (Kommensalen) in unserem Körper wohnen, nicht die eigentlichen Auslöser für Infektionskrankheiten sind sondern unsere mangelhafte Abwehrkraft. Für deren Unterdrückung aber sind wir selbst verantwortlich. Pfarrer Kneipp sagte: "Gesundheit bekommt man nicht im Handel

sondern durch den Lebenswandel." Und Werner Kollath schrieb: "Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich." Max-Otto Bruker propagierte: "Essen und trinken Sie nichts, wofür geworben wird."

Sandler stellt nach genauen Erläuterungen des niedrigen Blutzuckerspiegels nun zwei Fragen auf:

1. Welche Umstände verursachen im menschlichen Körper den niedrigen Blutzuckerspiegel?
2. Wie kann das Absinken des Blutzuckerspiegels verhütet werden?

Er konstatierte, dass die Möglichkeit der Verhütung eines zu niedrigen Blutzuckerspiels zugleich die Möglichkeit bedeutet, die Erkrankung an Kinderlähmung zu verhüten.

Im Jahr 1938 wurden Versuchsimpfungen an Affen und Kaninchen durchgeführt. Nur die Affen erkrankten an Poliomyelitis (es gibt übrigens 3 Poliovirusarten). Das Kaninchen beispielsweise infizierte sich nicht. Beim Affen fand man Blutzuckerwerte bis 50 mg, bei Kaninchen aber um 100 mg. Es wurde auch festgestellt, dass ein Blutzuckerspiegel von 80 mg für alle Säugetiere Norm ist. Man konnte Kaninchen dann mit Polio infizieren, wenn man den Blutzuckerspiegel künstlich senkte!

Warum die Affen erkrankten, ist mir aus dem Buch nicht klar geworden, denn falls man ihnen kein Weißbrot und keine zuckerhaltigen Sachen in den Käfig geworfen hat, könnte eigentlich keine Unterzuckerung eingetreten sein.

Die Einzelheiten zu diesen Studien sind im Januar 1941 im *American Journal of Pathology* veröffentlicht worden.

Es wurden dann auch Versuche mit dem Staupevirus gemacht, und auch da ergaben sich vergleichbare Ergebnisse. Wenn wir heute vergleichbare Versuche mit Coronaviren oder anderen Viren machen würden, könnten wir mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit vergleichbare Ergebnisse erzielen.

Die Hauptursache für einen niedrigen Blutzuckerspiegel bei diversen Poliokranken, war, so stellte Sandler immer wieder fest, der Verzehr von zu viel Fabrikzucker und Stärke in Form von Auszugsmehlen und daraus hergestellten Nahrungsmitteln. Machen Sie sich also bitte klar, dass die Kombination beispielsweise von raffiniertem Mehl, also Auszugsmehl, mit Zucker zwar eine lecker schmeckende Torte ergibt, dass sich das aber sehr negativ auf den Blutzuckerspiegel auswirkt und sie in der Niedrigphase, also bei einem Blutzuckerspiegel unter 60 mg, dann empfänglich für eine Virusinfektion sind!

Es geht hier aber nicht um das bloße Eindringen des Virus sondern darum, dass er sich vermehren kann (Replikationsfähigkeit). Und das geschieht dann, wenn das Immunsystem nicht richtig arbeitet. Viren können auch bei Menschen mit gesundem Blutzuckerspiegel eindringen, aber die Vermehrung geschieht zweifelsohne unter niedrigem Blutzuckerspiegel und auch gepaart mit körperlicher Anstrengung, also bei Sportlern und Partygängern.

Partys, wo "Ballermannen" mit Alkohol, gezuckerten Getränken, ungesunder Ernährung und durchtanzte Nächte an der Tagesordnung sind, schaden dem Immunsystem. Stress anderer Art übrigens auch. Da kommt Erschöpfung zusammen mit raffinierten Kohlenhydraten.

Hier ein LINK zur weiteren Information. Aber Sie finden auch reichlich Informationen in meinem kostenlosen Online-Ernährungsbuch unter www.sofia-soerensen.de

▷ [Raffinierte Kohlenhydrate](#) □ [Warum sie so schädlich sind](#) □ [Inkl. Studien \(brainperform.de\)](#)

Liste der häufigsten Quellen für raffinierte Kohlenhydrate

- Nudeln (insbesondere weiße Nudeln; die anderen sind aber auch nicht vollwertig)
- Brot (selbst im Naturkosthandel gibt es nur sehr wenig wirklich vollwertiges Brot!)
- Semmeln
- Brötchen
- Breze
- Baguette
- Toastbrot
- Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen
- geschälter Reis
- Reissnacks
- Kekse
- Kuchen
- Gebäck
- Bagels
- Donuts
- Muffins
- Gebackene Desserts
- Pizzateig
- Pfannkuchen
- Waffeln

Benjamin Sandler stellt fest:

"So kam ich zu einer einfachen Vorschrift zur Verhütung der Kinderlähmung: Fabrikzucker und fabrikzuckerhaltige Speisen sind in Epidemiezeiten aus der Ernährung auszuschließen, und der Verbrauch auszugsmehlhaltiger Nahrungsmittel ist einzuschränken."

Er geht dann noch recht ausführlich auf die Ernährungsweise der damaligen Eskimos ein, die sich ausschließlich von Fleisch und Fisch bestens ernährt haben. Sie haben allerdings auch die inneren Organe und den Rogen roh gefuttert. In der Niere findet sich beispielsweise reichlich Vitamin C.

Kinderlähmung war bei ihnen unbekannt. Inzwischen aber ernähren sich viele von ihnen genauso katastrophal schlecht wie die übrige vermeintlich zivilisierte Menschheit! Die damaligen Eskimos nahmen ihre Nahrung weit überwiegend roh zu sich, d.h., die Eiweiße in der Nahrung wurden nicht durch Hitze denaturiert sondern blieben nativ. Unter der Hitzedenaturierung verändert sich die natürliche Gitterstruktur der Proteine (Eiweiß). Und auch das Glykogen, das ja auch in tierischen Nahrungsmitteln enthalten ist, blieb ebenfalls natürlich. Die Vitamine wurden nicht durch Hitze zerstört oder drastisch verringert. Mit dem Einzug der Zivilisationskost erkrankten auch die Eskimos an den üblichen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, was sich vor allem am Zahnzustand bestens ablesen kann. Der Zahnzustand ist der Spiegel des Gesundheitszustandes.

Viele Menschen glauben, völlig gesund zu sein und bemerken gar nicht, dass sie bereits von Kaffee und Zuckersachen abhängig sind. Sie halten die Tasse Kaffee als Muntermacher für völlig normal. Dass aber Symptome eines niedrigen Blutzuckerspiegels sich im Nachlassen der Leistungskraft und einer gewissen Müdigkeit zeigen, was dann zum Konsum solcher Dinge führt, ist den meisten nicht bewusst. Sie benutzen zur Anregung auch Süßigkeiten zwischendurch, und die Zigarettenpause mit Kaffee ist insbesondere unter PflegerInnen in Pflegeheimen und Krankenhäusern eine regelrechte Seuche, der sich nur wenige entziehen. Auch Nikotin und Kaffee können den Blutzuckerspiegel anheben.

Der niedrige Blutzuckerspiegel zeigt sich meist nach einem an Auszugsmehlen und Zucker reichen Frühstück so gegen 11 Uhr vormittags und dann wieder drei Stunden nach dem Mittagessen. **Ich empfehle, das alles und noch viel mehr im Detail in Sандlers Buch nachzulesen.**

Sandler erläutert dann auch noch Zusammenhänge von zusätzlicher körperlicher Anstrengung, manchmal gepaart mit Unterkühlung, was eine Infektion mit Polioviren möglich macht. Immer im Zusammenhang mit Unterzuckerung durch entsprechende Ernährungsweise. Sportler, die ja sonst auf ihre Gesundheit durchaus achten, sollten niemals unterwegs Softdrinks trinken, keine gezuckerten Eiweißriegel füttern sondern bei natürlicher Vollwertkost bleiben!

Feiern ist durchaus erlaubt. In seinem Bühnenwerk ELEKTRA sagt Hugo von Hofmannsthal allerdings: "Die Götter da droben dulden nicht den allzu hellen Lauf der Lust". Das Werk wurde von Richard Strauss vertont.

Wir sollten es also nicht damit übertreiben, unsere Lüste und Gelüste gegen natürliche Gesetze zu stellen. Essen macht Spaß, aber bitte mit gesunden Lebensmitteln! Selbst herstellen ist die Devise. Industriell hergestellte Nahrungsmittel machen krank. Und sie sind voller ungesunder Zusatzstoffe, die nicht in den Stoffwechsel gehören. Nehmen wir also schlichtweg Rücksicht auf unseren Organismus! Er dankt es uns durch Gesundheit.

[Das Immunsystem und Ernährung – Einfluss der Nährstoffe auf die Abwehr \(doktorweigl.de\)](#)

<https://gesundheitsberater.de/fuer-eine-gesunde-lebensweise-in-zeiten-von-corona-interview-mit-dr-med-juergen-birmanns/>