



Forschung

Das Milieu macht's: Coronaviren mögen es nicht basisch

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Jahrgang 1953. Er ist Gründer und Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning. Foto: Frank Boxler

Im Rahmen der wissenschaftlichen Erforschung des Corona-Virus beschäftigen sich Experten auch mit der Frage, wie sich das menschliche Immunsystem so programmieren bzw. beeinflussen lässt, dass der Eigenschutz gegen Coronaviren hocheffektiv arbeitet. Hoffnung kommt aus dem Bereich der Ernährungswissenschaft. Prof. Jürgen Vormann vom IPEV (Institut für Prävention und Ernährung) klärt auf.

Weltweit kommen derzeit Menschen mit dem Coronavirus in Kontakt. Viele infizieren sich, doch bei weitem nicht alle erkranken; und wenn die Erkrankung ausbricht, sind die Verläufe sehr unterschiedlich. Für ältere Menschen scheint das Risiko wesentlich größer zu sein als für junge, und auch einige chronische Vorerkrankungen steigern die Infektions- und Erkrankungsgefährdung deutlich. Für Experten wie **Prof. Dr. Jürgen Vormann** (IPEV, Institut für Prävention und Ernährung, Ismaning) liegt auf der Hand, dass das Potenzial des körpereigenen Immunsystems ein entscheidender Faktor bei der Bewältigung der Virusattacke ist.

Ernährungswissenschaftler Prof. Vormann, der über Jahre medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin betrieben hat und heute anerkannter Experte für die Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie des Säure-Basen-Haushalts ist, hat sich mit dem Zusammenhang zwischen Coronavirus und der spezifischen Immunantwort des Körpers befasst. Seine Erkenntnisse geben Anlass zur Hoffnung.

Prof. Vormann: "Untersuchungen weisen darauf hin, dass eine Azidose, also eine sehr hohe Säurebelastung, eine Corona-Infektion gleich zweifach begünstigt. Zum einen über die unmittelbare Belastung des Immunsystems, zum anderen, weil der saure pH-Wert in den Zellen die Virenvermehrung fördert. Hier können wir sofort ansetzen."

Wissen aktuell: Corona-Viren reagieren "verschnupft" auf pH-Wert-Veränderungen

Die bekannte Eintrittspforte für [Coronaviren](#) ist der Nase-Mund-Rachen-Raum. Um eine Körperzelle zu infizieren, müssen die wie Widerhaken anmutenden Rezeptoren des Virus an die Rezeptoren einer Wirtszelle andocken, eindringen und mit ihr verschmelzen. Ob das Eindringen gelingt, wird im Fall des Coronavirus' wesentlich von der umgebenden Säurekonzentration bestimmt. Bewegt sich der pH-Wert auf einem Coronaviren-freundlichen, sauren Niveau, ist das Infektionsrisiko hoch, liegt der pH-Wert im basischen Bereich, werden die Viren hingegen weitgehend infektionsunfähig.

Noch etwas spricht für den großen Einfluss des Säure-Basen-Haushalts auf das Risiko, an Covid-19 zu erkranken: Das Virus hat das Bestreben, sich in der Wirtszelle zu vermehren. Wird der pH-Wert vom sauren in den basischen Bereich angehoben, gelingt das nicht. Im Gegenteil: Im basischen Milieu der Wirtszelle stirbt das Coronavirus ab.

Prof. Vormann: "Es ist faszinierend. Wird der pH-Wert innerhalb einer Zelle vom sauren in den basischen Bereich angehoben, wird das Virus irreversibel inaktiviert und überlebt nur

noch Minuten. Wir haben hier einen Hebel gegen Coronaviren, der sich im biologischen Stoffwechsel des menschlichen Körpers recht einfach etablieren lässt.”

Zwei wissenschaftlich begründete Schlussfolgerungen lassen sich laut Vormann aus der Analyse ableiten:

- Ein basischer pH-Wert von über 7 unterstützt das Immunsystem bei der Abwehr von Coronavirus-Infektionen.
- Selbst nach einer Coronavirus-Infektion kann eine schnelle Veränderung des intrazellulären pH-Werts auf ein basisches Niveau dazu beitragen, die Virenvermehrung zu verhindern.

Was bedeuten diese neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse für den Schutz vor Corona-Viren?

Viele Menschen haben einen gestörten Säure-Basen-Haushalt, die meisten unwissentlich. Mit der meist ernährungsbedingten Übersäuerung – also der Veränderung des innerkörperlichen pH-Werts in einen niedrigen sauren Bereich – kommt der Stoffwechsel in jungen Jahren noch ganz gut klar. Oft treten in der zweiten Lebenshälfte Symptome wie Antriebsschwäche, rasches Ermüden, Appetitlosigkeit, Muskel- und Gelenkbeschwerden oder Hautprobleme auf.

Prof. Vormann: “Meine Empfehlung für einen aktiven Immunschutz gegen Coronaviren ist, entweder über eine entsprechende Ernährung oder aber über schnell effektive Basenpräparate, die es in jeder Apotheke gibt, dem Virus sein Wohlfühl-Milieu zu nehmen. Idealerweise natürlich schon prophylaktisch.”

Für ein gut funktionierendes Immunsystem sollte jeder Mensch bestrebt sein, den Säure-Basen-Haushalt im basischen Milieu zu halten. Über die Ernährung lässt sich das erreichen, wenn mindestens die Hälfte der täglichen Nahrungsmittel basisch ist. Dazu zählen beispielsweise Obst, Gemüse und Salat, wobei viele sauer empfundene Speisen wie etwa Zitronen, Trauben, Äpfel und Essig tatsächlich reichlich basische Mineralstoffe liefern und daher Basenbildnern sind. Säurebildner wie Wurst, Fleisch, Fisch, Getreide und Milchprodukte sollten hingegen reduziert werden. Eine basische Ernährung unterstützt die Gesundheit. In Corona-Zeiten gilt das mehr denn je.

Informationen über Prof. Vormann

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Jahrgang 1953, betrieb nach dem Studium der Ernährungswissenschaft mehrere Jahre lang medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin. Er ist Gründer und Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München.