

# Plan B



**Eine Toolbox zur Stärkung des  
eigenen Immunsystems  
in Zeiten von  
SARS-CoV-2 und COVID-19**

## Hintergründe und wissenschaftliche Basis für den Plan B

Unter dem Eindruck der schwerwiegenden sozialen und wirtschaftlichen Folgen der COVID-19-Pandemie des Jahres 2020, knüpfen vor allem Regierungen große Erwartungen an die Entwicklung neuer Impfstoffe. Demgegenüber machen Experten jedoch geltend, dass die Entwicklung solcher Vakzine normalerweise mehrere Jahre dauert und durch die verkürzten Zulassungsverfahren durchaus gewisse Risiken birgt. Doch auch für den Fall, dass die angekündigten Corona-Impfstoffe über ein hinreichendes Sicherheitsprofil bei guter Wirksamkeit verfügen, dauert es geraume Zeit, bevor die breite Masse der Bevölkerung geimpft werden kann. Zu respektieren sind auch Individual-Entscheidungen von Menschen, die sich gegen eine solche Impfung aussprechen.

Hinzu kommt, dass es bislang keine wirkungsvolle Pharma-Therapie für die Beherrschung der kritischen Pneumonie-Komplikation gibt. Es besteht daher ein dringender Handlungsbedarf für ergänzende Behandlungsmethoden. Die *Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP)* hat auf Grundlage langjähriger Erfahrung einen Plan B im Umgang mit SARS-CoV-2 und COVID-19 entwickelt. Die hier vorgestellte Toolbox wurde auf Grundlage dieses Konzepts entwickelt.

Im Folgenden fassen wir die wissenschaftlichen Hintergrundinformationen zur Wirksamkeit unseres Ansatzes zusammen.

## Plan B gegen COVID-19 und andere schwerwiegende Gesundheitsprobleme

Die *Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformationen und Prävention (DSGiP)* arbeitet seit mehr als 10 Jahren an der Entwicklung eines Konzeptes zur Spitzen-Gesundheit. In Kooperation mit internationalen Institutionen und unter Zusammenführung neuester Ergebnisse der Grundlagenforschung mit den bewährten Erfahrungen der Komplementärmedizin, der Orthomolekularmedizin, der Psycho-Somatik, der Epigenetik sowie den aktuellen Erkenntnissen aus den wissenschaftlichen Publikationen zur COVID-19-Pandemie wurde eine Toolbox entwickelt, die der Stärkung des Immunsystems (Immunmodulation) dient.

Der Fokus dieses Maßnahmenpakets liegt auf Faktoren des Lebensstils, die individuell umgesetzt, jedoch auch durch institutionelle Vorgaben gefördert werden können, um u. a. in Krankenhäusern und Alters- sowie Pflegeheimen eingesetzt zu werden.

Die in der Toolbox gelisteten Mikronährstoffe und Maßnahmen bieten eine effektive Immunmodulation. Die einzelnen Faktoren sind durchweg praktikabel, kostengünstig und zum Teil bereits seit Jahrzehnten in der Erfahrungsheilkunde zur Prävention und Therapie von Infektionskrankheiten mit Erfolg eingesetzt worden. Andere Aspekte und Zusammenhänge sind jedoch erst seit wenigen Jahren bekannt. Die festgestellten

Eigenschaften der hier empfohlenen Vorgehensweise reichen von der direkten Abwehr der Erreger bis hin zur Vermeidung des fatalen Zytokin-Sturms im Rahmen einer fortgeschrittenen Erkrankung (Pneumonie) bei Patienten mit Komorbiditäten (siehe Abb. 3: Übersicht über die vielfältigen Steuerungsmöglichkeiten aus dem Bereich der Mikronährstoffe). Ferner beeinflusst – sozusagen als Nebeneffekt – der kombinierte Einsatz der Bestandteile der Toolbox mittel- bis langfristig die Entstehung und das Fortschreiten der Mehrzahl der chronischen Krankheiten – der eigentlichen „Killer“ in unserer Gesellschaft. Diese Liste reicht von Diabetes über Demenz bis hin zu Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs – inklusive jener Leiden, die als Komplikationsfaktoren für die COVID-19-Infektion gelten.

*Bedingt durch die mediale Fokussierung auf SARS-CoV-2 ist nicht zuletzt das Bewusstsein verloren gegangen, dass 90 Prozent aller Menschen in Deutschland nicht an Infektionen, sondern an diesen „Zivilisationskrankheiten“ sterben.*

## **Konkrete Umsetzung des Plan B zur Überwindung der COVID-19-Pandemie**

Bewährte epigenetische und lebensstil-orientierte Maßnahmen in Verbindung mit den Fakten, welche aktuelle Forschungsarbeiten zu Tage fördern, bieten im Rahmen der COVID-19-Pandemie eine wirkungsvolle und zudem preiswerte Toolbox zur Reduzierung der Morbidität und Mortalität in der Bevölkerung. Ziel ist es, eine angestrebte Stärkung des Immunsystems zu erreichen. Dieser Plan B ist als eine kurzfristig verfügbare, kostengünstige und effektive Ergänzung zu den derzeitig greifenden Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie anzusehen.

### **Toolbox des Plan B zur nachhaltigen Stärkung des Immunsystems**

- 1. Mikronährstoffe und Mineralien: Vitamin A, C, D und K2, Zink, Selen, Magnesium**
- 2. Omega-3-Fettsäuren**
- 3. Mikro-/Probiotika**
- 4. Körperliche Aktivität**
- 5. Stressreduktion**

Der gemeinsame Ansatzpunkt aller Maßnahmen ist die Beseitigung der in der Bevölkerung – durch repräsentative Studien (u. a. RKI und DIfE) nachgewiesenen – vorhandenen Defizite des Lebensstils, die u. a. zu weit verbreiteten und folgenschweren Störungen des Immunsystems führen. Angesichts der bekannten Schwierigkeiten, einen eingefahrenen Lebensstil nachhaltig zu verändern, nutzt der hier vorgestellte Maßnahmenkatalog u. a. die Möglichkeiten einer gezielten Ersatzbeschaffung (Supplementation) wichtiger

Mikronährstoffe. Diese kann nicht nur vorbeugend sondern auch allein verantwortlich umgesetzt werden.

Erste internationale Publikationen zeigen am Beispiel von Vitamin D beachtliche Ergebnisse: Das Sonnenhormon senkt mit steigendem Spiegel das Risiko um den Faktor 2, positiv auf SARS-CoV-2 getestet zu werden (Abb. 1). Eine prospektive randomisierte Studie zeigt als Effekt einer Vitamin-D-Therapie bei 76 hospitalisierten COVID-19-Patienten im Vergleich zur besten verfügbaren Behandlung eine beachtliche Absenkung der Notwendigkeit einer Verlegung auf die Intensivstation (2 % nach Vitamin-D-Gabe vs. 50 % ohne Vitamin D, (Abb. 2)).

Dieser Schutzeffekt gilt offensichtlich auch für besonders vulnerable Gruppen (z. B. die Bewohner von Alten- und Pflegeheimen), wie eine aktuell publizierte Studie aus Frankreich zeigt: Ein Teil der im Mittel 88-jährigen Bewohner erhielt vorbeugend 1x/pro Monat 50.000 bis 80.000 IE Vitamin D. Im Falle einer COVID-19-Erkrankung führte dies zu einer Reduktion der Mortalität um 93 Prozent und einer signifikant verlängerten Überlebenszeit in Relation zu den beiden Vergleichsgruppen ohne vorbeugende Vitamin-D-Gabe (Abb. 3).

Auch die politische Praxis orientiert sich zunehmend an derlei neuen Erkenntnissen. So hat die britische Regierung kürzlich die staatliche Versorgung von Risiko-Gruppen mit Vitamin D beschlossen. Der Guardian berichtete am 28. November 2020: „[More than 2.5m people in England to get free vitamin D](#)“

Über die beeindruckende Einzel-Wirkung von Vitamin D hinaus ist jedoch von wesentlicher Bedeutung, dass die oben genannten Werkzeuge der Toolbox – anders als pharmakologische Mono-Substanzen – synergistische Funktionen haben (Abb. 4). Zusätzlich ist als erwünschter Nebeneffekt dieser Vorsorgemaßnahmen eine Reduktion chronischer Krankheiten zu erwarten, die als Risikofaktor für den Verlauf der COVID-19-Erkrankung gelten.

Die nachfolgend aufgeführten aktuellen Literaturquellen sowie eine Liste angemeldeter internationaler evidenzbasierter Studien im Rahmen der COVID-19-Pandemie belegen die Faktenbasis des Plan B und der Toolbox. Allein die beispielhafte Auswahl von aktuellen Studien und Publikationen umfasst insgesamt 28 Arbeiten zu den Toolbox-Themen: Mikronährstoffe, Omega-3-Fettsäuren, Mikro- und Probiotika, körperliche Aktivität sowie Stress und Immunsystem. Hinzu kommen knapp 170 angemeldete oder bereits begonnene Vorhaben aus dem internationalen Studienverzeichnis zu eben diesen Themen.

## Schlussfolgerung

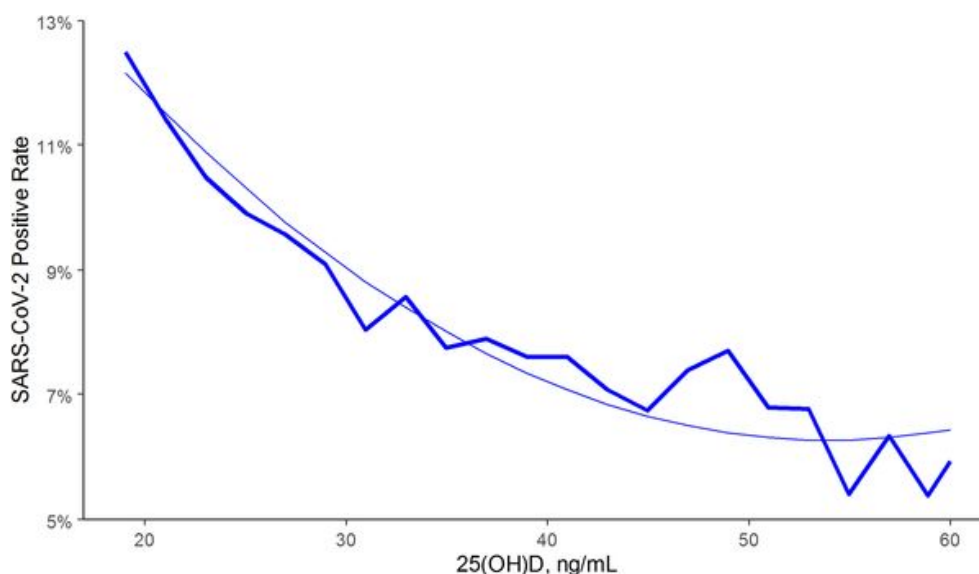
**Eine umgehende Aufklärung der Bevölkerung über die eigenen und selbstverantwortlichen Möglichkeiten der Prävention und verbindliche Einführung des Maßnahmenkatalogs in Krankenhäusern und Altenheimen sind das Gebot der Stunde.**

# Tiefergehende Hintergrundinformationen

## Inhaltsverzeichnis

Aktuelle wissenschaftliche Beispiele zur Wirkung von Vitamin D bei COVID-19	4
Literaturübersicht	8
Verzeichnis angemeldeter internationaler, evidenzbasierter Studien	11
Über die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP)	12

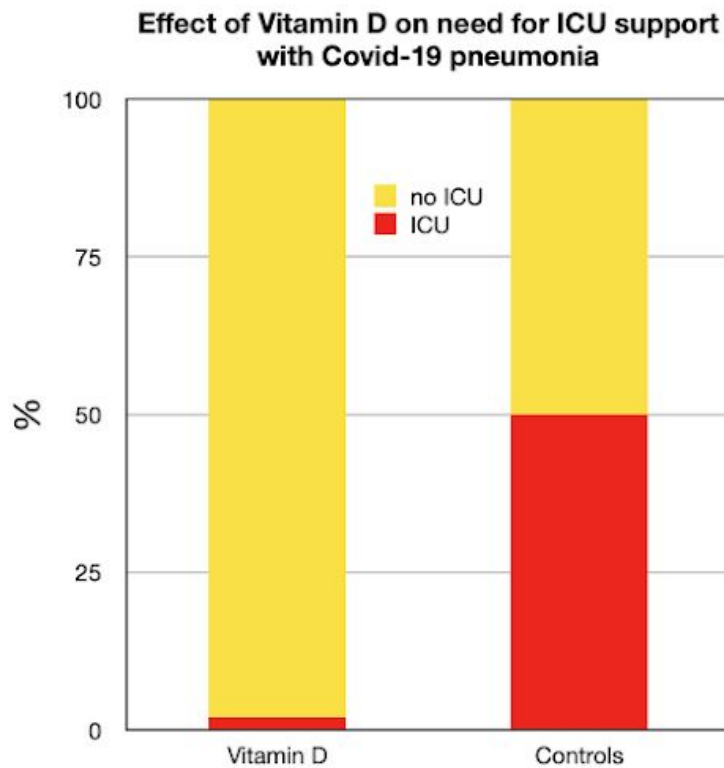
## Aktuelle wissenschaftliche Beispiele zur Wirkung von Vitamin D bei COVID-19



**Abb. 1: Epidemiologie: Bei > 190.000 Personen sank das Risiko, positiv auf SARS-CoV-2 getestet zu werden, mit steigendem Vitamin-D-Spiegel etwa um den Faktor 2.**

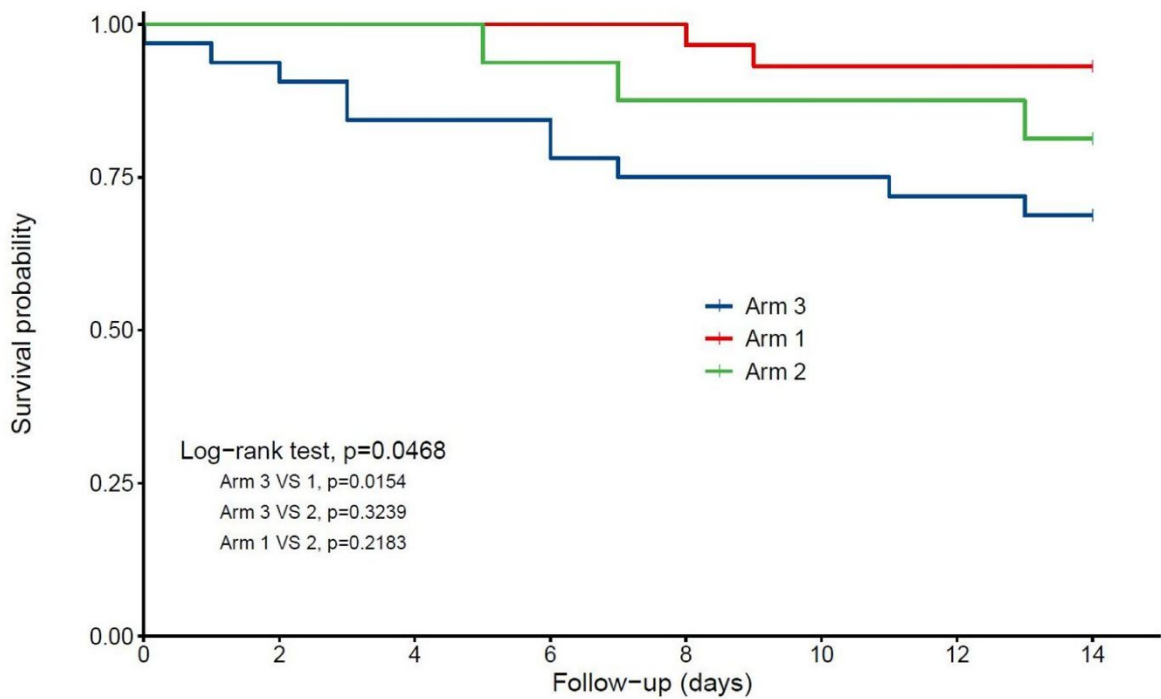
Quelle: Kaufman, H. W., Niles, J. K., Kroll, M. H., Bi, C., & Holick, M. F. (2020). SARS-CoV-2 positivity rates associated with circulating 25-hydroxyvitamin D levels. *PloS one*, 15(9), e0239252.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239252>



**Abb. 2: Prospektive Therapiestudie: Effekt einer Vitamin-D-Therapie bei 76 COVID-19-Patienten im Vergleich zur besten verfügbaren Behandlung in Bezug auf die Notwendigkeit einer Verlegung auf die Intensivstation (2 % nach Vitamin D-Gabe vs. 50 % ohne Vitamin D)**

Quelle: Entrenas Castillo, M., Entrenas Costa, L. M., Vaquero Barrios, J. M., Alcalá Díaz, J. F., López Miranda, J., Bouillon, R., & Quesada Gomez, J. M. (2020). "Effect of calcifediol treatment and best available therapy versus best available therapy on intensive care unit admission and mortality among patients hospitalized for COVID-19: A pilot randomized clinical study". *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 203, 105751. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2020.105751>

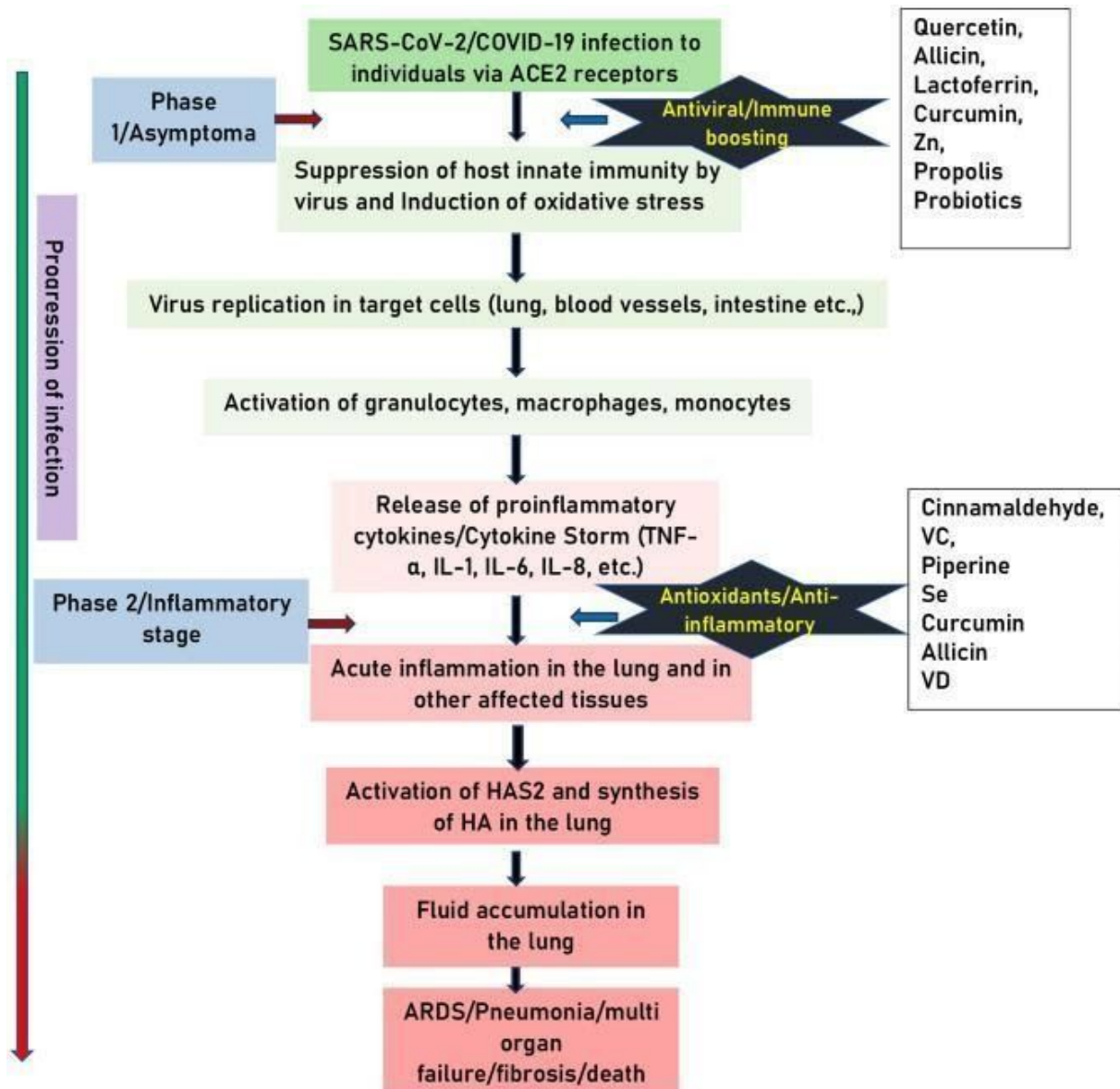


Number at risk		0	2	4	6	8	10	12	14
Arm 1	29	29	29	29	29	29	27	27	27
Arm 2	16	16	16	16	15	14	14	14	13
Arm 3	32	30	27	27	27	24	24	23	22

**Abb. 3 Signifikant verlängerte Überlebenszeit der im Mittel 88-jährigen Bewohner eines Altenheims unter der vorbeugenden Gabe von 50.000 bis 80.000 IE Vitamin D pro Monat in Relation zu den beiden Vergleichsgruppen ohne vorbeugende Vitamin-D-Supplementation.**

Quelle: Annweiler, G., Corvaisier, M., Gautier, J., Dubée, V., Legrand, E., Sacco, G., Annweiler, C. (2020). „Vitamin D Supplementation Associated to Better Survival in Hospitalized Frail Elderly COVID-19 Patients: The GERIA-COVID Quasi-Experimental Study“. *Nutrients* 2020,12(11), 3377. <https://doi.org/10.3390/nu12113377>

## COVID 19 und Wirkstoff-Effizienz



**Abb. 4: Übersicht über die vielfältigen Steuerungsfaktoren aus dem Bereich der Mikronährstoffe und ihre Wirkungen im Rahmen einer COVID-19-Infektion.**

Quelle: Mrityunjaya M, Pavithra V, Neelam R, Janhavi P, Halami PM, Ravindra PV. Immune-Boosting, Antioxidant and Anti-inflammatory Food Supplements Targeting Pathogenesis of COVID-19. [Front Immunol. 2020;11:570122. Published 2020 Oct 7. doi:10.3389/fimmu.2020.570122](https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.570122)



## 1. Literaturübersicht

### 1.1 Beispiele zu Punkt 1 der Toolbox: Mikronährstoffe

(Die primären Literaturverweise zu Vitamin D finden sich direkt unter den Abbildungen 1 bis 3).

- 1.1.1 Mrityunjaya, M., Pavithra, V., Neelam, R., Janhavi, P., Halami, P. M., & Ravindra, P. V. (2020). Immune-Boosting, Antioxidant and Anti-inflammatory Food Supplements Targeting Pathogenesis of COVID-19. *Frontiers in immunology*, *11*, 570122. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.570122>
- 1.1.2 Junaid, K., Ejaz, H., Abdalla, A. E., Abosalif, K., Ullah, M. I., Yasmeen, H., Younas, S., Hamam, S., & Rehman, A. (2020). Effective Immune Functions of Micronutrients against SARS-CoV-2. *Nutrients*, *12*(10), 2992. <https://doi.org/10.3390/nu12102992>
- 1.1.3 Pecora, F., Persico, F., Argentiero, A., Neglia, C., & Esposito, S. (2020). The Role of Micronutrients in Support of the Immune Response against Viral Infections. *Nutrients*, *12*(10), 3198. <https://doi.org/10.3390/nu12103198>
- 1.1.4 Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*, *12*(1), 236. <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
- 1.1.5 Carr, A. C., & Rowe, S. (2020). The Emerging Role of Vitamin C in the Prevention and Treatment of COVID-19. *Nutrients*, *12*(11), E3286. <https://doi.org/10.3390/nu12113286>
- 1.1.6 Xu, Y., Baylink, D. J., Chen, C. S., Reeves, M. E., Xiao, J., Lacy, C., Lau, E., & Cao, H. (2020). The importance of vitamin d metabolism as a potential prophylactic, immunoregulatory and neuroprotective treatment for COVID-19. *Journal of translational medicine*, *18*(1), 322. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02488-5>
- 1.1.7 Grant, W. B., Lahore, H., McDonnell, S. L., Baggerly, C. A., French, C. B., Aliano, J. L., & Bhattoa, H. P. (2020). Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*, *12*(4), 988. <https://doi.org/10.3390/nu12040988>
- 1.1.8 Kaufman, H. W., Niles, J. K., Kroll, M. H., Bi, C., & Holick, M. F. (2020). SARS-CoV-2 positivity rates associated with circulating 25-hydroxyvitamin D levels. *PloS one*, *15*(9), e0239252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239252>
- 1.1.9 Entrenas Castillo, M., Entrenas Costa, L. M., Vaquero Barrios, J. M., Alcalá Díaz, J. F., López Miranda, J., Bouillon, R., & Quesada Gomez, J. M. (2020). "Effect of calcifediol treatment and best available therapy versus

best available therapy on intensive care unit admission and mortality among patients hospitalized for COVID-19: A pilot randomized clinical study". The Journal of steroid biochemistry and molecular biology, 203, 105751.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2020.105751>

## 1.2 Beispiele zu Punkt 2 der Toolbox: Omega-3 Fettsäuren

1.2.1 Regidor, P. A., Santos, F. G., Rizo, J. M., & Egea, F. M. (2020). Pro resolving inflammatory effects of the lipid mediators of omega 3 fatty acids and its implication in SARS COVID-19. Medical hypotheses, 145, 110340. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110340>

1.2.2 Wendell, S. G., Baffi, C., & Holguin, F. (2014). Fatty acids, inflammation, and asthma. The Journal of allergy and clinical immunology, 133(5), 1255–1264. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2013.12.1087>

1.2.3 Chang, J. P., Pariante, C. M., & Su, K. P. (2020). Omega-3 fatty acids in the psychological and physiological resilience against COVID-19. Prostaglandins, leukotrienes, and essential fatty acids, 161, 102177. <https://doi.org/10.1016/j.plefa.2020.102177>

1.2.4 Darwesh, A. M., Bassiouni, W., Sosnowski, D. K., & Seubert, J. M. (2020). Can N-3 polyunsaturated fatty acids be considered a potential adjuvant therapy for COVID-19-associated cardiovascular complications?. Pharmacology & therapeutics, 107703. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2020.107703>

## 1.3 Beispiele zu Punkt 3 der Toolbox: Mikro-/Probiotika

1.3.1 Yoo, J. Y., Groer, M., Dutra, S., Sarkar, A., & McSkimming, D. I. (2020). Gut Microbiota and Immune System Interactions. Microorganisms, 8(10), 1587. <https://doi.org/10.3390/microorganisms8101587>

1.3.2 Mönkemüller, K., Fry, L., & Rickes, S. (2020). COVID-19, coronavirus, SARS-CoV-2 and the small bowel. Revista espanola de enfermedades digestivas : organo oficial de la Sociedad Espanola de Patologia Digestiva, 112(5), 383–388. <https://doi.org/10.17235/reed.2020.7137/2020>

1.3.3 Dhar, D., & Mohanty, A. (2020). Gut microbiota and Covid-19-possible link and implications. Virus research, 285, 198018. <https://doi.org/10.1016/j.virusres.2020.198018>

1.3.4 Ferreira, C., Viana, S. D., & Reis, F. (2020). Gut Microbiota Dysbiosis-Immune Hyperresponse-Inflammation Triad in Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact of Pharmacological and Nutraceutical

Approaches. *Microorganisms*, 8(10), 1514.

<https://doi.org/10.3390/microorganisms8101514>

1.3.5 He, Y., Wang, J., Li, F., & Shi, Y. (2020). Main Clinical Features of COVID-19 and Potential Prognostic and Therapeutic Value of the Microbiota in SARS-CoV-2 Infections. *Frontiers in microbiology*, 11, 1302.

<https://doi.org/10.3389/fmicb.2020.01302>

## 1.4 Beispiele zu Punkt 4 der Toolbox: körperliche Aktivität

1.4.1 El Hangouche, A. J., & Amekran, Y. (2020). Immune response to physical exercise: evidence to take into account during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 10.23736/S0022-4707.20.11767-5. Advance online publication.

<https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11767-5>

1.4.2 Long, J. D., Ward, C. A., & Khorasani-Zadeh, A. (2020). The Impact of Obesity on COVID-19 Disease Severity. *PRiMER (Leawood, Kan.)*, 4, 15.

<https://doi.org/10.22454/PRiMER.2020.104798>

1.4.3 Larenas-Linnemann, D., Rodríguez-Pérez, N., Arias-Cruz, A., Blandón-Vijil, M. V., Del-Río-Navarro, B. E., Estrada-Cardona, A., Gereda, J. E., Luna-Pech, J. A., Navarrete-Rodríguez, E. M., Onuma-Takane, E., Pozo-Beltrán, C. F., & Rojo-Gutiérrez, M. I. (2020). Enhancing innate immunity against virus in times of COVID-19: trying to untangle facts from fictions. *The World Allergy Organization Journal*, 100476. Advance online publication.

<https://doi.org/10.1016/j.waojou.2020.100476>

1.4.4 Jesus, I., Vanhee, V., Deramautd, T. B., & Bonay, M. (2020). Promising effects of exercise on the cardiovascular, metabolic and immune system during COVID-19 period. *Journal of human hypertension*, 1–3. Advance online publication.

<https://doi.org/10.1038/s41371-020-00416-0>

## 1.5 Beispiele zu Punkt 5 der Toolbox: Stress und Immunsystem

1.5.1 Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature reviews. Immunology*, 5(3), 243–251.

<https://doi.org/10.1038/nri1571>

1.5.2 Tsyglakova, M., McDaniel, D., & Hodes, G. E. (2019). Immune mechanisms of stress susceptibility and resilience: Lessons from animal models. *Frontiers in neuroendocrinology*, 54, 100771.

<https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2019.100771>

1.5.3 Pondeljak, N., & Lugović-Mihić, L. (2020). Stress-induced Interaction of Skin Immune Cells, Hormones, and Neurotransmitters. *Clinical therapeutics*, 42(5), 757–770.

<https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2020.03.008>

1.5.4 Theoharides T. C. (2020). Stress, Inflammation, and Autoimmunity: The 3 Modern Erinyes. *Clinical therapeutics*, 42(5), 742–744.

<https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2020.04.002>

1.5.5 Gururajan, A., van de Wouw, M., Boehme, M., Becker, T., O'Connor, R., Bastiaanssen, T., Moloney, G. M., Lyte, J. M., Ventura Silva, A. P., Merckx, B., Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2019). Resilience to chronic stress is associated with specific neurobiological, neuroendocrine and immune responses. *Brain, behavior, and immunity*, 80, 583–594.

<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.05.004>

1.5.6 Fali, T., Vallet, H., & Sauce, D. (2018). Impact of stress on aged immune system compartments: Overview from fundamental to clinical data. *Experimental gerontology*, 105, 19–26.

<https://doi.org/10.1016/j.exger.2018.02.007>

## 2. Verzeichnis angemeldeter internationaler, evidenzbasierter Studien zur Therapie von schweren COVID-19 Erkrankungen

Zusätzlich zu den vorstehend angeführten und bereits veröffentlichten Untersuchungen finden sich in einem internationalen Studienverzeichnis zahlreiche weitere, zur Durchführung angemeldete oder bereits begonnene Studien im Hinblick auf die Wirkung von Faktoren der Toolbox bei schweren COVID-19 Infektionen

(Stand 4. 11. 2020: <https://clinicaltrials.gov/ct2/home>)

45 Studien zu Vitamin C

59 Studien zu Vitamin D

8 Studien zu Omega 3 Fettsäuren

35 Studien zu Zink

28 Studien zu Mikro-/Probiotika

### 3. Über die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP)

Die Deutsche *Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP)* wurde im Jahr 2009 als gemeinnützige Institution von Prof. Dr. Jörg Spitz aus Schlangenbad/Wiesbaden gegründet.

Erklärtes Ziel der Stiftung ist es, gesundheitsrelevantes Wissen aus Forschungsarbeiten und Studien so aufzubereiten, dass es **barrierefrei und verständlich** der Allgemeinheit zur Verfügung steht. Der Arbeitsprozess gestaltet sich dabei wie folgt:

Im ersten Schritt sammelt und sichtet die Stiftung die neuesten Forschungsergebnisse aus der Medizin, den benachbarten Naturwissenschaften und im soziologischen Bereich unter dem Blickwinkel der Gesundheitsförderung im 21. Jahrhundert.

Im zweiten Schritt wird die Quintessenz der Ergebnisse der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt (Internet, Printmedien, Vorträge).

Im dritten Schritt werden aus der Synopsis der Daten Initiativen für eine praktikable Prävention im Alltag erarbeitet und im Verbund mit professionellen Anbietern von Gesundheits- und Präventionsleistungen umgesetzt.

Der hier vorliegende Plan B und die von uns entwickelte Toolbox stellt eines der konkreten Ergebnisse dieser Arbeit dar. *Überdies sind aus der Stiftungsarbeit bislang vier ständige Großprojekte hervorgegangen:*

- Die [SonnenAllianz](#) widmet sich dem Thema Vitamin D und stellt Interessierten alle wissenswerten Fakten zum Sonnenhormon kostenfrei zur Verfügung.
- Das Projekt [Life-SMS](#) entwickelt Lebensstil-Maßnahmen für Betroffene der Multiplen Sklerose und bietet zahlreichen Erkrankten die Möglichkeit, ihre Krankheit unter Kontrolle zu bringen.
- [Kompetenz statt Demenz](#) zeigt Wege auf, wie der geistige Verfall gestoppt werden kann. Auch hier sind vor allem Fragen des Lebensstils – aber auch die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen – entscheidend, wenn es um die Frage geht, ob sich die folgenschwere neurologische Erkrankung ausbildet.
- In der Startphase befindet sich das Stiftungs-Projekt [NährstoffAllianz](#). Nährstoffe nehmen generell eine Schlüsselrolle für unseren Organismus ein. Die ausreichende Versorgung mit all dem, was der menschliche Körper braucht ist ein Grundbaustein für physische und psychische Gesundheit.

Alle diese gemeinnützigen Projekte finanzieren sich ausschließlich durch Spenden. **Wir sind**

Ihnen sehr dankbar, wenn Sie sich als Zeichen der Wertschätzung dazu entscheiden, eines unserer gemeinnützigen Stiftungsprojekte finanziell zu unterstützen! Natürlich erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung für Ihre Steuererklärung.

### Tabellarische Auflistung der Initiativen der DSGiP:

Projekt	Thema	Webseite	Spendenlink
Life-SMS	Lebensstilstrategien bei MS	<a href="https://lifesms.blog">https://lifesms.blog</a>	<a href="https://www.betterplace.org/de/projects/16807-life-sms-lebensstilmaßnahmen-bei-multipler-sklerose">https://www.betterplace.org/de/projects/16807-life-sms-lebensstilmaßnahmen-bei-multipler-sklerose</a>
Die SonnenAllianz	Alles zu Sonne und Vitamin D	<a href="http://www.sonnenallianz.de">www.sonnenallianz.de</a>	<a href="https://www.betterplace.org/de/projects/49980-die-sonnenallianz">https://www.betterplace.org/de/projects/49980-die-sonnenallianz</a>
Kompetenz statt Demenz	Demenzprävention und Behandlung	<a href="https://kompetenz-statt-demenz.de">https://kompetenz-statt-demenz.de</a>	<a href="https://www.betterplace.org/de/projects/65197-kompetenz-statt-demenz-ksd">https://www.betterplace.org/de/projects/65197-kompetenz-statt-demenz-ksd</a>
Die NährstoffAllianz	Informationen rund um die lebenswichtigen Nährstoffe	<a href="https://naehrstoffallianz.dsgip.de">https://naehrstoffallianz.dsgip.de</a>	<a href="https://www.betterplace.org/de/projects/84740-die-naehrstoffallianz">https://www.betterplace.org/de/projects/84740-die-naehrstoffallianz</a>
Stiftung direkt	Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention	<a href="https://dsgip.de">https://dsgip.de</a>	<a href="https://dsgip.de/stiftungskonto/">https://dsgip.de/stiftungskonto/</a>

### Impressum:

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention in Treuhandverwaltung der DS Deutschen Stiftungsagentur GmbH

Brandgasse 4  
41460 Neuss

Prof. Dr. Jörg Spitz  
E-Mail: [info@dsgip.de](mailto:info@dsgip.de)