

**Buchauszüge aus „Wir können es besser“** (Von Clemens G. Arvay)

### **Hohe Belastung unserer Gesundheit durch Feinstäube:**

**Als** Feinstaub bezeichnet man Partikel in der Größenordnung von ungefähr 2,5 Mikrometern (0,0025 Millimetern).

**Feinstaub** hemmt die menschliche Immunfunktion auf mehreren Ebenen.

**Feinstaubbelastung** stört die Anlockung wirksamer Abwehrzellen. Die feinen Partikel zerstören die Strukturen und Funktionen unserer Immunzellen, indem sie in sie eindringen.

**Feinstaub** von Autoabgasen hemmt die Funktion der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen).

**Dabei** handelt es sich um eine Form der weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die in die Untergruppe der Lymphozyten gehören.

**Sie** stellen einen essenziellen und außerordentlich wichtigen Teil der Immunabwehr dar und damit auch der Hintergrundimmunität.

**Feinstabpartikel** verschiedener Art aus Industrie und Verkehr setzen sich an den Flimmerhärchen der Atemwege fest und beeinträchtigen deren Funktion.

**Die** Flimmerhärchen haben die Aufgabe, durch rhythmische Bewegungen Krankheitserreger aus den Atmungsorganen zu befördern.

**Sie** reinigen und schützen also unsere Schleimhäute und verhindern das Eindringen von Erregern in die unteren Atemwege.

**Feinstaub** ist aufgrund seiner mikroskopischen Dimension in der Lage, tief in unsere respiratorischen Organe vorzudringen.

**Er** kann Entzündungen an Schleimhäuten und vor allem in der Luftröhre, den Bronchien, den Lungenbläschen und dem Lungengewebe hervorrufen.

**Das** beeinträchtigt die natürliche Barriere dieser inneren Oberflächen gegenüber Viren und Bakterien.

**Vor** allem bei Rauchern und Personen mit vorbelasteten Atemwegen kann Feinstaubbelastung eine zusätzliche Schädigung der Lunge und ihrer Funktion verursachen, so dass sich daraus bei viralen Infektionen besonders schwere Verläufe ergeben können.

**Feinstaub** schädigt die zellulären Mechanismen, mit denen unser Immunsystem Schäden an der DNA repariert.

**Indem** Feinstaub nicht nur das Immunsystem schwächt, sondern zugleich die Bildung freier Radikaler und die Schädigung unserer Erbmasse verursacht, ist er als stark karziogener Umweltschadstoff einzuordnen.

**Ein** intaktes Immunsystem wird Tumorzellen mit höherer Wahrscheinlichkeit in Schach halten können als ein durch Umweltbelastungen vorgeschädigtes Immunsystem.

---

**Clemens G. Arvay** ist Biologe und Autor mit dem Schwerpunkt *Gesundheitsökologie*.

**Mit** seinem Bestseller „*Der Biophilia-Effekt*“ hat er das erste deutschsprachige Buch über Waldmedizin verfasst.

**Er** erforscht die Bedeutung kranker und gesunder Ökosysteme für den Menschen und untersucht, wie die Natur bei der Behandlung von Patienten helfen kann.

**Er** ist außerdem im renomierten österreichischen „*Forum Wissenschaft & Umwelt (FWU)*“ für den Bereich „*Biodiversität und Gesundheit*“ zuständig.  
Mehr auf [www.clemensarvay.com](http://www.clemensarvay.com)

---

### „**Kranker Planet – kranke Menschen**“

Erst durch negative Umwelteinflüsse konnte COVID 19 zu einer Pandemie werden. Wer nun denkt, dass uns Abstand, Masken und ein unausgereifter Impfstoff auf Dauer retten werden, begreift nicht den Ernst der Lage.

**Das** Coronavirus ist nur ein Symptom. Es steht für einen Lebensraum, der uns zunehmend krank macht.

**Anhand** neuester Studien zeigt Clemens Arvay erstmals, wie Gesundheitskrisen und Umweltzerstörung zusammenhängen.

**Dabei** weist er nach, dass COVID 19 in Wirklichkeit ein Umweltskandal ist – und dass sowohl Politik als auch Medien seit Monaten viel zu einseitig auf die Krise reagieren und damit fatalen Schaden anrichten.

**Er** fordert einen ökomedizinischen Umbruch – und zeigt, was jeder tun kann, um gesund zu bleiben.

---

„**Clemens Arvay zeigt**, warum die Corona-Krise als ein großer Warnruf gesehen werden muss, um unsere Entfremdung von der Natur zu stoppen und ein neues Verständnis von Gesundheit zu schaffen“.

(Prof. Dr. Christian Schubert)

(Das Buch ist bereits seit Ende des Jahres 2020 auf dem Büchermarkt erhältlich)