

Thomas Chrobok

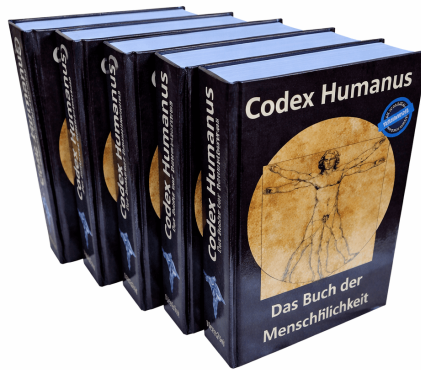
**Codex Humanus - 5 Bände - Das Buch der
Menschlichkeit**

Leseprobe

[Codex Humanus - 5 Bände - Das Buch der Menschlichkeit](#)

von [Thomas Chrobok](#)

Herausgeber: Vitaminum ProLife



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

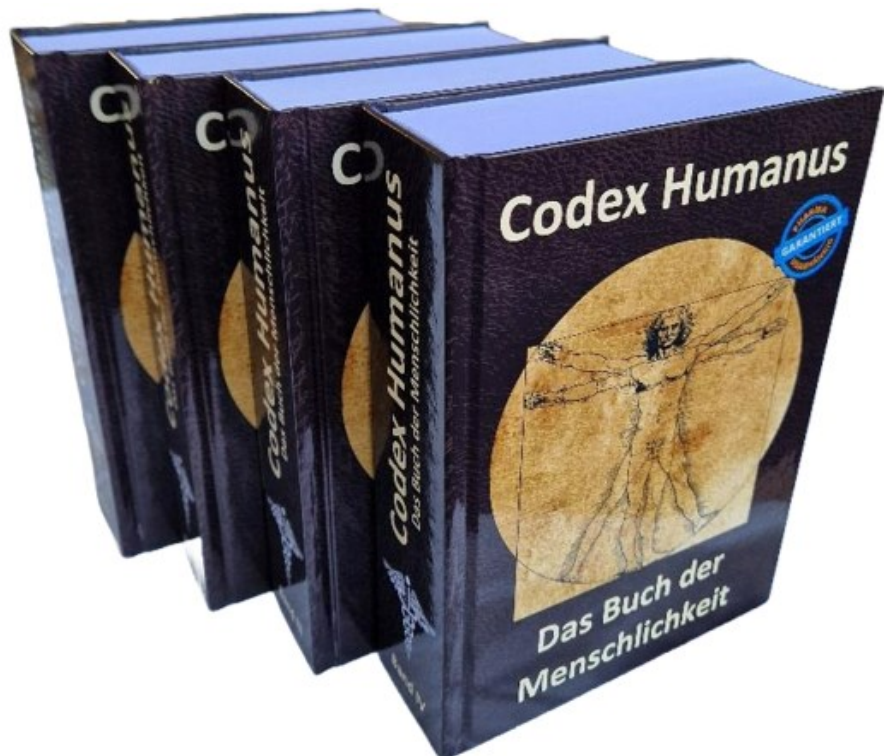
Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

LESEPROBE

Codex Humanus-das Buch der Menschlichkeit

(4. Auflage – Mai 2024)



Copyright © 2024 Vitaminum ProLife

Alle Rechte vorbehalten: dieses Buch darf nicht mal auszugsweise ohne Zustimmung des Autors kopiert werden. Haftung die in diesem Buch thematisierten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung weder eine Empfehlung, noch Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Therapien oder W dar. Der Text erhebt trotz sorgfältiger Recherche weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Richtigkeit, Au oder Aktualität der dargestellten Informationen garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durc oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung eine von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt oder

Ihres Vertrauens! Die Fa. Vitaminum ProLife e.Kfm. sowie ihre Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden Unannehmlichkeiten, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben. Impressum: Verfasser&H Thomas Chrobok, Fa. Vitaminum ProLife e.Kfm., Hohler Weg26, 32760 Detmold



WIDMUNG

Die folgenden Ausschnitte stammen aus dem Buch „Codex Humanus“, das ich meiner Mutter habe, einem wunderbaren, herzlichen Menschen, deren Martyrium primär zur Entstehungsgeschichte „Codex Humanus“ und aller Bücher der Reihe „MEDIZINSKANDALE“ (Shop: www.vitaminshop.de) beigetragen hat. Möge der Leser gesundheitlich maximal von dem Wissen darin profitieren, um einen früheren Tod damit nicht sinnlos gewesen sein!



Anmerkung:

Da es sich im Folgenden selbstredend um eine „Leseprobe“ für alle 4 Bände des „Codex – Buch der Menschlichkeit“ handelt, ist zwar der Übersicht halber das gesamte Inhaltsverzeichnis abgebildet, hier jedoch lediglich hinter dem Link (als blaue Schrift erkennbar) hinter Textinhalte auch sichtbar, wobei die Seitenzahlangaben irrelevant sind. Weiterhin freigegebenen Inhalte nur in Teilen einsehbar, da sie selbst dann sonst den Umfang einer bei Weitem sprengen würden.

Inhaltsverzeichnis (Band I)

	<i>Seite</i>
I. EINLEITUNG	11
1.1. Was ist ein Codex Humanus	11
1.2. Ein kurzer Rückblick in die Historie des Codex Humanus	17
1.3. Die verheimlichten Krankheitsepidemien	21
II. ALLGEMEIN-Teil	30
2. Die tödlichen Manipulationen der Pharmaindustrie	30
2.1. 60.000 Tote jährlich aufgrund Medikamenteneinnahme	30
2.2. Bis zu 90 Prozent der medizinischen Studien manipuliert	31
2.3. Pharma-Täuschung sorgt für Milliardenumsätze	32
2.3.1. Absolut vs. Relativ – Tricks, die Ärzte nicht durchschauen	39
2.3.2. Kontrollmechanismen der EU dreist umgangen	40
2.3.3. Der Freibrief der Justiz schützt das Pharma-Management.....	41
2.4. Der Lobbyismus und die „mafiosen Strukturen“.....	45



3. Schulmedizin als Todesursache Nr. 1?	52
3.1.Ärztefehler fordern allein in den USA 250 000 Tote jährlich	53
3.2.Rettet ein Paradoxon unzählige Menschenleben?	54
3.3. Die tödliche Abwärtsspirale der schulmedizinischen Medikation	59
3.3.1. Wenn Medikamente mehr Menschenleben fordern als alle Kriege zusammen	61
3.4. Wenn sich Unwissenheit mit Korruption paart	64
3.4.1. Das Nebengeschäft mit den Anwendungsbeobachtungen	64
3.4.2. Die Fallpauschale – wenn der Patient zum “Rohstoff” wird	67
4. Der Irrweg der Medizin und warum Medikamente niemals heilen (können)	70
4.1. Medikamente – die untauglichen Plagiate der Naturheilmittel	70
4.2. Der Mensch geistig nicht in der Lage, Naturheilssubstanzen zu kopieren	72
4.3. Ohne Kommunikation keine Heilung – die Rolle orthomolekularer Substanzen	73
4.3.1. Was genau sind orthomolekulare Substanzen?	74
4.4. Symptomorientierte Behandlung anstelle ursächlicher Heilung- Umkehrprinzip der Logik durch die Schulmedizin	78
4.5. Der Mensch als zerlegbare Maschine ohne Zusammenhang	88
4.6. Chronische Erkrankungen vs. metabolische Erkrankungen	92
5. Der alleinige Anspruch auf Heilung, der aber nicht heilt	93
5.1. Verrat an hochkarätigen Kollegen	95
5.2. Die misseverstandenen Universalwerkzeuge in der Gestalt einzelner Naturheilssubstanzen	96
5.3. Pharma und Heilung – die Gegenprobe aufs Exempel	100
6. Als J.F. Rockefeller die Naturmedizin abschaffte	102
6.1. Das Patentwesen als die Wurzel des Bösen	105
6.2. Die Verfolgung und Unterdrückung der unliebsamen Konkurrenz	108
7. Ihr Ärzte, Ihr Patienten – empört Euch!	110
7.1. Komplementäre Medizin – oder aber die Lösung für all das Desaster	114

[Wie funktioniert Heilung eigentlich – Demystifizierung einer vermeintlichen](#)



Abstraktion	120
8.1. Der Begriff „Heilung“ oder: Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht?	122
8.2. Unser Körper – das “Haus” in dem wir wohnen.....	126
8.3. Woraus besteht unser Körper, (das “Haus”, in dem wir wohnen)?.....	127
8.3.1. Die Körperzellen.....	127
8.3.2. Das Gewebe.....	130
8.3.3. Die Organe.....	131
8.3.4. Die Organsysteme.....	131
8.3.5. Der Organismus.....	132
8.4. Die “Baumaterialien” und “Werkzeuge” unseres Körpers.....	132
8.4.1. Aminosäuren (“Baumaterialien”+”Werkzeuge”).....	135
8.4.2. Mineralien (“Baumaterialien”+”Werkzeuge”).....	136
8.4.3. Vitamine (“Werkzeuge”).....	139
8.4.4. Enzyme (“Werkzeuge”).....	141
8.4.5. Fettsäuren (“Baumaterialien” + “Werkzeuge”).....	142
8.5. Vorbeugen ist besser als Heilen – wer früher und besser repariert, erkrankt seltener und lebt länger.....	144
8.5.1. „Imprägnierung & Co.“ – die ergänzende Optimierung unserer Standardwerkzeuge und Baumaterialien.....	145
8.6. Akuter Schaden – die Reparatur im Krankheitsfall.....	146
8.6.1. Der unumstößliche Beweis dafür, dass Krankheiten durch Vitalstoffe geheilt werden	147
8.6.2. Unser Organismus – Reparatur im Selfmade-Verfahren.....	151
8.6.3. Um welche orthomolekularen “Baumaterialien” und “Werkzeuge” handelt es sich konkret?.....	152
8.7. Wenn “Holzbretter” den Zement Ihrer Hauswand ersetzen sollen.....	153
8.8. Heilung entsteht immer im Inneren des Organismus.....	155
8.9. Die heilende Wirkungsintelligenz schwingender Materie	163
8.9.1. Monologe vs. Dialoge innerhalb der Zellkommunikation	170
8.9.2. gestörter Informationsfluss führt zur Krankheit	171
8.9.3. Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Vitalstoffen.....	173
8.10. Orthomolekularmedizin – die “Mutter” aller Therapien	189
8.10.1. Selbstheilung ist in Wirklichkeit keine	195



8.10.2. Heilung (vermeintlich) ohne orthomolekulare Substanzen	198
8.10.3. Orthomolekularmedizin – therapeutisch aber auch prophylaktisch wirksam.....	202
8.11. Die drei Heilungskomponenten und ihre konkrete Wirkungsweise.....	203
8.11.1. Heilungskomponente “Reparatur” (Erneuerung von Gewebe).....	204
8.11.2. Heilungskomponente “Immunabwehr”.....	211
8.11.3. Heilungskomponente “Regulation”.....	212
9. Kritik an “alternativer Medizin” mangels Ganzheitlichkeit.....	218
10. Der katastrophale Nährstoffverlust in unserer Nahrung	220
11. Das Heilfasten und die Vitalstoffmangel-Fälle.....	226
12. Das Kuriosum um Nährstoffempfehlungen, Dogmen und Realität	227
12.1. Fehlende Aufklärung der staatlichen Fachorganisationen und Bildungsträger	231
12.2. Die grotesken Nährstoffempfehlungen von Fachgesellschaften ...	233
12.3. Vitamin-Mangelerkrankungen vs. chronische Vitamin- Mangelerkrankungen	239
12.4. Was ist von der Abrede zu halten, Nahrungsergänzungen seien sinnlos? ...	243
12.5. die folgenschwere “Vitamine schaden”-Lüge	246
12.6. Annäherung an eine realistische Nährstoffempfehlungen	247
12.7. Hypervitaminosen - Panikmache, oder was davon zu halten ist?	250
13. Wechselwirkungen von “Vitalstoffen”	257
14. Direkte Alternativen zu Medikamenten	276
14.1. der fehlende Blick der Mediziner über den schulmedizinischen “Tellerrand” hinaus	282

III. HAUPTTEIL

15. Heiltherapie- / Präventionskonzepte	286
15.1. Herzerkrankungen und Herzinfarkt – Todesursache Nr.1	288
15.1.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Herz-Kreislauf-Erkrankungen	297
15.2. Krebs – Todesursache Nr.2	301



15.2.1. Wirkstoff-Wirkungstabellen Krebs.....	312
15.3. Diabetes – offizielle Todesursache Nr.3.....	324
15.3.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Diabetes.....	330
15.4. Schlaganfall – Todesursache Nr.4.....	337
15.4.1. Wirkstoff-Wirkungstabellen Schlaganfall.....	343
15.5. Artriosklerose.....	351
15.5.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Arteriosklerose.....	363
15.6. Bluthochdruck (Hypertonie)	366
15.6.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Bluthochdruck	369
15.7. Arthrose.....	375
15.7.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Arthrose.....	382
15.8. Arthritis / Rheuma.....	385
15.8.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Arthritis/Rheuma.....	392
15.9. Anti-Aging /Reverse-Aging.....	396
15.9.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Anti-Aging/Reverse-Aging.....	375
15.10. Allergien.....	418
15.10.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Allergien.....	424
15.11. Depressionen, Ängste, Burnout.....	430
15.11.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Depressionen, Ängste&Burnout.....	436
15.12. Alzheimer / Demenz.....	442
15.12.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Alzheimer&Demenz.....	448
15.13. Adipositas / Übergewicht.....	451
15.13.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Adipositas/Übergewicht.....	458
15.14. Asthma und Bronchitis.....	461
15.14.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Asthma und Bronchitis.....	472
15.15. Impotenz.....	479
15.15.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Impotenz.....	485
15.16. Migräne & Kopfschmerzen.....	488
15.16.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Migräne&Kopfschmerzen.....	503
15.17. Pilzerkrankungen.....	507
15.17.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Pilzerkrankungen.....	540
15.18. Borreliose.....	544
15.18.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Borreliose.....	551
16. Wirkstofftabellen.....	553
16.1. Wirkstofftabelle Osteoporose.....	553



16.2. Wirkungstabelle Morbus Bechterew.....	554
16.3. Wirkstofftabelle Gicht /Hyperurikämie.....	555
16.4. Wirkstofftabelle Prämenstruelles Syndrom.....	556
16.5. Wirkstofftabelle klimakterische Beschwerden.....	557
16.6. Wirkstofftabelle Harnsteine.....	558
16.7. Wirkstofftabelle Harnwegsinfektionen.....	559
16.8. Wirkstofftabelle Neurodermitis.....	560
16.9. Wirkstofftabelle Schuppenflechte (Psoriasis)	561
16.10. Wirkstofftabelle Akne.....	562
16.11. Wirkstofftabelle Herpesinfektionen.....	563
16.12. Wirkstofftabelle Haarausfall.....	564
16.13. Wirkstofftabelle Hepatitis.....	565
16.14. Wirkstofftabelle Colitis Ulcerose und Morbus Crohn.....	566
16.15. Wirkstofftabelle Hämorrhoiden.....	567
16.16. Wirkstofftabelle Multiple Sklerose (MS).....	568
16.17. Wirkstofftabelle Fieber.....	569
16.18. Wirkstofftabelle Infektionen.....	570
16.19. Wirkstofftabelle Schmerzen.....	571
16.20. Wirkstofftabelle Schlafstörungen.....	572
16.21. Wirkstofftabelle Konzentrationsstörungen.....	573
17. Alpha-Liponsäure.....	575
18. Bromelain (Ananas).....	630
19. Aroniabeere	663
20. Astragalus.....	689
21. Beta-Carotin.....	731
22. Colostrum.....	756
23. Curcumin (Kurkuma)	821
24. Propolis.....	858
25. Papain (Papaya).....	894
26. Vitamin C (Camu-Camu)	937



Inhaltsverzeichnis (Band II)

	<i>Seite</i>
2. DHEA.....	1016
3. DMAE.....	1039
4. Ginkgo.....	1051
5. Glucosamin&Chondroitin.....	1096
6. Gotu Kola.....	1126
7. Granatapfel.....	1142
8. Grapefruitkernextrakt.....	1188
9. Grüner Tee.....	1244
10. kolloidales Gold.....	1297
11. kolloidales Silber	1340
12. Kombucha.....	1386
13. Laetril (Vitamin B17)	1437
14. Lapacho.....	1471
15. Acetyl-L-Carnitin.....	1524
16. L-Carnosin.....	1584
17. Melatonin.....	1615
18. MMS.....	1672
19. Omega 3 Fettsäuren.....	1704
20. OPC	1766
21. organisches Germanium.....	1834

Inhaltsverzeichnis (Band III)

	<i>Seite</i>
1. Gelée Royal.....	1873
2. Coenzym-Q10.....	1888
3. Resveratrol.....	1946
4. Rooibostee.....	1979
5. Selen.....	2016
6. Silicium (Kieselsäure).....	2071
7. Spirulina.....	2127
8. Stevia.....	2183



9. Strophanthin.....	2235
10. Vitalpilze / Heilpilze.....	2273
10.1. Reishi.....	2279
10.2. Shiitake.....	2300
10.3. Maitake.....	2313
10.4. Hericium.....	2324
10.5. Polyporus.....	2331
10.6. Coriolus.....	2334
11. 5-HTP.....	2339
12. Astaxanthin	2367
13. DMSO	2432
14. L-Arginin.....	2463
15. Magnesium.....	2503
16. Vitamin D	2551
17. Zeolith.....	2597
18. Hanf	2628
19. Entsäuern/Entschlacken.....	2678
20. Schlusswort	2780
21. Index	2782

Inhaltsverzeichnis (Band IV)

	<i>Seite</i>
1. Einleitung.....	5
1.1. Against all odds – Fortsetzung folgt!	5
1.2. Die acht Bausteine der Nahrungsergänzung.....	96
1.3. mein „Aha-Wow“-Erlebnis – das Selbstexperiment.....	99
2. Wirkstoff-Wirkungstabellen.....	103
2.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Impotenz.....	105
2.2. Wirkstoff-Wirkungstabelle Herzkreislauferkrankungen...	106
2.3. Wirkstoff-Wirkungstabelle Krebs.....	107-108
2.4. Wirkstoff-Wirkungstabelle Diabetes.....	109-110
2.5. Wirkstoff-Wirkungstabelle Schlaganfall.....	111-112
2.6. Wirkstoff-Wirkungstabelle Bluthochdruck.....	113-114



2.7. Wirkstoff-Wirkungstabelle Arthrose.....	115-116
2.8. Wirkstoff-Wirkungstabelle Arthritis/Rheuma.....	117-118
2.9.a. Wirkstoff-Wirkungstabellen Arteriosklerose.....	119
2.9.b. Fortsetzung W-W-Tabelle Arteriosklerose.....	120
2.10.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Anti-/Reverse Aging primäre Faktoren.....	120
2.10.2. Wirkstoff-Wirkungstabelle Anti-/Reverse Aging sekundäre Faktoren.....	121
2.11 a. Wirkstoff-Wirkungstabelle Kopfschmerzen/Migräne..	122
2.11 b. Fortsetzung W-W-Tabelle Migräne/Kopfschmerzen..	123
2.12. Wirkstoff-Wirkungstabelle Depressionen, Ängste, Burnout.....	124
2.13. Wirkstoff-Wirkungstabelle Allergien.....	125-126
2.14. Wirkstoff-Wirkungstabelle Alzheimer/Demenz.....	127-128
2.15. Wirkstoff-Wirkungstabelle Adipositas.....	129-130
2.16. Wirkstoff-Wirkungstabelle Pilze.....	131-132
2.17a. Wirkstoff-Wirkungstabelle Asthma/Bronchitis.....	133-134
2.17b. Fortsetzung W-W-Tabelle Asthma/Bronchitis.....	135-136
2.18. Wirkstoff-Wirkungstabelle Covid-Virus.....	137
2.19. Wirkstoff-Wirkungstabelle Post Vaccine.....	138
3. PQQ.....	139
4. Nicotinamid- Mononukleotid (NMN).....	154
5. Alpha-Ketoglutarat (AKG).....	198
6. Fisetin.....	216
7. Spermidin.....	227
8. Ashwagandha.....	284
9. Sulforaphan.....	334
10. Quercetin.....	353
11. Ginseng.....	368
12. Mariendistel (Silymarin).....	396
13. Goji-Beere.....	412
14. Teufelskralle.....	432
15. Katzenkrallen.....	452
16. Weihrauch.....	465
17. Jiaogulan.....	484



18. Fo-Ti.....	511
19. Yams-Wurzel.....	524
20. Ingwer.....	540
21. GABA.....	570
22. Yohimbin.....	590
23. Capsaicin.....	600
24. Magnolienrinde.....	623
25. Artemisinin.....	647
26. Knoblauch.....	669
27. Bentonit.....	690
28. Mumijo.....	713
29. Nattokinase.....	740
30. Kollagen.....	760
31. Maquibeere.....	809
32. Taurin.....	826
33. Hyaluronsäure.....	860
34. Bor / Borax.....	883
35. Oregano-Öl.....	916
36. Pterostilbene.....	947
37. Wasserstofftherapie – mein ganz besonderer Dank an Sie.....	957
38. Anhang (Einnahmepläne von Experten).....	978
39. Index Krankheiten.....	996-1000
40. Was meinen die Experten zu den Inhalten in unserem Buch?	
41. Ein Schlusswort	
42. Bezugsquelle „Codex Humanus“-Bücher	



CODEX HUMANUS, BAND I

I. Einleitung

1.1. Was ist ein Codex Humanus?

Was ist ein Codex Humanus, und wer, bitte sehr, braucht so etwas? Codex Humanus, übersetzt „Buch der Menschlichkeit“ oder „Das Buch für den Menschen“ oder auch „menschliches Buch“, versteht sich als ein längst überfälliges Pendant zu konventionellen Büchern, die Ihnen im Handel begegnen und – in tausendfacher Ausführung vertreten – letztendlich doch nur wiederholen, was offizielle Stellen, „Obhut“ der „Big Pharma“ an Informationen freigeben oder gar vorschreiben – dies zumeist rationell wie das Papier, auf dem sie gedruckt sind ...

Der Codex Humanus ist anders!

Der Codex Humanus ist anders, er ist lebendig, authentisch und vor allem ehrlich. Er ist von verstaubten medizinischen Dogmen, Lobbyverbänden und Repressalien vonseiten des heillosen medizinischen Establishments frei und dient mit seinen Informationen auf knapp 3000 Seiten ausschließlich der Menschheit – und nicht den Kassen der Pharmaindustrie, der oft korrupten Ärzteschaft oder sogenannten Selbsthilfegruppen, die häufig nichts anderes sind als der verlängerte Arm der „Big Pharma“.

Ich verspreche Ihnen, dass Sie gerade im wertvollsten Buch, das Sie jemals in der Hand lesen – und Sie werden gleich auch wissen, warum!

Unverblümt – und vor allem unzensuriert – erfahren Sie die ganze WAHRHEIT zu Themen, die das Leben und Gut eines jeden Menschen betreffen:

Ihre Gesundheit!

Das erklärte Ziel des Codex Humanus ist es, nach einer, wie ich meine, unabdingbaren Kurzeinschätzung der vorherrschenden Machenschaften der Pharmaindustrie, inklusive der verheerendsten „Todsünden“, die Pharmaindustrie praktisch gänzlich eingenommenen Schulmedizin, sowie nach einem kurzen

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=bVQ58hzbwWI>.



in die politischen Gefilde, die diese Machenschaften von höchster Ebene des Landes aus ermöglichen, sowohl dem hilfeschuchenden Erkrankten als auch dem gesundheitsorientierten Mensch. prophylaktisch vorbeugen möchte, exklusive, pharmunabhängige, segensreiche Informationen pr – brisante Insider-Informationen, die zur Heilung bzw. sicheren Prävention unzähliger Krankhe und exakt aus diesem Grunde niemals an die Öffentlichkeit gelangen sollten, ginge es nach Big Pha Großteil der Ärzteschaft und den Entscheidern dieses Landes.

Es handelt sich dabei um verheimlichte, denunzierte, nicht selten sogar verbotene Subs sprichwörtlich phänomenaler Wirkung. Eine Wirkung, die man übrigens tabuisiert hat exa Zeitpunkt, als die Pharmaindustrie im Schulterschluss mit der Politik Krankheiten zum Pol Patienten zu Kunden erklärt hat.

Hierzu gehören die hilfreichsten Überlieferungen der traditionellen Ausrichtungen, mithin der tra Chinesischen Medizin (TCM), Ayurveda und der Indiomedizin, genauso wie neuesten Errungens modernen Molekularmedizin, Gerontologie und Biochemie. Es handelt sich faktisch um die E Verschmelzung aus Tradition und Moderne aller Kontinente, Kulturkreise und Epochen. Erken leider Gottes aus gutem Grund der Bevölkerung und selbst der konventionellen Ärzteschaft v werden.

Vorausschicken möchte ich, dass ich die Ausführungen all dieser dogmeninhaftierten Figuren l sich offenbar allein aufgrund eines akademischen Titels dazu berufen fühlen, ein Buch ausger Naturheilung zu verfassen, darin aber nicht viel mehr zu erzählen wissen als die Biologiele Sekundarstufe I, weil deren wichtigste Message offenbar von Anfang an darauf abzielt, c informieren, dass für alle Heilaussagen (außer natürlich, diese entstammen der Schulmedizin) v keine evidenten Beweise vorlägen...

Wenn Böses das zu geltende Wissen schaf(f)t

Auch diesen Herrschaften habe ich im ersten Kapitel des Codex Humanus meinen kleinen Exkurs Lobbyismus gewidmet. Möge der eine oder andere hoffentlich danach begreifen, dass eine W innerhalb derer eine „mافیöse Vereinigung“ im Schulterschluss mit den Entscheidern des Lande Profitgier das zu geltende „Wissen“ schafft (bzw. durchsetzt), zu großen Teilen nicht das Papier v dem dieses niedergeschrieben wurde, und schon gar nicht die Todesopfer, die sie damit innerhalb c millionenfach verantwortet.

“Es gibt mehr zwischen Himmel und Erde, als die Schulweisheit uns träumen lässt.” (Sh



Denn auch, wenn von der vermeintlich evidenzbasierten (erwiesenen) Wissenschaft bislang nur wenigen Punkten verstanden bzw. akzeptiert, ist das empirische (das erprobte) Wissen um die Wirkung von Naturheils-Substanzen aus gutem Grund seit teilweise Jahrtausenden in zahlreichen Kulturen verankert und hierdurch nicht nur innerhalb der Erfahrungsheilkunde felsenfest verankert, sondern durch Hunderttausenden von modernen Studien und dem Therapiealltag von Hunderttausenden pharmazeutischer Ärzten, Therapeuten und Forschern hinreichend als wirksam erwiesen. Studien, die der konventionellen Medizin ein Therapeut oder Wissenschaftler landläufig nicht kennt.

Zuweilen sind übrigens hundert Patientengeschichten, die sich ein sensibler, intelligenter Arzt auf seiner Berufslaufbahn angehört hat, sehr viel überzeugender, als ein großangelegtes Doppelblind-Forschungs-Projekt, das unter den Fittichen der Pharmaindustrie entsteht.

Der arrogante Anspruch der sich selbst als „evidenzbasiert“ rühmenden Wissenschaftskreise (insbesondere Schulmedizin), etwas zu verstehen, bevor man es als existent ansieht, ist schlicht Nonsense. Ein patientenzugewandter Therapeut muss nicht verstehen, warum etwas funktioniert, um es zu akzeptieren und zu befürworten, sobald es funktioniert und dem Patienten hilft!

Und wenn wir schon beim Thema „Verstehen“ sind, reicht es doch für einen intelligenten Menschen zu verstehen, dass der Mensch ein ganz kleines Lichtlein im Universum ist und dass uns Mutter Natur nicht mit dem entsprechenden geistigen Potenzial ausgestattet hat, um ihre Geschenke an uns in Form von Naturheils-Substanzen, für die sie selbst Abermillionen von Jahren Evolution benötigt hat, eben zu dechiffrieren und auf unnatürlichem Wege schädlicher Weise nachzuahmen.

Mein primäres Bestreben ist es mit diesem Buch den Leser zunächst für diese in sich schlüssigen Gesetze zu sensibilisieren und im Anschluss für die phänomenal wirkenden Geschenke von Mutter Natur zu begeistern- ihn für diese im Optimalfall regelrecht zu faszinieren!

Einer Faszination gehen meiner Überzeugung nach allerdings stets zunächst das Verständnis des übermittelten Wissens und die absolute Logik bzw. Plausibilität voraus, die sich aus der verständlichen Erläuterung dieses Wissens beim Leser ergeben.

Physiologische Heilungsgrundlagen werden ohnehin ebenfalls stark auf geistiger Ebene gesetzt, was im späteren Verlauf noch anschaulich erfahren werden. Heilung sollte also möglichst vom Patienten verstanden werden, um „zelluläre Akzeptanz“ zu finden und optimal physiologisch vonstatten zu gehen.

Eine Herausforderung dieses Buches sehe ich entsprechend darin, an sich komplexe biochemische Zusammenhänge so verständlich und plausibel wie möglich zu erklären und auf diese Weise im Gespräch beim Leser einen Lerneffekt zu erzielen. Und weil mein Buch nicht von ungefähr Codex Humanus



nicht etwa „Codex Expertus“ heißt, lege ich sehr großen Wert darauf, von jedem medizinischen Laien verstanden zu werden – aber auch Experten kann ich versprechen, dass sie nicht zu kurz kommen werden.

Die für mich größte Herausforderung im Rahmen dieses Vorhabens sehe ich allerdings darin, den Begriff „Heilung“ (und damit auch automatisch „Prävention“) auf wenigen Seiten erklärt und auf den Punkt gebracht zu wissen.

Und zwar so, dass wirklich jeder Mensch unabhängig von dessen Bildungsstand und Erfahrungen nach dem ersten Durchlesen des entsprechenden Kapitels im Stande sein wird, diese Grundlagen wertvollsten allen Wissens zu verstehen, umzusetzen und als überaus wichtiger „Wissens-Multiplier“ seiner Familie, seinen Freunden, Nachbarn und Arbeitskollegen davon zu berichten, also sein erlangtes Wissen weiterzugeben.

Tun Sie dies bitte so intensiv, wie Sie es können, bevor auch dieses wertvolle Wissen der Zensur anheim fällt und untergeht. Wie Sie sich denken können, bedarf es heutzutage nicht unbedingt einer Bücherverbrennung, um unbequeme Bücher für immer aus dem Verkehr zu ziehen...

Zu diesem Zweck werde ich mich immer wieder allerlei Stilmittel bedienen, u. a. zahlreicher Paraphrasen und Metaphern aus dem normalen Alltagsleben des Lesers, um den Leser stets dort abzuholen, wo er kognitiv wissenstechnisch gerade steht.

Die Faszination für Vorbeugung und Heilung von Krankheiten seitens der Natur, samt entsprechender begründeter skeptischer Haltung gegenüber schulmedizinischer Medikation, die zwar im Einzelfall hilfreich sein kann, leider aber, wie Sie noch anhand offizieller Statistiken sehen werden, unterm Strich mehr schadet, soll das Ergebnis all meiner Bemühungen sein, Vorbeugung und Heilung für jeden Menschen zunächst begreifbar und unmittelbar danach greifbar werden zu lassen.

Denn erfahrungsgemäß muss man erst begreifen, bevor man nach etwas greift.

1.2. Ein kurzer Rückblick in die Historie des Codex Humanus

Den Codex Humanus sowie sämtliche Bücher meiner Reihe „Medizinskandale“ habe ich meiner verstorbenen Mutter gewidmet, deren Leidensgeschichte mit der Diagnose Klatskin-Tumor – ein Gallenwegstumor – begann und die nach entsprechendem Martyrium mit dem schulmedizinischen „als austerapiert entlassen“ wurde, was meine eigenen Recherchen innerhalb der Alternativen einläutete.



“Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man

Laotse

Da ich meine Mutter sehr geliebt habe, habe ich Himmel und Hölle in Bewegung gesetzt, um das v
Unaufhaltsame abzuwenden. Mithilfe der sogenannten „alternativen Medizin“ (welcher unpassend
gelaug es mir, ihr mit zahlreichen Natursubstanzen, die die Schulmediziner mit Aussagen von „
über „völliger Quatsch“ bis hin zu „absolut gefährlich“ quittiert haben, ihr Leben zum Erstaunen d
Ärzte um Jahre zu verlängern, dabei Dinge mit eigenen Augen zu sehen, die selbst der Mediziner
möglich gehalten hätte, wenn er sie nicht ebenfalls selbst gesehen bzw. im Blutbild gemessen hätt
diesem langen Weg schlussendlich unfassbar wertvolle Erfahrungen zu sammeln, die bereits au
Gründen regelrecht danach schrien, eines Tages der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt zu v
Zuge meiner jahrelangen Recherchen habe ich die bittere Erfahrung machen müssen, dass au
diejenigen Heilmethoden und Naturheilssubstanzen, die meiner Mutter am meisten geholfen habe
diejenigen sind, die am meisten unterdrückt werden.

Ich habe die Geschichte meiner Mutter bereits in meinem Buch „Medizinskandal Krebs“
niedergeschrieben, weshalb sich Wiederholungen an dieser Stelle erübrigen. Wie auch immer
Schreiben meiner Bücher habe ich immer wieder das Gefühl, als führe sie die Feder, weshalb
angebracht halte, dass Sie an dieser Stelle zumindest etwas über den „Co-Autor“ erfahren.

Die erste Auflage des Codex Humanus erschien rückblickend im Jahre 2013 und wurde 2016 durch
Auflage abgelöst, die sich u. a. neuesten Forschungserkenntnissen zu kolloidalen Metallionen, so
Gold, Silber, Germanium und Silizium gewidmet hat. Hierbei handelt es sich um Natursubstanzen
ihrem unschätzbaren positiven Einfluss nicht einfach nur auf den Körper, sondern ebenfalls auf der
die Seele wirken und so ein neues Zeitalter innerhalb der wirklich ganzheitlichen Vorbeugung un
von Erkrankungen sowie der Altersprophylaxe einläuteten.

Während aber kolloidales Silber und Silizium innerhalb der EU bereits zu Therapiezwecken verka
dürfen, bleiben dem organischen Germanium sowie seinem großen Bruder, dem kolloidalen Gold
bereits Paracelsus behauptet hat, dass es das wichtigste Elixier für den Menschen sei, dere
Anerkennung samt Zulassung verwehrt.

Deklariert und verkauft werden darf kolloidales Gold bei uns ausschließlich als „Experimentierw
aber für technische Zwecke. Dies, während die US-Amerikaner es, ähnlich wie das Germ
Nahrungsergänzung in jedem Drugstore erwerben können – was vorweg die zynische Frage aufkor
Verfügt der durchschnittliche US-Amerikaner etwa über einen anderen Organismus, eine
Stoffwechsel als der Europäer?



Leider keine Ausnahme, die die Regel bestätigen würde...

Schluss mit diesem Zirkus! Unsere Gesundheit, gar unsere Lebensdauer dürfen weder jetzt noch durch ärztliche Dogmen, Verordnungen oder Gesetze eingeschränkt werden – vielmehr soll das Informationszeitalter, das ständig neue Informationen liefert, stets von bewährtem, wenn auch unterdrücktem Wissen profitieren!

Kurz gesagt, wurde es 2016 Zeit für eine Neuauflage des Bestsellers Codex Humanus.

Neben Ergänzungen weiterer brillanter Naturheilssubstanzen sowie weiterer Wirkstoff-Wirkungen und Anpassungen an der einen oder anderen Stelle an den aktuellsten Stand der Forschung dürfen die Wirkung von Kolloiden (z. B. kolloidales Gold und Silber) nicht länger ignorieren. Eine Wirkung, die manch ein Forscher behauptet, sie sei der Wirkung der Vitamine in der einen oder anderen Hinsicht vielfaches überlegen und könnte – richtig angewandt – unser Leben bei bester Gesundheit gar um Jahrzehnte verlängern!

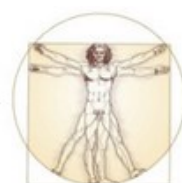
Zugleich eine Wirkung, die in der Lage ist, die beim Menschen durch Impfungen und den Einsatz von z. B. Fluorid, degenerierte Zirbeldrüse im Hirn, die von kundigen Therapeuten ebenfalls als „unverletztes Auge“ bezeichnet wird, wieder zu regenerieren und uns unsere ursprüngliche, größtenteils verlorene Intuition, unseren „siebten Sinn“, zurückzugeben.

Dass dies von „oben“ nicht gewollt sein kann, erschließt sich von selbst, handelt es sich doch um diejenigen Eigenschaften, die uns unsere geistige Souveränität zurückgeben, was dazu führt, dass wir Bücher wie dieses hier lesen und selbstbestimmt Entscheidungen treffen, statt blind der „Herde“ zu folgen.

Dies also kurz zusammenfassend zur zweiten Auflage ...

Was aber hat sich seit der letzten Auflage von 2016 getan, über das es dringend in der Ihnen vorliegenden aktuellen Auflage zu berichten gibt? Vieles – sowohl leider als auch glücklicherweise.

Die schlechten Nachrichten vielleicht zuerst – umso erfreulicher sollte dann der Übergang zu den guten Fakten im Anschluss sein. Dies geschieht nachfolgend in der Gestalt brisanter Informationen über phänomenalen Naturheilssubstanzen, die uns vor Krankheiten und damit der Abhängigkeit vom korrumpierten Gesundheits- bzw. Krankheitssystem schützen, leider aber uns und sogar unsere Freiheiten vorsätzlich vorenthalten werden.



1.3. Die verheimlichten Krankheitsepidemien

Krebs und Medikamente in Konkurrenz um die Krone der Haupttodesursachen

Während der Klimawandel erwartungsgemäß weiterhin unaufhaltsam vorangeschritten ist, die Eisschmelze in der Arktis seit dem Erscheinen der letzten Auflage des Codex Humanus im Jahr 2000 weiter zugenommen hat,² sehe ich einer anderen, parallel stattfindenden, für uns noch schlimmeren Negativentwicklung mit größerer Sorge entgegen, der leider Gottes im Gegensatz zum Klimawandel und politisch keinerlei Beachtung geschenkt wird, nämlich der Krankheit KREBS!

Betrachten wir die Entwicklung von Krebs in Deutschland und den übrigen Industrienationen mit dem Auge, so erschließt sich jedem nur halbwegs intelligenten Menschen die Gewissheit, dass wir es bald mit einer regelrecht verschwiegenen Epidemie zu tun haben, die unser aller Leben hier und heute bedroht (während die fortschreitende Umweltzerstörung primär die Existenz nachfolgender Generationen bedroht).

Nun aber konkret: als ich die erste Auflage dieses Buches 2013 fertigstellte und parallel dazu an meine Website „Medizinskandal Krebs“ (erhältlich auf www.vitaminum.net) schrieb, berichtete ich über die zum damaligen Zeitpunkt bereits erschreckenden, offiziellen Krebsstatistiken, die besagten, dass **jeder dritte** Deutsche an Krebs erkrankt³ und jeder vierte dieser schrecklichen Krankheit erliegt.

Lediglich sieben Jahre später, nämlich mit der Neuauflage dieses hier vorliegenden Buches, obliegt es mir, die unruhigkeitsvolle Aufgabe, meiner Leserschaft die beängstigende Nachricht zu verkünden, dass sich die Krebsstatistiken seitdem geändert haben und aktuell katastrophaler Weise offiziell **jeder zweite** Deutsche bereits an Krebs erkrankt!⁴

Um die bedrohliche Negativentwicklung, über die kaum jemand spricht, in ihrer Gänze zu erfassen, muss man dazu wissen, dass vor 100 Jahren nur jeder 80. an Krebs erkrankte, vor 50 Jahren war es der jeder 50. Heute also bereits jeder Zweite!

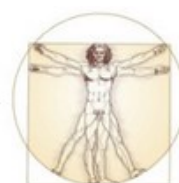
Die offizielle Erklärung jener der Pharmaindustrie hörigen Mainstream-Medien⁵ und der staatlichen Institutionen, die offensichtlich den Zweck verfolgt, den geringen Anteil der Bevölkerung zu beruhigen, lautet irreführend: *Eine immer älter werdende Gesellschaft führt automatisch zu steigenden Krebsraten*. Eine Aussage übrigens, die ebenfalls auf zahlreiche andere expandierende Krankheiten, etwa Herz-

² <https://www.br.de/klimawandel/eisschmelze-eis-polkappen-antarktis-arktis-100.html>.

³ <https://www.swr.de/odyssey/bitte-kein-krebs-kann-man-sich-vor-krebs-schuetzen/-/id=1046894/did=14975962/nid=1046894/1qs5z64/index.html>.

⁴ <https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/jeder-zweite-erkrankt-im-laufe-des-lebens-an-krebs-a-1182031.html>.

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=bVQ58hzbwWI>.



Erkrankungen, Diabetes, Demenz usw., bezogen wird.

„Man kann alle Leute einige Zeit und einige Leute alle Zeit, aber nicht alle Leute alle Zeit Narren halten.“ (Abraham Lincoln)

Um den Wahrheitsgehalt dieser (Falsch-)Aussage zu beurteilen, muss man sich allerdings nur die Statistikdiagramme zur Entwicklung der Lebenserwartung auf Statista.com anschauen, die deutlich aufzeigen, dass sich hinsichtlich der Lebenszeitverlängerung beim deutschen Volk seit 2000 ein nicht mehr zu vernachlässigend nennenswert etwas getan hat.⁶

Erwarten würde man zu dieser lebensbedrohlichen Krebs epidemie selbstverständlich unzählige Berichterstattungen auf allen TV-Kanälen, intensive Debatten im Bundestag, drastische Gesetzesänderungen im Gesundheitssystem und strengste Auflagen für die Lebensmittelindustrie ohne größere Übergangslösungen auf der einen Seite sowie einen Aufschrei des empörten Volkes durch die Republik, Massenproteste, Schülerproteste im Stil „Fridays for Future“ (als Vorschlag: „Fridays for Now!“) auf der anderen Seite. Dies wäre nun höchste Eisenbahn – doch FEHLANZEIGE!

Schaut man sich zudem die erschreckende Entwicklung anderer Erkrankungen an, die ebenfalls mit tödlich enden, erkennt man das, was längst zu vermuten war – nämlich, dass Krebs lange keine der verschwiegenen Epidemien darstellt!

In Deutschland ist beispielsweise die Anzahl der Diagnosen von Asthma innerhalb von zehn Jahren eine erschreckende 24 % gestiegen (von 2005–2014, laut Analysen von IMS Health).

Diabetes als weiteres Beispiel, an dem alle zehn Sekunden irgendwo auf dieser Welt ein Mensch erkrankt hat sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) allein in dem Zeitraum zwischen 1980 und 2014 von 100 Millionen auf 422 Millionen Betroffene nahezu VIERFACHT, was übrigens verdächtig mit dem Anstieg von Medikamenten am Markt korreliert.

Wie das Ärzteblatt berichtete, erkrankten Kinder und Jugendliche, die mit Antidepressiva behandelt wurden, doppelt so häufig an einem Typ-2-Diabetes. Ergebnis hat dies eine Kohortenstudie, nachzulesen in *JAMA Pediatrics* (2017; doi: 10.1001/jamapediatrics.2017.2896). Betroffen waren selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SSNRI) und trizyklische Antidepressiva.⁸

„Was der Pöbel nicht weiß, macht ihn nicht heiß!“ scheint die oben herrschende Devise zu lauten, die zu

⁶ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/185394/umfrage/entwicklung-der-lebenserwartung-nach-geschlecht/>.

⁷ <https://weltdiabetestag.de/diabetes-mellitus>.

⁸ <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/82979/Antidepressiva-als-Diabetesrisiko-bei-Jugendlichen>.



auch noch aufzugehen droht.

Statt also wahrheitsgemäß sofort über die akute Lebensgefahr für jeden von uns samt Lösungsansätze zu informieren, verantwortungsvoll die eigene Bevölkerung vor einer wirklichen Bedrohung, wie sie akuter gar nicht mehr sein kann, zu schützen, entsprechend die Präventionsprogramme zu sorgen, die bereits im Kindergarten ansetzen sollten, in der S Entgiftung, Entsäuerung, Antioxidantien, natürliche Zytotoxika und Immunmodulatoren von M zu unterrichten (noch bevor der im Verhältnis nichtige Satz des Pythagoras und die Relativ überhaupt Erwähnung finden), parallel dazu der Industrie fristlose, strengste Richtlinien in Hinbl Einsatz von Giftstoffen aufzuerlegen und der Pharmaindustrie, wie seinerzeit der Tabakindustrie zu stützen, indem die Ärzteschaft schlicht per Gesetz dazu gezwungen wird, beim Thema Krebs (Anfang) ganzheitliche Behandlung anzubieten, die ggf. aus staatlichen Kassen mitgetragen würde der Lobby der Industriekonzerne, verschweigt die wahren Epidemien, konzentriert sich auf politische auf Pseudorisiken, erfindet böartige Verordnungen, etwa die Health-Claim-Verordnung, die wohl dem Zweck dienen, die Ausbreitung der Informationen, die Sie in diesem Buch vorfinden, unterbinden, und spielt mit all dem der Pharma-Lobby und der Ärzteschaft wohlwollend in die K

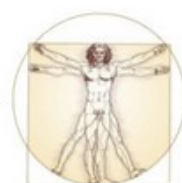
Was ist seit Erscheinen der letzten Auflage denn noch so Nennenswertes passiert?

„Ärzte geben Medikamente, von denen sie wenig wissen, in Menschenleiber, von denen weniger wissen, zur Behandlung von Krankheiten, von denen sie überhaupt nichts wissen.“ (Voltaire)

Erschreckenderweise rutschte Diabetes – zuvor die dritthäufigste Todesursache – inoffiziell auf Platz ab, und es stellt ein Armutszeugnis für die Pharmaindustrie und die gesamte Ärzteschaft dar. Keine andere Erkrankung ist, die sich, wie zu erwarten wäre, den dritten Platz unter den Tod erkämpft hat, sondern ganz im Gegenteil handelt es sich dabei um Substanzen, die die Erkrankungsausbrüche eindämmen sollen, nämlich unsere höchst offiziell zugelassenen **Medikamente**.

Epidemie des Medikamentenabsatzes

Während wir also zu einer epidemischen Entwicklung des Krebs (aber auch Diabetes, Alzheimer)



jeden zweiten Deutschen betrifft und das Leben eines jeden Vierten fordert, aus der politische
allenfalls ein gelangweiltes Gähnen ernten, explodierte parallel dazu ebenso klammheimlich der
pharmazeutische Medikamentenabsatz, als sei das eine die direkte Nebenwirkung des anderen.

Und so fordern offiziell zugelassene Medikamente, wie Sie im späteren Verlauf noch detailliert les
werden, aktuell jährlich allein in Deutschland 60.000 Todesopfer,⁹ während es 2010 noch 25.000
waren,¹⁰ ohne dass diese skandalöse und durchaus ebenfalls als eindeutig epidemisch zu bezeichn
Entwicklung überhaupt jemanden interessiert. (lt. DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, sin
Übrigen bis zu 1,9 Millionen Deutsche abhängig von Medikamenten¹¹).

Unterdessen konzentrieren sich sämtliche Medien und der gesamte Bundestag auf die vermeintlich
Masern-„Epidemie“, die laut Infektionsepidemiologischen Jahrbüchern des Robert-Koch-Institut
2018 in ganz Europa 35 Menschen das Leben kostete,¹² während es in Deutschland keinen einzigen
aufgrund Masern gab – 2016 ebenfalls nicht –, dafür aber laut Datenbank des Paul-Ehrlich-Institut
durch die Masernimpfung selbst, was völlig wertungsfrei die Frage legitimiert:

Mit welchem Maß wird hier eigentlich gemessen ...?!

Peter C. Göttsche, Professor für klinische Studien an der Uniklinik Kopenhagen, wundert sich p
dazu gleichsam über diese Unverhältnismäßigkeit und findet dafür deutliche Worte:

*„Ich wundere mich, dass das kein öffentliches Thema ist, wenn wir so viele Leute mit Arzneien umbringen. Wenn
Virus* nur einen Bruchteil dieser Leute umbringen würde, würden wir uns sehr anstrengen, um das Virus zu bek
Aber wenn es sich um Medikamente handelt, tun wir praktisch nichts. Der Grund dafür ist, dass die Pharmaind
unglaublich mächtig und reich ist und weite Bereiche unserer Gesellschaft korrumpiert hat.“*

*siehe Coronavirus

Exakt diese aktuellen, in unser aller Leben einschneidenden Entwicklungen haben mich sehr ve
mich dazu bewogen, am Rande der eigentlichen Inhalte des Codex Humanus ebenfalls manipulati
der Pharmaindustrie und die auf Arroganz, Ignoranz, Unwissenheit sowie nicht selten auf l
vorsätzlich basierenden Fehlritte der Ärzteschaft in dieser aktuellen Auflage etwas näher zu dur

⁹ <https://www.welt.de/gesundheit/article138568439/So-gefaehrlich-sind-die-beliebtesten-Medikamente.html>.

¹⁰ <https://www.sueddeutsche.de/wissen/medikamente-und-nebenwirkungen-bis-zu-25-000-todesfaelle-durch-medikamente-1.793240>.

¹¹ <https://www.aponet.de/aktuelles/aus-gesellschaft-und-politik/20170412-tablettensucht-ist-weit-verbreitet.html>

¹² <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/89318/WHO-beklagt-35-Masernote-in-Europa>.



(sehr gerne können Sie diese Kapitel überspringen, um sich den Hauptinhalten im Hauptteil des „Humanus“ zu widmen!)

Viel zu schnell wird man heutzutage als Verschwörungstheoretiker abgestempelt, sobald man aktuell kritisiert. Der Gedankengang „*Es kann nicht sein, was nicht sein darf!*“ ist allerdings einfach nicht mehr und zuweilen benötigt es leider überzeugender Hintergrundinformationen, um beispielsweise zu erklären, warum all die phänomenalen Naturheilssubstanzen, über die Sie im Hauptteil dieses Buches im Detail noch so viel lesen werden, der Öffentlichkeit und sogar Ärzten und Therapeuten von höchstem Nutzen bewusst vorenthalten werden!

„Nie haben die Massen nach Wahrheit gedürstet. Von den Tatsachen, die ihnen missfallen wenden sie sich ab und ziehen es vor, den Irrtum zu vergöttern, wenn er sie zu verführen vermag. Wer sie zu täuschen versteht, wird leicht ihr Herr, wer sie aufzuklären sucht, stets ihr Opfer.“

Gustave Le Bon (1841 - 1931), franz. Arzt und Soziologe

Zu verdanken haben wir die mutige Erkenntnis, dass Medikamenteneinnahme nun die dritthäufigste Todesursache darstellt, übrigens niemand Geringerem als dem weiter oben bereits erwähnten Peter Gøtzsche, einem Professor für klinische Studien an der Uniklinik Kopenhagen, der zugleich ein unabhängiges Institut zur Bewertung pharmazeutischer Studien, das „Nordic Cochrane Center“, leitet. Wer sollte es besser wissen?

Es kam, wie es kommen musste, am 26. September 2018 wurde Gøtzsche aus der Cochrane Organisation ausgeschlossen und seine Mitarbeit im Führungsgremium, in das er 2017 gewählt worden war, beendet.

Der Pharma-Kritiker ist ein Insider und kennt die Branche von innen wie kaum jemand anders. Seine Karriere als Professor Gøtzsche vor 40 Jahren als Außendienstmitarbeiter beim schwedischen Pharmaunternehmen Astra begonnen.

Heute gibt er zu, dass die Pharmaindustrie die Öffentlichkeit mit falschen Informationen in die Irre führt und pharmazeutische Studien, die nicht die gewünschten Ergebnisse erbringen, manipuliert oder gar geheim gehalten werden.

¹³ https://de.wikipedia.org/wiki/Peter_C._Gøtzsche



Seine Intention ist es nach eigener Bekundung, „die Leute darauf hinzuweisen, dass Medikamente die dr Todesursache sind. Nach Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs.“¹⁴

Schauen wir uns diese Manipulationen mal etwas genauer an...

II. Allgemein-Teil

2. Die tödlichen Manipulationen der Pharma-industrie

„Die Pharmaindustrie führt Krieg um die Köpfe mit der Schlagkraft einer modernen Armee und allen Tricks zur Manipulation der Öffentlichkeit.“ (Kurt Langbein)

2.1. 60.000 Tote jährlich aufgrund Medikamenteneinnahme

Laut einem Artikel von Welt.de werden allein in Deutschland ca. 650 Millionen Arzneimittel pro verschrieben. So kommt der einzelne Patient dadurch auf eine durchschnittliche Medikamentendosis von 1,5 Einheiten pro Tag.

Die Redakteure von Welt.de stellten fest:

„[...] dabei wird er [der Patient] getragen von der Hoffnung, dass ihm die Mittel helfen – und möglichst wenige Kollateralschäden anrichten. Doch gerade der letztere Wunsch geht nur selten in Erfüllung. Trotz aller Forschung sterben jährlich bis zu 60.000 Menschen an Arzneimittelnebenwirkungen – mehr als zwölfmal so viel wie die Zahl der Tote im Straßenverkehr. Die zehn beliebtesten Arzneimittelgruppen verdanken ihre Umsatzerfolge keineswegs ihrem geringen Schaden. Oft wird dies von Ärzten und Patienten bewusst in Kauf genommen.“¹⁶

Größtenteils dürfte es sich bei den 60.000 Toten pro Jahr in Deutschland aufgrund der Medikamenteneinnahme um Opfer handeln, die wegen Wechselwirkungen, aber auch der Manipulationen bei den pharmazeutischen (Zulassungs-)Studien für Medikamente zustande kommen, die offensichtlich in der falschen Reihenfolge der Tagesordnung sind. So beziffert Dr. Wolfgang Becker-Brüser die Studienmanipulation in einer ungeheuerlichen Größenordnung von bis zu 90 %.

Und kaum jemand sollte es für den deutschsprachigen Raum besser wissen als der Arzt und Apotheker, der sich seit über 30 Jahren mit Medikamentenstudien der pharmazeutischen Industrie beschäftigt und seit 20 Jahren Herausgeber der Informationsschrift „Arznei-Telegramm“ ist.

¹⁴ <https://alpenschau.com/2017/08/07/medikamente-sind-dritthaeufigste-todesursache/>.

¹⁵ <https://www.welt.de/gesundheit/article138568439/So-gefaehrlich-sind-die-beliebtesten-Medikamente.html>.

¹⁶ <https://www.welt.de/gesundheit/article138568439/So-gefaehrlich-sind-die-beliebtesten-Medikamente.html>.



2.2 Bis zu 90 Prozent der medizinischen Studien manipuliert

Seine Einschätzung ist mehr als erschreckend:

„Man kann fast sagen, dass bis zu 90 Prozent der Studien in irgendeiner Form manipuliert sind. Und keiner kennt das richtig drum.“¹⁷

Dieses offensichtlich von ganz oben gedeckelte Trauerspiel wird durch einen weiteren Insider und Whistleblower aus dem direkten Dunstkreis der Big Pharma untermauert: Dr. Virapen.

Der ehemalige Manager von „Eli Lilly and Company“, einem der größten und einflussreichsten Pharmaunternehmen weltweit, hat 35 Jahre lang größtenteils in führenden Positionen verschiedener Pharmaunternehmen gearbeitet.¹⁸

Als Fazit seiner Einblicke bleiben die folgenden denkwürdigen Statements sicherlich noch lange nach seinem Tode (2015) in Erinnerung:

„Wir müssen anfangen, die Ärzte zu hinterfragen und aufhören, Medikamente zu nehmen. Wir brauchen sie nicht. Es gibt nicht ein einziges chemisches Medikament, das von der Pharmaindustrie verkauft wird, dessen Nutzen höher ist als der Schaden! [...] Sie verkaufen Ihnen gefährliche Medikamente, um Geld zu machen, nichts anderes. Falls Sie denken, dass die Pharmaindustrie Medikamente auf den Markt bringt, um Ihnen zu helfen – vergessen Sie es!“¹⁹

Dieses Fazit von Dr. Virapen könnte man in der Tat als Abschluss für dieses traurige Kapitel in dem Buch so stehen lassen, denn eigentlich ist dem nichts weiter hinzuzufügen.

Wenn da nicht die Gewissheit wäre, dass es sich bei den genannten Fakten lediglich um die berühmte Eisbergspitze handelt und die „hilfreiche“ Zuwendung der Pharmaindustrie und der konventionellen Medizin weit über den oben geschilderten Aspekt der Medikamenteneinnahme (zur Erinnerung: Todesursache Nr. 3 mit steigender Tendenz!) hinausgeht.

Statistiken, in denen Krankheiten aufgeführt werden, die erst durch die Nebenwirkungen von Medikamenten gegen andere Erkrankungen erzeugt wurden, gibt es meiner Erkenntnis nach nicht, aber meiner Überzeugung nach das Ganze auf noch andere Stufe stellen.

2.3 Pharma-Täuschung sorgt für Milliardenumsätze

Manipulation und Täuschung stellen wichtige Tools aus dem Werkzeugkoffer der ausschließlich umsatzorientierten Pharmaindustrie dar. Wie wichtige Bestandteile dieser Täuschung im Einzelnen aussehen, erklärt Frau Prof. Petra Thürmann vor dem SWR.

¹⁷ <https://www.swr.de/odyso/es-geht-um-viel-geld-gefaelschte-pharmastudien/-/id=1046894/did=2258782/nid=1046894/n7lu2n/index.html>.

¹⁸ https://de.wikipedia.org/wiki/John_Virapen.

¹⁹ ZDF Frontal 21 „Das Pharmakartell“.



Prof. Thürmann unterrichtet an der Universität Witten/Herdecke Pharmakologie und prüft auf Tausende von Arzneimittelstudien für große Ketten von Privatkliniken. Sie kennt die Tricks, mit denen Ergebnisse immer wieder geschönt werden, am beliebtesten sei dabei das „*selektive Publizieren*“.

Selektive Veröffentlichungen

„Selektive Veröffentlichung bedeutet, dass ich mir aus einer großen Studie die Ergebnisse und Daten heraussuche, die mir gefallen – die in meine Ideen und Konzepte passen – und die ich dann entsprechend publiziere. Das ist eine Möglichkeit, Studiendaten zu verfälschen.“

*„Die Beschreibung von Nebenwirkungen in klinischen Studien wird sehr häufig vernachlässigt. Wenn überhaupt Nebenwirkungen geschildert werden, dann häufig nur in sehr, sehr kurzen Absätzen. Und da es häufig auch nicht die Zielgrößen der Untersuchung waren, kann man hier auch sehr leicht umcodieren. Das heißt, dass man Ereignisse wie **Selbstmorde** in der Gruppe der emotionalen Labilität zusammenfasst und auf diese Art natürlich auch verschönert.“*

So die Arzneimittelexpertin Prof. Petra Thürmann.

Die Mammografie-Lüge

Ein weiteres Beispiel neben unzähligen anderen, die Mammografie... Wie der „*Stern*“ berichtete, wird der Nutzen weitaus überschätzt. Zitiert wird ein Wissenschaftler:

„Bezogen auf 1000 Frauen senkt die Mammografie das Sterblichkeitsrisiko allerdings nur um 0,2 Prozent.“²⁰

Konkret also sterben von 1.000 Frauen, die regelmäßig eine Mammografie machen, nur zwei Frauen weniger an Brustkrebs!

Natürlich wundert man sich sehr über diese lächerlich kleine Zahl und stellt sich die Frage, wie die Ärzteschaft darauf kommt, den Patientinnen in den gynäkologischen Praxen 25 % und mehr zu versprechen.

Ganz einfach: Hier werden relative statt absolute Vergleiche erhoben, damit aber betrügerisch Äpfel mit Birnen verglichen!

²⁰ <http://www.stern.de/gesundheit/2-brustkrebsvorsorge-neue-studie-stellt-screening-infrage-1553454.html>.



Fachärztin Ingrid Mühlhauser von der Universität Hamburg klärt diesen menschenfeindlichen Trick

„Sterben von 1.000 Frauen in zehn Jahren acht ohne Screening und wären es mit Screening im selben Zeitraum sind sechs statt acht rechnerisch eine Senkung um 25 Prozent“, so Frau Mühlhauser.²¹

Während die Relation 8 zu 6 einen Wert ergibt, der mit 25 % sehr gut zu verkaufen ist, da er sich anhört, erwartet die Patientin (i. d. R. auch ihr Arzt) selbstverständlich eine völlig andere Gegenüberstellung von Zahlen, nämlich der verstorbenen Patientinnen zu 1.000 Personen, die sich regelmäßig einem Brustscreening unterzogen haben, im Vergleich zu den verstorbenen Patientinnen, die sich keines Brustscreening bzw. keiner Mammografie unterzogen haben.

Das Ergebnis dieses einzig richtigen und fairen Vergleichs wären die lächerlichen 0,2 % – wenn dies bekannt würde, wäre die Einnahmequelle „Mammografie“ allerdings versickert, denn keine einzige Frau ohne Brustkrebsvorgeschichte, die noch bei Verstand ist, würde sich mehr darauf einlassen. Ein patientenfreundlicher Arzt mehr diesen Quatsch empfehlen ...

Prof. Göttsche gehört zu den schonungslosen Kritikern der Branche, beurteilt entsprechend die Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs als schädlich und plädierte dafür, sie abzuschaffen.

Aber selbst das „Ärzteblatt“ bläst in einem Artikel von 2001 in das gleiche Horn mit der Überschrift „Mammographie: Für ein Screening fehlt die wissenschaftliche Grundlage“²³.

Geändert hat sich seitdem leider nichts, ganz im Gegenteil sieht man wieder gehäuft Werbung für die Frauen selbst und die Krankenkassen schädigenden Blödsinn...

Die gefährliche Chemotherapie-Lüge, die Ärzte nicht durchschauen

Ein weiteres Paradebeispiel sind die prozentualen Angaben zu „Erfolgsaussichten“ bei Chemotherapie. Auch hier werden trickreich Äpfel mit Birnen verglichen und relative statt absolute Vergleiche vorgenommen.

²¹ <http://www.stern.de/gesundheit/2-brustkrebsvorsorge-neue-studie-stellt-screening-infrage-1553454.html>.

²² <https://www.infosperber.ch/Gesundheit/Nach-sachlicher-Kritik-an-HPV-Impfstudie-rausgeschmissen>

²³ <https://www.aerzteblatt.de/archiv/29144/Mammographie-Fuer-ein-Screening-fehlt-die-wissenschaftliche-Grundlage>.



Wie kommt es also dazu, dass der Patient in der Klinik häufig einen ganz anderen Eindruck gewinnt, wenn es, dass der Doktor von „besseren Chancen“ spricht, wenn er ihm seine Chemotherapie nahebringt?

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

2.3.1. absolut vs. relativ – die Tricks, die Ärzte nicht durchschauen

Die Manipulation der Ärzteschaft, wie oben beispielhaft beschrieben, fällt leicht, da das ohnehin schon schwierige Fach „Statistik“ im Medizinstudium nicht von ungefähr zu kurz kommt und Ärzte schlicht „absolut“ und „relativ“ verwechseln.

So benennt Teppo Järvinen der Universität Helsinki ein weiteres Beispiel für diese Art von Manipulation der Ärzte und deren Patienten seitens der Pharmaindustrie und kritisiert:

„Ärzte verschreiben enthusiastisch ein neues Osteoporose-Mittel, weil es die Wahrscheinlichkeit, eine Hüftfraktur zu vermeiden, von 97,9 auf 98,9 Prozent erhöht“, so Järvinen. „Wahrscheinlich wurde das als 50-prozentige Risikoreduktion angepriesen, um den Nutzen eindrucksvoller aussehen zu lassen.“

„Das ist ein beliebter Trick. Doch den Unterschied zwischen absoluter und relativer Risikoreduktion kennen viele Ärzte nicht.“

Die absolute Risikoreduktion in diesem Beispiel ist, dass die Gefahr für eine spätere Fraktur von mickrigen 2,1 Prozent auf 1,1 Prozent verringert wird. Relativ gesehen jedoch verringert sie sich um stolze 50 Prozent, was sich als Werbebotschaft für ein neues Produkt natürlich viel besser macht. Eigentlich ganz einfach.“²⁴

Und dennoch darf man nicht davon ausgehen, dass alle Ärzte ahnungslos sind, wenn sie trotz eigener Überzeugung eine gefährliche Therapie anordnen, die oben geschilderte Haltung der Ärzte zur Chemotherapie im eigenen Krankheitsfall verdeutlicht dies zu Genüge.

2.3.2. Kontrollmechanismen der EU dreist umgangen

Dabei gibt es auf EU-Ebene einen Kontrollmechanismus für Arzneien, die eigentlich derartige katastrophalen Zustände vermeiden sollten. Diesen sowie den Haken daran erläutert Prof. Petra Tietze

²⁴ <https://www.spektrum.de/kolumne/viele-aerzte-muessen-glauben/1543245>.



„Für Arzneimittelstudien gibt es bei der europäischen Zulassungsbehörde eigentlich ein Register, in das alle Studien eingetragen werden müssen, sonst können sie gar nicht beginnen. Das Problem ist nur: Wer hat den Zugriff auf dieses Register?

Und es wäre zu fordern, dass die Herausgeber der Zeitschrift und auch die Gutachter, wenn jetzt eine Studie publiziert soll, in dieses Register hineinschauen dürfen und dann abgleichen können:

Ist die Studie auch genauso geplant gewesen, stimmt das mit den Patienten, und sind die Zielkriterien und auch die Kontrollen genau die gleichen, die ursprünglich geplant waren.“

Das Abschlusswort des SWR-Beitrags lautete dann übrigens sehr ernüchternd:

„Das wäre schon ein Fortschritt. Wer aber glaubt, alle Pharma-Studien würden je ganz lauter und transparent, ist naiv. Dazu geht es hier einfach um viel zu viel Geld.“

(Quelle: <http://www.swr.de/odyssey/id=1046894/nid=1046894/did=2258782/um7mvw/index>)

Wie aber ist dies möglich, dass all diese skandalösen Zustände in einem Rechtsstaat wie Deutschland extrem auf Kosten der Bevölkerung ausufern konnten und hier die Justiz nicht dazwischengrät?

3. Schulmedizin als Todesursache Nr. 1?

„In einer Welt der universellen Täuschung ist das Aussprechen von Wahrheit ein revolutionäres Akt.“ (George Orwell)

All die erwähnten Machenschaften münden bereits in einer Entwicklung, die für uns Patienten immer gefährlicher wird.

Was wäre aber, wenn man weitere Aspekte des herrschenden medizinischen Establishments analysiert, dessen einzelne, unerfreuliche Statistiken aufaddiert, um das fest etablierte System, das sich erstens in beschämender Weise gänzlich an die Pharmaindustrie verkauft hat, sich zweitens arrogant über die über Jahrtausenden erfolgreich praktizierte Naturheilkunde erhebt und diese abwertend zur „Alternativen“ degradiert, in ihren Grundfesten zu erschüttern?



3.1. Ärztefehler fordern allein in den USA 250.000 Tote jährlich

Um lediglich einige weitere tödliche Aspekte der konventionellen Medizin neben der Medikamenteneinnahme (die als Todesursache Nr. 3 bereits durchgefallen ist) zu benennen, beantragte der Autor den Ärztepfeusch zuvor, nämlich 2016, nach Hochrechnung der Ärztefehler in den USA für sich allein Platz 3 der häufigsten Todesursachen – und zwar mit ca. 250 000 Toten pro Jahr.²⁵

Wenn man aber die Opfer der Medikamenteneinnahme (aktuell Platz 3 der häufigsten Todesursachen) und die Opfer des Ärztepfeuschs (2016 bereits Todesursache Nr. 3) aufaddieren würden, wären wir der Summe nicht längst mindestens auf Platz 2 aller Todesursachen, die die Schulmedizin verschuldet vorgerückt?

War's das ...?

Leider nicht, denn die Medikamenteneinnahme und der Ärztepfeusch stellen nur die berühmte Eiskrönung dar, wenn man den übrigen enormen Aktionsradius der konventionellen Medizin analysiert.

Und so begeht die sich als sehr fortschrittlich rühmende Schulmedizin einen „Fauxpas“ nach dem Motto: „Bohren wir dies aus Zeitgründen lediglich ein wenig weiter auf, bevor wir im Hauptteil des Buches die eigentlichen, den erfreulichen Inhalten des Codex Humanus kommen ...“

3.2. Rettet ein Paradoxon unzählige Menschenleben?

Ein Paradoxon sondergleichen könnte man als Krönung des Ganzen bezeichnen, eine Krönung, die allerdings sämtliche Alarmglocken schrillen lässt...

Jahr für Jahr werden wir aufs Neue von der alljährlichen Streikwelle überflutet. Von der Bahn über das Flugpersonal bis hin zu Post und Kindergärten kämpfen die Gewerkschaften um mehr Lohn und bessere Arbeitsbedingungen – zum Verständnis vieler, aber auch leider Gottes zum Leidwesen zahlreicher Unbeteiligter.

Schließlich ist es ein Ärgernis, wenn man als Bahnreisender verspätet oder erst gar nicht am Zielort ankommt, wenn man vergeblich auf ein wichtiges Postpaket wartet oder aber sein Kind nicht in die Schule abgeben kann, um entspannt zu seiner Arbeitsstelle zu fahren. Alles Dinge, die belastend sind, jedoch allenfalls bedingt existenziell wichtig.

²⁵ <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/66550/US-Studie-Medizinische-Irrtuemer-dritthaeufigste-Todesursache?>



Doch was passiert eigentlich, wenn Ärzte streiken und nicht zugegen sind, während wir auf deren angewiesen sind? Ein Schreckensszenario, würde man meinen, richtig?

Die meisten zucken bei dieser Vorstellung regelrecht zusammen und glauben, die Antwort ganz zu kennen, die sie kaum auszusprechen wagen.

„Wenn ein Arzt hinter dem Sarg seines Patienten geht, so folgt manchmal tatsächlich die Wirkung.“ (Robert Koch)

Paradoxe und nicht minder schockierender Weise fällt die Antwort komplett entgegengesetzt aus, die man eigentlich erwarten würde. Das renommierte Wochenmagazin „DIE ZEIT“ ist nämlich auf diese Frage nachgegangen²⁶ und kommt zu einem erstaunlichen Ergebnis:

Es versterben weniger Patienten!

Und zwar viel weniger!

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

3.3.1. Wenn Medikamente mehr Menschenleben fordern als alle Kriege zusammen

„Ich habe berechnet, dass Vioxx 125.000 Leute umgebracht hat. Wir haben auch Psychopharmaka. Eins der prominentesten ist Olanzapin (Zyprexa), das zum Beispiel bei Schizophrenie verschrieben wird. Nach meinen Schätzungen hat allein dieses Medikament 200.000 Leute umgebracht.“

So Professor Peter Gøtzsche, Professor für klinische Studien an der Uniklinik Kopenhagen.

Demnach führte ein Anti-Depressivum zur Steigerung von Selbstmordversuchen. Peter Gøtzsche schreibt: *„Der Pharmahersteller Eli Lilly hat seine Mitarbeiter angewiesen, nicht von Selbstmordversuchen zu sprechen. Sie*

²⁶ DIE ZEIT 49/94, S. 86.



*Krankenhauseinweisungen sprechen, von emotionaler Labilität, fehlender Wirkung, Depression, was auch immer - von suizidalem Verhalten.*²⁷

Um die Größenordnung dieser durch lediglich zwei von 103.296 in Deutschland zugelassenen Medikamenten²⁸ verursachten Todesopfern besser beurteilen zu können, bedienen wir uns doch Opferzahlen, die Wikipedia zum Jugoslawienkrieg benennt:²⁹

- Bosnien und Herzegowina: Während des Bosnienkriegs sind insgesamt wahrscheinlich **100.000** Menschen ums Leben gekommen.
- Kroatien: Nach Angaben der kroatischen Regierung aus dem Jahr 1995 waren **12.131** Tote und Tote aufseiten der dort lebenden Serben zu beklagen.
- Slowenien: Bei den slowenischen Truppen waren es **18 Tote** und bei der jugoslawischen Volk **Tote**.
- Kosovo: Es wurden **4.000** Leichen oder Leichenteile bis 2002 ausgegraben, etwa **800** albanisch wurden bislang in Serbien gefunden.
- Serbien: Die NATO-Operation 1999 führte zu etwa **5.000** Todesopfern.

Der gesamte jugoslawische Krieg hat laut Wikipedia also hochgerechnet ca. 127 973 Tote verursacht während lediglich **zwei** offiziell zugelassene Medikamente (Vioxx und Zyprexa, s.o.) **325.000 Menschenleben** forderten!

Es bedarf keines schwarzen Humors oder allzu bunter Fantasie, um sich in etwa ausrechnen zu können wie viele Tote nicht zwei, sondern die insgesamt 103.296 allein in Deutschland zugelassenen Medikamente verursachen – von Zulassungen in der ganzen Welt ganz zu schweigen ...

Alleine die Gruppe der s.g. nicht-steroidalen Entzündungshemmer (NSAID) führt laut einem Bericht im American Journal of Medicine jedes Jahr zu etwa 16 000 Todesfällen und zu mehr als 100 000 Krankenhauseinweisungen (Singh, G. 1998). Ein Bericht im New England Journal of Medicine zeigt die Ähnlichkeit der Zahl an Todesfällen durch NSAID im Vergleich zu AIDS auf (Wolf et al. 1999).

Und so bleibt es nicht aus, dass einige aufmerksame Ärzte, darunter beispielsweise Dr. Gerd Reuhs, überzeugt sind, dass die Schulmedizin die häufigste Todesursache in Deutschland darstellt, und m

²⁷ <http://forum.3sat.de/page/?source=/nano/medizin/180931/index.html>.

²⁸ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/513971/umfrage/anzahl-zugelassener-arzneimittel-in-deutschland-nach-verschreibungs-abgabestatus/>.

²⁹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Jugoslawienkriege>.



persönliche Einschätzung tendiert nach Abwägen all der beschriebenen Aspekte leider ebenfalls o
gehend.³¹

4. Der Irrweg der Medizin und warum Medikamente niemals heilen (können)

100 Jahre nach Rockefellers Vorgriff, über den Sie im eigenen Kapitel im Weiteren noch detaillier
werden, produzieren medizinische Universitäten am laufenden Band Ärzte, die keinen blassen Sc
mehr über die heilende Wirkung von Naturheilsstoffen haben und regelrechte Gifte unter das
bringen.

In den chemischen Schmelzen der Pharmaunternehmen werden seitdem, quasi am Parallelband,
untaugliche Naturplagiate in Form synthetischer Medikamenten produziert.

Das Prinzip ist grundsätzlich nicht neu und in allen anderen Fällen durchaus legitim, denn seitje
sich bekanntlich der Mensch innerhalb technischer Entwicklungen in sämtlichen Industriebranch
erfolgreich der Natur als großem Vorbild.

4.1. Medikamente – die untauglichen Plagiate der Naturheilmittel

Flugzeuge entstanden, indem man die Anatomie des Vogels nachgeahmt hat, die Aerodynamik de
wird häufig den Fischen abgeschaut, und selbst das Fallschirmprinzip basiert auf Blättern, die lang
den Bäumen in Richtung Erde schweben. Selbiges Prinzip macht sich die Pharmaindustrie seit R
feindlicher Monopolisierung zunutze.

Es werden hochwirksame Natursubstanzen aufwendig auf ihre biochemische Wirkung erforscht,
einzelne chemische Wirkstoffe hierin zu identifizieren, diese dann zu extrahieren oder synthetisch
nachzubauen, um im Anschluss darauf ein künstliches und damit PATENTIERBARES Plagiat
herzustellen.

Dass dies nicht von Erfolg gekrönt sein kann, versteht sich eigentlich von selbst.

Denn genauso, wie die Flugzeuge niemals die Perfektion eines Adlers erzielen können und im Ge
denen schon mal vom Himmel fallen, erreichen die medikamentösen Derivate niemals die Wirksa
geschweige denn die Sicherheit der kopierten Natursubstanz!

³¹ <https://renegraeber.de/blog/toedliche-medikamente/>.



Da man faktisch versucht, die biochemische Perfektion, bestehend aus unzähligen aufeinander abgestimmten biologischen Substanzen, die in ihrer Gesamtheit zur Heilung führen, durch Isolation und Nachbau einer einzelnen chemischen Substanz nachzuahmen, für die die Natur selbst Hunderte von Millionen Jahren biofunktioneller adaptiver Entwicklung benötigt hat, scheitert dieses Unterfangen und führt zu all den nicht selten tödlich endenden Nebenwirkungen.

Dieser unbeholfene Reproduktionsversuch der natürlichen Substanzen in den Pharmalaboren zur Herstellung der Medikamentenherstellung ist meines Erachtens sehr wohl bildhaft mit der fehlerhaften Zelle des Organismus beim Kopieren der DNA vergleichbar, die bekanntlich die Mutation der Zellen und Krebs bedingt.

Dass aber fehlerhafte (da ohnehin unvollständige) Kopien von Naturheilsstoffen nur Probleme verursachen können, begreifen die Mediziner offenbar nicht!

Dies wäre vergleichbar etwa mit einem Fahrzeug, das Ihnen der Händler andreht, das aber über keine Bremsen und kein Lenkrad verfügt. Äußerlich die perfekte Kopie eines vollständigen Autos, wird es nicht nur daran hindern, dass Sie Ihren Zielort erreichen, sondern es wird zugleich Ihren Leib und Leben stark gefährden.

Überträgt man diese Metapher auf Medikamente, bedeutet dies zweierlei, nämlich die unzureichende Wirksamkeit der Medikamente bei unverhältnismäßig hohen Neben- und Wechselwirkungen!

Wie bereits erwähnt, lässt sich Mutter Natur nicht gänzlich in die Karten schauen und vertraut ihr auch den uneinsichtigen Kindern, die ihre (Natur-)Gesetze nicht respektieren, ihre letzten Geheimnisse zu ihren Geschenken nicht an, für die sie selbst Hunderte von Millionen Jahren biofunktioneller, adaptiver Entwicklung benötigt hat.

4.5. Der Mensch als zerlegbare Maschine ohne Zusammenhang

Um also möglichst viele Medikamente absetzen zu können und den eigenen Umsatz zu steigern, betrachten wir uns selbst als sinnlos, Symptome statt Ursachen zu bekämpfen, da wie wir sehen konnten, eine einzelne Ursache in der Regel zu vielen Symptomen führt, deren Behandlung aber niemals zur Heilung!

Dies lässt sich mit etwas Fantasie natürlich auf die Spitze treiben, und wie das geht, weiß Big Pharma am besten.



Kennen Sie die „Matrjoschkas“, diese aus Russland stammenden, aus Holz gefertigten und bunt bemalten, ineinander schachtelbaren, puppenförmigen Puppen, die man ineinander schachteln kann?

Wenn man die symptom- (statt ursachen-)orientierte Behandlung weiterhin aufbohren möchte, um den Umsatz noch weiter zu vervielfachen, teilt man im nächsten Schritt den menschlichen Organismus in dessen Bestandteile auf!

Während traditionelle Ausrichtungen, etwa die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder der Ayurveda den Körper in seiner Gesamtheit betrachten und im Zuge der Diagnosestellung – etwa durch die Zungenuntersuchung – dargestellt – auf die Zunge schauen, um die Beschwerden im kleinen Zeh des linken Fußes zu diagnostizieren, beschloss die erst ca. 150 Jahre alte Schulmedizin, diese Vorgehensweise kurzerhand als „doof“ und den Menschen sprichwörtlich in seine Bestandteile zu zerlegen, um den größtmöglichen Profit aus der symptomorientierten Behandlung zu generieren.

Von oben nach unten betrachtet sind sämtliche Krankheiten, die mit dem Hirn und dem Nerven zusammenhängen, der sog. *Neurologie* zugewiesen worden. Für die Augen wurde die *Ophthalmologie* (*Augenheilkunde*) erfunden, für unsere Zähne hat man uns der *Dentalmedizin* zugewiesen, für die Haut man die *Dermatologie* auf die Beine gestellt, Knochen und Gelenke der sog. *Orthopädie* zugeordnet, für die inneren Organe ist die *innere Medizin* zuständig, die man dann praktischerweise weiter aufgesplittet in *Angiologie* (*Gefäßsystem*), *Endokrinologie* (*Stoffwechsel und Hormone*), *Gastroenterologie* (*Verdauungsorgane*), *Kardiologie* (*Herz und Kreislauf*) etc.

Für die konventionelle Medizin sind wir also eine Art „Maschine“, deren Mechanik streng von der Elektrizität, die Elektrizität streng von der Hydraulik und die Hydraulik streng von der Pneumatik unterschieden ist. Steht der Umsatz (nicht etwa die Heilung) im Vordergrund, ergibt diese differenzierte Betrachtung des menschlichen Organismus auch sehr viel Sinn.

Warum?

Wenn Sie als Künstler beispielsweise ein großes Gemälde in unzählige Mosaiksteine unterteilen und stundenlang jeden einzelnen dieser Steine betrachten, werden Sie sehr viel mehr differenzierte Angriffspunkte für einen weiteren Pinselstrich erkennen, ABER dabei leider den Blick für das Gesamtbild immer mehr aus den Augen verlieren und das zuvor großartige Gemälde verschandeln. Das ist auch der Grund, weshalb ein Maler niemals ein Bild beendet, ohne es im Ganzen zu betrachten.

Für die konventionelle Medizin (Schulmedizin), die sich schleichend über Jahrzehnte praktisch ausschließlich umsatzorientiert agierende Pharmaindustrie verkauft hat, geht es aber bekanntlich nicht darum, das Gesamtbild „Mensch“ zu verstehen und im Auge zu behalten, sondern mögliche Maßnahmen (vor allem in Form von Medikationen) für möglichst viele einzelne „Mosaiksteine“ (Einkaufspunkte unseres Organismus) zu (er-)finden.



Wie irrsinnig und zugleich ignorant dieser Ansatz gegenüber Naturgesetzen ist – und der Mensch im Gegensatz zur Maschine ein Kind der Natur –, wird deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass die Heilung strenggenommen ausschließlich aufgrund von Selbstheilungsprozessen unseres Körpers zu diesem Zwecke Zellen unterschiedlicher Organe miteinander kommunizieren (müssen), was durch ein zufällig ein Netz aus unzähligen Nervenzellen und rund 100.000 km³² Blutgefäßen alle unsere Zellen miteinander verbindet.

Und so gilt beispielsweise die Zunge als Träger von Reflexzonen für unseren gesamten Körper. Der ganzheitlich praktizierende Mediziner erkennt an einem dicken, weißen Belag eine Magen-Darm-Infektion, eine trockenen Zunge und eingerissenem Mundwinkel gar Diabetes mellitus, gelbbraune Beläge im Zungenbereich deuten auf ein Leberproblem hin, Braunfärbung ist ein Hinweis für Verdauungs- und Darmprobleme, eine Zungenschwellung weist auf evtl. Schilddrüsenunterfunktion hin, dicke Blutgefäße an der Zungenunterseite legen den Verdacht für Herzinsuffizienz nahe usw.

Die Zunge, ähnlich wie die Handflächen, Fußsohlen und die Ohrmuschel, bildet also den gesamten Körper ab und verdeutlicht dabei, wie sehr doch der menschliche Organismus eine untrennbare Einheit verkörpert!

Unsere auch so fortschrittliche Apparatedizin kann auf diese physiologischen und biologischen Aspekte, offensichtlich gern verzichten. Es wird einfach alles getrennt voneinander durchgeführt und behandelt – wie ein Auto, an dessen Elektronik man das Diagnosegerät anschließt, ein Direktionsgerät, das die Naturgesetze..!

5.1. Verrat an hochkarätigen Kollegen

Die „NICHT repräsentativen“ Studien von Professoren und Doktoren aus aller Welt

„Ordnungsgemäß zugelassene“ Medikamente haben jahrelange, aufwendige Zulassungsstudien durchgeführt, die Unsummen an Kosten verschlungen haben, und gelten deshalb in Ärztekreisen als „repräsentativ“.

³² <https://www.netdoktor.de/anatomie/kapillaren/>.



Über seitens der Pharmaindustrie auferlegte Standards, z. B. placebokontrollierte Doppelblindstudien, man, wie Sie weiter oben lesen konnten, die künstlich erzeugten Kosten für die Zulassungsstudien eines einzelnen Medikaments in astronomische Höhe (1–1,6 Milliarden EU) getrieben, wohl wissend, dass kein pharmaunabhängiges Institut, geschweige denn ein einzelner Professor jemals leisten wird, nichtpatentierbare Naturheilmittel „ordnungsgemäß“ als Medikament zuzulassen.

Konkret bedeutet dies beispielsweise Folgendes: Wenn ein Forscherteam von drei Professoren an der berühmten Harvard University of Medicine in Zusammenarbeit mit zwölf Doktoren und Wissenschaftlern an 3.500 Patienten über fünf Jahre lang konkrete Untersuchungen erstellt und beispielsweise der Omega-3-Fettsäure eine uneingeschränkte Wirksamkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder aber Krebs vorbeibringt, erhält diese Studie mangels des vorgeschriebenen, unbezahlbaren und übrigen moralisch unverträglichem Prozederes der placebokontrollierten Doppelblindstudien (wie Sie weiter oben lesen konnten, im Durchschnitt bis zu 90 % ohnehin manipuliert) NICHT den Status einer „repräsentativen Studie“ und findet folglich keinen Platz in den Lehrmaterialien der Medizinstudenten!

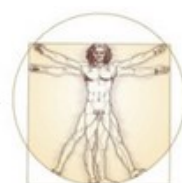
Wissen Sie, ich mache den behandelnden Ärzten keinen Vorwurf daraus, dass sie bestimmte Sachverhalte nicht kennen, weil sie diese aufgrund der Pharma-Zensur an ihren Hochschulen niemals erlernt haben und nicht über die Zeit verfügen, um es nachzulesen...

Sehr wohl aber mache ich den Vorwurf, wenn die Arroganz gepaart mit Ignoranz (und wohl nicht selten mit Dummheit) so viel wiegt, dass man jahrelange, hochwertige, fleißtreibende Arbeit selbst höher gradig und viel erfahrener KOLLEGEN (ich möchte es an dieser Stelle noch mal betonen: Kollegen!) so abwertet, indem man deren („nichtrepräsentative“) Studien nicht nur schlicht ignoriert, sondern sogar infrage stellt und nicht selten gar belächelt!

Dies ist in vielen Fällen vergleichbar mit dem Lehrling bei Siemens an der Werkbank, der die Erfindung des Herrn Siemens persönlich infrage stellt ... In keiner anderen Branche als der Medizin ist so eitel und denkbar – in der Schulmedizin dafür Gang und Gäbe!

5.2. Die missverstandenen „Universalwerkzeuge“ in der Gestalt einzelner Naturheilsübungen

Einen sehr häufigen Anlass zur Skepsis seitens der Ärzteschaft, nicht selten gar verbunden mit einer Portion an Hohn und Spott, bieten Aussagen von Therapeuten und Verfechtern der Naturheilmittel, die einzelnen Naturheilmitteln bzw. Nahrungsergänzungsmitteln, die einer einzelnen Naturheilsübung ellenlange Liste an Krankheiten und Beschwerden zuweisen, die diese zu bessern, gar zu heilen ver-



Diese „Universalwerkzeuge“ inklusive der besagten Listen werden Sie im Weiteren im Hauptteil I Humanus zuhauf finden, die Erklärung für deren Existenz gibt jedoch keinen Anlass zur Skepsis gar nicht zum Spott – sie ist nämlich beim genaueren Hinsehen durchaus logisch und nachvollziehbar.

So ist jedem bekannt, dass Krankheiten durchaus aufgrund einzelner Auslöser im Körper herbeigeführt werden können.

Es gilt beispielweise als bekannt und auch anerkannt, dass ein Großteil aller Krankheiten auf Entzündung einhergehen bzw. von einer solchen ausgelöst werden – ein Fakt, mit dem auch die Science of Nutrition gänzlich konform geht. Selbst beim Krebs entsteht etwa jede fünfte Erkrankung aufgrund einer chronischen Entzündung, wie Professor Curtis C. Harris vom US-National Cancer Institute in Bethesda schätzt.

Es gebietet daher bereits die pure Logik, wenn einer einzelnen Natursubstanz (wie beispielsweise Omega-3-Fettsäure) in Tausenden von Studien zweifelsfrei signifikative, entzündungshemmende Eigenschaften zugesprochen werden konnten, dass diese einzelne Natursubstanz tatsächlich positiven Einfluss auf die Genesung unzähliger Krankheiten bis hin zu deren Heilung nehmen kann – nämlich all derjenigen, die auf Entzündungsprozessen basieren!

Für die Entstehung zahlreicher Erkrankungen und Beschwerden ist die Ursache sehr oft ein unkontrolliertes Entzündungen, oxidativer Stress oder aber beispielsweise auch kollagene Degeneration können für diese aber auch im Verbund unzählige Krankheiten auslösen.

Die Symptome zeigen sich allerdings nur deshalb an unterschiedlichen Organen zuerst, weil jeder Mensch ein Individuum ist und entsprechend (häufig genetisch bedingt) individuell andere Schwachpunkte aufweist.

Anschauliches Beispiel hierfür bieten klassische Alterungssymptome, die sich sichtbar äußern. Ihnen Menschen in den Vierzigern bekannt sein werden, die noch über eine glatte, faltenfreie Haut verfügen, während es andere, die bereits graue Schläfen haben.

Eine Brille kann bei dem einen die Alterung der Augen in dessen Vierzigern manifestieren, während der andere graue Haare noch Falten hat. Bei dem anderen wird die Brille selbst mit 70 noch nicht notwendig, er völlig ergraut, und seine Haut ist faltig usw.

Unterschiedliche individuelle Schwachstellen des Menschen manifestieren sich also unterschiedlich in Form von Symptomen und echten Krankheiten. Umgekehrt verschwinden diese in der Regel zu

³³ <https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/krebs/article/378381/chronische-entzuendungen-krebs-weg-ebnen.html>.



man diesen mit entsprechend spezialisierten Wirkstoffen oder aber gleich mit potenziellen „Allroundern“ begegnet.

Wenn also beispielsweise die Augen, die Haut, die Gelenke oder das Herz von Entzündungen, Stress oder einem kollagenen Abbau bedroht sind, dann ist es doch nur verständlich, wenn Umkehrschluss alle gemeinsam von ein und derselben Natursubstanz bis hin zum Abklingen der Beschwerden profitieren – nämlich von einer Natursubstanz, die Entzündungen reduziert, oxidativen Stress abbaut und auch noch Kollagene repariert.

Dies wären beispielsweise die in diesem Buch intensiv thematisierten „Allrounder“, nämlich u. a. Silizium oder aber OPC – regelrechte Multitalente, die exakt diesen Anforderungen gerecht werden. Die meisten Schulmediziner führen seitenlange Listen an Indikationen (Krankheiten und Missständen) an, die aber von einem Schulmediziner, der dann nur noch Bahnhof versteht, weil er dies von seinen chemischen Kollegen natürlich gar nicht kennt, belächelt werden.

Und so sind wir imstande, mit entsprechendem Wissen und einer Handvoll erlesener Vitalstoffe unzähligen Krankheiten zu schützen bzw. diesen den Garaus zu machen, zumindest aber den Krankheitsverlauf deutlich positiv zu beeinflussen.

Während Unwissende (nicht selten wie gesagt promovierte Mediziner und gar deren Professoren) sich wundern oder gar hämisch darüber spotten, ist die Erklärung für dieses „Phänomen“, das ja eigentlich gar nicht existiert, sobald man die Mechanismen dahinter verstanden hat, eine doch sehr einfache Sache.

Dies ist exakt das, was ich meine, wenn ich sage: Heilung muss verständlich und plausibel (nachvollziehbar) sein – für die meisten Schulmediziner ein mystisches Wunder, für Sie als aufmerksamen Leser nur eine einfache Logik, die Sie Ihrem Hausarzt gerne erklären dürfen.

Die Frage hingegen, was man von der Heilungsrate von Medikamenten aus der Schmiede der Pharmaindustrie halten kann, erübrigt sich, sobald man in der Zeit etwas zurückblickt...

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“



7.1. Komplementäre Medizin - oder aber die Lösung für all das Desaster!

All dies erscheint abschließend als sehr traurig, wenn man bedenkt, dass die Schulmedizin in besten Bereichen (z. B. Notfall- und Wiederherstellungschirurgie, Palliativmedizin sowie Geburtshilfe) tatsächlich durchaus wunderbare Arbeit leistet und unersetzbar ist, aber Korruption, tödliche Medikamente und patientenfeindliche Regelungen, etwa die beschriebene Fallpauschale, die aus ethischen Gründen erst gar nicht erfunden worden wären, einen dunklen Schatten darüber werfen.

Die Forderung an die Schulmedizin und alle Verantwortlichen:

Schuster, bleib bei deinen Leisten und spezialisiere dich auf deine Kernkompetenzen, die du beherrschst und für die du dankbar sind, so u.a. die erwähnten Bereiche rund um die Palliativmedizin, Geburtshilfe, Notfall- und Wiederherstellungschirurgie.

Siehe die Naturheilkunde für alle anderen Indikationen nicht bloß als die schlechtere „Alternative“ an, die man ignoriert, sondern als ernstzunehmenden, hilfreichen Partner mit einer Jahrtausende alten Erfolgsgeschichte, und im komplementären Sinne die Naturmedizin gleichberechtigt und die Patienten endlich ganzheitlich im Einklang der Schulmedizin mit der Naturheilkunde!

Ein denkbare Beispiel:

Konkret sollte die korrekte Behandlungsweise jeweils das Beste aus beiden medizinischen Ansätzen (Naturheil- und Schulmedizin) enthalten, denn diese schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich. Im näherem Hinsehen bestens.

Diese Vorgehensweise würde erst dann eine ursächliche, statt die landläufig symptomatische Behandlung erlauben. Der Prophylaxe (Vorbeugung) wäre dabei ein großer Stellenwert beizumessen, in dem der Hausarzt, der sich entsprechend weitergebildet hat, immer wieder aufklärend auf die Notwendigkeit der Prophylaxe in Form von gesunder Ernährung in Verbindung mit exzellenter Nahrungsergänzung, Entgiftung und aktive Stressbewältigung hinweist.

Am Beispiel von Bluthochdruck wäre die folgende Vorgehensweise denkbar:

Der Arzt klärt in seiner Sprechstunde ganz nebenbei darüber auf, dass Vorbeugung besser als Heilung ist und benennt deren wichtigste drei Stützpfeiler (Ernährung mit Hinweis auf Nahrungsergänzung, Entgiftung, Stressbewältigung).

Ist die Vorbeugung trotz entsprechender Aufklärung nicht geglückt, stellt der auch in Naturheilkunde geschulte Mediziner auf Grundlage moderner Messparameter der Schulmedizin in Verbindung mit Tests aus der Alternativmedizin die sichere Diagnose und unterrichtet den Patienten darüber, da



Bluthochdruck in seinem Fall beispielsweise ursächlich durch Arteriosklerose (Gefäßablagerungen) begründet ist.

Er verschreibt dem Patienten daraufhin Natursubstanzen wie Vitamin C, Bromelain, Granatapfel, Silizium, die in zahlreichen Studien und im Therapiealltag unmissverständlich haben Arteriosklerose abbauen, zumindest aber stabilisieren können, während die Blutgefäße ihre ursprüngliche Elastizität zurückerhielten. Dies macht er nicht etwa aus Sympathie gegenüber der Naturheilmedizin, sondern pragmatisch aufgrund des simplen Faktes, dass kein synthetisches Medikament hierzu in der Lage ist. Naturheilmittel hier deshalb (um es mit Merckels Worten auszudrücken) alternativlos sind.

Zur allgemeinen Herzstärkung verschreibt er zusätzlich Co-Enzym Q10, Beta Carotin, L-Carnitin und Strophanthin.

Statt mit Kanonen auf Spatzen zu schließen und stark nebenwirkungsbehaftete Betablocker, ACE-Hemmer, Sartane, Calciumantagonisten und Diuretika zu verschreiben, setzt er auf „Biological Response Modifiers“ (BRMs) von Mutter Natur.

Der Granatapfel beispielsweise funktioniert nach demselben Prinzip wie die synthetischen ACE-Hemmer, allerdings mit dem entscheidenden Unterschied, dass er nicht einfach nur willkürlich hemmt, sondern die Enzymaktivität bedarfsgerecht runterreguliert!

Die durch schädliche Calciumantagonisten angestrebte Gefäßweitung erfolgt bedarfsgerecht u. a. durch folgenden Natursubstanzen: Ginkgo, Omega-3-Fettsäuren, Acetyl-L-Carnitin, OPC, Vitamin C

Ist diese natürliche und vor allem sichere Vorgehensweise nach einer Anwendung von ca. 6-8 Wochen wider Erwarten nicht von Erfolg gekrönt, darf gerne unterstützend der vorsichtige Einsatz synthetischer Medikamente erwogen werden.

Sollte es wider Erwarten im späteren Verlauf zu Komplikationen kommen, die gar eine OP erfordern, ist auch hier dankbar auf die modernen schulmedizinischen (chirurgischen) Möglichkeiten zurückzugehen, wobei die Nachsorge körperschonend wieder auf natürlichem Wege zu erfolgen hat.

All dies erscheint in weiter Ferne, denn während ich diese Zeilen schreibe, erreicht mich eine besorgniserregende Nachricht aus Frankreich darüber, dass die Kostenerstattung von Homöopathie dem heutigen Tag (10.07.2019) in Frankreich gestrichen worden ist ...³⁴

Die Pharmaindustrie und die Ärzteschaft bereichern sich weiter an parallel dazu explodierenden Opferzahlen. Die Politik schaut dabei nicht nur tatenlos zu, sondern beugt sich der mächtigen Pharmaindustrie und unterstützt das Treiben, das zunehmend zu einem mörderischen Spiel ausartet.

³⁴ <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2019/07/10/frankreich-streicht-kostenerstattung-fuer-homoeopathie/chapter:2>



8. Wie funktioniert Heilung eigentlich – Demystifizierung einer vermeintlichen Abstraktion

„Lasst die Nahrung unsere Medizin sein und die Medizin unsere Nahrung.“ (Hippokrates)

Unter „Heilung“ versteht man zunächst einmal per Definition die „völlige Wiederherstellung des Gesundheitszustands“. Der Lateiner pflegt diesbezüglich zu sagen: „*Restitutio ad integrum.*“

Schockierender Weise handelt es sich beim Begriff „Heilung“ nicht nur für medizinische Laien, sondern auch für die Abschaffung der Naturheilmedizin (innerhalb der vorherrschenden Medizin) durch John D. Lee um 1900 gar für die meisten Mediziner selbst nach sechs Jahren des Medizinstudiums und unzähligen Praxisjahren um einen abstrakten Begriff.

Letzteres verwundert natürlich wenig, da weder synthetische Medikamente noch der symptomorientierte Behandlungsansatz aus bereits in den vorherigen Kapiteln detailliert beschriebenen logischen Gründen jemals in der Lage sind, Heilung herbeizuführen.

Und so erfährt der angehende Mediziner nach entsprechend menschenfeindlich erfolgter Umstrukturierung der Lehrinhalte um 1900 nicht mehr, wie Heilung überhaupt funktioniert – schließlich soll er lediglich Medikamente der Big Pharma an ~~Patienten~~ Kunden ~~verordnen~~ verkaufen und nicht etwa durch ~~Patienten~~ Kunden dezimieren.

Um offenbar von diesem Fakt abzulenken, wird „Heilung“ ad absurdum geführt und dem Mediziner anhand abstrakter Modelle bruchstückweise erklärt, stets mit den eingestreuten Hinweisen darauf, dass die wissenschaftliche Klärung entscheidender Aspekte ohnehin noch ausstehe.

Die Vermutung liegt dabei nahe, dass „Heilung“ erst gar nicht verstanden werden soll, entspringen sie ihren eigentlichen Wurzeln, wie Sie im Weiteren noch detailliert lesen werden, stets der molekularen Form natürlicher, s.g. orthomolekularer Substanzen ...



8.1. Der Begriff „Heilung“ oder: Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht?

„Wollte ich Vollkommenheit anstreben, würde mein Buch nie fertig.“

Tai T'ung, chinesischer Gelehrte, 13. Jahrhundert

Ein kluger Mann, an dessen Namen ich mich leider nicht mehr erinnere, hat mal gesagt, man könne Heilungsmechanismen dem Menschen von der Straße in wenigen Sätzen verständlich erklären können, sei es keine Heilung, sondern ein Betrug.

Diese Überzeugung teile ich ebenfalls, denn erst wenn ein Heilkonzept völlig plausibel bzw. logisch für den Patienten also überzeugt, wird dieser sich gänzlich darauf einlassen und sich hierfür öffnen können.

Letzteres ist sprichwörtlich zu nehmen und stellt für eine optimale Genesung eine notwendige Grundvoraussetzung dar. Erst wenn Sie verstanden haben, wie eine Therapie funktioniert und was Sie heilen wird, werden Sie diese innerlich für sich bejahen und aus dieser ein Optimum rausholen. Aus dieser Bejahung heraus resultieren positive Eigenschwingungen, die in Ihren Zellen unzählige „Türchen“ öffnen, um Heilungsmechanismen auf Zellebene geschehen zu lassen. Zu den Frequenzen bzw. deren Frequenzen kommen wir an späterer Stelle ...

Bedauerlicher Weise erfragen Patienten übrigens viel zu selten die bezweckte Wirkung der verschriebenen Medikamente, die ihnen verschrieben werden, und hinterfragen noch seltener die Logik dahinter, die stets verstehen sollten.

Der verstaubte Arztstatus „Halbgott in Weiß“, dem blindlings zu vertrauen ist, ist im Informationszeitalter, in dem wir per Internet in wenigen Minuten eine Zweit-, Dritt-, Viert-Meinung eines Experten erfragen können, nicht mehr zeitgemäß.

Sowohl Körper als auch der Geist verantworten Heilung. Verständnis und Logik bzw. Plausibilität sind auf geistiger Ebene hinsichtlich der Heilung, die parallel zur physiologischen Ebene verläuft, die Schlüsselbegriffe.

Zu meiner eigenen Verwunderung ist mir bis dato unter den Hunderten von Büchern, die ich zu diesem Thema studiert habe, kein einziges Buch untergekommen, das es geschafft hat, die vermeintliche „Heilung“ nur annähernd plausibel, geschweige denn verständlich zu erklären.



Meistens wird aufgrund der Komplexität des Themas und der noch ausstehenden Beweise erst gar kein Versuch unternommen. Trotz guter Ansätze bringen aber diejenigen Autoren, die sich diese anspruchsvolle Aufgabe doch noch heranwagen, das Wesentliche entweder nicht auf den Punkt oder – speziell medizinisch und wissenschaftlich vorgebelastete Autoren verfangen sich auf unzähligen Details aus biochemischem Kauderwelsch, was letztlich mehr Verwirrung stiftet, denn Wissen so zu vermitteln ist etwa so, wie sie es an ihren Universitäten erlernt haben. Es bleibt wie gesagt anzuzweifeln, ob „Heilung“ vom Volk und dessen Ärzten überhaupt verstanden werden soll.

So verwundert es kaum, wenn Ausführungen schulmedizinischer Laien ob von Robert Franz, Lothar Franz oder aber meiner Wenigkeit – bei der normalen Bevölkerung mehr Anklang finden als die von den Fachexperten. Letztere haben für gewöhnlich selten das Interesse oder die Zeit, neben ihrer strapaziösen Tätigkeit in der Klinik oder der eigenen Praxis die unzähligen Forschungsarbeiten und Studien der „alternativen Medizin“ der ohnehin offiziell wenig anerkannten, medizinischen Ausrichtung zu sichten. Häufiger man aber ausschließlich die sich immer gegenseitig bestätigenden (schulmedizinischen) Ansätze nutzt, umso unwahrscheinlicher ist es, wahre Zusammenhänge zu erkennen, die aber die Grundlagentheorie der Problemlösung, so auch innerhalb der Heilung, darstellen.

Autodidakten, die zudem geistig frei von festgefahrenen Dogmen des medizinischen Establishments und keinem Druck der eigenen Branche unterliegen, haben Heilung zumeist zunächst selbst erlebt, bevor sie sich für deren theoretische Hintergründe interessieren. Da sie auch noch die Sprache des Volkes sprechen können, können sie über eine verständliche und logische Erläuterung entsprechender Abläufe die erste Brücke zwischen Erfahrungsheilkunde, Wissenschaft und Wissensvermittlung schlagen und gleichzeitig die Faszination für die Geschenke von Mutter Natur entfachen.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

8.6.1. Der unumstößliche Beweis dafür, dass Krankheiten durch Vitalstoffe geheilt werden können

Dass dem so ist, erschließt sich bereits aus der schulmedizinisch bestätigten Tatsache, dass unser Organismus bei sämtlichen Erkrankungen zu einem regelrechten Vitalstoff-Sauger mutiert. Beispielsweise verbraucht unser Körper bei Krebs nachweislich viel mehr Vitamin C und Selen. Knochenbrüche, die für die Heilung der Fraktur höhere Mengen an Calcium und Vitamin D benötigen, zapfen entsprechende Substanzen stärker an – selbst der banale grippale Infekt braucht mehr Vitamin C und Zink auf.



Sämtliche Krankheiten, die durch die sog. freien Radikale verursacht werden, zapfen nachweisbar entsprechend größere Mengen an antioxidativen Substanzen an.

Dies ist auch mehr als logisch, benötigen wir, um bei unserer Hausmetapher zu bleiben, von einem bestimmten Baumaterial oder Werkzeug zur Reparatur bestimmten Schadens mehr, so wird dieses Baumaterial schneller zuneige gehen oder aber das Werkzeug schneller verschleifen...

Ein weiterer medizinischer Irrsinn besteht also darin, dass ein Arzt im Blutbild jeden einzelnen Vitalstoff messen kann. So weiß dieser bestens, dass je nach Erkrankung spezifische Vitalstoffe im Organismus von Kranken zigfach höher verbraucht werden als beim gesunden Patienten.

Die Logik aber, dem Körper diese „Werkzeuge“ und „Baumaterialien“, nach denen er ja regelrecht für dessen Selbstheilung trotz dieses Wissens zu reichen, lehnt der Schulmediziner im Normalfall kategorisch ab.

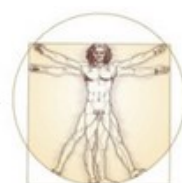
Solange der Himmel blau, die Sonne hell und das Wasser nass ist, müssen wir an dieser Stelle nicht debattieren, ob es sich hierbei um pure Idiotie handelt – vor allem angesichts der Opferzahlen, die dieses irrationale Verhalten fahrlässig produziert.

Es sind diese ärztlichen, dogmenbehafteten „Phänomene“, die einen regelrecht zum Verzweifeln verleiten. Denn an fehlender Intelligenz wird es nicht liegen, erfordert das ärztliche Studium, trotz der Tatsache, dass es sich zum großen Teil um die falschen Lehraspekte dreht, schließlich ein durchaus gehobenes, akademisches Niveau ...

Ärzte müssen sich darüber nicht länger wundern, wenn sich ihre Patienten angesichts so vieler Diskrepanzen zwischen dem ärztlichen Handeln und der einfachsten Logik emanzipieren und die Verantwortung für die eigene Gesundheit im Informationszeitalter in ihre eigenen Hände nehmen.

Als Fazit benötigen wir also im Krankheitsfall mehr von unseren biochemischen „Werkzeugen“ und „Baumaterialien“, und dies ist keine These, sondern eine erwiesene Tatsache, die gar über Blutbildmessungen durchaus als schulmedizinisch erwiesen gilt.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“



8.9.1. Monologe vs. Dialoge innerhalb der Zellkommunikation

Indem sämtliche körperverwandten (= orthomolekularen) Substanzen, die wir von außen in Form von Nahrungsbestandteilen oder aber direkt über die Nahrungsergänzung zu uns nehmen und die mit Hilfe der durch Biophotonen erzeugten Lichtstrahlen oder aber aufgrund von natürlichen Schwingungen entstehenden Frequenzen eine „Sprache“ sprechen, die bereits im Inneren des Körpers aufgrund der direkten molekularen Verwandtschaft „verstanden“ wird, erkennt dies unser Organismus sofort und verwendet diese nach entsprechender Absprache („Kommunikation“) wohlwollend für die besagten Heilungsmechanismen, die uns gesund erhalten und heilen.

Künstliche Medikamente (= zytomolekulare Substanzen) entstammen keinen lebenden Zellen und sprechen folglich über keine Biophotonen. Aufgrund derer verhältnismäßig primitiver, da von Menschenhand künstlich erzeugter Molekularstrukturen verfügen diese über völlig andere, (unnatürliche) Schwingungsmuster als Vitalstoffe. Auf diese Weise erzeugen sie unnatürliche, wenn man so will pathologische Frequenzen (sog. pathologische Schwingungsfrequenzen) und sprechen damit nicht nur keine gemeinsame Sprache mit unseren Zellen, sondern stören gar deren Kommunikation im Sinne eines „Störsenders“.

Dies führt außerdem dazu, dass künstliche Medikamente auf das (künstlich erzeugte) eindimensionale On-Off-Prinzip reduziert sind, was ihre Wirkungsintelligenz sehr stark begrenzt. Sie können faktisch im Inneren des Körperinneren chemische Vorgänge einleiten, hemmen oder stoppen. Auf diese Weise sind sie daher verdammt, gegen den Willen des sich dagegen wehrenden Organismus, lediglich Symptome zu beseitigen, da echte Heilungsmechanismen, wie Sie später noch an konkreten Beispielen detailliert lesen werden, dies nicht mehr erfordern als On-Off-Schemata.

8.9.2. Gestörter Informationsfluss führt zur Krankheit

Medikamente erzeugen über ihre pathologischen Schwingungen so gesehen ausschließlich „Monologe“. Die Fähigkeit zur Aktion und Reaktion im Dialog mit Körperzellen (oder Dialog mit einer weiteren unterstützenden Naturheils substanz) ist ihnen nicht gegeben, weil ihnen hierzu die Grundlage fehlt: die gemeinsame „Sprache“, an der die angenommene Kommunikation (über die besagten pathologischen Schwingungsfrequenzen und/oder Biophotonen) mit entsprechenden Körperzellen scheitert.

Die Folgen dieses Mankos sind Ihnen unter dem Begriff „Nebenwirkungen“ und „Wechselwirkungen“ bekannt. Diese fallen leider nicht selten tödlich aus.³⁵

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

³⁵ https://www.t-online.de/gesundheit/id_61631846/toedliche-wechselwirkungen-so-gefaehrlich-ist-der-medikamentenmix.html



8.10. Orthomolekularmedizin – die „Mutter“ aller Therapien

Es mag zunächst vermessen klingen, wenn man eine einzige Medizinform gleich als die Mutter aller Therapieformen bezeichnet, also die absolute Grundlage der Heilung.

Da sich aber echte Heilung von Krankheiten und Verletzungen stets auf tiefster Ebene abspielt, ist es logischerweise Sinn, das jeweilige Heilungsgeschehen bis zur tiefsten, der molekularen Ebene zurückzuverfolgen.

Hier stellt man dann fest, dass (fast) alle Fäden, die zur Heilung führen, tatsächlich der orthomolekularen Medizin entspringen.

Wie dies geschieht?

Die meisten medizinischen Eingriffe, etwa Operationen aller Art, Korrekturen, Gipsverbände und Frakturen sind bei genauer Betrachtung eine reine Heilungsvorbereitung dar, wenn auch oftmals eine zweifelsfreie Heilung. Diese sind wir der Schulmedizin unendlich dankbar, da sie hierfür die nötige Kompetenz mitbringen und eine ausgezeichnete Arbeit zu leisten vermag!

Ob nun verletzte Organe „geflickt“ oder gebrochene Knochen geschient werden – die eigentliche Heilung erfolgt logischerweise stets erst beim Prozess des Zusammenwachsens der Knochen bzw. Gewebeerneuerung auf zellulärer bzw. molekularer Ebene unter der Inanspruchnahme entsprechender orthomolekularer Substanzen (unserer „Baumaterialien“ und „Werkzeuge“), und zwar nach dem Vorbild der Schienen des im Anschluss zu heilenden Organs bzw. Gewebes!

Abgesehen von einigen wenigen Ausnahmen verhält es sich je nach Indikation bei allen anderen Therapieansätzen sehr ähnlich. Ein versierter Therapeut kann beispielsweise manuell durchaus wirksame „Heilungsimpulse“ von außen setzen, etwa über die Stimulation von Muskeln, Sehnen, Nerven oder die Körperflüssigkeiten in Blutbahnen und Gewebe mithilfe von manuellem Druck, Strom, Wärme oder Kälte unter Einsatz von Heilwasser, Spritzen (Balneotherapie, Chiropraktik, Craniosacrale Therapie, Elektrotherapie, Eigenbluttherapie, Massage, Neuraltherapie, Osteopathie, Wärme-Kälte-Behandlung). Diese dienen in den meisten Fällen der Anregung biochemischer Heilprozesse im Inneren des Körpers, die im Anschluss ablaufen.



Wo kommt aber die Grundstoffe für die Chemie her für die biochemischen Prozesse, die zur Heilung führen?

Ex nihilo nihil fit – Von nichts kommt nichts.

Die wenigsten denken über diesen Punkt nach, den man offensichtlich als selbstverständlich ansieht. Ärzte und Therapeuten übergehen diesen vollständig, als sei unser Körper ein Selbstläufer, ein Perpetuum mobile.

Zur Erklärung finden zunächst einmal alle Lebensvorgänge in Anwesenheit von Wasser. Das wichtigste chemische Element für den Aufbau organischer Substanzen ist der Kohlenstoff (C). Daneben sind Sauerstoff (O) und Wasserstoff (H) ebenfalls zu großen Anteilen beteiligt. Ausserdem sind Stickstoff (N), Phosphor (P), Schwefel (S), Kalium (K), Calcium (Ca) sowie Natrium (Na) mengenmäßig bedeutsam, während Chlor (Cl), Jod (I), Eisen (Fe), Kupfer (Cu), Selen (Se) und ein Dutzend Elemente nur in Spuren vorkommen, dennoch aber essenziell sind.³⁶

Abgesehen von Luft, aus der wir den Sauerstoff und den Stickstoff beziehen, sowie Wasser und Sonnenlicht benötigen wir für all diese biochemischen Vorgänge, die im Inneren unseres Körpers zur Heilung führen, unsere Werkzeuge und Baumaterialien in Form der orthomolekularen Substanzen (Mineralien, Vitaminen, Enzymen, Aminosäuren, Fettsäuren ...), die zum großen Teil von unserem Organismus nicht selbst synthetisiert (erschaffen) werden können und daher mit der Nahrung oder Nahrungsergänzung zugeführt werden müssen.

Phytotherapie, Mykotherapie, traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda, Indische Medizin, Bachblütentherapie, gewissermaßen sogar Steinheilkunde und andere zuweilen schwierig nachvollziehbare Ansätze, die man nicht selten abwertend der Kategorie „Esoterik“ zuweist, stellen dabei eine wertvolle Unterstützung dar und komplettieren den Begriff „Naturheilmedizin“.

Diese beinhalten sehr häufig (z. B. Phytotherapie, Mykotherapie, TCM, Ayurveda, Indische Medizin) auch unsere orthomolekularen Substanzen, regen aber zusätzlich durch weitere Substanzen entsprechende Heilungsmechanismen an.

Selbst Homöopathie harmoniert wunderbar mit orthomolekularer Therapie, und es ist als bedauerlich zu bezeichnen, dass dies nicht mehr allgemein bekannt ist.

³⁶ <https://flexikon.doccheck.com/de/Lebewesen>.



werten, dass viele klassische Homöopathen weitere Therapieformen neben der Homöopathie als Sorge vor evtl. störenden Interaktionen.

Diese Sorge ist in den weitaus meisten Fällen unbegründet, denn während sich die orthomolekulare auf *grobstofflicher*, materieller Ebene (unseren „Werkzeugen“ und „Baumaterialien“) abspielt, Homöopathie auf einer völlig anderen Ebene ab, nämlich der *„feinstofflichen“*, informationellen Ebene mit energetischen Reizen gearbeitet wird.

Auch andere energiebasierte Therapien wie Akupunktur, Bioresonanz, nicht Magnetfeldtherapie/Magnettherapie, Kinesiologie stellen hier keine Ausnahme dar und benötigen (von wenigen Indikationen) die Anwesenheit unserer orthomolekularen „Werkzeuge“ und „Baumaterialien“ um zu funktionieren.

Selbst Geist-Körper-Methoden wie Qi Gong, Tai-Chi, Yoga und Meditation sowie sonstige Geistesübungen haben ihre Daseinsberechtigung, denn grundsätzlich funktionieren diese, allerdings nicht etwa über mysteriösen „Hokuspokus“, sondern auf neurophysiologischer Ebene. Konkret setzt selbige wieder das Hirn Energieimpulse (u. a. in Form der beschriebenen Frequenzen) für die Anregung besagter biochemischer Prozesse im Körper frei, die zur Heilung führen. Woraus aber wird die Biochemie dieser Prozesse hergestellt?

Die Antwort lautet stets: aus unseren orthomolekularen Substanzen (Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Fettsäuren)!

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte, achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen!“ (Charles Reade)

Faktisch mit jedem einzelnen Gedanken, jedem Wort, jeder Handlung erzeugen wir über elektromagnetische Energie Impulse – es handelt sich um einen nachvollziehbaren, rein physikalischen Vorgang, der in unserem Gehirn abläuft, bevor das Gehirn diese Impulse zur weiteren Ausführung unseren Körper weitergibt. Es folgen Worte, und es folgen Handlungen ...

Ohne zu tief in dieses komplexe Thema eintauchen zu wollen (dieses könnte für sich ganze Bücher füllen), kann diese Energie sogar auf Dritte übertragen werden.

Da unser Kopf über keinerlei Abschirmmechanismen verfügt, wirkt die gedanklich erzeugte Energie nach innen, kann aber ebenfalls nach außen dringen und problemlos andere Menschen durchdringen. Auf diese Weise werden Negativschwingungen von schlecht gelaunten Menschen auf andere übertragen, während umgekehrt positiv gestimmte Menschen positive Schwingungen an unser Resonanzfeld



(Schwingungsfeld) abgeben und in uns zu positiven Eigenschwingungen führen. Die positive Eigenschwingungen lassen sich sogar zu Heilungszwecken nutzen, man nennt dies auch „Geisthe

Selbst Steine können innerhalb der Edelsteintherapie bzw. Lithotherapie zur Heilung beitragen und dann die Bezeichnung „Heilsteine“ bzw. „Gesundheitssteine“.

Wie das funktioniert? Verschiedene Steine bestehen aus unterschiedlichen Mineralien, Elementen und sind bekanntlich entsprechend ihrem Aufbau (Zahl der positiv, negativ und neutral geladene Teilchen/Atome im Kern und auf der Schale) in verschiedene Gruppen eingeteilt. Diese energetische Aufladung der Atome der Elemente, Mineralien, Metalle, selbst deren Farbe führen zu diversen Schwingungen und Strahlungen, die unsere Körperzellen als heilsame Frequenzen wahrnehmen können, ohne dass diese bislang mit gewöhnlichen medizinischen Messgeräten gemessen werden können. Schon von Farben sprechen, so ist selbst deren Wirkung über unsere Psyche auf unseren Körper, Sinne einer Psychoimmunologie, gegeben.

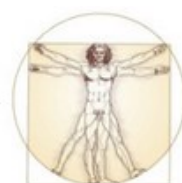
8.10.1. Selbstheilung ist in Wirklichkeit keine ...

Der aktuell fast schon inflationäre Begriff „Selbstheilung“ ist an sich etwas irreführend, denn er vermittelt das Bild, dass die ominöse Selbstheilung zwar durchaus von unserem Organismus selbst vollzogen wird, dass der Organismus aber hierfür unsere biochemischen Werkzeuge und Materialien benötigt, die orthomolekulare Grundsubstanzen also, die entweder in körpereigenen Speichern vorrätig sind oder aber über die Nahrung (heutzutage vorzugsweise zusätzlich über Nahrungsergänzung) zugeführt werden.

Ich bin weit davon entfernt, missionieren zu wollen, und respektiere andere Sichtweisen – Logik ist allerdings sehr wichtig (Sie wissen schon, Heilung muss nachvollziehbar und logisch sein).

Denn selbst wenn man unterstellen würde, dass ein gesetzter energetischer Reiz fallabhängig das fehlende andere biochemische „Werkzeug“ im Körper zu überbrücken imstande ist oder anderswie zu ersetzen vermag, wissen wir doch alle, dass es spätestens bei grobstofflicher Materie (z. B. Calciummoleküle für die zu heilenden Knochen, Kollagenen für das zu heilende Weichgewebe und Organe usw.), also den „Baumaterialien“ scheitern würde, wenn diese im Zuge reparativer Maßnahmen im Körper völlig fehlen würden.

Der energetische Reiz kann also stets nur dann eine (heilsame) Reaktion bewirken, wenn die Zellen die Baustoffe für den Bau („Baumaterialien“) und die Funktion („Werkzeuge“) verfügt.



Sowohl all diese Schwingungen als auch Strahlungen, so minimal diese auch sein mögen, können Frequenzen biochemische Prozesse im Körper anregen. Für diese biochemischen Prozesse stellen unsere orthomolekularen Substanzen wie immer den Rohstoff dar.

Leider wird Letzteres von zahlreichen Therapeuten (ob aus Schulmedizin oder der Alternativmedizin stammend) als gegeben erachtet, und eine Optimierung der Heilungsmechanismen über die entsprechende Substitution orthomolekularer Substanzen findet nur selten statt.

Für alle „ungläubigen Apostel“, die an dieser Stelle jetzt die Stirn runzeln oder gar schmunzeln, sei im Zusammenhang noch einmal daran erinnert, dass die Schulmedizin nach über 100 Jahren Spott die Akupunktur anerkannt hat, die seit Tausenden von Jahren von der traditionellen Chinesischen Medizin völlig intuitiv erfolgreich angewandt wird...

Richtig, nämlich dann, als sie mit ihren modernen Messgeräten zu ihrem eigenen Erstaunen den Energiefluss der chinesischen Therapeuten völlig intuitiv nachvollzogenen Energiefluss erstmals zu messen imstande waren. Unser „drittes Auge“, unser Intuitionszentrum im Hirn doch alles zu vollbringen vermag ... verpasst in diesem Zusammenhang hierzu übrigens nicht im Hauptteil das Kapitel „Kolloidales Gold“!).

Und so wurde auf dem Deutschen Ärztetag 2003 die Zusatz-Weiterbildung Akupunktur neu in der () Weiterbildungsordnung (MWBO) der Bundesärztekammer eingeführt.³⁷

Immerhin, besser spät als nie ...

Warten wir also noch ein paar Jahre ab, wenn der moderne Schulmediziner Energien misst, vor nicht einmal zu träumen gewagt hätte, und beschämt Therapien bestätigen muss, die der Mensch ungefähr seit Jahrtausenden erfolgreich anwendet (die Big Pharma wird schon dafür sorgen, dass dies nicht bekannt wird...).

MERKE:

Die meisten Therapien nehmen die Rolle einer Zündkerze ein, die den Zündfunken setzt. Das Benzin, das den Motor zum Laufen bringt, stellen aber orthomolekulare Substanzen zur Verfügung, die die Instruktionen dieses Buches bilden, und die man von außen ständig zu sich nehmen muss (der Körper ist wie das Perpetuum mobile!).

Die Heilung findet mithin stets auf der tiefsten physiologischen, der molekularen Ebene statt, wo die Molekularmedizin (Einsatz der in diesem Buch vorgestellten orthomolekularen Substanzen ink...

³⁷ https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/MKB-Akupunktur.pdf.



„Helfer“ aus der Natur) bereits der Logik entsprechend die Grundlage für fast alle Ihnen Heilmethoden, inklusive schulmedizinischer Eingriffe darstellt – die Mutter aller Therapien!

8.10.2. Heilung (vermeintlich) ohne orthomolekulare Substanzen

Der eine oder andere wird an dieser Stelle lautstark Einspruch erheben und argumentieren, dass er durch eine Operation, manuelle Therapie, Akupunktur, Geistheilung, Qigong, was auch immer, Erfahrung haben, OHNE dass er zusätzlich orthomolekulare Substanzen in welcher Form auch immer (Phytotherapie, Mykotherapie, Nahrungsergänzung ...) eingenommen habe.

Das ist richtig, allerdings hat dieser weiterhin Nahrung zu sich genommen, die immer einen gewissen auch heutzutage stark schwindenden Anteil an unseren biochemischen Werkzeugen und Bausteinen der Orthomolekularsubstanzen, enthält. Diese werden für seinen Heilungsprozess gereicht haben, hätte natürlich viel besser unterstützen können, wenn er die für die Heilung spezifischen Orthomolekularsubstanzen zusätzlich zur Verstärkung des Heilungseffekts eingenommen hätte.

Sind die besagten orthomolekularen Substanzen gerade nicht im Blut vorhanden oder aber in den Körperdepots gespeichert (in Organen und Geweben wie der Leber, Nebenniere, der Hypophyse, der Augenlinse, der Milz, dem Gehirn, Fett- und Muskelgewebe usw.), weil der Patient diese nur notgedrungen durch natürliche Nahrung aufgefüllt hat, bringen meist weder die manuelle Therapie, die Geistheilung, die Akupunktur noch etwaige andere Therapieformen (die nicht von Haus aus orthomolekulare Substanzen beinhalten) den erhofften Heilerfolg.

In dem Fall besteht sogar das Risiko, dass sich der Organismus durchaus auch selbst kannibalisiert, wenn er sein eigenes Organgewebe anzapft, wenn etwa unser Überleben akut davon abhängt (das „Prioritätsprinzip“). Dieses führt unnötig zu weiteren (Mangel-)Erkrankungen.

Beispiel Calcium:

Calcium wird für zahlreiche, u. a. auch lebenswichtige Körperfunktionen benötigt. Es spielt eine wichtige Rolle für die Blutgerinnung, die Muskel- und Nerventätigkeit, die Abwehr von Entzündungen und die Funktion von Herz, Lungen und Nieren. Wie weiter oben bereits geschildert, besteht die bekannteste Aufgabe des lebenswichtigen Mineralstoffs jedoch im Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen. Etwa 99 % – ungefähr 1,2 kg – des gesamten Körpercalciums befinden sich in unseren Knochen und Zähnen.

Steht in den Blutbahnen nicht ausreichend freies Calcium zur Verfügung, weil wir den Körper unzureichend mit Calcium oder aber Vitamin D über die Nahrung oder Nahrungsergänzung versorgen,



haben, zögert dieser bei lebenswichtigen Prozessen, die das fehlende Calcium benötigen (z. B. in der Herzfähigkeit oder der Blutgerinnung) keine Sekunde, gnadenlos die Knochen anzuzapfen, was schließlich zu Osteoporose (Knochenschwund) und Zahnschmelzabbau führt.³⁸ Dies verwundert auch wenig, wenn das Hirn aufhört zu arbeiten oder aber das Herz aufhört zu schlagen, sterben wir – ohne Zweifel. Mit brüchigen Knochen kann man dagegen durchaus leben ...

Der Schulmediziner, der mit Säuren und Basen herzlich wenig anfangen kann, empfiehlt zur Calciumdeckung dann auch noch gerne Milchprodukte, nicht ahnend, dass diese das Säure-Basen-Gleichgewicht zugunsten von Säuren dermaßen stören, dass das körpereigene Calcium zwecks Entsäuerung abgebaut wird!

Zwar geht auch hier der Körper nach dem Prioritätsprinzip vor und schädigt zunächst die Knochen, die eine geringe statische Bedeutung hat, wie z.B. Schädelknochen und Brustbein, sind aber auch Calcium-Vorräte aufgebraucht, holt sich der Körper sein Calcium als Nächstes aus den tragenden Knochen.

An dieser Stelle ist es durchaus angebracht zu betonen, dass Milch für erwachsene Säugetiere, so auch für Menschen, alles andere als gesund ist. Hier verweise ich gerne auf die mehr als repräsentative Studie von immerhin 61 433 Frauen aus Schweden (Alter zwischen 39 und 74 Jahre), die täglich drei Gläser Milch tranken und dabei über 20 Jahre lang beobachtet wurden. Erschreckender Weise lag die Steigerung der Osteoporose um 93% höher als bei Frauen, die keine Milch tranken.

FAZIT

Selbst wenn man aktiv zum gegebenen Zeitpunkt keine Nahrungsergänzung zugeführt hat, kann die Heilung geglückt sein. Diese wird zumeist auf Sparflamme abgelaufen sein, wenn die hierzu benötigten orthomolekularen Substanzen notdürftig etwa aus körpereigenen Speichern entzogen werden mussten. Leider zum späteren Zeitpunkt schleichend zu einer Sekundärerkrankung führen kann!

Um Erkrankungen sicher vorzubeugen und die Genesung im Krankheitsfall optimal zu unterstützen, muss Sorge dafür getragen werden, dass der Körper zu dessen „Selbstheilung“ sämtliche biochemischen Werkzeuge und Baumaterialien erhält (zur Erinnerung: Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, proteinogene Aminosäuren und Fettsäuren).

³⁸ <https://www.doppelherz.de/ratgeber/gesundheits-lexikon-von-a-z/calciummangel-hypokalzaemie/>.



10. Der katastrophale Nährstoffverlust in unserer Nahrung

„Eine Nation überlebt nur so lange wie ihre Böden. Auf der Gesundheit ihrer Äcker ruht das Schicksal ihrer Böden...“ (Hamaker und Weaver in „Survival of Civilization“)

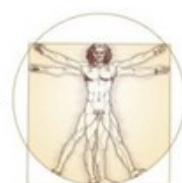
Kommen wir zu einem weiteren sehr ernsthaften Schlüssel-Aspekt, der dazu führt, dass es solche wie den Codex Humanus überhaupt geben muss, wenn schon die ehrliche Aufklärung von offiziellen Stellen zu wünschen lässt ...

Wie Sie bereits lesen konnten, ist das Hungergefühl nichts anderes als eine perfekte Absicherung „Mutter“ Natur, um alle ihre Säugetiere und Menschen notfalls dazu zu zwingen, über die Nahrungsaufnahme u. a. die existenziell wichtigen orthomolekularen Baumaterialien und Werkzeuge mehrmals am Tag aufzunehmen.

Leider hat die Natur die Rechnung ohne den Wirt (den Menschen) gemacht, denn dieser ist ihr und auch sein eigener größter Feind!

Indem er im Zuge rigoroser Industrialisierung einerseits für verseuchte Atemluft, Vergiftung von Wasser und Lebensmitteln, gar Kleidung gesorgt und andererseits schrittweise u. a. dafür Sorge getragen hat, all diese genialen Nähr- und Vitalstoffe, die diese Probleme u. a. über Entgiftung des Organismus kompensieren könnten, aber in unserer natürlichen Nahrung kaum noch vorhanden sind, hat er die Welle an sog. Zivilisationskrankheiten (Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Asthma, Arthrose, Allergien usw.) seit Menschengedenken ausgelöst.

Während uns nämlich zu Urgroßmutter's Zeiten all diese orthomolekularen Vitalstoffe in unseren gewöhnlichen Lebensmitteln reichlich zur Verfügung standen und diese Krankheiten kaum bekannt waren, ermittelten das renommierte *Lebensmittellabor Karlsruhe* und unabhängig davon das schweizerische Pharmaunternehmen „Geigy“ zwischen 1985 und 2002 einen schockierenden Rückgang der Vital-Nährstoffe in unserem Obst und Gemüse um bis zu **95 %!**



Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werte in Obst und Gemüse

Mineralien u. Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz in %	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkolie	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Folsäure	47	23	18	-52	-62
	Magnesium	24	18	11	-25	-55
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38	-51
	Folsäure	39	34	30	-12	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamin B6	140	55	32	-61	-77
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Möhren	Calcium	37	31	28	-17	-24
		21	9	6	-57	-75
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68	-76
	Vitamin-C	51	21	18	-58	-65
Apfel	Vitamin-C	5	1	2	-80	-60
Banane	Calcium	8	7	7	-12	-12
	Folsäure	23	3	5	-84	-79
	Magnesium	31	27	24	-13	-23
	Vitamin B6	330	22	18	-92	-95
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamin-C	60	13	8	-67	-87

Ursachen: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum und lange Lagerung

Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittelabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal 2002

Begründet wird dieser katastrophale Rückgang übrigens sehr plausibel durch ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung von Wachstumsbeschleunigern sowie lange Lagerungszeiten.³⁹

Mineralienverlust – ein globales Problem

Bestätigung für diese katastrophale Entwicklung kommt durch weitere Studien aus dem Ausland. beispielsweise eine Studie der Vereinten Nationen aus dem Jahr 1992 belegt („Earth Summit Report de Janeiro), sind ca. 75 % des Mineraliengehalts der Humusschicht der Erde allein während der vergangenen 100 Jahre verschwunden. In Südamerika sind es 26 %, in Australien 55 %, in Europa Asien 74 %, in Afrika 76 %, und Nordamerika punktet gleich mit 85 %.

Folgende Faktoren haben laut dieser Studie zum Mineralstoffverlust geführt:

³⁹ Pharmakonzern Geigy (Schweiz), 1985; Lebensmittelabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal, 1996/2002.



- saurer Regen, der Mineralien aus den Böden zieht,
- intensiver Anbau von Pflanzen, der den Mineraliengehalt der Erde reduziert,
- der Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln,
- der Anbau von schnell wachsenden Hybrid- und Genpflanzen,
- Transport und Lagerung von unreif geerntetem Obst und Gemüse.
- Lediglich ca. drei bis vier Mineralien (etwa Stickstoff, Phosphat, Kalium) werden dem Boden in Form künstlicher Mineraliendünger zurückgegeben. Viele Gemüsearten werden heutzutage nicht mehr angebaut, sondern nur in Wasser, vermischt mit Dünge- und Pflanzenschutzmitteln.⁴⁰

Obst und Gemüse aus dem Supermarkt reichen nicht mehr aus

Eine weitere Untersuchung, die Sie kennen sollten, wurde von Chemtech-Ford Analytical Laboratory in Salt Lake City im Mai 2000 durchgeführt.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

12. Das Kuriosum um Nährstoffempfehlungen, Dogmen und Realität

Die vorherrschende Kuriosität um *Empfehlungen*, *Dogmen* und *Realität* spiegelt sich darin wider, dass Ernährungsgesellschaften und sämtliche anderen Fachgesellschaften einerseits Nährstoffempfehlungen aussprechen, die (wie Sie im nächsten Kapitel detailliert lesen werden) ohnehin viel zu gering sind, um die Gesundheit eines Bürgers zu gewährleisten, dennoch aber bereits viel zu hoch sind, um vor dem Hintergrund der schwindenden Nährstoffe in der Nahrung auf dem „natürlichen“ Wege über die Nahrungsaufnahme erfüllt werden zu können. Andererseits sind da diese strikten Dogmen, die aus dem Mist der Pharma-Lobby gewachsen sind, und es untersagen, der Bevölkerung „reinen Wein“ einzuschütten und sie auf die einzig existierende Alternative zur natürlichen Nahrung, der die Vitalstoffe fehlen, Nahrungsergänzung hinzuweisen.

⁴⁰ <https://ein-langes-leben.de/einleitung/12-mineralien-spurenelemente-mehr-gesundheit-mit-der-mikromineralien-ur-essenz>.



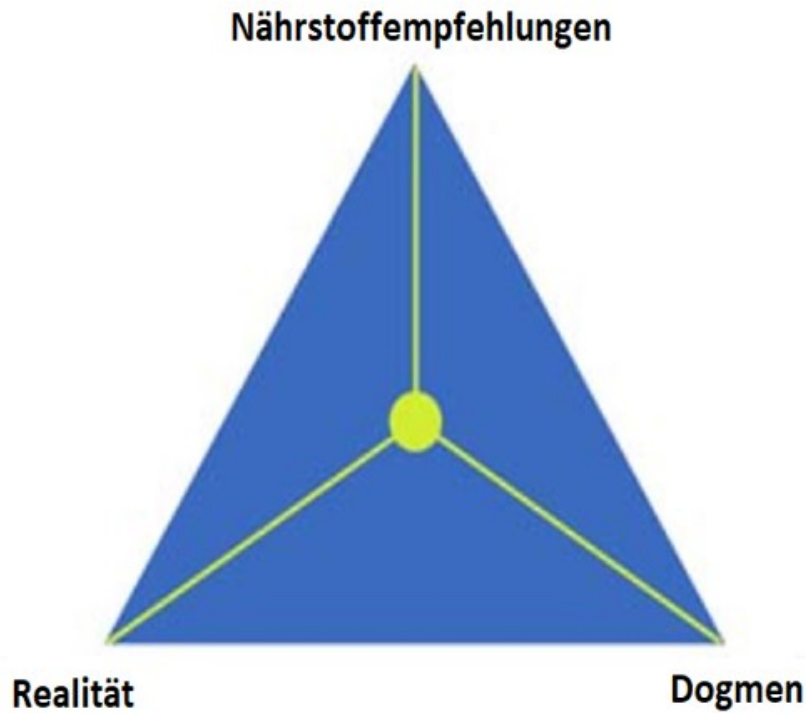


Abb. oben: das Kuriosum von Nährstoffempfehlungen, Dogmen und Realität

Um auf die empfohlene Tagesdosis bei nur einigen wichtigen Mineralien wie Magnesium, Calcium zu kommen, müssten riesige Mengen an Gemüse und Obst verzehrt werden, was einem Menschen aus physiologischen Gründen unmöglich. Schauen wir es uns mal an...

Die tatsächliche tägliche Verzehrmenge von Obst und Gemüse, die nötig wäre, um den wichtigen Mineralien zu versorgen⁴¹:

Mineralien	Verzehrmenge
Eisen	4,49 kg
Calcium	5,7 kg

⁴¹ <https://ein-langes-leben.de/einleitung/12-mineralien-spurenelemente-mehr-gesundheit-mit-der-mikromineralien-ur-essenz>



Zink	3,99 kg
Phosphor	3,15 kg
Kupfer	2,0 kg

Demnach müsste man also mindestens vier bis fünf Kilogramm Obst und Gemüse täglich vertilgen, um nur einigermaßen mit den wichtigsten Mineralien versorgt zu sein. Selbst diese utopisch großen Mengen reichen aber nicht aus, um den Körper mit der Vielfalt der benötigten Spurenelemente zu versorgen.

Wie die *Nationale Verzehrsstudie II* an den Tag legte, die das Essverhalten mehrerer Tausend Bundesbürger untersuchte, die eine Zeitlang jedes Nahrungsmittel und Getränk protokolliert haben, das sie zu sich genommen haben, erfüllt ein Großteil der Bevölkerung erschreckenderweise noch nicht einmal die Vorgaben der grotesk anmutenden Mengen, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und andere staatlichen Organe empfehlen.

So hielten beispielsweise 90 % der jungen, erwachsenen Frauen im Alter zwischen 19 und 34 Jahren einmal die alte Zufuhrempfehlung der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) von 5 µg Vitamin D₃ (geschweige denn die immer noch viel zu geringen 20 µg (= 800 IE) ein.

Bedenkt man, dass gerade die jungen Frauen bis zum 34. Lebensjahr ihre Spitzenknochenmasse (Bone Mass) aufbauen müssen, weil die Knochendichte danach kontinuierlich sinkt und Vitamin D₃ das wichtigste „Werkzeug“ neben dem „Baumaterial“ Calcium eine zentrale Rolle bei Erhaltung der Knochendichte spielt, sprechen wir von einer erschreckenden Entwicklung.

Sie müssten übrigens 400 g Makrelenfilet, 20 Eier, 4 kg Schnitzel oder 20 L Vollmilch bzw. eine Mandelbrot daraus täglich zu sich nehmen, um auf die geforderten und – wie Sie im Kapitel „Vitamin D“ noch zu sehen werden – immer noch zu geringen Empfehlungen zu kommen.

Ähnliches werden Sie noch detailliert im Kapitel zu „Camu-Camu“ lesen. So müssten wir täglich 10 Orangen oder aber 7 kg Sauerkraut essen, um entsprechend die von Naturmedizinerinnen und Molekularbiologen geforderte Menge an Vitamin C aufzunehmen. Dabei erreichen laut der besagten Studie drei Viertel aller jungen Männer nicht einmal die skandalös geringe Menge von neuerdings „großem“ Vitamin C.



95–110 mg pro Tag erhöhte Vitamin C-Zufuhr, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfohlen hat, bei jungen Frauen sieht es nicht viel besser aus ...

Lediglich exemplarisch sei an dieser Stelle noch die extrem wichtige Zufuhr von Folsäure als Vitamin erwähnt, die besonders während der Schwangerschaft von großer Bedeutung ist. Laut Studien ernähren sich 87 % die Mindestempfehlung von Folsäure erst gar nicht.⁴²

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

12.1. Fehlende Aufklärung der staatlichen Fachorganisationen und Bildungsträger

Während uns also die moderne Landwirtschaft und die Industrie primär sämtlicher Vitalstoffe bereut, wäre es angesichts des massiven Rückgangs der Nähr- und Vitalstoffe in unserer Ernährung existenziell unabdingbar, die Bevölkerung seitens Fachorganisationen und Bildungsträgern über die Möglichkeiten vor allem NOTWENDIGKEIT einer (Nahrungs-)Ergänzung mit diesen in unserer natürlichen Ernährung nun fehlenden biochemischen „Baumaterialien“ und „Werkzeugen“ aufzuklären, was bedingt, dass die meisten Menschen (inklusive der Ärzte) wenig bis gar kein Wissen darüber haben, um sich entsprechend zu schützen.

Diese fehlende Aufklärung, inklusive der Lügen in die entgegengesetzte Richtung, indem man uns suggeriert, alles sei in Ordnung und normale Ernährung (Synonym: „gesunde Mischkost“) reiche vollkommene Gesunderhaltung aus, kosten die Bevölkerung Jahr für Jahr Abermillionen von Menschenleben. Industriemationen – ein trauriges und doch so einfach abwendbares Schicksal...

Was tun – wie können wir uns trotz Vitalstoffmangels hinreichend schützen?

Den meisten unter uns dürfte es widerstreben, zugunsten der Gesundheit seine Heimat zu verlassen und die Wildnis auszuwandern. Wie wir weiter oben gesehen haben, ist die Nährstoffsituation, bis auf wenige Ausnahmen in Südamerika, woanders nicht viel besser ...

⁴² Volker Schmiedel: Nährstofftherapie – orthomolekulare Medizin in Prävention, Diagnostik und Therapie, 4. Auflage, 2019, S. 24.



Und selbst wenn wir auf den Nordpol auswandern würden, wären wir zumindest von Industriegeräten vollständig verschont. Wie das ZDF⁴³ berichtete, findet sich sogar im Blut von Eisbären beispielsweise hochgiftige Perfluoroktansäure wieder, wie sie in Markenkleidung⁴⁴ verwendet wird – eine gefährliche chemische Substanz, die beim Waschen unserer Kleidung in den natürlichen Kreislauf und irgendwann auch in die Meere bis zur fernen Antarktis ihren Weg gefunden hat!

Was uns bleibt, ist die konsequente, bewusste Umgestaltung unseres Lebens.

Neben einem gesunden Lebensstil, bestehend aus einer Ernährungsform, die ausschließlich auf lokal angebaute Lebensmittel setzt (Rohkost sehr empfehlenswert), regelmäßiger Entgiftung, Entsäuerung, Entschlackung der „Klärgrube Mensch“, täglicher Bewegung an der „frischen“ Luft und Stressbewältigung (Meditation u. Ä.), kommt also der moderne Mensch eindeutig nicht mehr aus. Er muss qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zu setzen, um den beschriebenen drastischen Rückgang an Vitalstoffen in unserer natürlichen Nahrung zu kompensieren.

Gemeint sind mit hochwertiger Nahrungsergänzung keine künstlichen Derivate, wie Sie sie im Supermarkt um die Ecke vorfinden, sondern möglichst schonend gewonnene Extrakte tatsächlicher Gemüsearten, Kräuter, Algen, Heilpilze aus biologischem Anbau – häufig exotischen Ursprungs – ohne künstliche Zusatzstoffe.

Und von diesen benötigen wir meist mehr, als wir annehmen, etwas das leider mit den Nährstoffempfehlungen von DGE&Co auf's Schärfste kollidiert!

12.2. Die grotesken Nährstoffempfehlungen von Fachgesellschaften

Obwohl Primaten einen beinahe identischen Nährstoffbedarf wie wir Menschen haben, sehen meiste Wissenschaftler auf diese Weise zoologische Richtlinien für diese eine weitaus nährstoffreichere Nahrung vor. Der Grund ist, dass man sich an ihrer natürlichen Nahrung im Regenwald orientiert – einer extrem vitalstoffreichen Nahrung mit hohen Mineralien- und Vitaminmengen.

Da man eine solche Orientierung bei uns Menschen offenbar nicht den Urzeiten abgreifen wollte, hat der moderne Mensch noch eine ausschließlich naturbelassene, unbelastete, zumeist pflanzliche Nahrung genossen und dabei beispielsweise zwischen 500 mg und mehreren Gramm Vitamin C zu sich nahm, beging damit den denkbar verheerendsten Fehler, indem man lediglich ca. 100 Jahre zurückblickte und sich beim

⁴³ ZDF „Volle Kanne-ZDF“ am 29.10.2012.

⁴⁴ <https://www.umweltprobenbank.de/de/documents/profiles/analytes/14124>.



absurder Weise an einer Ära orientiert, in der man die Vitaminmangelkrankungen entdeckte.

Fataler Weise empfehlen die Fachgesellschaften für unsere Nährstoffe entsprechend tatsächlich exakt die empfohlene Vitastoffmenge, die dazu führt, dass die klassischen Mangelkrankungen gerade so vermieden werden. Diese Empfehlungen richten sich zudem nach dem gesunden und leistungsfähigen Durchschnittmenschen. Keine Berücksichtigung finden dabei Kranke und von Krankheit bedrohte Personen, Sportler, Schwangere, ältere Personenkreise, die einer höheren psychischen und physischen Belastung ausgesetzt sind und durch diese ein signifikant höheren Vitaminbedarf aufweisen.

Dass dieser Ansatz sowohl biologisch als auch biochemisch schlicht unsinnig ist, scheint in den Köpfen der Verantwortlichen noch nicht angekommen zu sein. Ich hoffe, der eine oder andere kommt in der Lage (oder die Verlegenheit), dieses Buch zu lesen, und so erkläre auch ich ihm das Problem sehr alltagsnah einmal wieder am „des Deutschen liebsten Kind“, dem Auto:

Wenn Sie Ihr Auto lieben, werden Sie bekanntlich neben dem regelmäßigen Ölwechsel im Motorölstandkontrollen durchführen. Der hierzu vorgesehene Ölmesstab ist nicht von ungenügender entsprechender Höhe mit einer Maximum- und Minimum-Marke versehen. Wenn Sie die maximale Ölmenge überschreiten, könnte das austretende Öl die Dichtungen zerstören, bei zu geringer Menge riskieren Sie den Motortod in der Gestalt von Kolbenfressern.

Während die Überschreitung des Öl-Maximums in etwa mit den Hypervitaminosen, also dem Vitaminüberschuss, vergleichbar ist, ist die Unterschreitung der Öl-Minimums mit den Hypovitaminosen, also einem klassischen Vitaminmangel, zu vergleichen, der neben anderen Vitaminmangel-Erkrankungen ebenfalls den Tod bewirken kann (Vitamin-C-Mangel bedingt Skorbut und führt schließlich zum Tod!).

Die Empfehlung für die optimale Ölmenge lautet logischerweise, sich mindestens mittig zwischen der Min.-Marke und Max.-Marke, tendenziell aber mehr zum Max.-Strich⁴⁶ hin zu bewegen, um auf der sicheren Seite optimale Sicherheit für den Motor zu gewährleisten. Es wird hingegen nicht empfohlen, sich lediglich an der Min.-Marke zu orientieren.

⁴⁵ Rüdiger Schmitt und Simone Homm: Handbuch Anti-Aging & Prävention, 1. Auflage, 2008, S. 462.

⁴⁶ <https://www.autobild.de/artikel/oelstand-pruefen-1938891.html>.



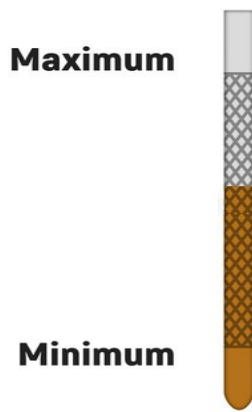


Abb.: Der korrekte Motor-Ölstand gemessen mit einem Ölmesstab

Die Verantwortlichen der Fachgesellschaften, an deren Empfehlungen sich unsere Ärzte und Therapeuten orientieren, empfehlen fern von diesem Optimum völlig irrational, nur so viel von unseren Vitaminen und anderen Vitalstoffen zu sich zu nehmen, dass eine direkte Mangelkrankung gerade so abgewendet werden kann, oder wie Dr. Volker Schmiedel in seinem Buch „Nährstofftherapie – Orthomolekulare Medizin in Prävention, Diagnostik und Therapie“ korrekt anmerkt, stellen diese Empfehlungen *„eine Mindestempfehlung dar, die ausreicht, um manifeste Mangelerscheinungen zu verhindern“*⁴⁷.

Der Nährstoffbedarf beruht dabei auf einem Schätzwert, der an einer gesunden Population von Erwachsenen und deren Ernährungsweise vor teilweise mehr als 50 Jahren als Mittelwert für jeden Individuum ermittelt wurde. So spricht man bis heute von einem mittleren geschätzten Bedarf (EAR). Lag die Zufuhr unter diesem Mittelwert, so stieg erwartungsgemäß das Risiko für einen Mangel, lag sie darüber, so stieg das Risiko.

Und was hat man gemacht? Statt zu überprüfen, wie hoch die Zufuhr ansteigen hat, um für die gesamte Bevölkerung das gesundheitliche Optimum zu erreichen, hat man durch einen Sicherheitszuschlag von zwei Standardabweichungen auf diesen Mittelwert den Wert festgelegt und als Empfehlung für die Nährstoffaufnahme definiert.⁴⁸

Dieses skandalöse Vorgehen entspricht bezogen auf den Ölstand des Automotors dieser Abbildung

⁴⁷ Volker Schmiedel: Nährstofftherapie – orthomolekulare Medizin in Prävention, Diagnostik und Therapie, 4. Auflage, 2019, S. 129.

⁴⁸ Hans Konrad Biesalski: Vitamine, Spurenelemente und Minerale – Indikation, Diagnostik, Therapie, 2. Auflage, 2019, S. 26.





Abb.: Empfehlung für die Nährstoffzufuhr (Metapher: Ölmesstab)

Wie bereits beschrieben, erreichen die meisten Deutschen nicht einmal die Werte für diese Empfehlungen.

Während Sie also – um Ihr Auto bemüht – regelmäßig den Ölstand prüfen und dafür sorgen, dass er mindestens mittig auf dem Ölmesstab angezeigt wird, eher etwas darüber, befinden Sie sich selbst zum Durchschnitt der Bevölkerung gehören, was die lebensentscheidenden Vitamine, Mineralien usw. anbetrifft, an der Minimal-Marke, wahrscheinlich sogar darunter!

Geradezu beispielhaft für dieses irrationale Vorgehen ist die offizielle Vitamin-C-Empfehlung, die „großzügig“ auf 95–110 mg pro Tag erhöht wurde. Hierzu muss man zunächst wissen, dass Primaten, Meerschweinchen und einige Vogel- und Fischarten die einzigen Lebewesen sind, die Vitamin C selbst herstellen können. Die Menschen haben die Fähigkeit, aus Blutzucker Vitamin C zu synthetisieren (herzustellen), vor ca. 25 Millionen von Jahren verlernt. Dies war nicht weiter schlimm, da die Menschen ohnehin ca. 500 mg bis mehrere Gramm Vitamin C über die damalige, fast rein pflanzliche Ernährung sich nahmen. So hat die Natur – wohl zwecks Schonung der Ressourcen im menschlichen Organismus (vor allem der Fortpflanzung zugutekommen sollen) – die Möglichkeit der Vitamin-C-Synthese ausgeknipst.

Schaut man sich interessehalber nun diejenigen Säugetiere an, die weiterhin selbst Vitamin C herstellen, produzieren diese auf 75 kg Eigengewicht gerechnet täglich Vitamin C im Grammbereich, bei Erntevögeln sogar in 10-Gramm-Bereichen. Dies scheint somit für den Menschen ebenfalls die optimale Nährstoffzufuhr zu sein ...



Dass hingegen die Orientierung der Vitaminempfehlungen am Minimum nicht unsere optimale Gesundheit fördern, geschweige denn bei akuten Erkrankungen heilungsfördernd sein können, versteht sich von selbst.

Die ärztlicherseits erfolgende, ausschließlich laborchemische und klinische Prüfung bereits messbarer Parameter einer Vitalstoff-Unterversorgung ist demnach nicht so aussagekräftig wie latente Mängel, die zwar noch nicht messbar bzw. klinisch feststellbar sind, schleichend aber bereits Funktionen des Organismus stören und mit der Zeit nach dem Prinzip „*steter Tropfen höhlt den Stein*“ zu chronischen Erkrankungen führen können.

12.3. Vitamin-Mangelscheinungen vs. chronische Vitamin-Mangelkrankungen

An dieser Stelle ist es grundlegend wichtig, zwischen einer Vitalstoff-Mangelscheinungen und chronisch sich manifestierenden Vitalstoff-Mangelkrankungen zu unterscheiden.

Um bei meiner beliebten Metapher „Auto“ zu bleiben, äußert sich eine Vitamin-Mangelscheinung beispielsweise in etwa wie ein stotternder Motor, wenn der Tank nur noch wenig Sprit beinhaltet, nicht aber ganz leergefahren ist.

Eine Erkrankung ist hingegen vergleichbar damit, wenn nach einigen Kilometern dieses Stotterns der Motor schließlich komplett stehenbleibt.

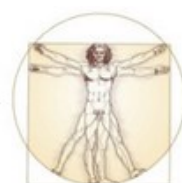
Es bedarf faktisch wenig Zeit und wenig Aufwand, um den noch stotternden Motor mit etwas Benzin wieder reibungslos zum Laufen zu bringen (Vitalstoff-Mangelscheinung behoben), hingegen ist es aufwändiger, den komplett leergepumpten stehenden Motor (Vitalstoff-Mangelkrankung) wieder zum Laufen zu bringen, da störende Symptome bereits vorhanden sind, wie z.B. Luft im Kraftstoffsystem.

Leider ist der Übergang von Vitalstoff-Mangelscheinung bis zu echter Vitalstoff-Mangelkrankung fließend und wird verheerender Weise von den Ärzten schlicht übersehen..

Vorstellen muss man sich dies wie die berüchtigte Eisbergspitze, die man sieht, während der große Berg aber verborgen bleibt, der jedoch die gesamte Gefahr repräsentiert.

Diese „unsichtbare“ Gefahr verläuft dabei in vier Schritten.

1) Der latente Vitalstoffmangel bleibt zunächst völlig unbemerkt und *leert die Vitalstoffspeicher*, 2) *laufen bei weitestgehend aufgebrauchten Speichern erst* 2) *biochemische Veränderungen mit Enzymkapazität* ab, die der Arzt allenfalls mit Spezialuntersuchungen nachweisen könnte, erst



Wochen später tritt der 3) *subklinische Mangel mit unspezifischen Symptomen* auf, bevor 4) der *klinische spezifischen Symptomen* im Sinne der Eisbergspitze „sichtbar“ wird und sich als Krankheit manifestiert. Zwischen Schritt 3 und 4 wird der Arzt konsultiert, tendenziell eher bei Schritt 4):



Abb.: Verlauf einer unbemerkt auftretenden Erkrankung aufgrund Vitalstoffmangels

Gewöhnliche Bluttests sind also nicht in der Lage, einen Vitalstoffmangel verlässlich zu bestimmen. Der Körper beim Vitalstoffmangel sich entsprechend eigener Prioritäten kannibalisiert und an (körperliche) Speicher herangeht. Am Beispiel von Calcium zieht der Körper das Calcium aus den Knochen, um die lebenswichtige Funktion von Nerven, Muskeln und Herzmuskel zu gewährleisten, so dass dies im Blut irreführend hinreichende Calciumpräsenz im Körper suggerieren, während aber bei den Knochen einen Schaden erleiden...

Und so fordert der Mediziner Dr. Raimund von Helden in seinem Buch zu Vitamin D korrekterweise: *dürfen also nicht danach fragen, was bei einer von Krankheit gezeichneten Bevölkerung normal ist. Vielmehr müssen sie anstreben, die nötig sind, um Gesundheit und Leistungskraft auch im Alter zu bewahren. Also nicht der durchschnittliche, sondern der optimale Vitamin D-Spiegel ist als Zielwert zu betrachten, sondern der optimale.*⁴⁹

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

⁴⁹ Dr.med Raimund von Helden: Gesund in sieben Tagen – Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie, 22 Auflage, 2016, S.59



Schreie nach Anpassung von Nährstoffempfehlungen prallen aufgrund alter Glaubens Bürokratie ab

Im Fall von Vitamin E beträgt beispielsweise die durchschnittliche Zufuhr in den Industrienationen 23 IE pro Tag. Eine optimale Schutzwirkung allein im Bereich des Immunsystems würde etwa 30-Fache erfordern, nicht selten noch mehr.

Obwohl immer wieder Stimmen seitens der Wissenschaft laut wurden, die Nährstoffempfehlungen tatsächlich ermittelten Bedarf des Menschen auszurichten, sind diese bald wieder verstummt. Man hieße für die Dogmen behaftete Medizin und Ernährungsmedizin, die seit Jahrzehnten an längst veralteten Glaubenssätzen festhält, sich davon zu trennen und die neuen Werte u. a. in sämtlichen Kliniken und anderen Einrichtungen zu etablieren.

Ein wohl unvorstellbarer Gedanke wäre es für die Fachgesellschaften und das herrschende medizinische Establishment, wenn man ausgerechnet von dem alten Dogma abrücken müsste, eine sog. optimale Ernährung liefere sämtliche Substanzen, die der Mensch zu seiner Gesunderhaltung benötigt.⁵⁰

12.4. Was ist von der Abrede zu halten, Nahrungsergänzungen seien sinnlos?

Regelmäßig erscheinen in der Mainstream-Presse Berichte über die auch so unnützen, oft vermeintlich schädlichen Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Mineralien & Co.), die mal wieder einen großen Test durchgefallen seien. Der Verdacht eines gezielten Sponsorings dieser Berichte auf Manipulation von Studien aus einer bestimmten Ecke ist hier sehr naheliegend ...

Das Stichwort lautet dabei *fragwürdiges Studiendesign*. Man hat konkret drei Ansatzpunkte am Studien-Design, um eine Studie ins schlechte Licht zu rücken::

- 1) zu kurze Versuchsdauer,
- 2) zu niedrige Dosierung,
- 3) qualitativ schlechtes Studienobjekt (Präparat).

Schauen wir uns dies einmal genauer an:

⁵⁰ Rüdiger Schmitt und Simone Homm: Handbuch Anti-Aging & Prävention, 1. Auflage, 2008, S. 98.



Zu 1) zu kurze Versuchsdauer

Unter anderem ausgerechnet zu Omega-3-Fettsäuren werden regelmäßig Negativ-Studien angeordnet, die die Bevölkerung davon abzuhalten, sich mit dieser segensreichen Fettsäure unzählige Erkrankungen des Leibes zu halten. Zumeist setzt man vorsätzlich entweder die Versuchsdauer zu kurz an, oder aber die Dosierung sind schlicht zu gering, um die entsprechende Wirkung zu erzielen.

Zur Veranschaulichung eignet sich eine bestimmte Rheumastudie besonders gut. Diese setzte EPA/DHA eine genügend große Menge ein und lief über neun Monate. Nach sechs Monaten gab es keine signifikante Tendenz zugunsten von Omega-3-Fettsäuren. ABER: Nach neun Monaten konnten 40 % der Rheumatiker ihre NSAR-Dosis signifikant reduzieren, während dies in der Placebo-Gruppe nur bei ca. 10 % der Fall war.⁵¹

Indem man aber die Ergebnisse vor Abschluss der laufenden Studie kommentiert, beeinflusst man das vermeintliche Ergebnis der Studie.

Zu 2) zu niedrige Dosierung

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

12.5 Die folgenschwere „Vitamine schaden“-Lüge

Es gehört ehrlich gesagt schon enorm viel kriminelle Energie dazu, wenn man einerseits mit offiziell zugelassenen Medikamenten allein in Deutschland 60.000 Todesopfer pro Jahr „produziert“ und andererseits darüber informiert ist, dass das Volk an Vitaminmangel leidet, aber andererseits Warnungen vor schweren Hypervitaminosen (Vitaminüberdosis) ausspricht, insbesondere angesichts dessen, dass man mein Wissen nach nicht einmal einen einzigen Todesfall nachweisen kann, der eindeutig auf Hypervitaminose zurückführbar ist! (siehe auch Kapitel 12.7.)

Auch hier bieten fingierte Negativ-Studien Möglichkeiten, um Vitamine zu verunglimpfen, vorzugsweise mit synthetischen „Vitalstoffen“, die nicht selten Medikamenten näher stehen als natürlichen Mit-

⁵¹ Volker Schmiedel: Nährstofftherapie – orthomolekulare Medizin in Prävention, Diagnostik und Therapie, 4. Auflage, 2019, S. 214.



habe mich bereits im Kapitel über die Plagiate der Natursubstanzen, die „Medikamente“ genannt zum besseren Verständnis der Metapher „Auto“ bedient und erklärt, dass eine unvollständige Ko-Fahrzeugs (ohne Lenkrad und Bremsen) Sie als Fahrer gefährdet und ganz bestimmt nicht zum Ziel führt.

Diese trifft nicht nur auf Medikamente, sondern oftmals auch auf diverse synthetische Vitalstoffe gleichermaßen zu.

12.6 Annäherung an eine realistische Nährstoffempfehlung

Wie Sie sicherlich nachvollziehen können, ergibt es für mich beim besten Willen überhaupt keine Chance angesichts all der beschriebenen Fakten die grotesk niedrigen Nährstoffempfehlungen der Fachgesellschaften wie der DGE an dieser Stelle abzubilden, zumal Sie diese in jedem (Fach-)Mä und sowie dem Internet problemlos selbst nachlesen können. (Eine Tabelle zu den wichtigsten Vitalstoffen der Empfehlung der DGE im Vergleich zu den tatsächlich innerhalb der orthomolekularen angewandten Zufuhrmengen finden Sie weiter unten.)

Sehr viel interessanter wäre es natürlich, sich gegenüber realistischeren Werten zu öffnen. Doch wenn Sie annehmen, wenn derartige Publikationen schlicht nicht vorliegen, da offenbar niemand die Verantwortung übernehmen möchte?

Ich habe länger überlegt und einen Weg gefunden ...

Für gesunde und erwachsene Menschen ohne überdurchschnittliche psychische und physische Belastung kann man eine völlig unverbindliche Annäherung (nicht mehr und nicht weniger) an eine realistische Nährstoffempfehlung wagen, indem man beispielsweise die Mittelwerte von hochwertigen und preiswerten Multivitamin-Präparaten heranzieht, die alteingesessenen Herstellern entstammen, die mit hervorragenden pharmakunabhängigen Wissenschaftlern und Forschern zusammenarbeiten und sich über viele Jahrzehnte der eigenen Forschung um das Wohl anderer Menschen verdient gemacht haben.

Im günstigen Fall haben diese Hersteller bereits heftige juristische Auseinandersetzungen mit Behörden zur Zulassung von Nahrungsergänzungen geführt, im allergünstigsten Fall diese dann auch gewonnen.

Im Ergebnis könnte eine solche Annäherung wie folgt ausfallen:

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“



12.7 Hypervitaminosen – Panikmache, oder was davon zu halten ist?

Jeder kennt die zutreffende Weisheit „Die Menge macht das Gift“, abgeleitet von dem originalen Zitat von Paracelsus: „*Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis machts, dass ein Ding kein Gift sei*“.

Diese Erkenntnis gilt für alles, sogar für Wasser und auch Sauerstoff, die sog. Sauerstofftoxikose.

So lässt überschüssiges Wasser die Salzkonzentration der Körperflüssigkeiten im Organismus kippen und zum Natriummangel führt – etwas, das US-amerikanische Forscher eindrucksvoll in einer Studie an Marathonläufern nachweisen konnten. Ihre Ergebnisse teilten sie in dem Fachmagazin „New England Journal of Medicine“ (NEJM).

Dieser Salzverlust verursacht zunächst nur Muskelkrämpfe, „führt aber in gravierender Form sogar zu Bewusstlosigkeit“, so der Mediziner Christopher Almond von der Bostoner Harvard University.⁵²

Die Frage, ob es sog. Hypervitaminosen, also negative Erscheinungen aufgrund eines zu hohen Vitaminkonsums gibt, kann dementsprechend mit aller Sicherheit mit einem klaren JA! mit Ausruhm beantwortet werden, denn selbst Wasser oder Sauerstoff können giftig und sogar tödlich sein.

Meines Erachtens wird aber der Begriff „Hypervitaminosen“ (ausgenommen bei Schwangeren) von Ärzten, Therapeuten und Medien deutlich inflationär verwendet, ja sogar missbraucht!

Dies vor allem vor dem Hintergrund, dass einerseits exakt das Gegenteil davon, nämlich die Hypovitaminosen (Vitaminmangel) dazu führen, dass Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz, Allergien usw. überhaupt auf dem Vormarsch sind und jährlich Millionen Menschenleben auslöschen, andererseits nachweislich die Mehrheit aller Deutschen exakt unter einem Vitaminmangel leidet, wie ich bereits weiter oben unter Nennung konkreter Studien belegen konnte. (Im Grunde stünde es aufgrund eigener Säumnisse in der Schuld, die Herstellung von guter Nahrungsergänzung zu subventionieren und dem Volke zum Selbstkostenpreis weiterzugeben bzw. die Weitergabe durch Krankenversicherungen zu finanzieren!)

⁵² <https://www.welt.de/wissenschaft/article896133/Bei-zuviel-Wasser-saeuft-der-Koerper-ab.html>.



Des Weiteren werden Vitaminpräparate seit Jahrzehnten von Hunderten von Millionen von Menschen (vor allem in den USA) tagtäglich eingenommen, ohne dass die höchst motivierte Pharmaindustrie offensichtlich imstande ist, hier eindeutige Todesopfer zu benennen.

So benennt selbst Wikipedia in seinem Beitrag zu Hypervitaminosen einen einzigen konkreten Fall: In den 1920er Jahren wurde viele Jahre lang Hypervitaminose A als Todesursache angedichtet, nämlich dem Schweizer Polarforscher Xavier Mertz, der irgendwann mal im vergangenen Jahrhundert an einer Antarktisekспедиition teilnahm und sich im eingetretenen Notfall von Grönlandhunden ernähren musste, einschließlich der Vitamin-A-reichen Leber.

Allerdings widerruft Wikipedia im selben Artikel⁵³ diese Hypervitaminose-These selbst. So käme es, wenn Wikipedia eine neuere Untersuchung dann doch zu dem Schluss, dass der bis dahin streng vegetarisch lebende und unter starkem psychischen Stress stehende Mann schlicht die Umstellung auf eine rein fleischliche Ernährung nicht vertragen habe.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

14. Direkte Alternativen zu Medikamenten

„*Wer heilt, hat recht!*“ – Dies ist mehr als nur ein Slogan, den die Unterdrückung der Alternativmedizin geprägt hat.

Mit der konsequenten Durcharbeitung des Codex Humanus werden Sie nicht nur unzählige Natursubstanzen finden, die Ihre Gesundheit sichern, sondern ebenfalls direkte Alternativen zur oft fragwürdigen, zumeist risikobehafteten Medikation erfahren, um der gefährlichen Abwärtsspirale schulmedizinischer Medikamente zu entfliehen und sich vor der dritthäufigsten Todesursache, der Medikamenteneinnahme,⁵⁴ zu schützen.

Zur Veranschaulichung des Prinzips um den Austausch von Medikamenten gegen gesunde Alternativen von „Mutter“ Natur, die ja (naturgemäß) eigentlich stets das erste Mittel der Wahl sein sollten, nehme ich lediglich als Beispiel die standardisierte Behandlung von Bluthochdruck durch die konventionelle Schulmedizin unter die Lupe, die typischer Weise *Betablocker*, *ACE-Hemmer*, *Sartane*, *Calciumantagonisten* und *Diuretika* verordnet. Hier ist es wichtig zu betonen, dass Sie bei Bluthochdruck und anderen lebensgefährlichen

⁵³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Hypervitaminose>.

⁵⁴ <https://alpenschau.com/2017/08/07/medikamente-sind-dritthaeufigste-todesursache/>.



entgegenwirkt! Genau dies allerdings wurde Strophanthin zum Verhängnis: Es wurde zur Geldvernichtungsmaschine erklärt und musste synthetischen (patentierbaren) Medikamenten den Raum räumen, weil es die Pharma-Lobby so wünschte (siehe auch entsprechendes Kapitel).

II. ACE-Hemmer, Sartane und die besseren, gesunden Alternativen

Alternativ oder aber auch zusätzlich könnte man Ihnen ACE-Hemmer oder Sartane verschreiben, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden. Diese beeinflussen ihrerseits wiederum die Herstellung körpereigener Hormone, die unseren Blutdruck steuern. Auch an dieser Stelle schaltet man nach dem beschriebenen Off-Muster einfach ein wichtiges Enzym aus, das an der Bildung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin beteiligt ist!

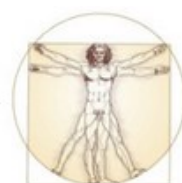
Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

III Calcium-Antagonisten und die besseren, gesunden Alternativen

Last but not least stellen Calcium-Antagonisten ein weiteres Mittel der Wahl innerhalb der Medizin und Schulmedizin bei Bluthochdruck dar. Und so könnte man Ihnen gegen Ihre Hypertonie auch Calcium-Antagonisten verschreiben, die grundsätzlich eine Gefäßweitung bezwecken. Eine Gefäßweitung, die jedoch stets bedarfsgerecht und angepasst an die individuellen Begebenheiten erfolgen, womit wir beim Thema Regulationsmechanismen von „Mutter“ Natur wären.

Wie das renommierte „Arznei-Telegramm“ mitteilte, ist der Nutzen von Calcium-Antagonisten fraglich, ganz im Gegenteil können diese schaden und gar zum Herzinfarkt führen – etwas, das Sie Ihren Bluthochdruckmedikamenten eigentlich ja mit aller Macht zu vermeiden versuchen.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“



14.1. Der fehlende Blick der Mediziner über den schulmedizinischen „Tellerrand“ hinaus

Wie selbst der medizinische Laie unschwer erkennen konnte, sind die beschriebenen Zusammenhänge sowohl logisch als auch skurriler Weise in Spuren innerhalb der konventionellen Medizin verankert, dass der Schulmediziner den Braten riecht – oder aber nicht riechen möchte.

Fällt beispielsweise im Beisein eines Mediziners das Stichwort „Osteoporose“ (Knochenabbau), verbunden mit etwaigen Calcium-Verbindungen, die entsprechend der Arzneimittel-Richtlinie, Anlage I, Nr. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,105,106,107,108,109,110,111,112,113,114,115,116,117,118,119,120,121,122,123,124,125,126,127,128,129,130,131,132,133,134,135,136,137,138,139,140,141,142,143,144,145,146,147,148,149,150,151,152,153,154,155,156,157,158,159,160,161,162,163,164,165,166,167,168,169,170,171,172,173,174,175,176,177,178,179,180,181,182,183,184,185,186,187,188,189,190,191,192,193,194,195,196,197,198,199,200,201,202,203,204,205,206,207,208,209,210,211,212,213,214,215,216,217,218,219,220,221,222,223,224,225,226,227,228,229,230,231,232,233,234,235,236,237,238,239,240,241,242,243,244,245,246,247,248,249,250,251,252,253,254,255,256,257,258,259,260,261,262,263,264,265,266,267,268,269,270,271,272,273,274,275,276,277,278,279,280,281,282,283,284,285,286,287,288,289,290,291,292,293,294,295,296,297,298,299,300,301,302,303,304,305,306,307,308,309,310,311,312,313,314,315,316,317,318,319,320,321,322,323,324,325,326,327,328,329,330,331,332,333,334,335,336,337,338,339,340,341,342,343,344,345,346,347,348,349,350,351,352,353,354,355,356,357,358,359,360,361,362,363,364,365,366,367,368,369,370,371,372,373,374,375,376,377,378,379,380,381,382,383,384,385,386,387,388,389,390,391,392,393,394,395,396,397,398,399,400,401,402,403,404,405,406,407,408,409,410,411,412,413,414,415,416,417,418,419,420,421,422,423,424,425,426,427,428,429,430,431,432,433,434,435,436,437,438,439,440,441,442,443,444,445,446,447,448,449,450,451,452,453,454,455,456,457,458,459,460,461,462,463,464,465,466,467,468,469,470,471,472,473,474,475,476,477,478,479,480,481,482,483,484,485,486,487,488,489,490,491,492,493,494,495,496,497,498,499,500,501,502,503,504,505,506,507,508,509,510,511,512,513,514,515,516,517,518,519,520,521,522,523,524,525,526,527,528,529,530,531,532,533,534,535,536,537,538,539,540,541,542,543,544,545,546,547,548,549,550,551,552,553,554,555,556,557,558,559,560,561,562,563,564,565,566,567,568,569,570,571,572,573,574,575,576,577,578,579,580,581,582,583,584,585,586,587,588,589,590,591,592,593,594,595,596,597,598,599,600,601,602,603,604,605,606,607,608,609,610,611,612,613,614,615,616,617,618,619,620,621,622,623,624,625,626,627,628,629,630,631,632,633,634,635,636,637,638,639,640,641,642,643,644,645,646,647,648,649,650,651,652,653,654,655,656,657,658,659,660,661,662,663,664,665,666,667,668,669,670,671,672,673,674,675,676,677,678,679,680,681,682,683,684,685,686,687,688,689,690,691,692,693,694,695,696,697,698,699,700,701,702,703,704,705,706,707,708,709,710,711,712,713,714,715,716,717,718,719,720,721,722,723,724,725,726,727,728,729,730,731,732,733,734,735,736,737,738,739,740,741,742,743,744,745,746,747,748,749,750,751,752,753,754,755,756,757,758,759,760,761,762,763,764,765,766,767,768,769,770,771,772,773,774,775,776,777,778,779,780,781,782,783,784,785,786,787,788,789,790,791,792,793,794,795,796,797,798,799,800,801,802,803,804,805,806,807,808,809,810,811,812,813,814,815,816,817,818,819,820,821,822,823,824,825,826,827,828,829,830,831,832,833,834,835,836,837,838,839,840,841,842,843,844,845,846,847,848,849,850,851,852,853,854,855,856,857,858,859,860,861,862,863,864,865,866,867,868,869,870,871,872,873,874,875,876,877,878,879,880,881,882,883,884,885,886,887,888,889,890,891,892,893,894,895,896,897,898,899,900,901,902,903,904,905,906,907,908,909,910,911,912,913,914,915,916,917,918,919,920,921,922,923,924,925,926,927,928,929,930,931,932,933,934,935,936,937,938,939,940,941,942,943,944,945,946,947,948,949,950,951,952,953,954,955,956,957,958,959,960,961,962,963,964,965,966,967,968,969,970,971,972,973,974,975,976,977,978,979,980,981,982,983,984,985,986,987,988,989,990,991,992,993,994,995,996,997,998,999,1000,1001,1002,1003,1004,1005,1006,1007,1008,1009,1010,1011,1012,1013,1014,1015,1016,1017,1018,1019,1020,1021,1022,1023,1024,1025,1026,1027,1028,1029,1030,1031,1032,1033,1034,1035,1036,1037,1038,1039,1040,1041,1042,1043,1044,1045,1046,1047,1048,1049,1050,1051,1052,1053,1054,1055,1056,1057,1058,1059,1060,1061,1062,1063,1064,1065,1066,1067,1068,1069,1070,1071,1072,1073,1074,1075,1076,1077,1078,1079,1080,1081,1082,1083,1084,1085,1086,1087,1088,1089,1090,1091,1092,1093,1094,1095,1096,1097,1098,1099,1100,1101,1102,1103,1104,1105,1106,1107,1108,1109,1110,1111,1112,1113,1114,1115,1116,1117,1118,1119,1120,1121,1122,1123,1124,1125,1126,1127,1128,1129,1130,1131,1132,1133,1134,1135,1136,1137,1138,1139,1140,1141,1142,1143,1144,1145,1146,1147,1148,1149,1150,1151,1152,1153,1154,1155,1156,1157,1158,1159,1160,1161,1162,1163,1164,1165,1166,1167,1168,1169,1170,1171,1172,1173,1174,1175,1176,1177,1178,1179,1180,1181,1182,1183,1184,1185,1186,1187,1188,1189,1190,1191,1192,1193,1194,1195,1196,1197,1198,1199,1200,1201,1202,1203,1204,1205,1206,1207,1208,1209,1210,1211,1212,1213,1214,1215,1216,1217,1218,1219,1220,1221,1222,1223,1224,1225,1226,1227,1228,1229,1230,1231,1232,1233,1234,1235,1236,1237,1238,1239,1240,1241,1242,1243,1244,1245,1246,1247,1248,1249,1250,1251,1252,1253,1254,1255,1256,1257,1258,1259,1260,1261,1262,1263,1264,1265,1266,1267,1268,1269,1270,1271,1272,1273,1274,1275,1276,1277,1278,1279,1280,1281,1282,1283,1284,1285,1286,1287,1288,1289,1290,1291,1292,1293,1294,1295,1296,1297,1298,1299,1300,1301,1302,1303,1304,1305,1306,1307,1308,1309,1310,1311,1312,1313,1314,1315,1316,1317,1318,1319,1320,1321,1322,1323,1324,1325,1326,1327,1328,1329,1330,1331,1332,1333,1334,1335,1336,1337,1338,1339,1340,1341,1342,1343,1344,1345,1346,1347,1348,1349,1350,1351,1352,1353,1354,1355,1356,1357,1358,1359,1360,1361,1362,1363,1364,1365,1366,1367,1368,1369,1370,1371,1372,1373,1374,1375,1376,1377,1378,1379,1380,1381,1382,1383,1384,1385,1386,1387,1388,1389,1390,1391,1392,1393,1394,1395,1396,1397,1398,1399,1400,1401,1402,1403,1404,1405,1406,1407,1408,1409,1410,1411,1412,1413,1414,1415,1416,1417,1418,1419,1420,1421,1422,1423,1424,1425,1426,1427,1428,1429,1430,1431,1432,1433,1434,1435,1436,1437,1438,1439,1440,1441,1442,1443,1444,1445,1446,1447,1448,1449,1450,1451,1452,1453,1454,1455,1456,1457,1458,1459,1460,1461,1462,1463,1464,1465,1466,1467,1468,1469,1470,1471,1472,1473,1474,1475,1476,1477,1478,1479,1480,1481,1482,1483,1484,1485,1486,1487,1488,1489,1490,1491,1492,1493,1494,1495,1496,1497,1498,1499,1500,1501,1502,1503,1504,1505,1506,1507,1508,1509,1510,1511,1512,1513,1514,1515,1516,1517,1518,1519,1520,1521,1522,1523,1524,1525,1526,1527,1528,1529,1530,1531,1532,1533,1534,1535,1536,1537,1538,1539,1540,1541,1542,1543,1544,1545,1546,1547,1548,1549,1550,1551,1552,1553,1554,1555,1556,1557,1558,1559,1560,1561,1562,1563,1564,1565,1566,1567,1568,1569,1570,1571,1572,1573,1574,1575,1576,1577,1578,1579,1580,1581,1582,1583,1584,1585,1586,1587,1588,1589,1590,1591,1592,1593,1594,1595,1596,1597,1598,1599,1600,1601,1602,1603,1604,1605,1606,1607,1608,1609,1610,1611,1612,1613,1614,1615,1616,1617,1618,1619,1620,1621,1622,1623,1624,1625,1626,1627,1628,1629,1630,1631,1632,1633,1634,1635,1636,1637,1638,1639,1640,1641,1642,1643,1644,1645,1646,1647,1648,1649,1650,1651,1652,1653,1654,1655,1656,1657,1658,1659,1660,1661,1662,1663,1664,1665,1666,1667,1668,1669,1670,1671,1672,1673,1674,1675,1676,1677,1678,1679,1680,1681,1682,1683,1684,1685,1686,1687,1688,1689,1690,1691,1692,1693,1694,1695,1696,1697,1698,1699,1700,1701,1702,1703,1704,1705,1706,1707,1708,1709,1710,1711,1712,1713,1714,1715,1716,1717,1718,1719,1720,1721,1722,1723,1724,1725,1726,1727,1728,1729,1730,1731,1732,1733,1734,1735,1736,1737,1738,1739,1740,1741,1742,1743,1744,1745,1746,1747,1748,1749,1750,1751,1752,1753,1754,1755,1756,1757,1758,1759,1760,1761,1762,1763,1764,1765,1766,1767,1768,1769,1770,1771,1772,1773,1774,1775,1776,1777,1778,1779,1780,1781,1782,1783,1784,1785,1786,1787,1788,1789,1790,1791,1792,1793,1794,1795,1796,1797,1798,1799,1800,1801,1802,1803,1804,1805,1806,1807,1808,1809,1810,1811,1812,1813,1814,1815,1816,1817,1818,1819,1820,1821,1822,1823,1824,1825,1826,1827,1828,1829,1830,1831,1832,1833,1834,1835,1836,1837,1838,1839,1840,1841,1842,1843,1844,1845,1846,1847,1848,1849,1850,1851,1852,1853,1854,1855,1856,1857,1858,1859,1860,1861,1862,1863,1864,1865,1866,1867,1868,1869,1870,1871,1872,1873,1874,1875,1876,1877,1878,1879,1880,1881,1882,1883,1884,1885,1886,1887,1888,1889,1890,1891,1892,1893,1894,1895,1896,1897,1898,1899,1900,1901,1902,1903,1904,1905,1906,1907,1908,1909,1910,1911,1912,1913,1914,1915,1916,1917,1918,1919,1920,1921,1922,1923,1924,1925,1926,1927,1928,1929,1930,1931,1932,1933,1934,1935,1936,1937,1938,1939,1940,1941,1942,1943,1944,1945,1946,1947,1948,1949,1950,1951,1952,1953,1954,1955,1956,1957,1958,1959,1960,1961,1962,1963,1964,1965,1966,1967,1968,1969,1970,1971,1972,1973,1974,1975,1976,1977,1978,1979,1980,1981,1982,1983,1984,1985,1986,1987,1988,1989,1990,1991,1992,1993,1994,1995,1996,1997,1998,1999,2000,2001,2002,2003,2004,2005,2006,2007,2008,2009,2010,2011,2012,2013,2014,2015,2016,2017,2018,2019,2020,2021,2022,2023,2024,2025,2026,2027,2028,2029,2030,2031,2032,2033,2034,2035,2036,2037,2038,2039,2040,2041,2042,2043,2044,2045,2046,2047,2048,2049,2050,2051,2052,2053,2054,2055,2056,2057,2058,2059,2060,2061,2062,2063,2064,2065,2066,2067,2068,2069,2070,2071,2072,2073,2074,2075,2076,2077,2078,2079,2080,2081,2082,2083,2084,2085,2086,2087,2088,2089,2090,2091,2092,2093,2094,2095,2096,2097,2098,2099,2100,2101,2102,2103,2104,2105,2106,2107,2108,2109,2110,2111,2112,2113,2114,2115,2116,2117,2118,2119,2120,2121,2122,2123,2124,2125,2126,2127,2128,2129,2130,2131,2132,2133,2134,2135,2136,2137,2138,2139,2140,2141,2142,2143,2144,2145,2146,2147,2148,2149,2150,2151,2152,2153,2154,2155,2156,2157,2158,2159,2160,2161,2162,2163,2164,2165,2166,2167,2168,2169,2170,2171,2172,2173,2174,2175,2176,2177,2178,2179,2180,2181,2182,2183,2184,2185,2186,2187,2188,2189,2190,2191,2192,2193,2194,2195,2196,2197,2198,2199,2200,2201,2202,2203,2204,2205,2206,2207,2208,2209,2210,2211,2212,2213,2214,2215,2216,2217,2218,2219,2220,2221,2222,2223,2224,2225,2226,2227,2228,2229,2230,2231,2232,2233,2234,2235,2236,2237,2238,2239,2240,2241,2242,2243,2244,2245,2246,2247,2248,2249,2250,2251,2252,2253,2254,2255,2256,2257,2258,2259,2260,2261,2262,2263,2264,2265,2266,2267,2268,2269,2270,2271,2272,2273,2274,2275,2276,2277,2278,2279,2280,2281,2282,2283,2284,2285,2286,2287,2288,2289,2290,2291,2292,2293,2294,2295,2296,2297,2298,2299,2300,2301,2302,2303,2304,2305,2306,2307,2308,2309,2310,2311,2312,2313,2314,2315,2316,2317,2318,2319,2320,2321,2322,2323,2324,2325,2326,2327,2328,2329,2330,2331,2332,2333,2334,2335,2336,2337,2338,2339,2340,2341,2342,2343,2344,2345,2346,2347,2348,2349,2350,2351,2352,2353,2354,2355,2356,2357,2358,2359,2360,2361,2362,2363,2364,2365,2366,2367,2368,2369,2370,2371,2372,2373,2374,2375,2376,2377,2378,2379,2380,2381,2382,2383,2384,2385,2386,2387,2388,2389,2390,2391,2392,2393,2394,2395,2396,2397,2398,2399,2400,2401,2402,2403,2404,2405,2406,2407,2408,2409,2410,2411,2412,2413,2414,2415,2416,2417,2418,2419,2420,2421,2422,2423,2424,2425,2426,2427,2428,2429,2430,2431,2432,2433,2434,2435,2436,2437,2438,2439,2440,2441,2442,2443,2444,2445,2446,2447,2448,2449,2450,2451,2452,2453,2454,2455,2456,2457,2458,2459,2460,2461,2462,2463,2464,2465,2466,2467,2468,2469,2470,2471,2472,2473,2474,2475,2476,2477,2478,2479,2480,2481,2482,2483,2484,2485,2486,2487,2488,2489,2490,2491,2492,2493,2494,2495,2496,2497,2498,2499,2500,2501,2502,2503,2504,2505,2506,2507,2508,2509,2510,2511,2512,2513,2514,2515,2516,2517,2518,2519,2520,2521,2522,2523,2524,2525,2526,2527,2528,2529,2530,2531,2532,2533,2534,2535,2536,2537,2538,2539,2540,2541,2542,2543,2544,2545,2546,2547,2548,2549,2550,2551,2552,2553,2554,2555,2556,2557,2558,2559,2560,2561,2562,2563,2564,2565,2566,2567,2568,2569,2570,2571,2572,2573,2574,2575,2576,2577,2578,2579,2580,2581,2582,2583,2584,2585,2586,2587,2588,2589,2590,2591,2592,2593,2594,2595,2596,2597,2598,2599,2600,2601,2602,2603,2604,2605,2606,2607,2608,2609,2610,2611,2612,2613,2614,2615,2616,2617,2618,2619,2620,2621,2622,2623,2624,2625,2626,2627,2628,2629,2630,2631,2632,2633,2634,2635,2636,2637,2638,2639,2640,2641,2642,2643,2644,2645,2646,2647,2648,2649,2650,265

Sehr befremdlich und bedauerlich in diesem Zusammenhang ist, dass beispielsweise postoperativ (Operationen) kein Vitamin C mit Zink, Lysin und Prolin zur besseren Wundheilung eingesetzt wird, übrigens auch die Infektionsgefahr senkt,

... oder beispielsweise aber, dass zur Diuretika-Medikation kein Kalium und Magnesium verschrieben werden, um die typische Entstehung von Mineralmangel während der Diuretika-Medikation zu vermeiden,

... oder aber das Coenzym Q10 nicht spätestens bei einer Statin-Therapie eingesetzt wird, die nachweislich das Q10 im Körper senkt – eine Substanz, die wie kaum eine andere der Todesursache Nr. 1 in Form von Herz-Kreislauf-Erkrankungen trotzt und von der bereits Professor Karl Folkers sagte:

„Die intellektuelle Ethik von Ärzten und speziell Kardiologen ist zu hinterfragen, wenn sie alle möglichen verfügbaren und indizierten Medikamente verabreichen, ohne Q10 einzuschließen. Denn kein Herzmittel kann den Q10-Mangel ausgleichen.“

Und dies sind nur einige Beispiele ...

Der Forderung an den Mediziner sich weiterzubilden und Naturheilssubstanzen Vorzug zu gewähren, von ganz oben prompt Einhalt geboten, denn was die Leisten für den Tischler verkörpern, sind gerade die orthomolekularen Substanzen für den Mediziner.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

III. Hauptteil

15. Heiltherapie-/Präventionskonzepte

Kommen wir schlussendlich zu dem Herzstück des „Codex Humanus“, den Heiltherapie- und Präventionskonzepten.

Aus den zahlreichen Erkrankungen, die die Schulmedizin nicht im Entferntesten im Griff hat, gehen wir in den folgenden zu den unangenehmsten und gefährlichsten, weshalb sie an dieser Stelle ausführlicher aufgeführt werden.

Im Folgenden finden Sie Vorschläge für Heiltherapie-Konzepte auf orthomolekularer Basis mit größtmöglicher Aussicht auf Erfolg inklusive *Wirkstoff-Wirkungstabellen* für die häufigsten Erkrankungen.



Misstände, die dem Menschen das Leben erschweren oder es gar gefährden. Diese sind problematisch, prophylaktisch umsetzbar, um etwa einer gefürchteten Krankheit, etwa Krebs, Diabetes oder Alterung vorzubeugen. Wichtig an dieser Stelle zu betonen, dass sich die Tabellen stets auf die im Band thematisierten Wirkstoffe beziehen, die Fortsetzung der Wirkstoff-Wirkungstabellen entspricht den anderen Abschnitten dieses Dokuments mit jeweiligem Band des “Codex Humanus” erfolgt.

Wie ich bereits mehrmals betont habe, muss ein Heil- bzw. Präventionskonzept verständlich und vollumfänglich plausibel sein – erst dann überzeugt es, und man ist bereit, sich darauf einzulassen.

Letzteres ist für die Genesung ein grundlegender Aspekt. Zweifelt man nämlich eine Therapie an, kann man niemals optimal anschlagen können. Erst wenn Sie eine Therapie verstanden haben und diese in sich bejahen, entsteht eine Akzeptanz. Aus dieser inneren Akzeptanz heraus resultieren die Eigenschwingungen, die ihrerseits entsprechende Frequenzen im Inneren des Organismus erzeugen. Ihre Zellen quasi unzählige kleine „Türchen“ öffnen, um Heilungsmechanismen auf molekularer Ebene zuzulassen.

Wirkstoff-Wirkungstabellen

Ihr Codex Humanus handelt rund 100 Erkrankungen ab. Im Folgenden finden Sie die Wirkstoff-Wirkungstabellen für die häufigsten Erkrankungen und Misstände, die dem Menschen das Leben erschweren oder gar gefährden.

Abgesehen von den Heiltherapie-/Präventionskonzepten und den Wirkstoff-Wirkungstabellen, im Folgenden finden, thematisiert Ihr Codex Humanus übrigens Hunderte weitere Erkrankungen und entsprechende Naturheilmittel, die dagegen helfen. Sollten Sie also eine Krankheit oder Beschwerde haben, die Sie interessiert, im Folgenden nicht finden, finden Sie ganz hinten im Ebook das „Krankheiten-Index“.

ACHTUNG: Sollten Sie Medikamente einnehmen, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt (am besten Naturheilkundigen Therapeuten) über die Natursubstanzen aus diesem Buch, die Sie einzunehmen gedenken, um evtl. Wechselwirkungen auszuschließen. Die Einnahme der in diesem Buch beschriebenen Natursubstanzen wird aller Voraussicht nach eine schrittweise Senkung der Medikamentendosis ermöglichen. Eine Kooperation mit Ihrem Arzt ist daher empfehlenswert.



nicht kooperativ, suchen Sie sich einen anderen, einen Patienten-zugewandten Arzt, setzen Medikamente aber auf keinen Fall auf eigene Faust ab!

15.1. Herzerkrankungen und Herzinfarkt – Todesursache Nr. 1

alle 35 Sekunden verstirbt ein Mensch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung⁵⁶, Jeder zweite Tode Industrienationen geht auf das Konto einer *Herz-Kreislauf-Erkrankung*. So fordern Herz Erkrankungen allein in Deutschland Jahr für Jahr über 350.000 Menschenopfer, jedes vierte Tode dabei direkt auf das Konto von Herzinfarkt und Schlaganfall.⁵⁷ Innerhalb der Europäischen Un jährlich ca. zwei Millionen Menschen an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ein Ko der allein in Europa jährlich mit 196 Milliarden Euro zu Buche schlägt!⁵⁸

Trotz Forschung, die jährlich Abermillionen Euro schluckt, scheint diese Fehlentwicklung ausg den industriell und technologisch am stärksten aufgestellten Ländern kein Ende zu nehmen. Gib eine rationale Erklärung?

Das „Bermuda-Dreieck“ der Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der katastrophale Rückgang unserer Nähr- und Vitalstoffe sowie die fehlende Aufkl Pharmaforschung in die falsche Richtung bilden das „Bermuda-Dreieck der Herz-Kreislauf-Erk und damit die Hauptursache für deren stetigen Anstieg.

Eine zunehmende Unterversorgung der Bevölkerung mit fundamentalen, potenziellen Instandha Reparatursubstanzen unserer Zellen ist für diese Misere verantwortlich, denn unsere Herzzellen Zellen unserer Blutgefäße, die im Übrigen eine Gesamtlänge von ca. 100.000 km aufweisen,⁵⁹ degenerieren logischerweise umso schneller, je nachlässiger sie von innen repariert werden. Es er die Erklärung, dass man ein Kapillarnetz aus 100.000 km nicht von außen reparieren kann – eb kann das Herz mit synthetischen Mitteln (Medikamenten) vitalisiert werden.

Diese Instandhaltung und allfällige Reparaturen können also einzig und allein die von „Mutter“ N vorgesehenen Vitalstoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen übernehmen. Sie für unser Herz-Kreislauf-System genauso wichtig wie der regelmäßige Ölwechsel an ihrem A Während Ihr Werkstattmeister Sie auf Letzteres aufmerksam machen wird, hüllt sich Ihr Arz

⁵⁶ <https://www.vitaminexpress.org/de/astaxanthin>

⁵⁷ <https://www.presseportal.de/pm/30303/4073063>.

⁵⁸ <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/6505.php>.

⁵⁹ <https://www.medizin-netz.de/umfassende-berichte/der-kreislauf/>.



Grundlagenwissen zu diesem Thema fehlt, in Schweigen darüber, dass die weitaus komplexere „Körper des Mensch“ ebenfalls gut „geschmiert“ werden möchte, um reibungslos zu funktionieren.

Zur Erklärung: Das gesamte Blut des Menschen zirkuliert Tag für Tag 1.440-mal durch die 100.000 km an Kapillargeflecht, die durch den gesamten Organismus verlaufen und diesen auf diese Weise mit Sauerstoff, Energie- und Nährstoffen versorgt.

Etwa 70-mal in einer Minute presst das sogenannte linke Herz mit hohem Druck circa 55 Gramm (das ist eine Kaffeetasse voll) in die Hauptschlagader. Über den gesamten Tag verteilt, schlägt das Herz das Blut ca. 100.000-mal. Bezogen auf das gesamte Menschleben schlägt es ca. drei Milliarden Mal!⁶⁰

Es versteht sich von selbst, dass eine derartige Mammutaufgabe nur möglich ist, wenn rund um die Uhr unsere Herz- und Arterienzellen instandgehalten und repariert werden. Doch wer oder was erledigt diese dermaßen wichtige Aufgabe?

Hierfür stellt uns die Natur unsere bereits ausführlich thematisierten, biochemischen Werkzeuge in der Verfügung, die noch vor hundert Jahren in unseren natürlichen Lebensmitteln zuhauf vorhanden waren. Deshalb Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und andere Krankheiten kaum bekannt waren.

Mit der richtigen Nährstoffkombination ist der Herzinfarkt bei frühzeitiger Prävention und bei frühzeitigem Erkrankungsfall (nahezu) zu 100 % vermeidbar! Dennoch wird der Patient mit oftmals nutzlosen, und umso gesundheitsschädlicheren Blutdrucksenkern (Betablockern) und Cholesterin-Hemmern behandelt, bis er schließlich doch einem Herzinfarkt erliegt oder sich anderweitige gesundheitliche Probleme einhandelt.

Mit den Informationen des Codex Humanus erhalten Sie exklusives Wissen über die besseren Alternativen zu den eingesetzten Medikamenten und schützen sich und Ihre Liebsten – denn eine Prophylaxe ist problemlos und Heilung selbst im schwersten Zustand möglich.

Der funktionelle Therapie-Ansatz bedient sich dabei Naturheilsstoffen, die partiell die natürlichen Wirkungsmechanismen auslösen und die eine „Komplettsanierung“ des Herz-Kreislaufs ermöglichen, untermauert durch repräsentative Studien und Expertenaussagen. Diese natürlichen Wirkungsmechanismen werden im weiteren Verlauf als „Grundpfeiler“ bezeichnet. Um was für Grundpfeiler handelt es sich nun?

Gehen wir das Problem logisch an. Sie wissen ja: Eine Heilung muss logisch und plausibel sein!

⁶⁰ https://www.welt.de/welt_print/wissen/article5297720/Das-Herz-in-Zahlen.html.



- 1) Zunächst muss der *Herzmuskel eine allgemeine Stärkung* erfahren, also nehmen wir Natursubstanzen, die in eindeutigen Studien und im Therapiealltag dies haben unmissverständlich unter Beweis stellen können.
- 2) Parallel dazu sollte der Blutdruck normalisiert werden, da hoher Blutdruck stetig das Herz belastet. Entsprechend lautet der logische Punkt: *Blutdruck normalisieren*.
- 3) Da wir nun das Herz gestärkt haben und den Blutdruck normalisiert haben, wäre es nun ein klarer Vorteil, ebenfalls die *Herzdurchblutung zu steigern*.
- 4) Und weil hohe Cholesterinwerte die Blutgefäße schädigen, sollten wir die *Cholesterin-Werte senken*.
- 5) die bereits entstandene *Arteriosklerose (Arterienverkalkung) abbauen*, soweit dies möglich ist.

Ein ursächlich ganzheitlicher, logischer Therapieplan sollte entsprechend zusammengefasst in den folgenden fünf Grundpfeilern fußen:

Grundpfeiler I: Herzmuskel allgemein stärken

Mit erlesenen orthomolekularen (Natur-)Substanzen stärken wir zunächst einmal unseren Herzmuskel, die Basis allen weiteren Handelns.

Grundpfeiler II: Blutdruck normalisieren

Parallel dazu entlasten wir unseren Herzmuskel, indem wir den Blutdruck mit Natursubstanzen normalisieren, die im Praxisalltag und in Studien pharmaunabhängiger Forscher und Therapeuten einen signifikanten Effekt erzielen konnten.

Grundpfeiler III: Herzdurchblutung steigern

Eine Mehrdurchblutung des Herzens, erzielt durch erlesene Substanzen, bessert in wenigen Wochen den Allgemeinzustand, indem dem Körper nun mehr Sauerstoff, Energie und Nährstoffe zugeführt werden.

Grundpfeiler IV: Cholesterin-Werte senken



Cholesterine werden durch natürliche „Cholesterin-Senker“ wieder normalisiert und können sich Arteriosklerose in unseren Blutgefäßen festsetzen.

Grundpfeiler V: Arteriosklerose abbauen

Die gefürchtete Gefäßverkalkung, die sog Arteriosklerose, wird mit nachweislich wirksamen Naturmittel- bis langfristig abgebaut und auf diese Weise Herzinfarkten vorgebeugt.

Nur die Kombination von mehreren erlesenen Naturheilsstoffen, die im Therapieschritt Studien eindeutige Erfolge haben nachweisen können, vermag all diesen Anforderungen synergetischem Wege gerecht zu werden.

Sie erfahren dazu in Ihrem Codex Humanus phänomenale Fakten, u. a.:

- dass Prof. Dohrmann in einer Berliner Klinik bei akutem Herzinfarkt mit Strophanthin die *Überlebensraten* erzielte. Hierfür wurden über 1.000 Infarkte analysiert! Ähnliche Erfolge ebenfalls von Prof. Agostoni in Mailand nachgewiesen.
- dass in einer Umfrage aus dem Jahr 1984 von insgesamt 3.650 Ärzten 98 % angaben, Strophanthin (Ouabain) sei extrem wirksam!
- dass Alpha-Liponsäure den Cholesteringehalt im Blut um 40 % und in der Aorta um 45 % senken kann; die Sauerstoffaufnahme des Herzens steigt um 72 % an, in der Aorta sogar um 148 % und die Leber um 128 %!
- dass bei 20 Patienten, die mit Astragalus membranaceus behandelt wurden, der Blutausstoß des Herzens in einer Rekordzeit von nur zwei Wochen von 5,09 auf 5,95 Liter erhöht werden konnte. Kontrolliert wurde dies mit einem Echokardiogramm.
- dass die EKG-Werte bei 92 Patienten mit einer Behandlung mit Astragalus membranaceus verbessert werden konnten.



- dass Beta-Carotin in Studien das Herzinfarkttrisiko um 50 % senken konnte.
- dass man in einer zwölf Jahre dauernden Studie an 240 Männern im Alter von 50 bis 79 Einfluss von DHEA auf die Lebensdauer untersucht hat. Ein Anstieg der DHEA-Konzentration um 1 mg/Liter konnte das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, stark senken und die Sterblichkeit durch Herzinfarkt um 48 % reduzieren.
- dass einer Langzeitstudie zufolge der Granatapfelsaft die Entwicklung der Arteriosklerose (Blutverkalkung, die zu Herzinfarkt und Schlaganfall führt) aufhalten und sogar um bis zu 50 % rückgängig machen kann.
- dass mit Propolis, einem Erzeugnis der Bienen, in einer bulgarischen Studie an 34 kranken Hypertonikern der Bluthochdruck im Schnitt systolisch um 10–15 mmHg und diastolisch um bis zu 10 mmHg gesenkt werden konnte.
- dass der Lapacho-Tee längerfristig die Ablagerungen an den Arterien (diese führen zum Herzinfarkt) zu lösen, die Blutgefäße wieder elastisch zu machen und die Arteriosklerose teilweise zu beseitigen vermag.
- dass MMS (Miracle Mineral Supplement) in nur 30 Tagen Arterien, die zu 80 % verstopft waren (schwerste Arteriosklerose!), mit täglich 3 x 15 Tropfen zu 50 % wieder frei machen konnte.
- dass die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in einer Langzeitstudie an über 11.000 Patienten die Herzinfarkt- und Schlaganfallrate um 30 % gegenüber der Kontrollgruppe senken konnte. Der plötzliche Herztod sank sogar um 45 %, das Cholesterin fiel um bis zu 30 %.
- dass eine Studie an 2.664 Herzpatienten nach nur 90 Tagen mit Coenzym Q10 erhebliche Verbesserungen aufgezeigt hat:

SYMPTOME	LINDERUNG IN %
Herzrhythmusstörungen	63,4 %
Starkes Herzklopfen	75,4 %
Schwindel	73,1 %



Kurzatmigkeit	52,7 %
Zyanose	78,0 %
Ödeme	77,8 bis 78,6 %
Schlaflosigkeit	62,8 %
Nächtlicher Harndrang	53,6 %
Vergrößerung der Leber	49,8 %
Schwitzen	79,8 %

15.1.1. Wirkstoff-Wirkungstabelle Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die folgende Tabelle informiert Sie über die Naturheilssubstanzen, die Sie brauchen, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und ganzheitlich zu sanieren, und informiert Sie zeitgleich über deren Hauptwirkungen.

HINWEIS:

Die Wirkstoff-Wirkungstabelle stellt die wichtigsten Naturheilssubstanzen dar, die sich innerhalb der letzten 2000 Jahre von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in allen Epochen und Kulturkreisen bewährt haben, ob innerhalb der *Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)*, der *indischen Medizin (Ayurveda)*, der überlieferten Heilweisen der *Ureinwohner Nordamerikas* sowie der *Indios* u. a.

Jede einzelne dieser Substanzen hat sich bereits unzählige Male nachweislich bewährt und hat sich im Praxisalltag für sich allein Herz-Kreislauf-Erkrankungen heilen können.



Es ist natürlich nicht nötig, sie alle gleichzeitig einzunehmen, da sie sich zwar sehr gut erg
gegenseitig verstärken, aber auch teilweise ersetzen.

Sie können beispielsweise zunächst mit den ersten (wichtigsten) sechs Naturheilsstoffen beginn
Vitamin C (Band I), Beta Carotin (Band I), Acetyl-L-Carnitin (Band II), Omega 3 Fettsäuren
Strophanthin (Band III), Magnesium (Band III) und abwarten, wie Ihr Körper in den nächsten sechs
darauf reagiert, ob Ihr Gesamtbefinden sich bessert, Ihre Ausdauer steigt, ob unangenehme
(Bluthochdruck, Cholesterinspiegel, EKG) sich deutlich verbessern. Sollte dies nicht der Fall sein
Sie weitere drei Substanzen aus der Tabelle hinzu, warten wieder einige Wochen ab, usw.

(Die in den Tabellen aufgeführten Heilpilze erhalten Sie ebenfalls häufig als Kombi-Präparat!)

Der multifaktorielle Aktionsradius der zu diesem Zweck auserlesenen Natursubstanzen ermöglicht
übergreifende und synergetische Wirkung

Ergänzend empfahl die leider bereits verstorbene Naturheilkoryphäe Dr. Hans Nieper Kalium-M
Aspartat und Wobenzym plus Zink-Asparat.

**WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE DER NATURHEILSUBSTANZEN
BEI HERZKREISLAUFERKRANKUNGEN (1/2)**

Natur- substanz	Sei- te	Allgemeine Stärkung des Herzmuskels	Steigerung der Herzdurch- blutung	Regulierung des Blutdrucks	Senkung Cholesterin- spiegel	Verhinder- ung der Arterio- sklerose
Strophan- thin	2235	X	X	X	X	X
Coenzym Q10	1888	X	X	X	X	X
Beta- Carotin	731	X		X	X	X
Omega-3- Fettsäuren	1704	X	X	X	X	X



L-Carnitin	1524	X	X	X	X	X
Magnesium	2503	X	X	X	X	X
Fortsetzung der Tabelle im Buch						

15.2. Krebs – Todesursache Nr. 2

„Jeder sollte wissen, dass der Krieg gegen den Krebs größtenteils ein Betrug ist!“ (Prof. Dr. Pauling, zweifacher Nobelpreisträger und Begründer der orthomolekularen Medizin)

Jeder zweite Mensch erkrankt daran, jeder vierte verstirbt an Krebs – und wo bleiben dabei die „Pharmaunternehmen“? Krebs ist nach wie vor DIE Geißel der Menschheit, da sie vollständig auf Lügen und Lügen aufgebaut ist.

Eine Chemotherapie führt nachweislich zu einer sehr fragwürdigen Erfolgsquote von durch lediglich 2,3 % aller Behandelten, untermauert durch Langzeitstudien aus den USA und Au insgesamt 200.000 behandelten Patienten. Prophylaxe wie etwa Brust-Screening weist eine „Erf von 0,2 % statt der versprochenen 25 % auf, wie Sie in meinem Buch „Medizinskan (www.vitaminum.net) ausführlich nachlesen können.⁶¹

Operation, Bestrahlung und Chemotherapie... ein mehr als zu hinterfragendes Dreieck eines off fehlgeleiteten, symptom- statt ursachenorientierten Krebstherapiekonzepts einer v fortschrittlichen Medizin, die sich ganz offensichtlich seit Jahrzehnten in einer Sackgasse befindet

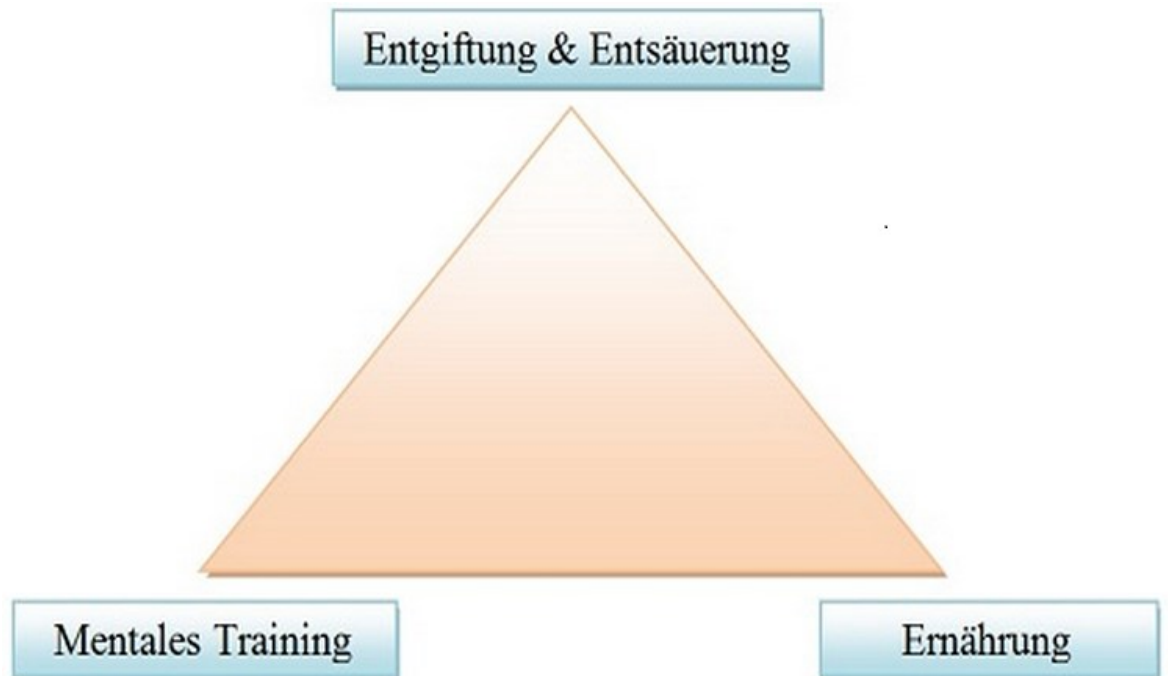
Die Heilung von Krebs ist möglich, vorausgesetzt, man entscheidet sich für die richtige Krebsbe Krebsvorbeugung (Prophylaxe) ist mittlerweile ein Muss und mit der richtigen Komb Natursubstanzen durchaus einfach und kostengünstig!

Im Falle einer akuten Krebserkrankung und Nachsorge sollte man auf das „goldene D

⁶¹ Siehe www.brisante-krebsheilung.com.



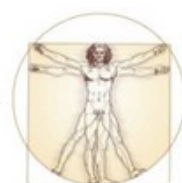
Krebsheiltherapie“ setzen, das aus 1) mentalem Training, 2) Entgiftung und Entsäuerung sowie 3) (inkl. sinnvoller Heilssubstanzen in Form bestimmter Nahrungsergänzungsmittel) besteht:



Die Prophylaxe:

Ein funktionelles, maximal Erfolg versprechendes Prophylaxe-Konzept würde ich in zwei Fällen *Prophylaxe für gesunde, unvorbelastete Menschen* und *Prophylaxe mit Vorgeschichte* (ehemaliger Krebspatienten mit familiärer Vorbelastung).

Da unser Immunsystem ständig mit Krebszellen kämpft, die übrigens jeder gesunde Mensch in sich hat, ergibt es zunächst sehr viel Sinn, unsere körpereigenen Reparaturmechanismen sowie unser Immunsystem bei der Arbeit zu unterstützen, indem wir 1) natürliche Zytotoxika (Krebszellen zerstörende Natursubstanzen), 2) natürliche Zytostatika (das Krebswachstum hemmende Natursubstanzen) und 3) immunaufbauende Natursubstanzen zu uns nehmen, die sog. Immunmodulatoren.



Es konnte zweifelsfrei nachgewiesen werden, dass in sämtlichen Stadien der Krebsentstehung freie Radikale eine wichtige Rolle spielen. So erweist es sich ebenfalls als sinnvoll, 4) wirksame Antioxidantien einzunehmen. Bei entsprechender familiärer Disposition ist anzuraten, das Präventionsprogramm auszubauen und 5) natürliche Neoangiogenese-Hemmer einzunehmen, Natursubstanzen also, die die Bildung von Krebsblutgefäßen hemmen, sowie des Weiteren 6) natürliche Apoptose-Aktivatoren einzunehmen – Natursubstanzen, die das Selbstmordprogramm (ausschließlich) der Krebszelle initiieren. Nicht zu unterschätzen ist bei Vorgeschichte mit hormonabhängigem Krebs ebenfalls 7) der Einsatz natürlicher Hormonregler (relevant bei hormonbedingten Krebsarten wie Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Prostatakrebs usw.) in Erwägung zu ziehen

FALL 1: Prophylaxe für gesunde Menschen

Grundpfeiler I:

Einsatz natürlicher Zytotoxika (Krebszellen-zerstörende Natursubstanzen, die die gesunden Zellen verschonen)

Grundpfeiler II:

Einsatz natürlicher Zytostatika (das Krebszellwachstum hemmende Natursubstanzen, die die gesunden Zellen verschonen)

Grundpfeiler III:

Einsatz natürlicher Immunmodulatoren, die das Immunsystem anregen

Grundpfeiler IV:

Einsatz von Antioxidantien als Schutz vor freien Radikalen, die in jedem Vor- sowie in jedem Stadium der Krebsentstehung eine wichtige Rolle spielen



FALL 2: Prophylaxe nach Krebs bzw. mit familiärer Disposition

Grundpfeiler I:

Einsatz natürlicher Zytotoxika (Krebszellen-zerstörende Natursubstanzen, die die gesunde Zellen verschonen)

Grundpfeiler II:

Einsatz natürlicher Zytostatika (das Krebszellwachstum hemmende Natursubstanzen, die die gesunden Zellen verschonen)

Grundpfeiler III:

Einsatz natürlicher Immunmodulatoren, die das Immunsystem anregen

Grundpfeiler IV:

Einsatz von Antioxidantien als Schutz vor freien Radikalen, die in jedem Vor- sowie in jedem Stadium des Krebs eine wichtige Rolle spielen

Grundpfeiler V:

Einsatz sog. Neoangiogenese-Hemmer – Natursubstanzen, die die Bildung von Krebsblutgefäßen verhindern

Grundpfeiler VI:

Einsatz natürlicher Apoptose-Aktivatoren – Substanzen, die das Selbstmordprogramm (ausschließlich der Krebszelle) initiieren

Grundpfeiler VII:

Einsatz natürlicher Hormonregler; relevant bei hormonbedingten Krebsarten wie Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Prostatakrebs usw.

Die Therapie

Die Therapie sollte möglichst unter Aufsicht eines auf dem Gebiet der Naturheilkunde



Krebstherapeuten und mithilfe des „goldenen Dreiecks der Krebsheiltherapie“ (siehe oben) statt den Grundpfeilern I–VII gesellt sich bei bestehendem Krebs Schmerz ebenfalls Grundpfeiler VIII. Einsatz von natürlichen Schmerzmitteln, sog. Palliativa, vorsieht.

Wird eine Chemotherapie angewandt, empfiehlt sich als weiterer Grundpfeiler IX der Einsatz von Sensitizern und Chemo-Protectoren, Natursubstanzen also, die die Krebszelle für die Chemotherapie sensibilisieren und die gesunden Zellen vor Zerstörung schützen. Während der Strahlentherapie entsprechend auf Strahlen-Sensitizer und Strahlen-Protectoren setzen.

Grundpfeiler I:

Einsatz natürlicher Zytotoxika (Krebszellen-zerstörende Natursubstanzen, die die gesunden Zellen verschonen)

Grundpfeiler II:

Einsatz natürlicher Zytostatika (das Krebszellwachstum hemmende Natursubstanzen, die die gesunden Zellen verschonen)

Grundpfeiler III:

Einsatz natürlicher Immunmodulatoren, die das Immunsystem anregen

Grundpfeiler IV:

Einsatz von Antioxidantien als Schutz vor freien Radikalen, die in jedem Vor- sowie in jedem Stadium des Krebs eine wichtige Rolle spielen

Grundpfeiler V:

Einsatz sog. Neoangiogenese-Hemmer – Natursubstanzen, die die Bildung von Krebsblutgefäßen verhindern

Grundpfeiler VI:

Einsatz natürlicher Apoptose-Aktivatoren – Substanzen, die das Selbstmordprogramm (ausschließlich der Krebszelle) initiieren

Grundpfeiler VII:



Einsatz natürlicher Hormonregler; relevant bei hormonbedingten Krebsarten wie Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Prostatakrebs usw. ggf. beim Krebschmerz :

Grundpfeiler VIII:

Einsatz natürlicher Palliativa, also den Krebschmerz stillende Natursubstanzen

ggf. bei Chemotherapie:

Grundpfeiler IX a)

Einsatz natürlicher Chemo-Sensitizern, also Natursubstanzen, die die Krebszellen für die Chemotherapie empfindlicher machen

Grundpfeiler IX b)

Einsatz natürlicher Chemo-Protektoren, also Schutzsubstanzen, die die gesunden Körperzellen vor der Chemotherapie schützen

ggf. bei Strahlentherapie:

Grundpfeiler X a)

Einsatz natürlicher Strahlen-Sensitizer – Natursubstanzen, die die Krebszelle für die Strahlentherapie empfindlicher machen

Grundpfeiler Xb)

Einsatz natürlicher Strahlen-Protektoren, die die gesunden Zellen vor der Bestrahlung schützen

All dies finden Sie durch überzeugende, repräsentative Studien sowie Aussagen pharmazeutischer Experten in diesem Buch kompetent untermauert (*siehe auch „Wirkstoff-Wirkungstabelle Krebs“*).

In Ihrem Codex Humanus erfahren Sie dazu detailliert u. a.,



- dass bittere Aprikosenkerne (Vitamin B17) seit über 60 Jahren Anwendung zu Krebserkrankung von Millionen von Menschen verhindern.
- dass es mit Resveratrol eine Power-Substanz gibt, die in Studien die Erkrankung von (Mammakarzinom) zu 100 % verhindern konnte.
- dass Bromelain das Wachstum von Lungenkrebs, Lymphdrüsenkrebs und Leukämie um mind. 80 % hemmt.
- welcher Enzym-Mix laut Prof. Wrba (Wien) die Krebsrate auf der Welt allgemein **halbieren**
- dass 600 mg Bromelain pro Tag in wenigen Wochen gemäß dem französischen Internisten C. G. einem „*beachtlichen Rückgang*“ von bösartigen Tumoren führen konnten, besonders bei Brust- und Magenkrebs.
- dass es nach Expertenaussagen keine einzige Krebsart gibt, die nicht auf die Behandlung mit Bromelain positiv reagieren würde.
- dass im Jahr 2005 Curcumin auf einem Ärztekongress in den USA als einziges Naturheilmittel für die vorbeugenden und therapeutischen Behandlung von Krebs – unabhängig von der jeweiligen Krebsart – eingesetzt werden kann, anerkannt wurde.
- dass im länderübergreifenden Vergleich statistisch gesehen die Erkrankungsquote von Brust-, Dickdarm- und Lungenkrebs in Indien zehnmal niedriger ausfällt als in den USA, was dem hohen Anteil an Curcumin innerhalb der traditionellen indischen Ernährung zugeschrieben wird.
- dass Dr. Schwartz in seinen Studien mit DHEA eine Reduktion der Krebsrate um bis zu 80 % beobachten konnte.
- dass das organische Germanium im Tierversuch die Wirkung der natürlichen Killerzellen von Krebszellen um 33 % verdreifachen konnte.
- dass Prof. John Pezzuto in seinem einmaligen, weltweit größten Forschungsprogramm mit seinem Team 2.500 natürliche Substanzen auf deren krebshemmende Wirkung hin untersucht hat und folgendem Fazit kam: „*Von allen Pflanzenstoffen, die wir auf ihre chemopräventive Wirksamkeit untersucht haben, war Resveratrol die vielversprechendste Substanz.*“
- dass stolze 600 Krebsstudien zu Papain die hervorragende Wirkung von Papaya und Papain



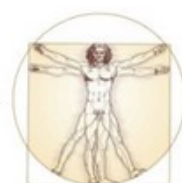
untermauern.

- dass am Hahn-Meitner-Institut in Berlin Selen unter der Leitung von Prof. Dr. Peter Brätter Beweis stellen konnte, dass eine tägliche Dosis von 300 Mikrogramm Bio-Selen die Brustkrebsrisiko bei Frauen auf null senkt.⁶²
- dass Untersuchungen an der renommierten Harvard School of Public Health an 34.000 Männern aufzeigen konnten, dass Männer mit hoher Selenaufnahme ein halb so hohes Risiko aufweisen, an Prostatakrebs zu erkranken.⁶³
- dass der chinesische Heilpilz Maitake in einer Studie an 165 Krebspatienten eine Rückbildung von Tumors bzw. signifikante Verbesserung bei 73 % der Brustkrebspatienten, 67 % der Lungenkrebspatienten und 47 % der Leberkrebspatienten nach sich ziehen konnte.⁶⁴
- und vieles mehr ...

⁶² Hademar Bankhofer : BIO-SELEN – natürlicher Schutz für unser Immunsystem, 5. Auflage, Juli 1998, S. 148.

⁶³ Prof. Dr. med. Josef Beuth, Dr. Verena Drebing : Selen gegen Krebs – Unterstützung in der Tumorprävention und -therapie, TRIAS-Verlag, 2006, S. 70.

⁶⁴ Werner Goller : Was verschweigt die Schulmedizin?, 2009, S. 148.



15.6 BLUTHOCHDRUCK (HYPERTONIE)

Die Bezeichnung „*Der stille Tod*“ hat dem Bluthochdruck dessen heimtückische Eigenschaft bescheinigt, viele Jahre unbemerkt bleiben zu können und auf diese Weise unbehandelt das Herz-Kreislaufsystem nachhaltig zu schädigen.

Eine weitere Heimtücke äußert sich dadurch, dass tendenziell auch immer mehr junge Menschen von Bluthochdruck betroffen sind. Steigender Leistungsdruck, denaturierte Ernährung (= Vitalstoffmangel), Bewegungsmangel und nicht zuletzt Medikamenteneinnahme werden hierfür offiziell verantwortlich gemacht.

Einem aktuellen Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge stellt der Bluthochdruck weltweit das größte Gesundheitsrisiko dar – sogar noch vor Rauchen und Alkoholgenuss!

Die Krone auf dem negativen Sockel setzte diesem Missstand zuvor bereits die „*Global Burden of Disease 2010*“, laut der Bluthochdruck gar unglaublicher Weise das bislang führende Risiko „*Hunger im 21. Jahrhundert*“ abgelöst hat und damit aktuell weltweit als TODESURSACHE Nr. 1 gilt.

Faktisch unzählige Studien untermauern unmissverständlich die Rolle der Hypertonie (medizinische Fachbezeichnung für Bluthochdruck) als potenziellen Risikofaktor für zahlreiche Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auf diese Weise ebenfalls für die hieraus oft resultierenden und häufig tödlich endenden Herzinfarkte und Schlaganfälle.

In Zahlen ausgedrückt sollen ca. 50 % aller Todesfälle in Deutschland direkt oder indirekt auf Bluthochdruck zurückzuführen sein – mehr als 400.000 Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indessen direkt auf das Konto von Bluthochdruck.

Mit 55 % aller Einwohner, die unter Hypertonie leiden, hat sich Deutschland dabei übrigens an der weltweiten rühmlichen Spitze vorgekämpft ...

Eine gewisse Skepsis sei erlaubt, wenn man einerseits die unfassbaren Fortschritte der Schulmedizin (so ist diese seit einem halben Jahrhundert bekanntlich in der Lage, Herzen zu verpflanzen und seit den 1970er Jahren gar Säugetiere zu klonen), sie aber bis zum heutigen Tage an dem Unterfangen scheitern lässt, die entstehenden Schäden dauerhaft Blutdruck zu regulieren.

Auf unsere Metapher „Automobil“ übertragen, würde dies heißen:

Wir können zwar den kompletten Motor austauschen, diesen sogar duplizieren – wir können diesen aber nicht reparieren.



Weshalb die Schulmedizin dies nicht beherrscht, wurde bereits zur Genüge im Allgemein-Teil diskutiert und erörtert. Der ausschließlich symptomatische Therapieansatz sowie die fehlende Fähigkeit der synthetischen Medikamente zur exakten Regulation führen dazu, dass der Bluthochdruck keine Heilung aufzufinden findet.

Auch die besagten Alternativen zu Betablockern, ACE-Hemmern, Sartanen und Calciumantagonisten sind bereits im Allgemein-Teil (Kapitel 14) des Buches erläutert, wodurch sich Wiederholungen an dieser Stelle erübrigen...

Ein funktionelles Heiltherapie-Präventions-Konzept

Über die folgenden sechs Grundpfeiler gehen wir den Bluthochdruck logisch und vor allem ganzheitlich an.

Grundpfeiler I:

1) Das *vegetative Nervensystem ausgleichen* (Gegenspieler von Sympathikus: Parasympathikus und Adrenalin)

Grundpfeiler II:

2) Unsere *Blutgefäße weiten*

Grundpfeiler III:

3) Dem *PAF (Blutplättchen-aktivierender Faktor) entgegenwirken*

Grundpfeiler IV:

4) Antioxidativ *vor Erstarrung der Blutzellen-Membranen schützen*

Grundpfeiler V:

5) Das *ACE-Enzym regulieren*



Grundpfeiler VI:

6) Unsere *Blutgefäße von Arteriosklerose befreien, rundum erneuern und flexibel machen*

Dass diese parallel ablaufenden regulativen und reparativen Prozesse dieser sechs Punkte nicht Tagen vonstattengehen können, versteht sich von selbst – spätestens aber nach einer acht- bis zwölfwöchigen Einnahme von Substanzen aus diesem Buch, wird sich Ihr Bluthochdruck im Normalfall (Vorbedingung: keine ursächlichen, organischen Schäden!) signifikant senken und in weiteren Wochen der Einnahme wieder normalisieren.

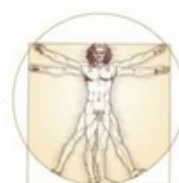
15.6.1 Wirkstoff-Wirkungstabelle Bluthochdruck

Die folgende Tabelle ermöglicht Ihnen eine schnelle Orientierung über die Naturheilssubstanzen, die Sie brauchen, um eine optimale Bluthochdruck-Therapie aufgrund der oben genannten Wirkstoffe durchzuführen zu können. Gleichzeitig informiert Sie diese über deren Hauptwirkung.

In Ihrer Auswahl der Wirkstoffe aus der unteren Tabelle sollten Sie auf alle Fälle versuchen, möglicherweise folgenden sechs Aspekten aus unserem Sechs-Punkte-Therapieansatz gerecht zu werden, denn dies ist die Grundlage (neben der konsequenten Entsäuerung und Entschlackung) schließlich die Grundlage innerer Gesundheit und funktionellen Bluthochdruck-Therapie dar.

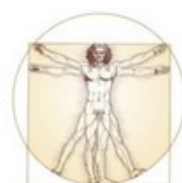
Sie können beispielsweise zunächst mit diesen sieben Naturheilssubstanzen gegen Bluthochdruck vorgehen:

- *Strophanthin,*
- *Ginkgo,*
- *natürliches Vitamin C (2000–5000mg!),*
- *OPC,*
- *Omega-3-Fettsäuren,*
- *Co-Enzym Q10,*
- *Silicium.*



Beobachten Sie, möglichst unter ärztlicher Kontrolle, wie Ihr Körper in den nächsten acht Wochen reagiert, wie stark sich Ihr Blutdruck senkt, ob Sie sich beispielsweise fitter und ausdauernder fühlen, dies wider Erwarten bis dahin nicht eingetroffen sein, nehmen Sie weitere drei Wirkstoffe hinzu und wieder einige Wochen ab usw.

Zu beachten ist, dass die folgende Tabelle nicht über die vollständige Wirkungszuweisung der Naturheilssubstanzen gegen Bluthochdruck verfügt bzw. verfügen kann. Hierzu fehlt es noch an aussagefähigen Studien, die die nachgewiesene, blutdruckregulierende Wirkung bestimmten Mechanismen zuweisen.



WIRKSTOFF - WIRKUNGSTABELLE DER NATURHEILSUBSTANZEN

Natur- substanz	Seite	Weitung der Blutgefäße	Entgegenwirken der Verklumpung von Blutplättchen und dem PAF	Antioxidativer Schutz vor Erstarrung der Blutzellen	Regulie ACE-E
Ginkgo B.	1051	X	X	X	
Coenzym Q10	1888			X	
Omega 3	1704	X	X	X	
Granatapfel	1142		X	X	
Strophanthin	2235	Gleicht das vegetative Nervensystem aus (Gegenspieler von A Parasympathikus!) und ist dabei lt. Aussage zahlreicher Mediziner Betablocker.			
L-Carnitin	1584	X		X	
Bromelain	630		X	X	
Papain	894	Fortsetzung der Tabelle im Bu			



ZUSAMMENFASSUNG

Krebs ist längst kein automatisches Todesurteil mehr, **Herzkrankheiten**, **Herzinfarkt**, **Schlaganfälle** lassen sich vermeiden und erfolgreich behandeln, Krankheiten wie **Arthrose** und **Alzheimer** sind in den meisten Fällen heilbar, **Diabetes** sowie sämtliche **Allergien** lässt es sich erfolgreich beseitigen. **Depressionen**, **Asthma**, **Hepatitis**, **Migräne**, **Impotenz** sowie alle Erkrankungen, die auf „-itis“ enden sind nicht nur vermeidbar, sondern mit entsprechenden Natursubstanzen auf zellulärer Ebene nicht nur vermeidbar, sondern heilbar – diesen Ansatz nennt man auch orthomolekulare Medizin. Detailliertere Informationen zur Therapie einzelner Erkrankungen finden Sie auch in unserem Shop auf www.vitaminum.net.

Der Codex Humanus, ein einzigartiger Insider-Report, ein unverzichtbares Nachschlagewerk und ein Leitfaden für jeden neuzeitlichen Menschen, beugt Krankheiten vor und heilt diese – untermauert durch aussagefähige, repräsentative Studien und Expertenaussagen.

Zu allen Erkrankungen aus den Wirkstoff-Wirkungstabellen finden Sie tiefgehende Informationen in den entsprechenden Büchern meiner Medizinskandale-Buchreihe.

Es folgen nun beispielhaft einige Original-Passagen aus unserem Buch [„Codex Humanus-das Buch der Menschlichkeit“](#).

Zu Ihrer Information sind die detaillierten Beschreibungen der einzelnen Natursubstanzen der obigen Übersicht halber systematisch im Buch nach dem folgenden Schema aufgebaut:

- 1) **Um welche Natursubstanz handelt es sich?** (Name, Herkunft, Aussehen, Geschmack)
- 2) **Wirkstoffe** (welche Mikrowirkstoffe im Einzelnen begründen die Wirkung dieser Natursubstanz?)
- 3) **Wirkung** (gezielte Wirkung der Wirkstoffe vorbeugend und therapeutisch gegen Krankheiten/Misstände => *wogegen, warum* und *wie* genau wirkt die Natursubstanz?)
- 4) **Studien und Expertenaussagen** (welche objektiven, wissenschaftlichen Beweise gibt es für die Wirkung und wer bürgt für diese?)
- 5) **Anwendung** (wie sollte ich zu welchem Zweck die jeweilige Natursubstanz einnehmen und kann ich diese beziehen?)

- 6) **Nebenwirkungen** (ist mit irgendwelchen Nebenwirkungen und/oder Wechselwirkungen rechnen, wenn ja – mit welchen konkret?)

Dieser didaktisch strukturierte Aufbau ermöglicht ein besseres Verständnis für die behandelten Themen. Er bietet eine schnelle Orientierung innerhalb der Texte und zieht idealerweise einen positiven Lerneffekt nach sich.

Wirkstoff-Wirkungstabellen

Des Weiteren finden Sie neben dem obligatorischen Inhaltsverzeichnis und Stichwortverzeichnis die populärsten Erkrankungen als ein weiteres Alleinstellungsmerkmal die weiter oben beispielhaft dargestellten, einzigartigen *Wirkstoff-Wirkungstabellen*, die die exakte biochemische Wirkungsweise abbilden.

Diese sind das Herzstück des Codex Humanus und stellen einen absolut neuen Ansatz dar, der es dem medizinischen Laien endlich ermöglicht, die spektakuläre, multifaktorielle Wirkung von Naturheilmitteln nachzuvollziehen!

Als Nächstes folgen nun einige konkrete Textpassagen aus dem Buch *„Codex Humanus – Buch der Menschlichkeit“*

CODEX HUMANUS, BAND II

Wir steigen ein in eine Textpassage aus dem Kapitel „Kolloidales Silber“:

KOLLOIDALES SILBER

„Kolloidales Silber ist einer der wirkungsvollsten Bakterienkiller. Kolloidales Silber entpuppt sich als ein Wundermittel der modernen Medizin. Ein herkömmliches Antibiotikum eliminiert vielleicht ein Dutzend verschiedene Krankheiten, aber kolloidales Silber tötet etwa 650!“ **Science Digest, März 1978**

Wie das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) am 10.03.2015 mitteilte, wurden in Deutschland bei etwa der Hälfte (50%) aller Proben geschlachteter Masthähnchen an der ganzen 2013 potenziell krankmachende Keime nachgewiesen.

In Zeiten, in denen neue Virenepidemien, angefangen mit Vogelgrippe über Schweinegrippe bis hin zu Ebola zunehmend Ängste verursachen und mit Antibiotika verseuchte Lebensmittel für erschreckende Antibiotika-Resistenz beim Menschen sorgen, gewinnen wirksamen Alternativen immer mehr an Bedeutung.

Bedeutung – denn sie könnten in Zukunft lebensrettend sein!

Der Entdecker des Penicillins (Antibiotikum), Alexander Fleming, warnte bereits:

„Mikroben können im Labor resistent gegen Penicillin gemacht werden, wenn sie Konzentrationen ausgesetzt werden, die nicht ausreichen, um sie zu töten. Es besteht die Gefahr, dass Unwissender sich eine zu niedrige Dosis verabreicht und die Mikroben resistent macht, weil er sie nichttödlichen Mengen aussetzt.“

Die „Unwissenden“ sind nicht wir, sondern unsere Ärzte, die Antibiotika fast schon wahllos verschreiben und die Lebensmittelindustrie, die bis zum heutigen Tag das Fleisch mit Antibiotika verseuchen darf, und dies auch im zunehmendem Maße tut. Vegetarier zu werden, ist dabei keine Lösung mehr, denn Antibiotika finden sich ebenfalls in unserem Trinkwasser – die Erreger werden also persistent gemacht, mit unserer Gesundheit und schlimmstenfalls unserem Leben bezahlen wir..!

Viren, Bakterien, Pilze und andere Erreger sind vehement auf dem Vormarsch, und zahlreiche Forscher warnen vor ernsthaften Epidemien in naher Zukunft.

Dies, während gleichzeitig die stärksten Waffen der Schulmedizin (Antibiotika) versagen – schützen können wir uns allein nur über unser Wissen, an dieser Stelle liegt es in der Verantwortung eines einzelnen Bürgers, sich für bewährte (und weitaus effizientere) Alternativen aus der Natur zu interessieren, gegen die die Erreger nicht immunisiert werden können, um sich und seine Familie zu schützen!

Kolloidales Silber, aber auch MMS, Grapefruitkernextrakt u.a. Substanzen, über die wir ausführlich in „Codex Humanus“ berichten, gehören zu diesen äußerst effektiven Alternativen zum Antibiotikum. Leider hat die Schulmedizin und die Pharmaindustrie sehr viel daran gesetzt, diese traditionell verwendeten Schutzsubstanzen aus der Erinnerung der modernen Menschheit zu eigenen materiellen Gunsten zu löschen. Konkret wurde zeitgleich mit der Patentierung des Penicillin den besagten Substanzen der Kampf angesagt!

Worüber sprechen wir? Beim kolloidalen Silber handelt sich um eine höchst effiziente, kostengünstige und zugleich in aller Regel nebenwirkungsfreie Behandlungsform gegen sämtliche Parasiten, wie Bakterien, Viren, Pilze, *Streptokokken*, Staphylokokken und andere pathogene Organismen.

Kolloidales Silber vermag in einer Rekordzeit von sechs Minuten sage und schreibe bis zu 650 Krankheitserreger abzutöten, und als wäre dies nicht genug, unterstützt es auch unser Immunsystem in seiner Arbeit.

Viele Untersuchungen deuten darüber hinaus darauf hin, dass das kolloidale Silber gleichzeitig das Zellwachstum fördert und damit eine Zellerneuerung anregt.

Gemäß Dr. Robert O. Becker, einem bekannten Wissenschaftler der Biomedizin der *Syracuse University* (USA), vernichtet Silber nicht nur feindliche Lebensformen, sondern unterstützt darüber hinaus die Neubildung des lebensnotwendigen Gewebes. Zellteilung bedeutet Leben, und eine Substanz, die einerseits unsere Zellen vor externen Angriffen von Erregern und Parasiten wie kaum eine andere schützt, andererseits unsere Körperzellen dazu anregt, sich zu erneuern, ist ein unsagbares Geschenk „Mutter“ Natur, für das wir nur dankbar sein können...!

Was genau ist kolloidales Silber?

Bevor wir zu den Eigenschaften des Silbers als zweites Wort innerhalb des zusammengesetzten Begriffes „kolloidales Silber“ kommen, widmen wir uns zunächst dem ersten Wörtchen „kolloidal“. Unter Kolloid versteht man die zweitkleinste Einheit der Materie, direkt nach dem Atom. Es beschreibt die kleinstmögliche Form, in die eine Materie (Körper, Material) zerlegt werden kann, ohne dabei seine ursprünglichen Eigenschaften einzubüßen.

In dieser mikroskopisch kleinen und dennoch völlig funktionellen Form wird es dem Silber ermöglicht unseren Körper bis in die letzte Zelle zu durchdringen, um dort die erwünschte Wirkung zu erzielen: Eliminierung sämtlicher körperschädigender Parasiten, Bakterien, Viren und Pilze.

Ein weiterer Vorteil dieser extremen Zerkleinerung ist der, dass dadurch die Gesamtoberfläche der Silberpartikel um ein Vielfaches vergrößert wird, was direkt zur Folge hat, dass ein Großteil der Oberfläche des Körperinneren damit abgedeckt werden kann. Dies zum Begriff „kolloidal“.

Was aber hat es mit dem Silber auf sich?

Wirkung des kolloidalen Silbers

Es wird ein magnetisches Feld der Silberatomgruppe angenommen, das um die Silberpartikel entsteht und zu deren erstaunlicher Wirkung führt.

Im kolloidalen Silberwasser entsteht die sogenannte „Brownsche Bewegung“, also ein kollektiv magnetisches Feld, dessen elektrische positive Ladung sich auf Krankheitserreger störend auswirkt.

Diese positive Polarisierung zerstört Enzyme, die bei einzelligen Krankheitserregern wie Bakterien, Pilzen und Viren für die Sauerstoffgewinnung verantwortlich sind. Da dadurch die Atmungskette unterbrochen wird, ersticken sie innerhalb weniger Minuten jämmerlich.

Des Weiteren fördert offensichtlich die Anwendung von kolloidalem Silber unser Immunsystem, das seinerseits ebenfalls gegen die Krankheitserreger effektiv ankämpfen kann.

Die antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Wirkung des kolloidalen Silbers ist übrigens seit Jahrtausenden bekannt. Im 19. Jahrhundert wurde es standardmäßig therapeutisch angewandt, um

Wirkung wurde erst kürzlich an der medizinischen Fakultät der Universität Los Angeles offiziell b

Die folgenden Kapitel sind fundierten Informationen zu diesem für jeden Menschen erschwinglich und äußerst effektiven Naturmittel gewidmet. Diese sollen Ihnen Antworten auf alle Ihre Fragen zu kolloidalen Silber liefern, inklusive Studiennennung und Expertenaussagen...

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

Wir steigen ein in eine Textpassage aus dem Kapitel „Vitamin C“:

VITAMIN C - die komplette Wahrheit über das meistunterschätzte Vitamin der Menschheitsgeschichte...

„Wer die Wahrheit nicht kennt, ist nur ein Dummkopf. Wer sie aber kennt, und sie eine Lüge nennt, ist ein Verbrecher.“ (Galileo Galilei)

Sie mögen sich an dieser Stelle wundern, wie wir um Himmelswillen auf die Idee kommen konnten, ausgerechnet Vitamin C in einem Buch, wie dem „Codex Humanus“ zu thematisieren...!

Was Aufregendes soll es schließlich an Vitamin C denn geben - sind nicht alle Fakten bekannt? Je weiß, dass Vitamin C, bzw. Ascorbinsäure wenig spektakulär ist, ein verstaubtes „Utensil“ aus den 70er Jahren... Das meiste scheiden wir über Urin bekanntlich ja aus, und war da nicht sogar etwas Studien, die nachgewiesen haben, dass Vitamin C nicht nur kaum Wirkung aufweist, sondern sogar schädlich sein kann, Nierensteine u.a. unangenehme Probleme verursachen kann...?

Was aber, wenn alles anders ist...?

Was, wenn hinter dem vermeintlich altbackenen Vitamin mehr steckt, als Sie ahnen - viel, viel mehr?

Was ist wenn es sich am Ende um einen (bislang sehr gelungenen) Versuch der geldorientierten, mächtigen Industrie handelt, das wichtigste existierende Vitamin, gar die Grundlage unseres Lebens gleich hinter Sauerstoff und Wasser, dermaßen in der Bevölkerung zu verunglimpfen, dass diese was von ihr erwartet wird:

auf zusätzliche Einnahme des Vitamin C zu verzichten, schneller zu altern, zu erkranken und ihre Ärzten, und damit der größten Industrie der Welt, der Pharmaindustrie, Aber-Milliarden Euro für Medikamente und Krankenhausaufenthalte zu bescheren..?!

und schließlich..:

was wäre, wenn der Mensch sein genetisches Potential gänzlich ausschöpfen könnte und Jahre in bester Gesundheit erreichen könnte – wenn, ja wenn er nur endlich vollständig verstehen und zur Kenntnis nehmen würde, wie wichtig Vitamin C tatsächlich für ihn ist.

Sie werden erstaunt sein über das unglaubliche Wirkungsspektrum des Vitamin C und die wissenschaftlich bestens fundierten Fakten, auf die wir heute zugreifen können – und es explizit in den Codex Humanus auch tun. Bereits nach wenigen Leseminuten werden Sie das Vitamin C mit anderen Augen sehen – und bewusst konsumieren, versprochen!

Doch zunächst zurück zu Grundlagen, und zum besseren Verständnis damit zu der Frage:

Was überhaupt sind Vitamine?

Die meisten Menschen haben eine lediglich vage, manchmal sehr abstrakte Vorstellung von Vitaminen. Zumeist unterschätzen sie die Wirkung der Vitamine gänzlich, schließlich erfährt man ja selbst das nicht viel darüber, wenn man krank bei seinem Arzt zur Visite ist.

Wussten Sie aber, dass das Studium der Mediziner keinen Platz für Ernährungswissenschaft vorsieht? Laut einer Umfrage von 593 deutschen Jungärzten fühlten sich 74,5% dieser auf dem Gebiet der Ernährung unzureichend ausgebildet.⁶⁵ Ein Arzt wird Ihnen stundenlange Vorträge zu Pharmakologie halten, aber über Substanzen, auf die es wirklich ankommt (wenn man nicht nur behandeln, sondern auch heilen möchte), Makro- und Mikronährstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Enzyme, Bioflavonoide usw., werden Sie von ihm nicht viel erfahren – denn er hat in seinem Studium selbst nicht viel darüber erfahren dürfen!

Bevor wir also umfassend das „Übervitamin“ Vitamin C durchleuchten, eine kurze Erklärung dazu, was Vitamine überhaupt sind und welche Rolle sie in unserem Körper spielen:

Vitamine – biochemische Werkzeuge unseres Körpers

Stellen Sie sich vor, Sie möchten einen Nagel in die Wand schlagen oder ein Stück Holz zersägen. Was brauchen Sie Werkzeuge, wie in diesem Fall den Hammer und die Säge.

⁶⁵ <http://www.aerzteblatt.de/archiv/73243>

Unser Körper hat tagtäglich gleichzeitig Tausende von ebenfalls sehr wichtigen Aufgaben zu verrichten. Ob es nun um die Muskeltätigkeit geht, die Neutralisierung von Giftstoffen oder um die Instandhaltung unserer Blutgefäße – der Körper braucht hierfür ganz spezielle Werkzeuge. Und diese Werkzeuge sind die Vitamine und die Enzyme. Vitamine sind also nichts anderes als biochemische Werkzeuge und Enzyme des Organismus.

Ohne Vitamine kann der Körper diese Aufgaben gar nicht oder nur sehr unbefriedigend erledigen. Ein Mangel an beidem führt mittelfristig zu ernsteren Erkrankungen.

Vitamine, und ganz besonders Vitamin C, nehmen Einfluss auf unser gesamtes Dasein; sie entscheiden größtenteils darüber, wie lange wir gesund und jung bleiben und inwieweit wir vom harmlosen Schnupfen bis hin zu gefährlichen Erkrankungen heimgesucht oder aber verschont bleiben.

Vitamin C – nach Sauerstoff und Wasser der wichtigste Stoff für den Menschen!

Vitamin C ist aufgrund seines vielfältigen Wirkungsspektrums auf unser Leben und unsere Gesundheit nach Wasser und Sauerstoff mit Sicherheit DER wichtigste Stoff für unseren Körper. Vitamin C ist DER Inbegriff von Vitaminen und zurecht ein Synonym für diese.

Wenn man bedenkt, dass das Vitamin C auf 95 % unseres gesamten Stoffwechsels (also unseres Immunsystems) Einfluss nimmt, angefangen vom kleinen Schnupfen über Allergien bis hin zu lebensbedrohenden Herzerkrankungen oder gar Krebs (siehe die komplette Auflistung inklusive der Studien-Nachweise in der Tabelle 1 im weiteren Textverlauf) Krankheiten zu verhindern und sogar zu heilen vermag, wird man einem die Wichtigkeit dieses „Übervitamins“ erst so richtig bewusst! Und es wird noch um einiges deutlicher, wenn man sich vergegenwärtigt, dass

der Mensch ohne Vitamin C nur eine zerlaufender Zell-Brühe wäre!

Zu diesem wichtigen Aspekt erlauben wir uns, Dr.Rath, eine Koryphäe der Orthomolekularmedizin, zitieren:

„Wussten Sie, dass etwa ein Drittel aller Eiweiße in unserem Körper Kollagenmoleküle sind? Kollagen ist der Hauptbestandteil des Bindegewebes. Es dient z. B. dem Aufbau von Blutgefäßen, Knorpel, Knochen, Zähnen und Haut. Bindegewebe bildet ein biologisches Netz, das unseren Körper stärkt und ihm Halt und Stabilität verleiht.“

Kollagenfasern haben eine ähnliche Stabilitätsfunktion wie Stahlbetonträger für einen Wolkenkratzer. Millionen von Stabilitätsmoleküle bilden das Bindegewebe des Körpers, der Knochen, der Haut sowie der Wände unserer Blutgefäße. Vitamin C ist für die Zellen des Körpers erforderlich, damit sie eine ausreichende Menge an funktionsfähigen Kollagenfasern produzieren können.“

Erwiesenermaßen ist es also Vitamin C, das dafür Sorge trägt, dass unser gesamtes Bindegewebe damit unsere Haut, unsere Knochen, unsere Zähne, unsere Organe, unsere Blutgefäße überhaupt als feste Materie darstellen...

ODER UM ES AUF DEN PUNKT ZU BRINGEN:

ohne Vitamin C wären wir eine zerlaufende Zellbrühe, ohne Halt und Stabilität!

Wenn Sie die folgenden Punkte lesen, halten Sie nach jedem Punkt für drei bis fünf Sekunden inne und überlegen Sie kurz, was es für Sie, Ihre Gesundheit und Ihr Leben bedeutet...:

Wussten Sie, dass ...

- Vitamin C insgesamt 95 % unseres Stoffwechsels beeinflusst und es daher kaum eine Erkrankung gibt, auf die das Vitamin C keinen signifikanten, positiven Einfluss hätte?
- Unser Bindegewebe zu 30% aus Kollagenen besteht und für die Festigkeit unserer Knochen, Zähne, Organe und Haut sorgt – Vitamin C zur Produktion von Kollagenen aber unabdingbar?
- Vitamin C aufgrund dessen DER wichtigste Stoff hinter Sauerstoff und Wasser für uns Menschen ist?
- der Mensch ohne oder mit sehr wenig (<10 mg/Tag) Vitamin C höchstens sieben bis acht Wochen überleben kann? Danach verblutet man innerlich (Krankheitsbild: „Skorbut“).
- Menschen nur sehr langsam altern und kaum erkranken würden, wenn sie ausreichend Vitamin C erhielten?
- man nach Ansicht des Vitamin-Papstes und zweifachen Nobelpreisträgers Prof. Dr. Linus Pauling mit Vitamin C sein Leben um 20 Jahre und mehr verlängern kann?
- Sie täglich 40 Orangen oder aber 7 kg Sauerkraut essen müssten, um entsprechend die von Naturmedizinern und Molekularbiologen geforderte Menge an Vitamin C über die Nahrung zu bekommen?
- sich in Krankheitsfällen der Vitamin-C-Bedarf um Vielfaches erhöht, weil der Körper seine Vitamin C-Speicher zügig aufbraucht, um mit dieser hochpotenten Waffe gegen die Erkrankung anzukämpfen?
- dass man den optimalen, persönlichen Vitamin C-Bedarf einfach selbst testen kann? (Testbeschreibung im Buch weiter unten!)
- dass nur Menschen, Primaten, Meerschweinchen, Hausschweine und Fledermäuse die Fähigkeit besitzen, Vitamin C selbst herzustellen?
- ein Hund dagegen bis zu **5000 mg**, eine Katze bis zu **1000 mg** und eine Ziege bis zu **12000 mg am Tag** herstellt?
- dass sich die Mehrzahl der Molekularforscher und Vitaminexperten weltweit darüber einig ist, dass der Bedarf des Menschen an Vitamin C bei 30–50 mg/kg Körpergewicht liegt? Dies

entspricht bei einem Erwachsenen mit 75 kg ca. **2000–3500 mg** Vitamin C/Tag?

- die heutige offiziell genannte Empfehlung für den ausgewachsenen Menschen gemäß der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) und der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* (DGE) **STATTDESSEN** skandalöser Weise **95–110 mg pro Tag** lautet?
- UND: dieselben offiziellen Empfehlungen für ein Meerschweinchen (Körpergewicht 0,5-1 kg) eine tägliche Vitamin C-Zufuhr **10–30 mg pro Tag** vorsieht?⁶⁶

Im folgenden Kapitel erfahren Sie:

- Wo der Unterschied zwischen dem künstlich erzeugten Vitamin C und dem echten, natürlichen Vitamin C liegt, das beispielsweise in großen Mengen in der Camu Camu-Frucht oder in der Acerola vorkommt, was Vitamin C überhaupt ist und warum es für uns Menschen von unschätzbarem Wert ist.
- Auf welche Erkrankungen und unter welchen Voraussetzungen Vitamin C direkt und indirekt einen positiven Einfluss nehmen kann – untermauert durch konkrete, repräsentative Studien.
- Wie Sie sich schützen können, wie man Erkrankungen mit entsprechender Vitamin-C-Dosis vermeiden und schlimme Krankheitsverläufe sogar rückgängig machen kann.
- Wie man einen beginnenden Schnupfen auf natürliche Weise mit Vitamin C verhindern kann.
- Wie Sie Ihre physiologischen Alterungsprozesse stark verzögern und sogar Verjüngungsprozesse in Gang setzen können.
- Welche Personengruppen einen erhöhten Vitamin-C-Bedarf aufweisen.
- Ob, und wenn ja, welche Nebenwirkungen Vitamin C haben kann.
- Wie Sie Ihren persönlichen, individuellen Vitaminbedarf im gesunden Zustand und auch während einer Erkrankung leicht selbst testen können, um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Vitamin C zu schöpfen.
- Worauf Sie beim Einkauf von Lebensmitteln achten müssen und wie Sie bei der Zubereitung Ihrer Nahrung starke Vitamin-C-Verluste vermeiden können.
- Warum Vitamin C nur selten vollständiges Vitamin C ist und wo Sie das vollständige Vitamin C (z.B. aus der Camu Camu- oder aber Acerolafrucht) erwerben können.

Wirkung von Vitamin C

Wir steigen ein in das Kapitel: *Die Rolle des Vitamin C als Antioxidans*

⁶⁶ <http://de.wikipedia.org/wiki/Ascorbins%C3%A4ure>

Vitamin C ist nicht nur u.a. für unsere Kollagene, unser Nervensystem und unser Immunsystem unabdingbar – es ist zugleich das wichtigste wasserlösliche Antioxidans!

Was genau ist ein Antioxidans und wofür brauchen wir es?

Rund 80 % aller Krankheiten, einschließlich der vorzeitigen Alterungsprozesse, gehen lt. aktueller Forschungen auf das Konto der Zellzerstörung durch freie Radikale.

Tagtäglich werden unsere ca. 70 Billionen Zellen rund 10–80 000 Angriffen von freien Radikalen ausgesetzt.

Was sind freie Radikale?

Freie Radikale sind aggressive Moleküle, ständig auf der Suchen nach einem Elektron, das ihnen zur Paarbildung fehlt, und das sie brutal unseren Körperzellen entreißen. Freie Radikale entstehen durch Ozon, UV-Strahlung, Nikotin, Medikamente und Stress, aber auch ganz natürlich durch verschiedene Stoffwechselprozesse in unserem Körper. Wenn das Auto rostet oder der Apfel faul wird – all dies auf das Konto sogenannter freier Radikale, und die menschlichen Körperzellen bilden hier keine Ausnahme!

Was bedeutet Oxidation durch freie Radikale für den menschlichen Körper?

Um es mit den Worten von Prof. Kulinsky für jeden Laien anschaulich auszudrücken:

„Sie schwimmen wie weiße Haie im biochemischen Meer unserer organischen Kleinbetriebe, gehen dabei blitzschnell umkehrbare Verbindungen ein, attackieren empfindliche Aminosäuren, Fette, Zellmembranen und machen auch die Erbsubstanz nicht Halt.“

Sie provozieren Kettenreaktionen und bilden Zwischen- und Abbauprodukte sowie „Molekülgemische“, die ohne biologischen Nutzen sind. Am Ende derartiger Reaktionen verbleiben Substanzen, mit denen der Körper nichts anfangen weiß, oder gar völlig zerstörte Zellen. Sukzessive füllen sie die Deponien in unserem Organismus und behindern deren Funktionen, bis eines Tages nichts mehr geht!“

Freie Radikale - warum „rosten“ unsere Zellen?

Kaum etwas ist in der Natur so paradox, wie die Sache mit dem notwendigen Sauerstoff und den freien Radikalen. Denn einerseits benötigen wir ja die Luft zum Leben, andererseits aber führt der Sauerstoff in der Atemluft dazu, dass unsere Körperzellen und damit unsere Organe „rosten“.

Ähnlich dem ungeschützten Eisen, das rostet oder der Schnittfläche eines Apfels, die an der Luft oxidieren, werden unsere Körperzellen, wenn sie mit bestimmten Formen des Sauerstoffs in Kontakt kommen. Man nennt diese aggressiven Sauerstoffteilchen, die die Haut verwelken und den Menschen krank werden lassen „freie Radikale“, oder auch „Oxidantien“.

Schutz vor freien Radikalen durch das Antioxidans Vitamin C – unser Experiment

Während die konventionelle Medizin nach wie vor gerne das längst überholte Dogma verbreitet, Krankheiten uns altern lassen, hat die weniger korrumpierte Gerontologie (Alterswissenschaft) in den letzten Jahren mehrmals eindeutig bewiesen, dass nicht die Krankheiten alt machen, sondern umgekehrt

**die biologische Alterung führt zum (altersbedingten) Funktionsnachlass unserer Zellen und
exakt dieses führt erst zu zahlreichen Krankheiten!**

Eigentlich doch ein sehr logischer Ansatz, wenn man eine Minute darüber nachdenkt..!

Was allein Vitamin C aufgrund dessen antioxidativer Wirkung (Schutz vor freien Radikalen) gegen die biologische Alterung und damit zahlreiche Erkrankungen zu tun vermag, sehen Sie nachfolgend in unserem kleinen, einfachen Experiment, zu dem wir Sie gerne auch selbst ermuntern.

Zu diesem Zwecke haben wir einen ganz normalen Apfel in zwei Hälften zerschnitten. Anschließend haben wir eine Hälfte mit einer dünnen Schicht Vitamin-C Pulver (Ascorbinsäure) bestreut, die andere Hälfte blieb gänzlich unbehandelt:



Oben: nach 1 Woche - Apfel mit Vitamin C (links) und derselbe Apfel unbehandelt (rechts)



Oben: nach 3 Wochen – Apfel mit Vitamin C (links) und derselbe Apfel unbehandelt (rechts)

Die gute Nachricht:

ähnlich, wie die linke Apfelhälfte auf den oberen Bildern sichtlich erfolgreich mit Vitamin C gegen gefressigen, freien Radikale geschützt wurde, können auch wir uns über die hinreichende Einnahme Antioxidantien wie Vitamin C, OPC, Q10, Selen oder Vitamin E regelrecht von Innen heraus konservieren und uns vor Alterung und Krankheiten effizient schützen!

ALLERDINGS: dieses ist in keinsten Weise mit den unzureichenden Empfehlungen der offiziellen staatlichen Zentralen und der Schulmediziner möglich – welche Mengen tatsächlich für diesen Schutzeffekt benötigt werden, erfahren Sie in entsprechenden Kapiteln zu den besagten Substanzen in diesem Buch...

Wenn man bedenkt, dass es exakt die freien Radikale sind, die die moderne, nicht korrumpierte Wissenschaft den größten Anteil an der körperlichen Alterung und zahlreichen Erkrankungen zuschreibt, ist es mehr als skandalös zu werten, dass das Volk so wenig darüber erfährt, und selbst zumeist ahnungslos sind.

Das schlicht als ungenügend zu bezeichnende Wissen und die unzureichende Aufklärung der Bevölkerung über die Zusammenhänge zwischen der zellzerstörerischen Wirkung freier Radikale und dem Auftreten von zahlreichen Zivilisationskrankheiten (sowie Alterung) hat Wissenschaftler verschiedener medizinischen Fachrichtungen bereits 1992 dazu bewogen, mit einer Deklaration an die Öffentlichkeit zu gehen. Seit dem haben weit über 200 namhafte Experten dieses Dokument unterschrieben – geändert an dem Bewusstsein innerhalb der Bevölkerung hat es nur wenig!

Hier können Sie die besagte *Deklaration von Saas Fee* im Original nachlesen:

- 1. Intensive weltweite Forschungsarbeiten der letzten 15 Jahre zum Thema "freie Radikale" erlauben jetzt im Jahr 1992 die Feststellung, dass antioxidativen Mikronährstoffen in der Prävention einer Reihe von Krankheiten erhebliche Bedeutung zukommen dürfte. Unter diesen Krankheiten sind so schwere Leiden wie Herz-Kreislaufkrankheiten, cerebrovaskuläre Störungen, verschiedene Formen der Krebskrankheit sowie andere, in höherem Alter gehäuft aufgetretene Erkrankungen.*
- 2. Es besteht heute generelle Übereinstimmung über die Notwendigkeit weiterer Forschungsarbeiten, sowohl auf der Ebene der Grundlagenforschung und groß angelegter epidemiologischer Studien als auch in der klinischen Medizin, so dass bald umfassendere Information verfügbar wird.*
- 3. Wesentliches Ziel dieser Bemühungen ist die Prävention von Krankheiten. Dieses Ziel ist durch die Anwendung von Antioxidantien erreichbar, die in der Natur vorkommen und physiologische Bedeutung haben. Leitlinie des präventivmedizinischen Vorgehens sollte es sein, eine optimale Versorgung mit diesen antioxidativen Mikronährstoffen sicherzustellen.*
- 4. Luftschadstoffe wie Smog, Ozon, Stäube etc. sowie Sonnenlicht und andere Strahlungsquellen sind als Umweltprobleme allgemein bekannt. Eine **optimale Versorgung mit nutritiven Antioxidantien** leistet einen wichtigen Beitrag zum vorbeugenden Schutz vor ihren Schädigungen.*
- 5. Der präventive Nutzen einer Einnahme antioxidativer Mikronährstoffe soll im öffentlichen Bewusstsein stärker verankert werden. Für die Anwendungssicherheit antioxidativer Mikronährstoffe wie Vitamin E, Vitamin C, Carotinoide, alpha-Liponsäure und anderen liegen unumstößliche Erkenntnisse vor, auch bei sehr hoch dosierter Einnahme.*
- 6. Es besteht nunmehr tief greifende Übereinstimmung, dass Regierungsstellen, Angehörige der Gesundheitsberufe und die Medien bei der Verbreitung von Präventionskonzepten in der breiten Öffentlichkeit aktiv mitwirken sollen, speziell vor dem Hintergrund des hohen gesundheitlichen Nutzens und der dramatischen Kostenexplosion im Gesundheitswesen.*

Saas Fee (Schweiz), am 15. Juni 1992

unterzeichnet u.a. von diesen namhaften Ärzten und Wissenschaftlern:

Prof. Dr. I. Afanas (Moskau)
Prof. Dr. J. E. Buring (Harvard)
Prof. Dr. Dr. A. T. Diplock (London)
Prof. Dr. Dr. C. H. Hennekens (Harvard)
PD Dr. B. Kuklinski (Rostock)
Dr. M. Maiorino (Padua)
Prof. Dr. L. Packer (Berkeley)
Prof. Dr. M. S. Patel (Cleveland)

**I. Tabellarische Übersicht der präventiven und therapeutischen Wirkung von Vitamin C.
(kleiner Ausschnitt aus der Original-Tabelle im Buch!)**

Symptome einer zu geringen Vitamin C-Einnahme:	Vorteile und Wirkung einer ausreichenden Vitamin C-Zufuhr:
<10 mg/Tag Eintritt des biologischen Todes	30–50 mg/kg/Tag/Körpergewicht langes, vitales Leben
Allergien	Regulation der Histamin- und Histidinproduktion führt zu weniger Allergien und verbessert oder verhindert allergische Symptome. ⁶⁷
Asthma	Vitamin C wirkt sich entzündungshemmend und antiasthmatisch aus, was den Krankheitsverlauf erheblich bessert oder Erkrankungen vermeidet.
Entzündungen	Als hocheffektive Antioxidantien verhindern Vitamin C erfolgreich entzündliche Prozesse.
Erkältung, Grippe, Schnupfen, Tuberkulose	Vitamin C aktiviert die körpereigene Abwehr, verhindert und behandelt zuverlässig die links genannten Symptome. Vitamin C hilft bei der Inaktivierung vieler Bakterien und Viren. ⁶⁸
Depressionen	Depressionen lassen nach oder durch die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke und der Optimierung des Calciumumsatzes treten erst gar nicht auf. ⁶⁹
Hepatitis	In Studien konnte Hepatitis zu 93 % vermieden

⁶⁷ Clemetson C. A. B.: Histamine and ascorbic acid in human blood. Journal of Nutrition 1980; 110, S. 662–668

⁶⁸ Ritzel G.: Kritische Beurteilung des Vitamin C als Prophylaktikum und Therapeutikum der Erkältungskrankheiten. Helv. Med. Acta 1961; 28, S.

⁶⁹ Fortschreitende Beeinträchtigung geistiger Fähigkeiten als Folge krankhafter Veränderungen der Hirnarterien bei langjährigem Bluthochdruck

	werden. ⁷⁰
Stress	Durch die Neurotransmitter-Synthese und die Adrenalin- und Noradrenalin-Synthese wird Stress bewältigt und die Nerven werden beruhigt. Die Bildung von Nebennierenhormonen wirkt Stress entgegen.
Leberzirrhose und andere Leberleiden	Toxische Substanzen werden neutralisiert, die Leber wird vor Viren und Bakterien geschützt.
Energiemangel	Durch eine optimierte Carnitin-Synthese wird hauptsächlich aus Fetten mehr Energie gewonnen.
Konzentrationschwäche/ Intelligenz	Durch die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke und die Einleitung antioxidativer Prozesse sowie der daraus resultierenden Durchblutungsverbesserung im Hirn steigt die Konzentrationsfähigkeit und die Intelligenz.
Demenz	In Verbindung mit Vitamin E konnte Vitamin C in einer Studie die Anfälligkeit für Demenz um 88 % senken. ⁷¹
Verbrennungen jeglicher Art	Durch den beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau sowie die Erneuerung von Hautzellen heilen alle Verbrennungen schneller.
Übergewicht	Durch die Regulierung des Fettstoffwechsels (hauptsächlich durch die Carnitin-Synthese) normalisiert sich das Körpergewicht oder es kommt zu keiner unerwünschten Gewichtszunahme. ⁷²
Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit)	Vitamin C senkt den Plasma-Insulinwert deutlich, der Glucosespiegel wird positiv beeinflusst. Vitamin C hemmt die Eiweißverzuckerung in den Arterien und schützt vor Gefäßzerstörung.

⁷⁰ Morishige F. und Murata A.: Vitamin C for prophylaxis of viral hepatitis B in transfused patients. Journal of the International Academy of Preventive Medicine 1978, 5, S. 54–58

⁷¹ Dr. Kamal, H. Masaki

⁷² Levine, 1996

Impotenz	Vitamin C-Mangel fördert die Impotenz des Mannes.
Fieber	Fieber, entzündliche Prozesse und Schmerzen kann Vitamin C über die Synthese des PGE 1 (Prostaglandin) eindämmen, der auf die Regulierung des Immunsystems Einfluss nimmt. ⁷³
Zyklusstörung	Bei der Frau führt Vitamin C-Mangel zur Störung und zum Ausfall des Zyklus.
Raucherbein	Als zuverlässiges Antioxidans schützt Vitamin C die Blutgefäße, verbessert die Blutzirkulation und verhindert das Raucherbein.
Migräne	Durch antioxidative Prozesse und bessere Durchblutung im Hirn wird Migräne verhindert.
Tagesmüdigkeit	Bereits 400 mg Vitamin C täglich können Studien zufolge die Tagesmüdigkeit halbieren.
Alle Krankheiten, die auf „-itis“ enden (Neurodermitis, Gastritis, Meningitis, Bronchitis, Arthritis, Rhinitis usw.)	Da Vitamin C zu den effizientesten Radikalfängern (Antioxidantien) gehört, gleichzeitig durch Kollagensynthese den Gelenkknorpel schützt, verhindert es erfolgreich entzündliche Prozesse und schützt den Knorpel. Des Weiteren wird Schmerz vorgebeugt.
Arthritis/Arthrose	Da Vitamin C zu den effizientesten Radikalfängern (Antioxidantien) gehören, verhindern sie erfolgreich entzündliche Erkrankungen und schützen gleichzeitig über die Kollagensynthese den hyanilen Knorpel. ⁷⁴
Gicht	Da Vitamin C zu den effizientesten Radikalfängern (Antioxidantien) gehören, verhindern sie erfolgreich entzündliche Erkrankungen schützen gleichzeitig über die Kollagensynthese den hyanilen Knorpel vor Gicht.

⁷³ Horrobin D. F. et al.: The regulation of prostaglandin E1 formation: A candidate for one of the fundamental mechanisms involved in the cction C. Medical Hypotheses 1979; 5, S. 849–858

⁷⁴ Lunec Blake, J.: The determination of dehydroascorbic acid and ascorbic acid in the serum and synovial fluid of patients with rheumatoid arth Free Radical Research communications, Vol 1, No. 1, S. 31–39

Unfruchtbarkeit /Infertilität	Die Mitochondrien der Spermien werden mit Vitamin C vor Antioxidation geschützt, was die Fruchtbarkeit signifikant steigert.
Infekte (Grippe, Erkältung usw.)	Aktive Abwehr von Viren und Bakterien durch Anreicherung in den Leukozyten und Aktivierung der T-Helfer-Zellen. ⁷⁵
Zahnfleischbluten	Durch den aktiven Kollagen- und Elastinaufbau wird das Zahnfleisch fest und elastisch; antivirale Effekte des Vitamin C schützen vor Parodontose usw.
Lockere Zähne/Zahnausfall	Durch den Kollagen- und Elastinaufbau wird das Zahnfleischgewebe gestärkt – Zähne sitzen fest.
Haarausfall	Vitamin C schützt zuverlässig vor Schwermetallbelastungen, die auch zum Haarausfall führen können. ⁷⁶
Parodontose	Vitamin C-Mangel führt zum Untergang der Kapillare im Zahnfleisch, und die Blutversorgung wird gestört. Durch den Kollagen- und Elastinaufbau wird das Zahnfleischgewebe gestärkt – Zähne sitzen fest.
Lungen- Atemwegserkrankungen	Die antioxidativen Effekte des Vitamin C schützen die Lunge und beeinflussen die Lungenfunktion (besonders bei Sportlern)
Bandscheibenvorfall, Bandscheibendegeneration	Gerade die Schmerzsymptomatik, die bei Bandscheibenproblemen von der Muskulatur ausgeht, kann mit hohen Vitamin C-Dosen gemildert werden. Die meisten Bandscheibenoperationen wären bei einer Vitamin C-Zufuhr unnötig.

Tabelle oben: Teilausschnitt der tabellarischen Darstellung der vorbeugenden und therapeutischen Wirkung von Vitamin C

⁷⁵ Stone I.: The healing factor: Vitamin C against disease. 1972, Grosset and Dunlap, New York

⁷⁶ Ziemann B. und Enzmann F.: Vitamin C Ascorbinsäure, Ein lebensnotwendiger Schutzfaktor, 1998, MSE Pharmazeutik

I. Ausführliche Erläuterung der präventiven und therapeutischen Wirkung von Vitamin C

ARTERIOSKLEROSE: Herzinfarkt, Schlaganfall, Lungeninfarkt, Thrombosen

Als Arteriosklerose (volkstümliche Bezeichnung: „Verkalkung von Adern“) bezeichnet man die Einlagerung von Blutfetten und Kalzium an der Innenwand der Blutgefäße (Arterien). Die Einlagerung führt nach und nach zu einer Verstopfung der Blutgefäße, sodass das mit Sauerstoff angereicherte Blut nicht mehr richtig fließen kann.

Ist die Verstopfung der Arterie so groß, dass das sauerstofftransportierende Blut beim Herzen nicht in benötigter Menge ankommt, erhält das Herz keinen Sauerstoff, was zum Herzinfarkt führt.

Ist wiederum die Versorgung zum Hirn durch die Verstopfung der Blutgefäße unterbunden, führt dies zum Hirnschlag. Der Lungeninfarkt basiert auf dem gleichen Prinzip, Thrombosen sind ebenfalls ein Ergebnis von Arteriosklerose.

Warum ist es so wichtig, dies zu wissen?

DARUM:

Weil ca. 50 % aller Mitteleuropäer (so auch Deutsche) lt. aktuellem Stand exakt an diesem Mechanismus versterben.

ABER: dieser gefährliche Mechanismus aufhaltbar und sogar bis zum gewissen Grad umkehrbar.

Die absolute Voraussetzung für die Einlagerung von Blutfetten (Cholesterine) und Calcium in den Blutgefäßen, und damit für die Entstehung der Arteriosklerose, ist zunächst eine „brüchige“ Intima (Innenwand der Blutgefäße).

Erst wenn kleinste Risse, sogenannte „Mikroläsionen“ in den Blutgefäßen vorhanden sind, können die im Blut befindenden Blutfette und Calcium an der Innenwand der Blutgefäße festsetzen und der gefährliche Mechanismus nimmt seinen Lauf.

Ist dagegen die Innenwand der Blutgefäße glatt, gleiten die Blutfette und das Calcium daran wie an einem Spiegel entlang und bilden keine Arteriosklerose.

Während irrtümlicherweise immer noch der Ernährung die Schuld für ein hohes Cholesterin gegeben wird (siehe Punkt „Cholesterin-Lüge“), ist hinlänglich untersucht und nachgewiesen worden, dass

Nahrung lediglich 5 % des Gesamtcholesterins ausmacht – 95 % des Cholesterins wird zum Zweck „Abdichtens“ durch die Leber erzeugt, nämlich dann, wenn das Hirn dieser meldet, dass es Läsionen (Brüche) in den Gefäßwänden gibt.

In Deutschland werden jährlich 1,2 Milliarden Euro für Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels ausgegeben – ein sehr profitables Geschäft! Des Weiteren profitiert die Margarineindustrie extrem von dieser Lüge. Es gibt also genügend Gründe, diese Lüge aufrechtzuerhalten. (Siehe Punkt: „Die Cholesterin-Lüge“)

Eine achtjährige Studie aus den USA an 50 000 älteren Frauen, in der die Hälfte (25 000 Frauen) und die andere Hälfte (25 000 Frauen) fettreich aß, ergab nach diesen acht Jahren KEINEN gesundheitlichen Unterschied.⁷⁷

Da die Struktur unserer Blutgefäße hauptsächlich aus den beiden Eiweißen Kollagen und Elastin besteht und, wie ausführlich berichtet, Vitamin C zu den wichtigsten Stoffen zählt, die das Kollagen-Elastin-Gewebe neu erhalten und reparieren können, können mit ausreichend Vitamin C Mikrotraumen in der Gefäßwand vermieden werden – womit der Prozess der Arteriosklerose erfolgreich unterbrochen wird!

ODER ANDERS AUSGEDRÜCKT:

Arteriosklerose ist nichts anderes als die Vorstufe zum Skorbut!

Während man das totale Aufplatzen der Blutgefäße (= Skorbut) mit nur sehr wenig Vitamin C (<10 mg/Tag) verhindern kann, können die offiziell empfohlenen Dosen von 95–110 mg zwar zuverlässig Skorbut verhindern (an Toten lässt sich schließlich kein Geld verdienen), ABER ermöglichen vorsätzlich zugleich kleinste Platzer, in denen sich Ablagerungen ansammeln können, wodurch die Entwicklung der Arteriosklerose mit ihren schrecklichen Folgen (Herzinfarkt/Hirnschlag) beginnt. Über Jahre und Jahrzehnte die besagten Erkrankungen, bis hin zum Ableben verursacht.

Studien für die Prävention von Arteriosklerose mit Vitamin C:

Und während man vonseiten der Schulmedizin allerlei Gründe für die Arteriosklerose vorschiebt und dabei dem Menschen auf der Straße die abstraktesten bio-chemischen Hypothesen unterbreitet, um die Einfachheit der Prävention und Rehabilitation der Herzkreislauferkrankungen abzulenken, gibt es hinreichend repräsentative Studien, die Vitamin C als verlässlichen Schutzfaktor für unsere Blutgefäße

⁷⁷ ARD W wie Wissen

und damit als Schutzfaktor vor der oft tödlich endenden Arteriosklerose bezeugen.⁷⁸

ARTERIOSKLEROSE IST UMKEHRBAR!

Nach wie vor behauptet die Schulmedizin, eine vorhandene Arteriosklerose sei nicht reversibel (umkehrbar). Leider werden im selben Zuge skandalöser Weise repräsentative Studien verschwiegen, die beweisen, dass Arteriosklerose sehr wohl UMKEHRBAR ist – u.a. mit Vitamin C! (sowie anderen Substanzen, die Sie im Codex Humanus kennenlernen werden).

Beweisstudien für die Umkehrung von Arteriosklerose mit Vitamin C

So konnte beispielsweise der kanadische Arzt Dr. G. C. Willis aufzeigen, dass Arteriosklerose in Beinarterien auf natürliche Weise abgebaut werden konnte. Hierzu wurden die arteriosklerotischen Ablagerungen zunächst mithilfe einer Kontrastmitteluntersuchung (Angiographie) ermittelt.

Eine Testgruppe der Patienten erhielt danach 1,5 g Vitamin C pro Tag, die andere Kontrollgruppe kein zusätzliches Vitamin C.

Bei Patienten, die täglich 1500 mg Vitamin C/Tag erhielten, waren nach einem Jahr bei den Kontrolluntersuchungen in 30 % der Fälle die arteriosklerotischen Ablagerungen zurückgegangen. Hingegen zeigten die Patienten ohne zusätzliche Vitamin C-Einnahme keine Abnahme der arteriosklerotischen Ablagerungen oder teilweise sogar weitere Zunahme.⁷⁹

Eine weitere Studie hat an 12 000 Menschen den therapeutischen Nutzen von Vitamin C untersucht. Die Hälfte (6000 Probanden) erhielt die normale Dosis Vitamin C, wie wir sie in der Nahrung täglich aufnehmen, nämlich 60 mg am Tag. Die andere Gruppe aus 6000 Probanden erhielt 300 mg Vitamin C täglich. Man hat innerhalb dieser Studie herausgefunden, dass die Einnahme dieser 300 mg Vitamin C die Herzinfarkttrate bereits halbiert hat.⁸⁰

Und wir sprechen hier von lediglich 300 mg – nicht auszudenken, wie diese Studie mit 1000, 2000 oder gar 3000 mg ausgefallen wäre!

Die Hälfte aller Mitteleuropäer und Amerikaner sterben an Herzinfarkt oder Hirnschlag – und das mit einer relativ geringen Dosierung von lediglich nur 300 mg Vitamin C statt den üblichen 60 mg, die wir täglich einnehmen, könnte man also diese enorme Todesrate halbieren – ein Skandal sonderg...

⁷⁸ Studie von C. H., Gaziano J. M., Manson J. E., Buring J. E., Studie von Gey K. F., Moser U. K., Jordan P., Stachelin H. B., Eichholzer M., Luedin E., Jialal I., Fuller C. J., Mehra M. R., Lavie C. J., Ventura H. O., Milani R. V. und die Studie von Biesalski H. K. und Frank J.

⁷⁹ Dr. med. Matthias Rath, Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt - aber wir Menschen, 1989

⁸⁰ Dr. Gottfried Lange im Film zu „Codex Alimentarius“

KREBS (böartige Tumore)

Auch den Krebs (Todesursache für über 25 % aller Mitteleuropäer und US-Amerikaner) bekämpft Vitamin C über verschiedene Mechanismen,

Vitamin C:

- entgiftet sehr zuverlässig unseren Organismus von krebserregenden Stoffen,⁸¹
- senkt die Belastung durch Schwermetalle,⁸²
- erhöht die Eisenaufnahme (Schutz vor Blutarmut),⁸³
- aktiviert das Immunsystem und schützt über die Kollagensynthese das menschliche Gewebe vor den gefräßigen Krebszellen.

Angesichts der Tatsache, dass jeder Dritte an Krebs erkrankt (und jeder Vierte daran stirbt!) ist Prävention (Vorbeugung) ein absolut Muss!

Therapeutischer Nutzen von Vitamin C bei Krebs

Aber auch therapeutisch hat sich das natürliche Vitamin C im Kampf gegen Krebs als hocheffizient erwiesen.

Eine Studie, von der Sie sicherlich bislang nichts gehört haben, ist die des Forschungsteams des *National Institutes of Health* in Bethesda.

Den Wissenschaftlern war die Aufgabe gestellt worden zu erforschen...

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

Wir steigen ein in eine Textpassage im Kapitel „OPC“ :

OPC - um was genau handelt es sich, wie und wogegen hilft es?

OPC, eine Abkürzung für Oligomere Proanthocyanidine, gehört der verhältnismäßig jungen Gattung sekundären Pflanzenstoffe (Bioflavonoide) an, mit erstaunlichen Eigenschaften in der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen und vorzeitiger Alterung.

⁸¹ Mirvish S. S.: Letters to the editor: Vitamin C inhibition of N-Nitroso compound formation. 1993, Amer. J. Clin. Nutr. 57, S. 598–599

⁸² Pauling L.: How to live longer and feel better. 1986

⁸³ Hallberg L.: Effect of vitamin C on the bioavailability of iron from food. In: Counsell J. N. und Hornig D. H.: Vitamin C (Ascorbic Acid) 1981; Applied Science Publishers, London

Zumeist sind die Menschen anfangs sehr skeptisch, wenn sie von einer Naturheils substanz hören. In einem großen Spektrum an wunderbarer Wirkung.

Wie kann denn ein und dieselbe Substanz bei Augenproblemen helfen, Hautfalten reduzieren, Gelenke wieder schmerzfrei machen, Herzinfarkten vorbeugen und auch noch der biologischen Alterung entgegenwirken?

Die Schulmedizin lehrt uns schließlich eine sehr isolierte Sichtweise - wir haben einen spezialisierten Augenarzt, einen Dermatologen und einen Orthopäden für die besagten Wehwehchen – ein fataler Fehler, denn unser Körper ist eine Einheit und daher sehr ganzheitlich zu betrachten..!

Wie aber kann nun eine einzige Naturheils substanz positiven Einfluss auf all die Dinge nehmen? Von Unwissende (nicht selten darunter promovierte Mediziner) sich wundern oder aber hämisch darüber spotten, ist die Erklärung für dieses Phänomen, das eigentlich keins ist, eine doch sehr einfache:

für die Entstehung zahlreicher Erkrankungen und Beschwerden
ist die Ursache nämlich sehr oft eine und dieselbe:
Entzündungen, oxidativer Stress oder kollagene Degeneration beispielsweise.

Die Symptome zeigen sich allerdings nur deshalb an unterschiedlichen Organen zuerst, weil jeder Mensch ein Individuum ist und entsprechend individuell andere Schwachpunkte aufweist!

Wenn die Augen, die Haut, die Gelenke, das Herz von Entzündungen, oxidativem Stress oder kollagenem Abbau bedroht sind, dann ist es doch nur verständlich, wenn sie im Umkehrschluss auch gemeinsam von ein und derselben Natursubstanz, bis hin zum Abklingen jeglicher Beschwerden profitieren – nämlich von einer Natursubstanz, die Entzündungen reduziert, oxidativen Stress abbaut und Kollagene repariert – hier wären wir bei OPC, einem Multitalent, das exakt diesen Anforderungen gerecht wird!

Und da biologische Alterung vordergründig durch freie Radikale, Entzündungsprozesse und Kollagen Degeneration im Körper verursacht wird, schützt OPC auch vor der biologischen Alterung sehr zuverlässig und hemmt diese deutlich.

Worum handelt es sich?

OPC ist ein verhältnismäßig „junges“ Bioflavonoid, das weitestgehend wohl aufgrund seines breitgefächerten Wirkungspotenziales seitens der Pharmaindustrie und Ärzteschaft sabotiert wird. Deswegen gibt es nicht annähernd so viele Studien zum OPC, wie es etwa für andere Vitamine gibt. Jene Studien aber, die uns zur Verfügung stehen, sind enorm verheißungsvoll und deuten auf bisher ungekannte positive Wirkungen auf unsere Gesundheit hin; gleichzeitig unterstreichen sie die volle Sicherheit von OPC, selbst bei Höchstdosen!

Auch Erfahrungsberichte von Therapeuten und Personen, die OPC bereits konsumieren, lassen a

immenses Geschenk der Natur schließen.

Neben der Kollagen- und Elastinsynthese und damit dem Aufbau und der Reparatur des menschlichen Gewebes, die wohl kein anderer bekannter Stoff dieser Welt so erfolgreich regelt wie OPC (*zur Erinnerung: OPC ist der einzige Stoff, der sich direkt an die Körperproteine bindet, um seine Arbeit zu verrichten*) schafft es OPC mit einer unglaublichen Kraft, die uns bedrohenden freien Radikale zu neutralisieren mit der 20fachen Wirkung von Vitamin C und der 50fachen Wirkung von Vitamin E. Desweiteren OPC sehr erfolgreich Entzündungen im Organismus entgegen.

Diese drei sehr gut belegten Eigenschaften bilden wohl die Basis für die in der obigen Tabelle aufgeführten Wirkungsweisen bei diversen Krankheitsbildern – ähnlich der Wirkung von Vitamin C, jedoch etwas differenzierter und teilweise auch um ein Vielfaches effizienter.

Im Kapitel zu Vitamin C weiter oben konnten Sie die erstaunliche Wirkung des selbigen gegen freie Radikale in unserem Experiment am Apfel anschauen – diese Wirkung wird durch die Einnahme von OPC tatsächlich verzwanzigfacht!

Vitaminmangel und die Rolle des OPC

Wie bereits weiter oben im Buch berichtet, ist der chronische Vitalstoffmangel in der Bevölkerung derzeit größte gesundheitliche Problem überhaupt.

Unabhängige Studien, wie die des renommierten *Lebensmittellabors Karlsruhe (Sanatorium Oberthal)*, sowie des schweizer Pharmaunternehmens *Geigy* sind den staatlichen Beratungszentralen ein Dorn im Auge und werden nicht an die Ärzte und die Bevölkerung weitergetragen.

Waren es schließlich exakt diejenigen Studien, die unabhängig voneinander einen erschreckenden Rückgang der Vitalstoffe in unserem Obst und Gemüse in den letzten 30 Jahren um bis zu 92% attestiert haben! Als Gründe hierfür nennen die Studienverantwortlichen: *ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, lange Lagerung und zu schnelles Wachstum.*

Die Ergebnisse der beiden Studien sehen im Einzelnen wie folgt aus:

Mineralien & Vitamine Gehalt in mg je 100g Lebensmittel		1985	1996	Differenz
Brokkoli	Calcium	103	33	minus 68%
	Folsäure	47	23	minus 52%
	Magnesium	24	18	minus 25%
Bohnen	Calcium	56	34	minus 38%
	Folsäure	39	34	minus 12%
	Magnesium	26	22	minus 15%
	Vitamin B6	140	55	minus 61%
Kartoffeln	Calcium	14	4	minus 70%
	Folsäure	27	18	minus 33%
	Vitamin C	20	25	plus 25%
Karotten	Calcium	37	31	minus 17%
	Folsäure	21	9	minus 57%
Erdbeeren	Magnesium	62	19	minus 68%
	Vitamin B6	200	82	minus 59%
	Vitamin C	51	21	minus 58%
Bananen	Calcium	8	7	minus 12%
	Folsäure	23	3	minus 84%
	Magnesium	31	27	minus 13%
	Vitamin B6	330	22	minus 92%
Spinat	Calcium	21	18	minus 14%
	Magnesium	12	13	plus 8%
	Vitamin C	60	13	minus 67%

Quelle: 1985 Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal.

Während der Vitamin- und Nährstoffgehalt in unseren Früchten und im Gemüse von Jahr zu Jahr (teilweise bereits gegen Null), erreichen laut Untersuchungen nur 11 % der Männer und 14 % der Frauen in Deutschland die ohnehin bereits extrem untertriebene Vitamin-C Empfehlung der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* und der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) von 95–110 mg am Tag.

Ähnlich dürfte es sich bei allen anderen Vitaminen verhalten – und exakt hier kommt OPC ins Spiel :

OPC vermag die Wirksamkeit von Vitaminen zu verlängern und zu vervielfachen. So weisen Forschungsergebnisse darauf hin, dass im Beisein von OPC die Vitamine A, C und E zehnfach länger aktiv sind.⁸⁴

⁸⁴ <http://www.vitalstoff-journal.de/aus-der-forschung/bioflavonoide-und-kraeuter/opc-superantioxidans-gegen-das-altern/>

Die Wirkung von OPC

Bevor wir differenziert auf die einzelnen Krankheiten zu sprechen kommen, die OPC zu vermeiden oder sogar zu heilen vermag, wird auf einige wichtige Mechanismen eingegangen, die das OPC so unschätzbar wertvoll machen:

- Während Vitamin C 95 % des gesamten Stoffwechsels positiv beeinflusst, besitzt OPC die Fähigkeit, diese Wirkung zu VERZEHNFACHEN.⁸⁵
- OPC gilt als eines der stärksten Antioxidantien, 18–20 x so stark wie Vitamin C und 40 x so stark wie Vitamin E.⁸⁶
- Im Gegensatz zu Vitamin C bindet sich OPC (Vitamin P) an Protein, besonders an Kollagen und Elastin. Da diese Organe hauptsächlich aus Elastin und Kollagen bestehen, verstärkt OPC die Effizienz der Reparaturvorgänge an Haut, Blutgefäßen, inneren Organen, Knochen um ein Vielfaches.
- Die Widerstandsfähigkeit der Blutgefäße **verdoppelt** sich beispielsweise bereits 24 Stunden nach der ersten Einnahme von OPC; insgesamt verdreifacht sie sich im Laufe der Zeit.
- Dies ist besonders bei Schlaganfallpatienten und Schlaganfallgefährdeten nicht hoch genug einzuschätzen, wird der Schlaganfall (Hirnschlag) doch durch innere Blutungen im Gehirn verursacht.
- Noch stärker als Vitamin C vermag OPC die Haut zu regenerieren, Falten zu glätten und das Entstehen weiterer vorzubeugen.
- OPC verbessert die Fließeigenschaft des Blutes, verhindert die Verklumpungsneigung desselben und erhöht die Gefäßelastizität.
- In seiner Eigenschaft als Protektor verhindert OPC das Eindringen von UV-Strahlen in die Haut und wirkt hier ähnlich wie eine Sonnenschutzcreme, was für Solariumgänger von großem Interesse ist.
- Während Vitamin C als das stärkste wasserlösliche Antioxidans gilt, wirkt OPC sowohl als wasserlösliches als auch als fettlösliches Antioxidans, erreicht also schützend alle Zellen des menschlichen Körpers.
- Ebenso wie Vitamin C durchdringt OPC die Hirschranke und entfaltet seine antioxidative Wirkung auch an den Hirnzellen; dabei stärkt es die Blutgefäße und hält diese elastisch.
- OPC reguliert die Histamin- und Histidinherstellung, also die beiden Hauptauslöser für Entzündungen und Allergien.

⁸⁵ Werner Goller: Was verschweigt die Schulmedizin?, 2009, S. 10

⁸⁶ Anne Simons und Alexander Rucker: Gesund länger leben durch OPC, 2005, S. 10

- Dadurch verhindert oder lindert Vitamin P alle entzündlichen und allergischen Reaktionen im Körper.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

Wir steigen ein in eine Textpassage zum Kapitel „bittere Aprikosenkerne / Laetril“

BITTERE APRIKOSENKERNE / LAETRIL

Völlig unnötig stellt die Erkrankung „Krebs“ bis zum heutigen Tag eine Schreckensgestalt sondergleichen dar, dies mit steigender Tendenz. So erkrankt mittlerweile jeder 3te Mensch an Krebs, jeder 4te verstirbt daran. Die Zukunftsaussichten sehen dabei alles andere als rosig aus, und so rechnet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit einem Anstieg von 70% an Neuerkrankungen in den kommenden Jahren..!

Eine Geißel der modernen Menschheit, die es in dieser Form nicht mehr geben müsste, würde die Schulmedizin im Sinne eines komplementären Ansatzes endlich mit der alternativen Heilkunde kooperieren und diese dabei zu einem gleichberechtigten Partner machen.

Die Interessen der mächtigen Pharmaindustrie und der etablierten Ärzteschaft kollidieren jedoch mit diesem Gedanken, da Natursubstanzen nicht patentierbar sind und sich deren globaler Einsatz so finanziell nicht rechnet!

Zu diesen äußerst effektiven, weitestgehend verheimlichten und seinerzeit aufs Übelste bekämpften Natursubstanzen zählt ohne Frage Laetril, ein Wirkstoff gewonnen aus den bitteren Aprikosenkernen, auch unter dem Synonym „Vitamin B17“ bekannt.

Laetril, auch Vitamin B17 genannt, wurde von Dr. Ernst Krebs, jr. entdeckt, der es aus bitteren Aprikosenkernen isoliert hat.

Laetril gehört der Gruppe der zyanid-haltigen Substanzen, auch „Nitriloside“ genannt, an. Diese finden sich natürlicherweise in bestimmten Pflanzen, so unter anderem in:

- bitteren Aprikosenkernen

- Pfirsichen
- Beeren
- Kirschen
- Hirse sowie in einigen Gräsern.

Man schätzt, dass Vitamin B17 (Laetril, Amygdalin) in ca. 1200 verschiedenen Pflanzenarten vorkommt, zumeist aber in den Kernen und Samen der Nicht-Zitrusfrüchte.

Bittere Aprikosenkerne (und nur die bitteren!) verfügen jedoch über die weltweit größte Konzentration an Vitamin B17.

Natürliche Chemotherapie – nur ohne Nebenwirkungen!

Ähnlich wie z.B. der Wirkstoff Curcumin aus dem indischen Kurkuma-Gewürz (siehe entsprechende Kapitel) und zahlreiche andere in diesem Buch erwähnten Substanzen, verfügt Laetril nachgewiesenermaßen über regelrechte *zytotoxische* und *zytostatische* Wirkung...

Zur Erklärung, bedeutet „*zytotoxisch*“ übersetzt aus dem Griechischen so viel wie „zellzerstörend“, „*zytostatisch*“ bedeutet „Zellwachstum hemmend“.

Exakt also diejenigen Mechanismen, die wir aus der Chemotherapie kennen, allerdings mit einem wesentlichen Unterschied:

die Mutter Natur sorgt für uns und will uns nicht schaden! So beziehen sich diese äußerst effizienten zellzerstörenden (zytotoxischen) und zellwachstumshemmenden (zytostatischen) Eigenschaften ausschließlich auf die bösartigen Zellen, die Krebszellen – die gesunden Zellen werden dabei gänzlich verschont!

Aus biochemischer und funktioneller Sicht haben wir es also bei Vitamin B17 (Laetril) nachgewiesenermaßen mit einer völlig natürlichen Chemotherapie zu tun, deren Wirksamkeit und Sicherheit zugleich im mittlerweile über 50jährigen Therapiealltag und in zahlreichen repräsentativen Studien bestätigt werden konnte.

Was bleibt, ist der bittere Nachgeschmack, nicht der der bitteren Aprikosenkerne... Viel mehr, da diese Studien den konventionellen Krebsärzten nicht bekannt sind, sie hingegen weiterhin nach dem Prinzip „*Stahl-Strahl-Gift*“ (Operation, Bestrahlung und Chemotherapie) praktizieren und sie nicht zitiert werden, die also „*repräsentativen*“ Medikamentenstudien der Pharmaindustrie zu zitieren, die leider ohnehin laut Arzt und Apotheker Wolfgang Becker-Brüser, dem Herausgeber der Informationsseite

„*Arznei-Telegramm*“ in bis zu 90% der Fälle manipuliert sind!⁸⁷ Aber eben auch die Hoffnung, dass eines Tages die Wahrheit durchsetzt und sich der Mensch darauf besinnt, dass er eben ein Teil der Natur ist, und nicht einem Reagenzglas aus dem Chemielabor entsprungen ist...

Studien zu Laetril (Vitamin B17)

NCI-Studie erfolgt aufgrund von Druck durch die Öffentlichkeit

„*Wer heilt hat Recht!*“ lautet ein bekannter und wahrer Slogan der alternativen Medizin. Und so veranlasste es nicht, dass sich die wachsenden Menschenmassen der nach einer Vitamin B17-Therapie von Krebs geheilten Amerikaner zu Gruppen organisierten und eine nationale Organisation mit dem Namen *Committee for Freedom of Choice in Cancer Therapy* (*Komitee für Wahlfreiheit in der Krebstherapie*) gründeten.

Tausende von Menschen und Hunderte von Ortsgruppen organisierten Pressekonferenzen und Versammlungen, in denen sie die Freigabe von Vitamin B17 forderten!

Es entstand ein immenser Druck für das *National Cancer Institute* um Laetril-Studien zuzustimmen.

Konkret sah dies so aus, dass man 93 an Krebs erkrankte Menschen, die mit Laetril behandelt worden waren und eine eindeutige Dokumentation dazu vorlag, die auf die Behandlung mit Laetril schloß, 12 Experten zur Beurteilung vorführte.

Unter diese Gruppe hatte man ebenfalls konventionell behandelte Krebspatienten gemischt, wobei Gutachtern nicht bekannt war, wer konkret eine Laetril-Behandlung und wer eine konventionelle Krebstherapie (Chemo, Bestrahlung) erhalten hatte.

Als Ergebnis kam die Prüfungskommission zu dem Schluss:

- *Zwei der geprüften Laetrilfälle zeigten eine vollständige Remission (Tumor komplett verschwunden),*
- *vier der mit Laetril behandelten Menschen zeigten eine Teil-Remission (Tumor zu mehr als 50 % abgebaut),*
- *neun der Laetril-Patienten waren „stabilisiert“ (Tumorstadium gestoppt!),*
- *drei der Laetril-Patienten konnten „mehr krankheitsfreie Zeiten“ aufweisen.*

Als Fazit hieraus:

18 von 22 mit Vitamin B17 (Laetril) behandelten Patienten reagierten positiv, wir sprechen von grandiosen 82 Prozent!

⁸⁷ <http://www.swr.de/odyso/es-geht-um-viel-geld-gefaelschte-pharmastudien/-/id=1046894/nid=1046894/did=2258782/um7mvw/index.html>

Erstaunlicherweise fiel die Beurteilung im offizielle Abschlussbericht des NCI skandalöser Weise der sensationellen Ergebnisse ganz und gar nicht positiv aus, denn diese lautete:
*„Diese Ergebnisse erlauben keine endgültigen Schlussfolgerungen zugunsten einer krebshemmenden Wirkung von Laetril.“*⁸⁸

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

Wir steigen ein in eine Textpassage zum Kapitel „Aroniabeere“ :

Wirkung der Aroniabeere bei Diabetes mellitus

In einer Studie der *Medizinischen Universität Plovdiv* in Bulgarien konnten die Wissenschaftler nachweisen, dass der Saft aus der *Aronia melanocarpa* bei Diabetes Typ 1- und Diabetes Typ2-Patienten nicht nur keine Erhöhung des Blutzuckerspiegels nach sich zog (die Süße der Aroniabeere ist auf Sorbit, ein für Diabetiker geeigneten Austausch Zucker, rückführbar!), sondern ganz im Gegenteil, dass die 200 ml Aroniasaft 60 min nach der Einnahme zu niedrigeren Blutzuckerwerten als die Ausgangswerte führte.

Konkret hat man 16 Patienten mit Diabetes-Typ 1 und 25 Patienten mit Diabetes-Typ 2 (25 des weiblichen und 16 des männlichen Geschlechts im Alter zwischen 3 und 62 Jahren), die zwischen 1 Monat und 13 Jahren Krankheitsgeschehen aufwiesen, 200 ml Aroniasaft verabreicht. Die Messungen ergaben als Ausgangswert $14,23 \pm 1,32$ mmol/l. Exakt eine Stunde nach dem Konsum der 200 ml Aroniasaft hatte sich der Blutzuckerwert bereits auf $11,4 \pm 0,89$ mmol/l gesenkt.

Eine andere Studie untersuchte die Auswirkungen des regelmäßigen Aroniasaftkonsums auf den Blutzuckerspiegel über eine Dauer von drei Monaten. Hier lag der Blutzuckerspiegel anfänglich bei $13,28 \pm 4,55$ mmol/l und sank nach diesen drei Monaten Konsum von Aroniasaft (200 ml/Tag) auf $10,23 \pm 3,05$ mmol/l. Neben der hypoglykämischen Wirkung hatten sich ebenfalls der Gesamtcholesterinwert, die Lipidwerte sowie der HbA1c-Wert verbessert.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

⁸⁸ N. M. Ellisons: Special Report on Laetril: The NCI Laetril Review. Results of the National Cancer Institute's Retrospective Laetril Analysis. *New England Journal of Medicine* 299, 7. September 1978, S. 549–552.

Wir steigen ein in eine Textpassage zum Kapitel „Curcumin bei Übergewicht“ :

Curcumin aus dem Kurkuma-Gewürz hilft beim Abnehmen

- Es erhöht die Durchblutung und den Fettstoffwechsel.
- Curcumin aktiviert den Gallenfluss und fördert die Fettverdauung.
- Es bricht den Insulinwiderstand der Zelle
- Es wirkt Es wirkt Hyperlipidämie, Hyperglykämie und anderen Symptomen entgegen, die beim Abnehmen störend auswirken können.
- Curcumin beschleunigt den Verdauungsvorgang, die Fettsäuren werden schneller aus dem Darm befördert, noch bevor sie als Körperfett eingelagert werden können.
- Curcumin stimuliert die körpereigene Synthese von Hormonen Neurotransmittern, die sich das Abnehmen positiv auswirken.
- Es hemmt die Entwicklung von Blutgefäßen im Fettgewebe und damit deren Wachstum und Ausbreitung.
- Curcumin stört die Synthese der Fettsäuren und erhöht die Fettabbauprozesse (Beta-Oxidation).
- Es fördert den Zelltod von Fettzellen, den sogenannten Adipozyten.⁸⁹

Gerade Letzteres gilt als Sensation, denn bislang hat man angenommen, dass einmal bestehende Fettzellenanzahl unter keinen Umständen reduziert werden kann-Curcumin scheint die einzige Substanz zu sein, die dies vermag..!

Eine Untersuchung des *European Journal of Nutrition* führte zu folgendem Fazit:

„Die Umsetzung der Nutzung von Curcumin in der klinischen Praxis zur Behandlung und Prävention von Adipositas assoziierten chronischen Erkrankungen ist möglich. Darüber hinaus machen die relativ geringen Kosten von Curcumin möglich, dieses zum Bestandteil Ihrer regelmäßigen Ernährung zu machen. Curcumin ist sicher und nachgewiesenermaßen auch wirksam.“

Des Weiteren folgern die Forscher:

„Unsere Ergebnisse zeigen deutlich, dass Curcumin auf zellulärer Ebene und im ganzen Organismus einen bemerkenswerten gesundheitlichen Nutzen für die Prävention von Übergewicht und den damit verbundenen metabolischen Störungen zeigt.“

„Unsere Resultate vermitteln die Hoffnung, dass Curcumin Übergewicht und Fettleibigkeit verhindern kann.“

⁸⁹ Klaus Oberbeil: Kurkuma – die heilende Kraft der Zauberknolle, 6/2012, S. 88

Dieser Ansicht ist Dr. Ejaz von der *Tufts University* in Medford, nachdem in ihren Studien Mäuse, hohem Fettanteil und Zusatz an Curcumin gefüttert wurden ihr Körpergewicht reduzieren konnten. „Diese Ergebnisse zeigen auf, dass Curcumin deutlich fettsenkende Eigenschaften hat“, sagt Dr. E. M. Jang von der *Sunchon-Nationaluniversität* in Jeonnam (Südkorea), nachdem er in Studien Kenntnis darüber erlangt hat, dass Curcumin die Fatburning-Enzyme erhöht.⁹¹

Studien und wissenschaftliche Arbeiten zum Curcumin aus der Kurkuma-Pflanze

Die Kurkuma-Pflanze und ihr Wirkstoff „Curcumin“ werden seit rund 50 Jahren intensiv erforscht. Mittlerweile existieren über 3700 Studien zu diesem bemerkenswerten Gewürz.

Studien zur hirnschützenden Wirkung von Curcumin

- Curcumin unterstützt die Neurogenese im Hippocampus, indem es die Proliferation (Vermehrung) neuraler Progenitorzellen (Nervenzellen) fördert.⁹²
- Curcumin schützt vor Abeta-Ablagerungen im Hirn, die mit als Ursache von Alzheimer angesehen werden.⁹³
- Curcumin schützt vor den negativen Folgen der Phenotoxin-Therapie auf das Hirn.⁹⁴

Studien zur Wirkung von Curcumin bei Alzheimer und Parkinson

Vielversprechende Ergebnisse von Studien machen Alzheimer- und Parkinsonpatienten Mut.⁹⁵

Studien zur antitumoralen Wirkung von Curcumin

- Curcumin nimmt Einfluss auf den Androgenrezeptor und wirkt so dem Prostatakrebs entgegen.
- beim Ovarialkarzinom führt Curcumin eine Apoptose der Krebszellen aus und kann so die Chemotherapie günstig beeinflussen.⁹⁷
- Beim Lungentumor leitet Curcumin ebenfalls das Selbstmordprogramm der Krebszellen ein.⁹⁸

⁹⁰ Klaus Oberbeil: Kurkuma – die heilende Kraft der Zauberknolle, 6/2012, S. 49

⁹¹ Klaus Oberbeil: Kurkuma – die heilende Kraft der Zauberknolle, 6/2012, S. 91

⁹² Biol Chem. Mai 2008 23; 283 (21), S. 14497–14505

⁹³ Exp Neurol. September 2009

⁹⁴ Brain Res. September 2009

⁹⁵ Dogni S. J. Alzheimers Dis. März 2012

⁹⁶ Anticancer Agents Med Chem. September 2009

⁹⁷ Mol Carcinog, August 2009

⁹⁸ Yang CL et al.: DNA Cell Biol. Juni 2011

- Bei Hypophysentumoren wirkt Curcumin hormonell auf die Krebszellen ein und führt so zu antitumoralen Effekten.⁹⁹
- Curcumin hemmt die Metastasenbildung.¹⁰⁰
- Curcumin verhindert in vitro das Wachstum von Krebszellen beim Schwarzen Hautkrebs.¹⁰¹
- Curcumin kann in ca. 40 % aller Lungen-, Darm-, Prostata- und Hauttumore die weitere Ausbreitung verhindern.

Studien zu herzschtützenden Eigenschaften des Curcumin

Curcumin vermochte im Tierversuch das Herzinfarkttrisiko sowie die Folgen eines Herzinfarktes zu minimieren.¹⁰²

Curcumin schützt in Studien vor Leberzirrhose und Leberfibrose

Curcumin schützt nachweislich vor Leberfibrose und Zirrhosebildung im Falle einer Fettleber, indem es die PPAR-Gamma aktiviert.¹⁰³

Curcumin schützt bei entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)

Indem Curcumin die entzündliche Reaktion auf Giftstoffe (Toxine) im Darm verhindert, zeigt es eine positive Wirkung gegen entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa.¹⁰⁴

Curcumin verhindert in Studien negative Folgen von Diabetes mellitus

In Experimenten konnte Curcumin den oxidativen Stress mindern sowie anti-entzündliche Prozesse in der Netzhaut nachweisen, die dazu führen, dass diese vor Zerstörung geschützt wird.¹⁰⁵

Des Weiteren wirkt Curcumin Diabetes-2-Komplikationen wie Neuropathie, Retinopathie, Leber- und Nephropathie dadurch entgegen, dass es die PPARgamma-Aktivität erhöht.¹⁰⁶

Entsprechend einer Studie von 2005 verzögert Curcumin bei Ratten die Entwicklung des Grauen Starbes, der aus Hyperglykämie resultiert.

⁹⁹ Endocrinology. August 2008; 149 (8), S. 4158–4167

¹⁰⁰ 2005, 11, 7490–7498

¹⁰¹ Cancer 2005, Onlineausgabe, DOI:10.1002/cncr.21216

¹⁰² Adv Exp Med Biol. 2007; 595, S. 359–377

¹⁰³ Br J Pharmacol. August 2009; 157 (8), S. 1352 f.

¹⁰⁴ Curr Pharm Des. 2009;15(18), S. 2087–2094

¹⁰⁵ Kowluru et al.: Effects of curcumin on retinal oxidative stress and inflammation in diabetes Nutr Metab (Lond). (2007) Apr 16; 4, S.8, [PMID 17411111](#)

¹⁰⁶ Stefanska B.: Br J Pharmacol. 2012 Mar 27

Curcumin wirkt in Studien bei Uveitis (Entzündung der mittleren Augenhaut)

In einer Studie an 32 Patienten, denen man drei Monate lang 3 x täglich 375 mg Curcumin verabreicht hat, wurden 13 der Patienten dauerhaft geheilt; bei immerhin 30 hat sich der Zustand gebessert.

Anwendung von Curcumin

Was sollte man innerhalb der Verwendung von Curcumin wissen?

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

CODEX HUMANUS, BAND III

Wir steigen ein in eine Textpassage zum Kapitel „Hanf“ :

Endocannabinoid-System regelt das Gleichgewicht im Organismus

Wie die meisten Untersuchungen zu diesem Thema herausgefunden haben, besitzen die meisten Zelltypen diese Rezeptoren, und die Forscher sind sich einig, dass Cannabinoide auf beinahe alles unserem Körper Einfluss nehmen.

Wie sie nachweisen konnten, schützt das EC-System unsere Homöostase, also das Gleichgewicht im Körper, das für den Ausgleich und die Selbstregulation von so wichtigen Parametern wie z. B. der Körpertemperatur, dem pH-Wert im Blut usw. zuständig ist.

Die Anwesenheit von Cannabinoiden in einer Nervenzelle bedeutet, dass weniger Neurotransmitter ausgeschüttet werden müssen, um das Gleichgewicht etwaiger nervaler Funktionen wiederherzustellen. Ergo werden als allererste Moleküle die Cannabinoide im Körper produziert, sobald eine Situation ein Signal unsere Homöostase herausfordert.¹⁰⁷

¹⁰⁷ Dr. Tanja Bagar: Die Hanfmedizin – Wie Hanf bei Schmerzen, Rheuma, Krebs und Stress hilft, 2019, S. 24.

Als Fazit lässt sich festhalten, dass Cannaboide, wie sie in der Hanfpflanze vorkommen, ein natürlicher Teil unseres Organismus sind. Weder können wir auf sie verzichten, noch ist es überhaupt möglich, Cannaboide aus dem Körper zu entfernen.

Mehr als dies, sprechen wir funktionell bei Hanf über ein Lebensmittel, das aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte in ausgewogener Form und dessen vielfältiger Wirkung sehr häufig auch als „Superfood“ bezeichnet wird.

Woher aber bekommen wir dieses Superfood – wie können wir unser Endocannabinoid-System aktiv unterstützen?

Wie Sie in diesem Buch im entsprechenden Kapitel zu Omega-3-Fettsäuren lesen können, bilden diese einen beträchtlichen Anteil des „Baumaterials“ für unser Hirn. Was ich Ihnen an dieser Stelle verschwiegen habe, ist, dass Omega-3-Fettsäuren zugleich auch Bausteine unseres Endocannabinoid-Systems sind.

Die regelmäßige Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren regeneriert und schützt also nicht nur unser Gehirn, sondern ebenfalls das Endocannabinoid-System, das für das überlebenswichtige Gleichgewicht (Homöostase) in unserem Organismus sorgt!

Was liegt da also näher, als Hanfsamen und kaltgepresstes Hanföl zu konsumieren, die beide reich an Omega-3-Fettsäuren beinhalten?

Und wenn wir schon von Hanf als Lebensmittel sprechen, sollte nicht unerwähnt bleiben, dass der Hanfsamen in zahlreichen Kulturkreisen (u. a. China, Indien, Persien, Ägypten, Babylon, Ägypten, den Eingeborenen aus Nord- und Südamerika) durchaus als Lebensmittel galt und bis heute teilweise noch gilt, besteht dieser doch zu 20–24 % aus hochwertigem Protein in Form aller essenziellen Aminosäuren. Dies geschah bzw. geschieht, indem man Hanfsamen zu Mehl vermahlen oder abgemahlen und Butter weiterverarbeitet hat.¹⁰⁸

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

Wir steigen ein in ein Kapitel zu DMSO

¹⁰⁸ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hanf-ia.html>

DMSO – Dimethylsulfoxid

„DMSO bietet die größte Anzahl und Bandbreite von Wirkeigenschaften, die jemals für ein einzelnes Mittel nachgewiesen werden konnten.“¹⁰⁹

DMSO – was ist das?

Da sehr häufig im Zusammenhang mit DMSO von „Chemikalie“ und „Arzneimittel“ die Rede ist, möchte ich zunächst einmal vorausgeschickt, dass Dimethylsulfoxid (DMSO) eine völlig natürliche Schwefelverbindung ist, die auch im Regenwasser vorkommt, da Meeresplankton im Rahmen seines Stoffwechsels aus vulkanischem Schwefel ein organisches Sulfid erzeugt. Dieses erst ermöglichte es der Natur, bestimmte essenzielle (lebensnotwendige) Aminosäuren zu bilden, die die Bausteine unseres Körpers darstellen.¹¹⁰

Auch in uns Menschen findet sich DMSO in Spuren wieder. In einem Milliliter Blut befindet sich eine winzige Menge (ca. 40 Nanogramm) DMSO.

So verwundert es wenig, dass DMSO ebenfalls in unseren Nahrungs- und Genussmitteln vertreten ist. Hierzu zählen u. a. Tomaten, aber auch Kaffee, Tee und Bier.

DMSO bietet die größte Anzahl und Bandbreite von Wirkeigenschaften, die jemals für ein einzelnes Mittel nachgewiesen werden konnten.¹¹¹

Fehlinterpretation von Tierstudien schädigt nachhaltig den Ruf von DMSO

Kaum eine Natursubstanz, die gerade aufgrund ihrer ausgezeichneten Wirkung bei seitens der Schulmedizin unheilbaren Erkrankungen und Missständen von sich hören lässt, wird aktuell weltweit so kontrovers diskutiert wie DMSO. Es handelt sich um ein Faktum, das irrsinniger Weise immer noch auf eine Fehlinterpretation einer alten Studienreihe zurückzuführen ist, die am 11.11.1965 ihr jähes Ende fand, als Veränderungen der Augenlinsen bei einer Anzahl von mit DMSO behandelten Säugetieren beobachtet wurden.

Konkret wurden bei Hunden, Hasen und Schweinen Veränderungen des refraktiven Index (Trübungen) festgestellt: Nachdem DMSO mit ca. 5g/kg (dies entspricht der 50- bis 100-fachen Dosis einer normalen therapeutischen Dosierung beim Menschen!) über drei Monate dosiert wurde, wurden die Tiere s

¹⁰⁹ Dr. rer. Nat. Hartmut P. A. Fischer: Das DMSO-Handbuch – verborgenes Heilwissen aus der Natur. Daniel-Peter-Verlag, 9. Auflage, 2019, S. 36.

¹¹⁰ <https://www.daniel-peter-verlag.de/was-ist-dmso/>.

¹¹¹ Dr. rer. Nat. Hartmut P. A. Fischer: Das DMSO-Handbuch – verborgenes Heilwissen aus der Natur. Daniel-Peter-Verlag, 9. Auflage, 2019, S. 36.

kurzsichtig. Hingegen konnte man keine mikroskopischen oder chemischen Unterschiede zwischen den Linsen der behandelten sowie der Kontrolltiere feststellen.

„Nach langfristiger Anwendung an Hunden, Schweinen und Kaninchen“, so ein Alarmbrief, der daraufhin an 80.000 deutsche Doktoren und Apotheker versendet wurde, „sind bei neueren experimentellen Untersuchungen Veränderungen des Brechungsindex der Augenlinsen beobachtet worden [...]“. ¹¹²

Dieser Serienbrief und die Rücknahme von DMSO aus klinischen Studien führte dazu, dass DMSO seitdem ein Image von Toxizität anhaftet, obwohl die im Tierversuch beobachteten Veränderungen der Augenlinse beim Menschen weder in Humanstudien noch im Therapiealltag jemals auftraten – obwohl DMSO seit Jahrzehnten von Millionen von Menschen angewandt wird. ¹¹³

DMSO und seine Wirkung

Kommen wir damit zum spannenden Thema, nämlich der Wirkung von DMSO auf unseren Organismus. Diese ist schlicht als einzigartig und zugleich außergewöhnlich zu bezeichnen: In dem es unsere Körperfunktionen reguliert und gleichzeitig unsere Körperzellen regeneriert, deckt es bereits alle medizinische Indikationen ab als zahlreiche populäre Vitalstoffe.

Wie bereits kurz erwähnt, war es dies aber noch lange nicht, denn zusätzlich öffnet es, quasi am Parallelband, die Zellkanäle und transportiert Wirkstoffe in den Organismus, sodass aus beidem insgesamt ein höchst bemerkenswertes Kombipräparat resultiert, das bis zum heutigen Tag die Forscher erstaunt.

Um die Wirkung der einzelnen Wirkstoffe bedeutend zu erhöhen, kann DMSO beispielsweise mit zahlreichen Vitalstoffen aus diesem Buch, u. a. Vitaminen, Aminosäuren, Magnesiumchlorid, Milchsäure, Jod (Lugolsche Lösung), Wasserstoffperoxid, Schwefel, Selen, kolloidalem Silber/Gold Hämatoxin, Bengalrosa, Galactose, Grapefruit-Kernextrakt, Furfural, Chelat-Mittel, Borax und Alpha-Liponsäure kombiniert werden. ¹¹⁴

Die Kombination von DMSO mit essenziellen Aminosäuren zeigt beispielsweise in früheren Studien eine positive Wirkung sowohl bei Entwicklungsstörungen, Lernschwierigkeiten, Down-Syndrom als auch bei allen neurodegenerativen Erkrankungen. ¹¹⁵

Die Kombination von DMSO mit Amygdalin (siehe Kapitel „Laetril“ in diesem Buch) und Vitamin B₁₂ bewirkt wiederum bei Krebskranken die Rückkehr des Appetits, Linderung der Schmerzen und Aktivierung des Immunsystems. ¹¹⁶

¹¹² <https://www.zeit.de/1965/48/das-letzte-rezept>.

¹¹³ <https://www.dr-peterklose.de/wp-content/uploads/2012/08/DMSO-Dr.Morton.Walker.pdf>.

¹¹⁴ <https://www.daniel-peter-verlag.de/was-ist-dmso/>.

¹¹⁵ Ebenda. /

¹¹⁶ <https://krebsliga.hpage.com/wundermittel.html>.

DMSO ist selbstredend kein Wundermittel. Was es jedoch auszeichnet, sind die besondere Wirkungsweise durch seine Trägerfunktion, die kanalöffnende Wirkung, die vielfältigen Möglichkeiten der Anwendung, die einfache und sehr kostengünstige Art, es zu verabreichen, sowie die geringen Nebenwirkungen.

Aufgrund seiner großen Bandbreite an Wirkungen und der dualen Wirkungsweise sollte es folglich als eigenständiges Therapiekonzept denn als einzelnes Arzneimittel verstanden werden. Und so wird DMSO inzwischen oft als „das neueste Heilungsprinzip des 21. Jahrhunderts“¹¹⁷ gefeiert.

Bevor wir differenziert die Wirkung von DMSO bei Erkrankungen und Missständen betrachten, es sich als sinnvoll, zunächst die Eigenschaften von DMSO zu ergründen, die schließlich die Wirkung verantworten.

DMSO verfügt über die folgenden Eigenschaften:

Es ist:

- antiinflammatorisch (entzündungshemmend),
 - analgetisch (schmerzstillend),
 - gefäßerweiternd,
 - wundheilungsfördernd,
 - antioxidativ,
 - antibakteriell,
 - antiviral,
 - antifungizid (gegen Pilzbefall),
 - durchblutungsfördernd,
 - antisklerotisch,
 - zellstärkend,
 - zellentgiftend,
 - abschwellend,
 - muskelentspannend,
 - herzstärkend,
 - gerinnungshemmend (Blutplättchen werden an der Verklumpung gehindert),
 - antiallergisch sowie
 - kollagenlösend, damit narbenglättend.
-
- Es durchdringt die biologischen Membranen im Organismus.
 - Es transportiert wirksame Moleküle in den Blutkreislauf.
 - DMSO bietet Gewebeschutz gegen Strahlen, Durchblutungsstörungen und Frost.
 - Es senkt die Blutfettwerte (Cholesterin).

¹¹⁷ Neuestes Heilungsprinzip des 21. Jahrhunderts.

- Es wirkt diuretisch (entwässernd).
- Es verbessert die Sauerstoffsättigung im Gewebe.
- Es verfügt über das Potenzial, die Wirkung von Medikamenten zu modulieren und zu vers

Wie begründen sich diese Eigenschaften im Einzelnen? Schauen wir uns die wichtigsten an:

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

Wir steigen ein in ein Kapitel zu Vitamin D3

VITAMIN D

Vitamin D – die Energie der Sonne in Kapselform?

Ohne das Licht der Sonne wäre kein Leben auf der Erden möglich, und ohne die direkte Sonneneinstrahlung auf unsere Haut würden wir nicht ausreichend Vitamin D erhalten.

Dies sind zwei ineinander greifbare Erkenntnisse, deren herausragende Bedeutung weit über dies hinausgeht, was landläufig mit dem Begriff „Vitamin D“ in Verbindung gebracht wird, und die wir gemeinsam in dieser Abhandlung klären und passender Weise mit einem Zitat von Dr. med. Holler, Arzt und Biochemiker am Boston University Medical Center, einleiten wollen:

„Heute gibt es Hinweise, um Sonneneinstrahlung und Vitamin D mit jeder Facette der Medizin und Gesundheit verbinden. Ausreichende Mengen an Vitamin D können die Fruchtbarkeit verbessern, Schwangerschaft schützen, Entzündungen verringern, bei der Gewichtskontrolle helfen, vor Infektionskrankheiten wie der Grippe und Tuberkulose schützen, Schlaganfall und Demenz verhindern, das Immunsystem stärken, Erinnerungskraft steigern und Muskeln unterstützen.“

Und tatsächlich gehört die Sonnentherapie als eine Möglichkeit, Vitamin D im Körper aufzubauen, zu den ältesten Therapien der Menschheit überhaupt und reicht bis zur Antike zurück, wobei bereits in diesem Buch oft zitierte Hippokrates das tägliche Sonnenbad empfahl ...

Per Definition können Vitamine nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Im eigentlichen Sinne handelt es sich bei Vitamin D3 daher um kein Vitamin, sondern um einen hormonähnlichen Stoff, den der Körper (mithilfe von Sonnenlicht) selbst bilden kann.

Allererste Erkenntnisse in diesem Zusammenhang sammelte man bereits um 1650, als man die ersten Mangelsymptome von Vitamin D wissenschaftlich beschrieben hat und eine Erkrankung – eine S

des Knochenstoffwechsels im Kindesalter, die zu einer ungenügenden Mineralisation bzw. Demineralisation der Knochen führt – „Rachitis“ nannte.

Das Bekanntwerden von Vitamin D3

Knapp 300 Jahre später experimentierte ein Wissenschaftler an Hunden, die er in geschlossenen Käfigen unter Ausschluss von Sonnenlicht hielt. Erwartungsgemäß bekamen die Hunde Rachitis, die jedoch heilte, wenn man den Hunden Lebertran verabreichte oder sie aber alternativ wieder an die Sonne brachte. Da man zuvor die Vitamine A, B und C entdeckte, hat man den „hormonähnlichen Stoff“ (Steroid) kurzerhand Vitamin D genannt, und dabei sollte es bleiben.

Die erste Aufmerksamkeit, die Vitamin D3 zuteilwurde, fand allerdings erst in den 1920er-Jahren im letzten Jahrhundert statt, als Kinder, die unter Knochenerweichung litten, erfolgreich mit Vitamin D behandelt wurden, was erst zur Popularität des bis dahin wenig bekannten Vitamins beitrug. Man entdeckte, dass die besagten Kinder ultravioletter Strahlung ausgesetzt waren, wodurch die Vitaminproduktion angeregt wurde und sich das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbau der Knochen wiederinstellte.

Fällt im Beisein eines konventionellen Mediziners seitdem der Begriff „Vitamin D“, assoziiert er automatisch schlagartig den Knochenstoffwechsel, denn dieser hat gelernt: Vitamin D schleust Calcium in die Knochen und festigt sie auf diese Weise.

So weit, so gut und soweit auch richtig – wenn da nicht mal wieder ein großes Aber wäre.

Denn während für den Schulmediziner damit mal wieder alles gesagt wäre, in etwa so wie beim Vitamin C, das bei leichtem Schnupfen zu helfen vermag, ahnt der wissenshungrige Leser spätestens dann, wenn er erfährt, dass das Vitamin D an unzähligen anderen Stoffwechselfvorgängen und Funktionen im Körper beteiligt ist, dass es mehr als ein „Knochen-Vitamin“ ist – und zwar gigantisch mehr, um es noch auszudrücken ...

Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist Vitamin D für die Regulierung der Expression von Hunderten Genen (Schätzungen von 200 bis 1.000) verantwortlich. Darüber hinaus wurden Vitamin D Rezeptoren (VDR) in zahlreichen verschiedenen Gewebe- und Zellarten im menschlichen Organismus z. B. im Herzmuskel, Gehirn, endokrinen Drüsen sowie B- und T-Lymphozyten, identifiziert.^{2,3,4}

Vorstehend wurde erläutert, dass grundsätzlich jedes einzelne Gewebe und jede Zelle im Körper Vitamin D Rezeptoren (VDR) besitzen und folglich eine Voraussetzung für Vitamin D aufweisen.²⁷

Und so soll sich Vitamin D bei genauer Analyse zahlreicher Studien und Therapieberichte als eine der wichtigsten LEBENSVORAUSSETZUNGEN schlechthin erweisen!

Schauen wir uns zunächst jedoch einmal die Grundlagen von Vitamin D an, bevor wir tiefer in die Materie eintauchen. Zunächst fällt auf, dass es offensichtlich mehrere Arten von Vitamin D gibt.

Was sind die Unterschiede zwischen den einzelnen Vitamin-D-Formen?

Ist von Vitamin D die Rede, wird damit zumeist Vitamin D3 gemeint, die natürliche Form von Vitamin D, die im Körper hergestellt wird.

Die eher selten anzutreffenden Formen Vitamin D1, D2, D4 und D5 gehören zu den künstlich erzeugten Vitaminen, die schon mal den Lebensmitteln zugesetzt werden.

Es gibt exakt drei Möglichkeiten, dem Körper Vitamin D3 zukommen zu lassen:

- 1) über die Sonnenstrahlung,
- 2) über die Ernährung,
- 3) über Nahrungsergänzung (Vitamin-D3-Supplemente).

Wie es sich im Therapiealltag pharmaunabhängiger Mediziner herausstellen soll, was aber leider in der klassischen Schulmedizin weitestgehend tabuisiert wird, reichen das sommerliche Sonnenbad und ein großzügiger Aufenthalt im Freien innerhalb unserer Breitengrade zwar zur Deckung des absoluten Vitamin D3-Minimums gerade aus, jedoch nicht zum Eintritt in den Optimum-Bereich (denken Sie an die Metapher an unsere Metapher aus dem Vorspann des Buchs mit dem Ölmesstab, der optimaler Weise knapp über der Hälfte der Min./Max.-Markierung mit Öl benetzt wird).

Und dieser Optimum-Bereich scheint laut Studienerkenntnissen und Aussagen von unbefangenen Experten eher in dem Bereich zu liegen, der allenfalls unter den Naturvölkern in den sonnenreichen Tropen vorherrscht. Beim Erreichen dieses Optimal-Levels, das im Übrigen im Blut messbar ist, stellen sich bei Ärzten und Therapeuten „unglaubliche Heilungserfolge“ ein, beginnend bei Allergien, Migräne, Schwindelanfällen mit Hörsturz, chronischen Rückenschmerzen bis hin zur Besserung der allgemeinen Stimmung, Wadenkrämpfen, chronischer Müdigkeit, Depressionen und natürlich Knochenschmerzen.

Glücklicherweise ist eine Vitamin-D-Therapie in Form von Supplementen oder aber Bestrahlung nicht nur preiswert, sondern auch einfach und weitestgehend risikofrei. Während die Bestrahlung allerdings nur eine genaue Dosierung erlaubt, können natürliche Supplemente exakt dosiert werden. Mithilfe von Supplementen kann in kurzer Zeit der optimale Vitamin-D-Spiegel im Blut eingestellt werden.

Dagegen dauert die „Aufladung“ der körpereigenen Speicher mit Vitamin D über die Bestrahlung – selbst bei einer Höhenkur sind hierfür meist zwei Monate erforderlich.¹¹⁹

¹¹⁸ Dr. med. Raimund von Helden: Gesund in sieben Tagen – Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie, 22. Auflage, 2016, S. 12.

¹¹⁹ Ebenda.

Was ist der „ominöse“ optimale Vitamin-D-Spiegel?

Wie Sie bereits im Vorspann des Buchs haben lesen können, empfehlen die Fachgesellschaften für Nährstoffe irrationaler Weise tatsächlich exakt nur die Vitalstoffmenge, die dazu führt, dass die klassischen Mangelkrankungen gerade so vermieden werden.

Tauchen Symptome eines Vitamin-D-Mangels wie Muskelzucken, Kopfschmerzen, erhöhter Schilddrüsenhormonspiegel oder Kreislaufbeschwerden nicht auf, klassifiziert man den Patienten und schließlich seinen Vitamin-D-Spiegel als „normal“.

Völlig uninteressant scheint bei dieser fahrlässigen Vorgehensweise, dass diese Symptome erst entstehen, wenn der Vitamin-D-Spiegel sich weit im unteren Bereich befindet, hier bereits aber die Leistungsfähigkeit nachlässt und die Gesundheit alles andere als optimal ist!

„Wir dürfen also nicht danach fragen, was bei einer von Krankheit gezeichneten Bevölkerung normal ist. Vielmehr sollten wir Werte anstreben, die nötig sind, um Gesundheit und Leistungskraft auch im Alter zu bewahren. Also ist die durchschnittliche und damit statistisch normale Vitamin-D-Spiegel ist als Zielwert zu betrachten, sondern der optimale Wert.“

Dr. med. Raimund von Helden

Schauen wir uns also an, welche Werte in unseren Breitengraden tatsächlich vorherrschen ...

Auf das gesamte Jahr bezogen erreichen wir im Durchschnitt einen Vitamin-D-Spiegel von 16 ng/ml (im Winter 8–12 ng/ml, im Sommer ca. 24 ng/ml).

Werte unter 20 ng/ml gehen allerdings bereits mit Beschwerden einher, etwa Müdigkeit, Schilddrüsenstörungen, Schlafstörungen, Muskelzucken, Beinschmerzen u. Ä.

Wir können also nicht davon sprechen, dass ein Durchschnittsbürger optimal gesund und leistungsfähig ist, wenn er diese Symptome bereits aufweist oder aber die Werte dabei sind, diese Symptome zu erzeugen.

Während wir im Winter (Oktober bis März) aufgrund zu geringer UVB-Strahlung kein Vitamin-D produzieren und der Vitamin-D-Spiegel zu allem Übel auch noch um ca. 20 % pro Monat sinkt, erreichen Sonnenanbeter nicht die optimalen Werte, sobald sie effektive Sonnenschutzmittel verwenden, die UVB-Strahlung blocken.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

¹²⁰ Ebenda, S. 59.

Wir steigen ein in ein Kapitel zu „Astaxanthin“

AstAXANTHIN

Das wohl stärkste Antioxidans der Welt!

Vorwort

Die höchste je in der Natur beobachtete physische Leistungsfähigkeit können zweifelsohne die Lachse für sich verbuchen. Diese Fische schaffen es erstaunlicherweise problemlos, sieben Tage lang ohne Unterbrechung flussaufwärts gegen erdrückende Wassermassen anzuschwimmen.

Es handelt sich um ein Phänomen, das den Forschern lange Zeit Kopfzerbrechen bereitete, bis sie schließlich einen mehr als bemerkenswerten Stoff stießen, der zugleich die rosarote Färbung der Lachse begründet. Der Name lautet: Astaxanthin.

Einerseits ist es auffällig, dass kein anderes Lebewesen weltweit über eine derart hohe Konzentration dieser einzigartigen Natursubstanz innerhalb der eigenen Muskulatur verfügt, andererseits vermag kein anderes Lebewesen auch nur annähernd eine derartige physische Leistung zu vollbringen. Eine Paradoxie scheint zweifelsfrei nahezuliegen – wie aber sollte trotz allem eine derartige Kraftausdauerentfaltung aufgrund einer einzigen Substanz erklärbar sein?

Der Zusammenhang erschließt sich aus der Anhäufung von freien Radikalen (Oxidantien) in den Muskeln während der Energiegewinnung. Es handelt sich um einen limitierenden Faktor, den es zu überwinden gilt, will man über eine längere Zeit eine maximale körperliche Anstrengung vollbringen. Indem die Natur den Lachsen massenweise den aktuell weltweit stärksten bekannten Antioxidantien in der Natur zur Verfügung stellt, schützt sie dessen Muskeln und befähigt so die Lachse zu diesen schier unfassbaren Kraftausdauerleistungen!

Wie extrem gut das „Schutzschild“ Astaxanthin funktioniert, wird ebenfalls sehr eindrucksvoll am Beispiel von Algen (z. B. Mikroalge *Haematococcus pluvialis*) deutlich. Auch wenn diese natürlich nicht nur gegen Flussströme ankämpfen müssen, beinhalten Algen dennoch reichlich Astaxanthin. Der Grund hierfür sind die teilweise extrem wechselhaften Lebensbedingungen, denen die Alge ausgesetzt ist. Algen leben häufig in Pfützen, die naturgemäß schon mal austrocknen. Um die Trockenperiode lebendig zu überstehen, benötigen die Algen einen Schutzstoff – Sie ahnen es bereits: Astaxanthin.

Die von Haus aus eigentlich grüne Alge füllt sich in Stresssituationen (Nahrungsmangel, Wassermangel, intensivem Sonnenlicht, sogar bei Kälte) mit Astaxanthin, wird in kürzester Zeit rot und auf diese Weise vor den besagten Stresssituationen geschützt.

Ein relativ alltagsnahes, anschauliches Beispiel für dieses Spektakel bietet die Vogeltränke. Eventuell werden Sie sich schon mal gewundert haben, dass eine ausgetrocknete Vogeltränke einen rosaroten Belag bildet. Bei diesem Belag handelt es sich um nichts anderes als Astaxanthin-haltige Algen, die in Stresssituationen gerieten, weil sie unter Wassermangel litten und sich zum Schutz mit Astaxanthin vollsaugten.

Allein die kaum fassbare Tatsache, dass die Alge auf diese Weise mehr als 40 Jahre bei sowohl bei extremer Hitze als auch eisiger Kälte ohne Nahrung und Wasser zu überleben vermag, spricht für sich und unterstreicht die phänomenale Wirkung von Astaxanthin.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen eine echte Astaxanthin-Erfolgsgeschichte nicht unterschlagen, die von einem Herrn namens Max Burdick.

Max Burdick ist ein Ironman-Triathlet. Zur Erklärung: Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Extrem-Sportveranstaltung der Superlative, bei der die Teilnehmer zuerst eine Strecke von ca. 3,9 km schwimmen und anschließend 180 km Radfahren, und als wäre dies nicht genug, schließt sich unmittelbar danach ein klassischer Marathon über eine Strecke von 42,2 km an.

Wer bereits 50 km geradelt oder aber 20 km gelaufen ist, weiß diese unmenschliche Anstrengung entsprechend zu würdigen. Das Besondere an Max Burdick ist aber nicht der Fakt, dass er zu den wenigen gehört, die diese bis zum Ende gemeistert haben, sondern die Tatsache, dass er zu dem Zeitpunkt der Veranstaltung 60 Jahre alt war und Astaxanthin zu sich genommen hat!

Jetzt könnten Sie zu Recht argumentieren, dass die Einnahme von Astaxanthin keinerlei Beweis darstellt, dass ausgerechnet dieses ihm dazu verholfen hat, diese irrsinnige Leistung zu vollbringen. Ist richtig, wäre da nicht der Punkt, dass Max zuvor seit Jahren versucht hat, den Ironman zu Ende zu laufen, stets aber bereits beim Radfahren aufgrund brennender Beine aufgeben musste. Bis er schließlich das Astaxanthin (zwei Kapseln täglich) für sich entdeckte.¹²¹

Zusammenfassend können Sportler von den folgenden Vorteilen von Astaxanthin profitieren:

- Steigerung der Kraft,
- Steigerung der Ausdauer,

¹²¹ Bob Capelli und Gerald R. Cysewski PhD: Natürliches Astaxanthin – der Stoff der Zukunft, ESOVita Limited, 1. Auflage, 2009, S. 7.

- Verbesserung der Kraftausdauer,
- beschleunigte Regeneration,
- weniger Muskelkater und Gelenkbeschwerden.

Für Sportler, Extremsportler und Wüstenüberquerer bietet Astaxanthin zweifelsfrei einige sensationelle und interessante Aspekte. Verständlicherweise eifert jedoch nicht jeder den Lachsen nach und möchte eine olympische Medaille einer Schwimmdisziplin ergattern oder aber den Triathlon gewinnen. Und lächerlich ist nicht jeder plant in Joey-Kelly-Manier eine Sahara-Wanderung ohne Wasser und Nahrung ...

Die nicht ganz unberechtigte Frage, die sich Ihnen also stellen könnte, wäre nach dem sonstigen Mehrwert, den Astaxanthin für den Durchschnittsmenschen (der keinen Leistungssport betreibt) unseren Breitengraden bietet. Abgesehen von der allgemeinen stärkenden und stressmindernden Wirkung, von der ja ausnahmslos jeder gesunde Mensch profitiert, besonders aber Kranke und Ältere (bei beiden besteht häufig eine Erschöpfung der körpereigenen antioxidativen Schutzsystems), hat Astaxanthin so einige positive Überraschungen für uns alle bereit.

Astaxanthin als Super-Antioxidans gilt aktuell als der stärkste Radikalfänger von Singulett-Sauerstoff-Molekülen. In Zahlen ausgedrückt:¹²²

- 6000-mal stärker als Vitamin C,
- 800-mal stärker als CoQ10,
- 550-mal stärker als Katechine aus grünem Tee,
- 550-mal stärker als Vitamin E (Alpha Tocopherol),
- 75-mal stärker als Alpha-Liponsäure,
- 40-mal stärker als Betacarotin,
- 17-mal stärker als OPC-Traubenkernextrakt.

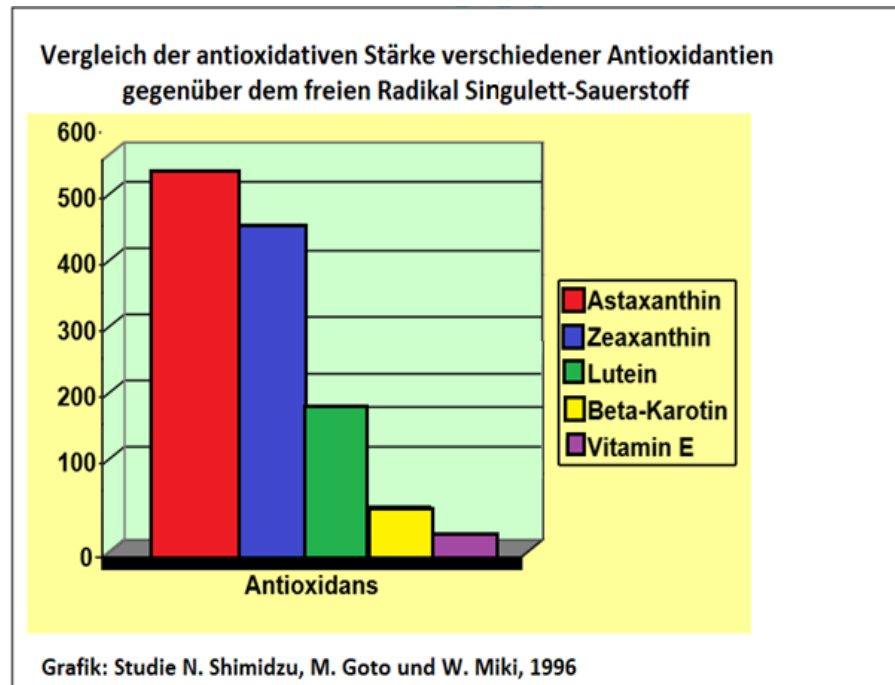
Eine weitere Studie bescheinigte Astaxanthin im Vergleich zu anderen Antioxidantien die folgende Wirkung gegen freie Radikale:¹²³

- Astaxanthin wirkt fast 20-mal besser als Vitamin E,
- über 50-mal stärker als Beta-Carotin und

¹²² <https://www.vitaminexpress.org/de/astaxanthin>.

¹²³ Bagchi, 2001, Creighton University.

- über 60-mal besser als Vitamin C.



So beeindruckend all diese Zahlen aussehen mögen, gilt es zu betonen, dass erstens verschiedene unterschiedliche Ergebnisse liefern, wobei Astaxanthin in jedem Fall alle anderen Antioxidantien sich lässt, und zweitens es nicht DAS Super-Antioxidans gibt, sondern es stets die Synergie aus m Antioxidantien ist, die als Team unsere Zellen optimal vor den gefräßigen freien Radikalen schützt.

Warum aber wirkt Astaxanthin so viel besser gegen freie Radikale als andere Radikalfänger?

Auch hier spielen strukturelle Details die entscheidende Rolle. So können dessen langkettige Struktur seine polaren Endgruppen die doppelschichtige Zellmembran überziehen. Im Gegensatz dazu kann beispielsweise Vitamin E (oder aber auch Beta-Carotin) entweder nur auf der Innenseite oder z. B. Vitamin C nur auf der Außenseite der Zellmembran wirken.¹²⁴

¹²⁴ McNulty H., Jacob R. F., Mason R. P.: Biologic activity of carotenoids related to distinct membrane physicochemical interactions. The American journal of cardiology. 22;101(10A):20D-9D.

Ferner kann Astaxanthin freie Radikale sowohl in wasserlöslichen als auch fettlöslichen Zellmembranbereichen neutralisieren (Vitamin C kann dies nur in wässrigem Milieu, Vitamin E nur im fettlöslichen Milieu).

Astaxanthin wird selbst niemals zur pro-oxidativen Substanz

So wichtig die Kombination verschiedener Antioxidantien auch ist, verfügen zahlreiche Top-Antioxidantien, etwa Vitamin C, E, Zink, aber auch andere Karotinoide, z. B. Betacarotin, Zeaxanthin (Martin et al. 1999), über eine Kehrseite der Medaille, die sich darin äußert, dass diese unter bestimmten Umständen selbst zu einer „pro-oxidativen“ Substanz werden und im Organismus Oxidation verursachen, statt vor Oxidation zu schützen.

Astaxanthin gehört als ein weiteres wichtiges Merkmal, das es zum Sieger unter den Antioxidantien macht, zu den wenigen gesegneten Antioxidantien, die selbst NIEMALS pro-oxidativ werden.¹²⁵

Entzündungshemmende Wirkung von Astaxanthin

Entzündungen als der „böse Zwilling der Oxidation“.

Mit den Entzündungen verhält es sich in etwa so wie mit den freien Radikalen: Die Menge macht Gift. Entzündungen als Immunreaktion sind, ähnlich wie freie Radikale, durchaus für unsere Gesundheit förderlich, z. B. innerhalb der Beseitigung von Bakterien nach einer Verletzung oder aber als Anzeichen der Selbstheilung des Organismus. Sie sind ein Zeichen dafür, dass unser Immunsystem gerade arbeitet und sollten im Normalfall mit der Genesung abklingen.

Nehmen die Entzündungen im Körper allerdings überhand, werden sie chronisch und können zu einer erheblichen Gewebeschädigung bis hin zu handfesten Erkrankungen, etwa Rheuma, Asthma, Diabetes, Arteriosklerose, Grüner Star, Parkinson, Alzheimer, Schlaganfall, Prostatavergrößerung, aber auch Krebs führen.

¹²⁵ Beutner et al. 2000.

„Noch vor einem Jahrzehnt haben Forscher oxidative Schädigungen für alles – von Krebs bis zu Herzkrankheiten angeklagt. Jetzt stehen chronische, geringgradige Entzündungen im Scheinwerferlicht. Entzündung ist der böse Zwilling der Oxidation“, so der Neurowissenschaftler James Joseph von der Tufts-Universität. Und er fährt fort: „Was der eine ist, ist auch der andere“¹²⁶, womit er uns (neben den Giften und Säuren) die beiden Hauptgefahren unseres Organismus auf einem goldenen Teller präsentiert, die es bereits vorbeugend und erst reaktiv im Krankheitsfall therapeutisch zu eliminieren gilt, um gesund und vital zu bleiben.

Verheerend, weil nicht wirklich wahrnehmbar, verhält es sich mit sog. stummen Entzündungen. In der Regel handelt es sich um geringgradige Entzündungszustände, die unterhalb der spürbaren Schmerzreize liegen und deshalb bei den meisten Menschen unserer Breitengrade (75 % der Amerikaner betroffen, ebenfalls¹²⁷) ihr Unheil anrichten, ohne dass diese davon überhaupt Notiz nehmen. Nach dem Prinzip „Steter Tropfen höhlt den Stein“ richten diese Entzündungen unbemerkt über Jahre, oft Jahrzehnte hinweg einen immensen Schaden in unserem Körper an und setzen dabei gleichzeitig die Grundlage für zahlreiche Erkrankungen, die der Arzt jedoch nur selten mit diesen noch kaum messbaren Entzündungen in Verbindung bringt.

Um lediglich einige Beispiele für die Krankheiten zu benennen, die mittlerweile mit stummen Entzündungen in Verbindung gebracht werden, handelt es sich u. a. um Herz-Kreislauf-Erkrankungen (inkl. Schlaganfälle), Diabetes, Krebs, Alzheimer, Parkinson, Asthma, rheumatoide Arthritis, Geschwächtes Immunsystem, Reizdarmsyndrom etc.

CODEX HUMANUS – BAND IV

1. EINLEITUNG

Against all odds – Fortsetzung folgt!

Leichtfüßig „musikalisch“ in diesen nunmehr bereits vierten Band der Buchreihe reingetänzelt, möchte ich

¹²⁶ Bob Capelli und Gerald R. Cysewski PhD: Natürliches Astaxanthin – der Stoff der Zukunft, ESOVita Limited, 1. Auflage, 2009, S. 29.

¹²⁷ Sears, B. 2005.

anmerken, dass ich meine persönliche Bewertung eines Songs, soweit ich in die frühen Jugendjahre zurückblicken kann, niemals primär vom Klang, Reim oder Rhythmus eines bestimmten musikalischen Stücks abhängig gemacht habe. Trash Musik war noch nie mein Ding, vielmehr präferierte ich schon immer den inhaltlichen Ausdruck des Interpreten, mithin die tatsächlichen Textinhalte, als den entscheidenden Faktor eines Songs, der zunächst aufgrund seiner überzeugenden textlichen Aussagen und dann aufgrund des Rhythmus und der Melodie bei mir einen entsprechenden Eindruck hinterlassen konnte oder eben auch nicht.

Against All Odds, zu Deutsch: „*Gegen alle Widerstände*“, lautete 1981 der Erfolgshit von Phil Collins, einem der genialsten Musiker des vergangenen Jahrhunderts, der im Übrigen leider so offensichtlich versäumt hat, sich für bestimmte Natursubstanzen zu interessieren, um dem Verschleppungs-strapazierenden Musikerdaseins erfolgreich zu trotzen...

„*Against All Odds*“ oder „*gegen alle Widerstände*“...Exakt so könnte ich den hier vorliegenden Band ebenfalls titulieren, wenn er aufgrund der eindeutigen Zugehörigkeit zur gleichnamigen Buchreihe schon einen einschlägigen und erfreulicherweise etablierten Namen hätte, nämlich „*Codex Humanus*“ oder *Buch der Menschlichkeit*, oder in Insiderkreisen kurz auch „*Codex*“ genannt.

Throwback...Die Veröffentlichung der dritten Auflage des *Codex Humanus* im März 2018 rückt blickend seinerzeit mit einer kompletten Überarbeitung der Buchreihe sowie einem weiteren Band einher. Dabei betraf die Bearbeitung nicht nur die Inkludierung völlig neuer und gleichzeitige Aktualisierung überholter Inhalte an zahlreichen Stellen, sondern die Struktur der zugehörigen Bände änderte sich gleichsam dahin gehend, dass es ab da möglich sein würde, weitere künftig entstehende Bände des *Codex Humanus* – so auch diesen – einzeln zu erwerben, so wie es uns von etwaigen Lexika her bekannt ist.

Bis zur Fertigstellung des vierten Bandes, den Sie gerade in Ihren Händen halten, ist zugegeben so einiges passiert. Leider nicht ausschließlich nur Erfreuliches ...

So konnte der *Codex Humanus* – *Das Buch der Menschlichkeit* zu meiner Freude (und auch gewisse Anerkennung) zum deutschsprachigen Standardwerk der Alternativmedizin avancieren und tatsächlich sogar regelmäßig Platz 1 der Gesamtmedizin belegen (es war mir dabei eine Genugtuung, gewisse „Herrschaften“ und Plätze zu verweisen!),...

Bücher Erweiterte Suche Bestseller & mehr Neuheiten Angebote Stöbern Fremdsprachige Bücher Taschenbücher Fachbücher Schulbücher Kinderbücher Hörbücher

Bestseller

Unsere beliebtesten Produkte, basierend auf Bestellungen. Stündlich aktualisiert.

Alle Kategorien

- Bücher
- Fachbücher
- Medizin & Gesundheitsdienste
 - Alternative Heilmethoden
 - Gesundheitsdienste
 - Lernmaterialien
 - Medizin
 - Medizinforschung
 - Pflege
 - Tiermedizin
 - Verwaltung & Richtlinien
 - Wörterbücher & Nachschlagewerke

Bestseller in Fachbücher für Medizin

#1	#2	#3
 <p style="font-size: x-small;">Codex Humanus, 3. Auflage > Thomas Chrobok ★★★★★ 774 Gebundene Ausgabe 99,90 € „prime“</p>	 <p style="font-size: x-small;">Projekt Lightspeed: Der Weg zum BioNTech... > Joe Miller ★★★★★ 25 Gebundene Ausgabe 22,00 € „prime“</p>	 <p style="font-size: x-small;">Schnelles Denken, langsames Denken > Daniel Kahneman ★★★★★ 1.811 Taschenbuch 15,00 € „prime“</p>

Mit dem Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad dieser bewusst stark polarisierenden Buchreihe, die zum Ziel gemacht hat, ihre Leserschaft schonungslos über die wichtigsten Fakten aufzuklären, und den schier unerschöpflichen Themen „Gesundheit“ und „Anti-Aging“ gibt, und dabei über den unabdingbaren Abstecher in die politischen Gefilde sogar über den Tellerrand der üblichen Bücher Alternativmedizin ein ganzes Stück hinauszuschauen, war es für mich stets nur eine Frage der Zeit, bis sich gewisse „Herrschaften da oben“ davon gestört fühlen und diesem Treiben ein Ende setzen müssen.

Und während ich diese einleitenden Zeilen des Bandes IV tippe, weiß ich noch nicht einmal, ob es veröffentlicht werden wird, da ich mit Spannung auf Reaktion und evtl. neue Aktionen der süddeutschen Verbraucherzentrale warte, die mich aufgrund vermeintlich irreführender Aussagen könnten schließlich Natursubstanzen zur Heilung beitragen, wenn sie keine Medikamente sind?! Im Februar 2021 verklagt hat und in der Berufung vor dem OLG Hamm im Mai 2022 erwartungssiegreich den Prozess für sich entscheiden sollte.

Nun gut, man kennt es: „Das System schützt sich selbst...“. Da Sie erfreulicherweise Monate später Band in Ihren Händen halten, ist zumindest meine größte Befürchtung bis dato nicht eingetreten. Die Vermittlung unzensurierter Informationen zu unserem wichtigsten Gut, der GESUNDHEIT, kann nicht anders als weitergehen ... frei nach Phil Collins: *Against All Odds*“, oder aber Freddy Mercury: „*Show me the way to the next level*“, „Überstanden“, so sehr man es sich wünschen würde, wäre wahrscheinlich der falsche Begriff, man ist gespannt sein, was da so als Nächstes folgt... Dies ist auch u.a. der Grund, warum ich für diesen 4. Band entschieden habe, so viele potenziell „wundersame“ Naturstoffe (doppelt so viele, wie bisher produziert) wie irgendwie möglich unterzubringen, bevor dem „von oben“ noch ein Riegel vorgeschoben wird.

Mein „Aha-Wow“-Erlebnis - das Selbstexperiment

Um die Spannung aber etwas vorwegzunehmen... Wenn Sie mich heute fragen würden, welche der vielen Anti- und Reverseagingsubstanzen aus meinem persönlichen Einnahmeplan (siehe „Einnahmepläne von Experten“) in immerhin ca. 10 Jahren Selbstversuchs für mich persönlich wirksamsten funktioniert hat, weil sie den sichtbarsten und fühlbarsten Effekt hinterlassen hat, so ich Ihnen wie folgt antworten:

Die Kraft der Synergie mehrerer erlesener Wirkstoffe ist m.Ü.n. immer noch extrem relevant!

Sollte ich aber vor der Wahl stehen, nur ein EINZIGES Naturmittel einnehmen zu dürfen, könnte mich schwer zwischen Nicotinamid-Mononukleotid (NMN) und H₂-Wasser (Wasserstoff) entscheiden, wobei ich NMN schon aufgrund der in Studien sensationllen Verdoppelung der Telomere in Blutzellen beim Menschen nach nur 90 Tagen dem Wasserstoff-Wasser knapp den Verzug geben würde.

Am liebsten würde ich ehrlich gesagt in die Welt schreien wollen:

„Steinigt mich, aber gebt dem Volke NMN, und zwar aufgelöst in Wasserstoff-Wasser...!“

Während ich bereits den nahen „Verwandten“ (beides NAD⁺ Booster) in Form von liposomalen Nicotinamide Riboside zu mir nahm, erreichte mich vor wenigen Monaten eine Whatsapp-Nachricht meines Freundes Shar, der mit mir gemeinsam mit Reverse-Aging experimentiert und im Übrigen ein NAD⁺ Booster ist....

Völlig begeistert, fast schon aufgelöst, schrieb er, ich müsse unbedingt das Nicotinamid-Mononukleotid (NMN) mal ausprobieren....Bereits vor wenigen Monaten merkte er mehrmals an, dass er mit dem Nicotinamide Riboside keinen Effekt spüre, also hat er das Nahrungsergänzungsmittel gegen das Nicotinamid-Mononukleotid ausgetauscht...



Euphorisch berichtete er mir, er habe nach 2 Wochen der Einnahme von NMN einen deutlichen Energieschub verspürt, er schlafe nur noch 6 Std, und selbst nach 24h -Diensten in der Klinik fröhlich energiegeladener durch die Gegend, statt wie früher totmüde ins Bett zu fallen... Was sich durch eine deutliche Libidosteigerung und einem verstärktem Haarwachstum erfreulicherweise nach ca. 4 Wochen bei ihm offenbarte, war eine deutliche Hautstraffung, die er beim Lächeln bemerkt hat, anhand der verschwundenen Falten, die er aber nach eigener Aussage seit ca. 10 Jahren gehabt hätte...

Da mir bewusst war, dass er bei diesen Dingen niemals zum Übertreiben neigt, er ausserdem seit Jahren dieselben Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, die ich auch einnehme, hat er mich mit seiner Euphorie angesteckt, und ich beschloss nach Erfahrungsberichten im Internet zu forschen, wie es anderen NMN-Konsumenten so ergangen ist, um erfreulicherweise die Erfahrungen meines Freundes bestätigen zu bekommen. Lange Rede, kurzer Sinn...:

NMS bestellt, Vorherfotos geknipst, und einen Selbstversuch gestartet...!

Und da Bilder mehr sagen als Worte, hier das Ergebnis nach 12 Wochen:

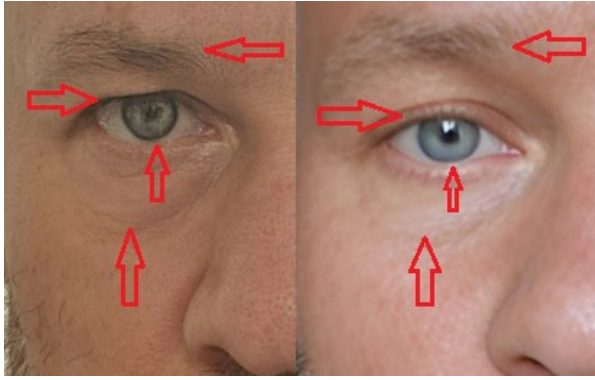


Bild links (2 Tage vor der Einnahme): Augenbraue hängt tiefer, oberes Augenlid überlappt verdeckt zu ca. 1mm den oberen Rand der Iris, unteres Augenlid hängt etwas (ca. 2mm Abstand) unteren Rand der Iris), deutliche Falten unter den Augen.

Bild rechts (nach 12 Wochen regelm. Einnahme): Augenbraue durch Hautstraffung höher gelagert, oberes Augenlid liegt frei (überlappt sich nicht mehr!) und legt den oberen Rand der Iris fast komplett frei, unteres Augenlid hängt im Vergleich zum unteren Rand der Iris weniger (ca. 1mm), Falten unter den Augen sind stark gemildert.

Man muss natürlich relativierend die unterschiedlichen Lichtverhältnisse auf den beiden Bildern berücksichtigen, aber auch die Tatsache, dass ich verstärkt Wasser (Wasserstoff-Wasser, siehe entsprechendes Kapitel!) zu mir nahm, das die Haut stark hydriert hat, entsprechend Falten geglättet. Dennoch der Effekt enorm, sichtbar wie spürbar, finde ich...

Um es etwas auszuführen: Tatsächlich habe ich, wie bereits mein Freund Shar bei sich beobachten konnte, nach ca. 10 Tagen bis zwei Wochen einen merklichen Energieschub erfahren, der sich von Tag zu Tag steigerte. Meine Haare und Nägel wachsen seitdem wie verrückt, dies obwohl sie durch die Nahrungsergänzungsmittel, die ich seit Jahren einnehme, ohnehin sehr schnell wuchsen...!

Und auch wenn es schön ist, seine Augenlider wieder in Form zu bekommen und Fältchen zu eliminieren, ist doch dabei aber das Ausschlaggebende, dass es äusserlich lediglich die Gesamtheit dessen wider spiegelt, was im Inneren an den anderen kollagenen Strukturen so passiert sein muss...:

Blutgefäße, Herz und andere Organe, Knorpel, Knochen, Sehnen, Bänder, Zähne...!

Wie lange ist es her, dass meine Augen so aussahen, ich denke mind. 5-10 Jahre...ergo eine bio-
Verjüngung um wieviele Monate (Jahre?) nach lediglich 3 Monaten der Einnahme...?!

Lassen Sie uns nicht darüber spekulieren, ich freu mich riesig und bin auf die weiteren Effekte g
die da nach und nach hoffentlich noch kommen mögen...

Was ist da konkret geschehen...? Richtig, das NMN hat den NAD+ Spiegel schlagartig relevant
und damit über Sirtuine unzählige Reparaturprozesse in meinem Körper ausgelöst! Nichts an
erfolgreiche Rückabwicklung destruktiver biologischer Prozesse = REVERSE AGING...!!!

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es ...

...also los...! Ohne uns weiter unnötig in Theorien, Thesen und Spekulationen zu vertiefen, woll
gewohnter Manier direkt in die Themen und damit in die Praxis einsteigen, dies wie immer einle
den bewährten *Wirkstoff-Wirkungstabellen*, bevor wir inhaltlich in die Tiefe gehen.

Wirkstoff-Wirkungstabelle gegen das Covid-Virus („Corona“)

5)

2.18. WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE gegen das Covid-Virus („Corona“)			
Natursubstanz	Band Codex Humanus	Antivirale Wirkung gegen Covid/ SARS-CoV-2	Studienverweis
CDL/MMS	Band II	X	1)
Artemisinin	Band IV	X	2)
EGCG (Grüntee)	Band II	X	3)
Vitamin D3	Band III	X	4)
Curcumin	Band I	X	5)
Quercetin	Band IV	X	6)
Melatonin	Band II	X	7)

Verweise:

- 1) <https://www.hilarispublisher.com/abstract/determination-of-the-effectiveness-of-chlorine-dioxide-in-the-treatment-of-covid-19-67319.html>
- 2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35744958/>
- 3) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34054222/>
- 4) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32768697/>/<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35057437/>
- 6) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36779438/>
- 7) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37336193/>

Wirkstoff-Wirkungstabelle gegen das Post-Vaccine-Syndrom (Impfnebenwirkung)

2.19. WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE gegen Post-Vac-Syndrom					
Natursubstanz	Seite	Bekämpfung der Entzündungs- mediatoren	Bekämpfung des chronischen Müdigkeits- syndroms (<i>Chronic Fatigue</i>)	Anti- thrombo - tische Wirkung (<i>gegen Blutgerin- nse!</i>)	Antitumorale Wirkung (<i>gegen Krebs, „Turbo- Cancer“</i>)
Nattokinase	740	X	X	X	
Bromelain	Band I	X		X	X
Papain	Band I	X		X	X
Omega-3- Fettsäuren	Band II	X	X	X	X
NMN	154	X	X	X	X
Curcumin	Band I	X			X
Weihrauch	465	X			X
Katzenkralle	452	X			
Teufelskralle	432	X			
Artemisinin	647	X			X
Ashwagandha	284	X	X		X
Ginseng	368	X	X		X
Co-Enzym Q10	Band II	X	X		X
Magnesium	Band III	X	X		
Grüntee (EGCG)	Band II	X			X
Sulforaphan	334	X			X
Quercetin	353	X			X
Resveratrol	Band III	X			X
Heilpilze	Band III	X			X

Nicotinamid- Mononukleotid (NMN)

„Nehmen Sie jeden Morgen NMN ein!“ – „Was ist NMN?“ – „Gute Frage ... Vor etwa 20 Jahren entdeckte Gurente und sein Team eine Reihe von Genen, die das Altern in Hefezellen steuern, genau wie Bier und Hefe in ... vorkommen und Brot, und diese Gene werden Sirtuine genannt, und es gibt sieben davon in unserem Körper. Und ... tun, ist, dass sie alle Organismen auf dem Planeten, Pflanzen, Bakterien und Menschen, vor Verfall und Krankheit schützen. Sie sind wie ein Fünfeck, sie spüren, wenn wir hungrig sind, spüren, wenn wir Sport treiben, und sie schicken Truppen, um uns zu verteidigen. Wir können also davon ausgehen, dass diese Gene für die Wirkung von Diäten ... körperlicher Betätigung verantwortlich sind. Das ist großartig. Ich meine, wir können diese Moleküle nachahmen. ... ist eines dieser Moleküle. Was NMN also bewirkt, steigert den NAD-Spiegel des Körpers auf ein jugendliches N...

Interview mit Prof. Dr. David A. Sinclair (Harvard University)

Kaum eine andere Substanz wird so oft als das neue “Wundermittel” gegen die Alterung tituliert, unmittelbar in einem Atemzug mit dem Begriff „Reverse-Aging“ genannt, wie Nicotinamid-Mononukleotid, kurz „NMN“. Wie Eingangs betont, halte ich selbst diese Substanz für die wirkungsvollste existierende Option, wenn nicht gar DIE wirkungsvollste überhaupt, wenn es darum geht, spürbar Energie zu laden und parallel Alterungsanzeichen nicht nur zu trotzen, sondern auch zurückzuspulen...Gründe genug, das NMN intensiver unter die Lupe zu nehmen...!

Nicotinamid-Mononukleotid („NMN“) ist nicht umsonst die aktuell meist diskutierte Natursubstanz in sämtlichen Anti-Aging-Communities und gleichzeitig das erstgenannte Mittel unter allen, die beispielsweise Prof. Sinclair von der Harvard University benennt, wenn er seine eigene Liste von Anti-Aging/Reverse-Aging Wirkstoffen verrät. Ich selbst kann den Energieboost nach wenigen Tagen Einnahme nur bestätigen, wobei in allerlei Foren noch ganz andere „Wunder“ berichtet werden, so z.B. wiedereinsetzender Lerneffekt bei eigentlich bereits älteren Frauen, unglaubliche Kraft- und Ausdauerschübe beim Sport usw...

Wie nicht anders zu erwarten, weil bei extrem wirkungsvollen natürlichen Mitteln mehr die Regel als die Ausnahme, handelt es sich auch bei NMN selbstverständlich nicht um ein offiziell zugelassenes Nahrungsergänzungsmittel! Rein rechtlich betrachtet wird es innerhalb der EU als s.g. „Novel Food“ (neuartiges Nahrungsmittel) eingestuft und darf entsprechend nicht als Nahrungsergänzungsmittel im freien Verkehr gebracht werden. Wir sprechen also hiermit offiziell von einem Stoff für Forschungszwecke und Laboruntersuchungen...

So weit, so eigentlich tatsächlich vielversprechend klingend, nicht wahr? Worüber reden wir konkret...?

Wie ich bereits betont habe, kann man das quantitative Vorkommen einer bestimmten Substanz im Organismus als direkten Maßstab für dessen Relevanz, bzw. Wichtigkeit für unsere Gesundheit annehmen.

Nicotinamid-Mononukleotid findet sich als natürliches Molekül in den Zellen sämtlicher Lebewesen und zählt zu den Nukleotiden, den grundlegenden Komponenten von RNA und DNA, auf der molekularen Ebene.

Nicotinamid-Mononukleotid (NMN) ist eine bioaktive Nukleotidverbindung, die in der Natur in verschiedenen Lebensmitteln vorkommt, darunter Brokkoli, Avocado, Gurke und Tomaten. Dies selbstverständlich in geringen Mengen, um ausschließlich darauf zu setzen...

Es handelt sich bei NMN um einen Vorläufer von Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD⁺), ein essentielles Molekül, das in allen lebenden Zellen vorkommt. NAD⁺ spielt wiederum, wie mehrfach berichtet, eine zentrale Rolle in verschiedenen biologischen Prozessen, einschließlich *Energiestoffwechsel, DNA-Reparatur, Zellalterung* und der *Genexpression*...!

In unserem Organismus trägt NMN zur Biosynthese von NAD⁺ bei, indem es eine Schlüsselrolle im Stoffwechselweg spielt, die NAD⁺ produzieren.

Im menschlichen Körper ist NAD⁺ nach Wasser das zweithäufigste Molekül und essentiell für das Leben. Als Coenzym unterstützt NAD⁺ Enzyme bei ihrer notwendigen Funktion.

Grundsätzlich sehen wir uns, wie Sie im *Codex Humanus* regelmäßig lesen können, mit dem unangenehmen Phänomen konfrontiert, dass die Spiegel ausnahmslos aller Substanzen, die unserer Energieproduktion und -freisetzung dienen, mit fortschreitendem Alter stetig sinken, was letztlich unsere stetige biologische Alterung bedingt, die ihrerseits wiederum die genauso stetige, als „Alterserkrankungen“ bezeichnete Zunahme etwaiger sekundärer Krankheiten und Gebrechen nachsich zieht.

Während wir wie selbstverständlich für unser alterndes Auto nach und nach mehr Motoröl vorsetzen, um dem Kolbenverschleiß entgegenzuwirken und den für den Automotor tödlichen „Kolbenfreisetzung“ zu vermeiden, erachten es nicht mal unsere Ärzte für wichtig, die mit unserem eigenen Alter einhergehenden Substanzverluste in unserem Organismus entsprechend schrittweise mit fortschreitendem Alter auszugleichen...!

Eine vernünftige, menschenbezogene Medizin würde sich exakt darum drehen, die Vitalstoffverluste bei jedem Menschen ab einem bestimmten Alter regelmäßig zu prüfen und auszugleichen, doch während die moderne „Apparatemedizin“ durchaus dazu im Stande ist, solche Verluste zu messen, sind die Substanzen, die es dann nachzufüllen gelte, nicht patentierbar und somit für die Pharma nicht von Interesse.

„Manko“, das Jahr für Jahr völlig unnötig nur Leiden verursacht und Abermillionen Menschen kostet...!

Es bleibt uns also wohl oder übel nichts anderes übrig, als sich mit Büchern, wie dem „Codex“ bewaffnen, und das „Nachfüllen“ dieser elementaren Substanzen selbst zu übernehmen. Wie ich oben schon schrieb, überschätzen Sie nicht die Intelligenz oder aber das Herz Ihres Arztes, sondern wenn er Sie von sich aus nicht auf diese Zusammenhänge hinweist. Denn entweder hat er es selbst nicht begriffen oder aber ist es ihm schlicht Wurst, weil er sein Geld auf die konventionelle Weise besser verdienen kann...Dies kurz also dazu, als treuer „Codex“-Leser merken Sie, dass ich nicht werde, immer und immer wieder auf diese elementar wichtigen und gleichzeitig doch so leicht übersehenen Zusammenhänge hinzuweisen...! Bilder sagen oft mehr als Worte: Googeln Sie doch mal spaßeshalber ein Foto des Dr. David Sinclair, der Mitte 50 ist und auf NMN&Co schwört, dabei wie ein 30-Jähriger aussieht und vergleichen Sie ihn mit jedem beliebig anderen Schulmediziner in seinem Alter. Die naheliegende nachvollziehbare Antwort auf dieses Phänomen kann nur lauten: der Arzt denkt nicht einmal in seinen kühnsten Träumen daran, dass es diese Interventionsmöglichkeiten gegen den Zellverfall („Anti-Aging“) überhaupt gibt, sonst würde er sie selber nehmen, wenn er sie schon seinen Patienten aus besten Gründen vorenthält...!

Da auch die NAD⁺-Spiegel nachweislich mit dem Alter abnehmen, aber auch im Falle von chronischen Krankheiten wie Leiden wie Übergewicht, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, neurodegenerativen Zuständen, Sarkopenie (dem mit dem Alter verbundenen Abbau von Muskelmasse) sinken und mit einer Vielzahl weiterer altersbedingter Erkrankungen sowie mit Stoffwechselstörungen in Verbindung gebracht werden, hat die Forschung zu NMN und anderen NAD⁺-Vorstufen in den letzten Jahren erheblich zugenommen, als man eben erkannte, dass NMN sehr effizient die besagten NAD⁺ Spiegel zu boosten versteht.

Studien, sowohl an Tieren als auch in begrenztem Umfang an Menschen, konnten eindeutig nachweisen, dass die Ergänzung mit NMN die NAD⁺-Spiegel erhöhen kann, was wiederum positive Effekte auf die Energieproduktion, die Zellgesundheit, das Krankheitsaufkommen und logischerweise auch die Langlebigkeit hat.

Doch wie tun sie dieses konkret...?

.....

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

Alpha-Ketoglutarat (AKG)

Kommen wir also zum nächsten bemerkenswerten Wirkstoff, den ich aus gutem Grund bereits im Vorwort zum Thema *Reverse-Aging* erwähnt habe: das Alpha-Ketoglutarat, abgekürzt „AKG“.

Was genau ist Alpha-Ketoglutarat?

Alpha-Ketoglutarat (auch als 2-Oxoglutarat bezeichnet) ist ein wichtiges Zwischenprodukt im Krebszyklus, einer Reihe von biochemischen Reaktionen, die in den Mitochondrien von Zellen und an der Produktion von Energie (ATP) aus den Makronährstoffen unserer Nahrung, namentlich Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, beteiligt sind.

Es handelt sich bei Alpha-Ketoglutarat um eine organische Säure und eine Alpha-Ketosäure, die in mehreren Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist, einschließlich der Produktion von Aminosäuren und Neurotransmittern.

Alpha-Ketoglutarat kann auch als Substrat für Enzyme dienen, die an der DNA- und Proteinbiosynthese sowie an zellulären Entgiftungsprozessen mitwirken. Wie wichtig Letzteres ist, muss ich an dieser Stelle nicht mehr betonen...

Als Nahrungsergänzungsmittel wird es in Form von Alpha-Ketoglutarat-Salzen angeboten und wird so häufig bereits längst von Sportlern entdeckt, während die Zielgruppe der Gesundheitsbewussten dabei ist, zögerlich die Vorteile des Alpha-Ketoglutarats für sich zu erfahren.

Wollen wir hoffen, dass dieses Buch dazu beitragen kann, es ist es nämlich wert!

....

Reverse- und Anti-Aging:

Die ersten Hinweise auf klare Anti-Aging-Effekte stammen aus einer Studie von 2015 (Chin. R., M

AKG verjüngt nach nur sieben Monaten um acht Jahre:

Überwältigende Ergebnisse, die so richtig für “Furore” gesorgt haben und mich hellhörig haben lassen, brachte hingegen eine Studie an 42 gesunden Probanden, in der über eine Dauer von mehreren Monaten AKG eingenommen wurde, was zu einer unglaublichen biologischen Verjüngung von acht Jahren führte! (Demidenko, O., 2021).¹²⁸

Da es sich um eine Studie handelt, die alles bisher Dagewesene an Reverse-Aging beim Menschen in den Schatten stellt, wenn natürlich schon aufgrund der geringen Anzahl an Teilnehmern, aber auch aufgrund eingeschränkter Bemessungsgrundlagen, m.E. nicht umfassend repräsentativ, wollen wir uns die Ergebnisse trotzdem etwas näher ansehen:

Die randomisierte, retrospektive Studie mit 42 Teilnehmern, die in der Zeitschrift *"Aging"* veröffentlicht wurde, zeigt, dass “Rejuvant” - ein patentiertes, zeitverzögert freisetzendes Präparat bestehend aus Calcium-Alpha-Ketoglutarat plus Vitamin A für Männer und Vitamin D für Frauen - das biologische Alter im Durchschnitt um acht Jahre reduziert, nachdem das Nahrungsergänzungsmittel ungefähr vier bis sechs Monate lang eingenommen wurde.

Brian Kennedy, PhD, einer der Hauptautoren der Studie und Professor sowie Direktor des Zentrums für gesundes Altern an der National University of Singapore, betonte die bemerkenswerte fast vollständige Umkehrung des biologischen Alters der Personen, die Rejuvant vier bis zehn Monate lang einnahmten.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

7.SPERMIDIN

¹²⁸Demidenko, O., 2021

„Nächstes Jahr werden alle über Spermidin sprechen. [...] Es kann das Herz schützen und die Lebensdauer selbst wenn es erst in der Lebensmitte verabreicht wird.“

Prof. Dr. David Sinclair, Harvard Medical School, Juni 2021

Spermidin – eine weitere medizinische Sensation bahnt sich ihren Weg.

Man könnte es durchaus als die gefundene berühmte *Nadel im Heuhaufen* bezeichnen, wenn man es um die enormen, jahrzehntelangen Bemühungen der Ärzte, Wissenschaftler und Altersforscher der Welt Bescheid weiß, um dem biologischen Alterungsprozess ein Schnippchen zu schlagen, und andererseits bewusst wird, dass mit Spermidin neben NMN uns nun evtl. gar DIE stärkste Waffe gegen die Zellalterung des Menschen und die damit einhergehenden Sekundärerkrankungen wie u. a. *Kreislauferkrankungen, Diabetes, Arthrose, Alzheimer, Demenz usw.* frisch vorliegt ...

Und ob Sie es glauben oder nicht, waren es primär diese neuen, unfassbar verheißungsvollen Studien und Forschungsarbeiten zum Thema Spermidin, NMN, Fisetin, Wasserstoffwasser & Co, die bei mir Begeisterung sorgten und mich regelrecht beflügelten, nach schlussendlich drei Jahren der Recherche und des Materialsammelns diesen vierten Band des *Codex Humanus – Buch der Menschlichkeit*, den Sie nun in Ihren Händen halten, zu vollenden und in Verbindung mit anderen phänomenalen Naturheilsultra dieses brisante Wissen darin mit meiner Leserschaft schnellstmöglich zu teilen!

....

Wirkung von Spermidin

Autophagie – Spermidins Schlüssel zum Erfolg

Selbstverständlich stellt sich nach derartigen vielversprechenden Studien sofort als Nächstes die Frage über welche Mechanismen Spermidin all dies bewerkstelligt.

Die Antwort lautet fast schon unglaublicherweise, dass fast sämtliche positiven Auswirkungen auf den Organismus, die mit der Einnahme von Spermidin einhergehen, einem einzigen Mechanismus zugesprochen werden können, nämlich der sog. AUTOPHAGIE, dem dritten Begriff im Bunde, unbedingt zu merken ich Sie bereits im Vorwort dieses Buchs neben den Begriffen „Gerontologie“ und „Seneszenz“ gebeten habe.

Faktisch fast nur der Autophagie wegen hungern sich zu jedem Zeitpunkt, besonders aber im Alter Millionen von Menschen in den Industrienationen über einen Zeitraum von 5–21 Tagen freiwillig

ihrer Gesundheit Gutes zu tun. Richtig, es geht um das allseits bekannte „Heilfasten“. Mit Spermidin scheint somit phänomenalerweise eine Alternative für das Fasten gefunden worden zu sein ...

Was aber ist die Autophagie und was hat sie mit Spermidin gemeinsam?

Abgeleitet aus dem Altgriechischen „auto“ = selbst und „phagus“ = fressen, zusammengesetzt als „selbst verzehrend“, beschreibt es sehr passend den Vorgang der Autophagie, die darin besteht, während nach einem kurzen Zeitraum einer Mahlzeitenaussetzung (aber auch beim intensiven Sport und bei Vorliegen eines Infekts), in dem der Körper zunächst auf seine Kohlenhydrate und dann auf Fettsäuren körpereigene Proteine zurückgreift, um faktisch als Nächstes alles Zersetzbare anzuvisieren, das entweder defekt, überflüssig oder gar körperfremd ist.

Perfekterweise „vertilgt“ unser Körper dabei defekte Proteine, gealterte Mitochondrien sowie „Körpermüll“ nicht einfach nur, um ihn wieder auszuscheiden. Vielmehr ist unser Organismus tatsächlich in der Lage, beschädigte oder einfach nur überflüssige Zellbestandteile abzubauen und zum Nutzen gesunder Zellen wiederzuverwerten. Faktisch ein perfektes Recyclingsystem!

Die eigentliche Arbeit erledigen dabei die Zelleinheiten mit dem passenden Namen „Autophagosomen“, die entstehen im Zellplasma und gehören den Membranbläschen einer Zelle an. Während ihrer Bildung umschließen sie das abzubauen zu recycelnde Objekt und übergeben es einer Verdauungseinheit, dem sog. Lysosom. Dort wird das Objekt zersetzt und verwertbares Material wieder dem Zellplasma zur Verfügung gestellt.

Sollten Sie sich übrigens mal gefragt haben, warum man während einer grippalen Erkältung oder bei einem Infekt keinen Hunger verspürt, so geschieht dies mit dem Hintergrund, den Menschen zum Fasten zu verleiten, um die Autophagie während eines Infekts zu aktivieren und mit ihrer Hilfe die Krankheitserreger infizierte und tote Zellen zu entsorgen.

Neben Viren, Bakterien und anderen Pathogenen, defekten Proteinen und Organellen ist die Autophagie auch in der Lage, ebenfalls schädliche Ablagerungen an den Blutgefäßen und sogar Tumore anzuzapfen. So sind wir ebenfalls der „Arteriosklerose“ (siehe auch mein Buch „Medizinskandal Arteriosklerose“) und dem „Krebs“ (siehe mein Buch „Medizinskandal Krebs“) zu Leibe rücken...

Die verrückte „Es gibt keine Schlacken“-Debatte

Im Übrigen heißen dann die Körperschlacken, deren Existenz die konventionelle Medizin bisher vehement abstreitet (wohl um den Sinn von Entgiftungs- und Entschlackungskuren infrage zu stellen), in der Fachsprache „falsch gefaltete Proteine“ und „geschädigte Zellorganellen“, deren sich die Autophagie

annimmt, was aber ehrlich gesagt am Ende des Tages nichts anderes ist als was? Genau, ein schmutziger Körpermüll, der aus dem Körper raus muss ...

Ein also konsistenzvoll betrachtet schlacksiger Körpermüll ... man könnte auch sagen... Trommel....: „Schlacken“...! ;)

Und weil wir dabei von einem praktisch unverzichtbaren Vorgang für das Leben sprechen, betreffen wir nicht nur den Menschen, sondern jedes höhere Lebewesen – angefangen von einer Pflanze, einem Regenwurm, Fisch, Vogel bis hin zum Säugetier – Autophagie, um die eigenen Lebensfunktionen zu erhalten.

Wie im Vorspann des Buchs erwähnt, funktioniert dieses System bis zum etwa 30. Lebensjahr einwandlos. Die Autophagie läuft faktisch auf Hochtouren, unsere Haut besitzt jugendliche Spannkraft, unsere Organe sind voll funktionsfähig, Anfälligkeit für Infekte und Krankheiten praktisch Fehlanzeige. Jenseits der Dreißiger nimmt dies schrittweise ab, nach und nach laufen die Autophagieprozesse langsam ab, unser körpereigenes Reinigungs- und Recyclingsystem lässt uns schleichend immer mehr im Stich.

Während die Schulmedizin nicht nur nichts von Schlacken, sondern genauso wenig von dem biologischen Schlussfolgerung hält, dass die Zellalterung funktionell als übergeordnete (*primäre*) Krankheit betrachtet ist, die selbstredend aufgrund eines stetigen Zellfunktionsnachlassens erst zu den (*sekundären*) Krankheiten im Alter führt, fanden Wissenschaftler heraus, dass die Einnahme von Spermidin unsere Autophagie-Fähigkeit selbst im hohen Alter noch zu beschleunigen vermag, indem es das Protein EP300, ein sog. Acetyltransferase, blockiert, das ansonsten seinerseits die Autophagie hemmt – ein wichtiger Teil des von mir bereits im Vorwort dieses Bandes erwähnten „Resets“, im Übrigen m. E. der einflussreichsten Maßnahmen für den Menschen erstrebenswerte „Great Reset“.

„Wenn ich mich für den Rest meines Lebens auf ein Ergänzungsmittel beschränken müsste, wäre es Spermidin.“
Dr. Elizabeth Yurth, zweifach zertifizierte Ärztin für Medizin, mit Stanford-Praktika

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

12.MARIENDISTEL (Silymarin)



©Maryna Osadcha – stock.adobe.com

„Silymarin ist eine der wenigen Verbindungen, die nachweislich die Leberfunktion bei Menschen mit chronischen Lebererkrankungen verbessert.“

Dr. Mark Hyman, MD, Experte für funktionelle Medizin und Autor

Stellen Sie sich vor, es gäbe etwas, das nicht nur die Leber schützt, sondern die bereits zerstörte dieses für uns wichtigsten Stoffwechsel- und Entgiftungsorgans wundersam gar zu regenerieren vermag.

Nein, keine Stammzelltherapie...! Sie werden es schon ahnen – es kann sich selbstverständlich ausschließlich nur um ein Erzeugnis von „Mutter Natur“ handeln, da für derartige „Wunder“ eine unglaublich komplexe Fülle an Mechanismen erforderlich ist, die aufgrund selbstverständlich für die geistiger „Ressourcen“ nicht aus Menschenhand stammen kann (*„was Mutter Natur in Abermillionen Jahren Evolution geschaffen hat, ist der Mensch nicht in der Lage perfekt nachzubauen...!“*).

Gemeint ist damit die Mariendistel bzw. Silymarin.

Was aber ist die Mariendistel?

Mariendistel ist eine Pflanze, die in Europa und Teilen Asiens beheimatet ist und seit Jahrhunderten ein traditionelles pflanzliches Heilmittel zur Behandlung von Leberproblemen, einschließlich Fettleber, Zirrhose und Gelbsucht, verwendet wird.

Der Wirkstoff der Mariendistel setzt sich aus einer Gruppe von Flavonoiden namens Silymarin zusammen. Silymarin wiederum ist ein Komplex von Flavonoiden, der *Silybin*, *Silydianin* und *Silychristin* enthält.

Mariendistel und ihre Geschichte

Schauen wir uns einmal mal eine kurze Zusammenfassung der Geschichte der traditionellen Mariendistel an, bevor es sehr spannend mit der Wirkung weitergeht ...

Antike:

Die Verwendung der Mariendistel kann bis in die antiken Zeiten zurückverfolgt werden. Historische Aufzeichnungen zufolge wurde die Pflanze bereits von den alten Römern und Griechen genutzt, während sie in der antiken griechischen Medizin zur Behandlung von Lebererkrankungen und Verdauungsproblemen eingesetzt wurde.

Mittelalter:

Während des Mittelalters wurde die Mariendistel im europäischen Raum häufig für ihre medizinischen Eigenschaften genutzt. Insbesondere auch da wurde sie als Mittel zur Unterstützung der Lebergesundheit und bei Verdauungsbeschwerden verwendet.

Legenden und religiöse Verbindung:

Der Name „Mariendistel“ geht auf eine Legende zurück, die besagt, dass die weißen Flecken auf den Blättern der Pflanze von Marias Milch stammen, als sie während der Flucht nach Ägypten mit dem Jesus stillte. Diese Verbindung zur religiösen Ikonographie führte zum Namen „*Mariendistel*“.

Traditionelle medizinische Anwendung:

Im Laufe der Jahrhunderte wurde die Mariendistel in verschiedenen Kulturen und Gebieten genutzt und für eine Vielzahl von Beschwerden eingesetzt. In der traditionellen Medizin wurde sie primär zur Unterstützung der Lebergesundheit, bei Verdauungsproblemen, Gelbsucht und Lebererkrankungen verwendet.

Wiederentdeckung in der modernen Zeit:

Obwohl die Verwendung der Mariendistel in der traditionellen Medizin kontinuierlich vorhanden war, erlebte die Pflanze eine erneute Aufmerksamkeit in der modernen wissenschaftlichen Forschung.

In den vergangenen Jahrzehnten wurden zahlreiche Studien durchgeführt, um die bioaktiven Verbindungen in der Mariendistel, insbesondere des Flavonoidkomplexes Silymarin, und möglichen gesundheitlichen Vorteile zu untersuchen. Gerade aber die Entdeckung, dass die Mariendistel imstande ist, zerstörte Leberzellen zu regenerieren, verlieh ihr Popularität und ein Recht – einen enormen Aufschwung!

Aktuelle Anwendung:

Heute wird die Mariendistel in vielen Teilen der Welt als Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliches Heilmittel für die Unterstützung der Lebergesundheit verwendet.

Silymarin, das Hauptwirkstoffkomplex der Mariendistel, wird dabei oft zur Behandlung von Lebererkrankungen, einschließlich Leberzirrhose und Leberentzündung, eingesetzt.

Eine hochinteressante Frage stellt sich natürlich:

Wie schützt und regeneriert sie unsere Leber?

Silymarin ist wie gesagt der Hauptwirkstoff bzw. Wirkstoffkomplex der Mariendistel und verantwortlich für ihre potenziellen gesundheitlichen Vorteile. Es verfügt über antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und schützt die Leber, indem es das Eindringen schädlicher Toxine verhindert und die Regeneration von Leberzellen fördert.

Bereits ein effektiver Schutz vor freien Radikalen und Entzündungen lässt natürlich auf ein breites Spektrum an Indikationen schließen. Darüber hinaus hat die Forschung gezeigt, dass Silymarin auch weitere potenzielle gesundheitliche Vorteile bietet, darunter u. a. die Senkung des Cholesterinspiegels und die Verbesserung der Insulinsensitivität.

Schauen wir es uns aber gemeinsam mal genauer an ...

Wirkung von Mariendistel (Silymarin)

Unterstützung der Lebergesundheit:

Sowohl in Studien als auch im Therapiealltag konnte Silymarin unter Beweis stellen, dass es die Leber vor Schäden durch Toxine und freie Radikale schützt, die Regeneration von Leberzellen fördert und die Leberfunktion verbessert.

Infolgedessen kann Mariendistel bei der Behandlung von Lebererkrankungen wie *Zirrhose, Hepatitis und Fettlebererkrankungen* mehr als hilfreich sein, oder um es etwas drastischer auszudrücken:

Es degradiert jeden Gastroenterologen und Hepatologen zu einem Laien, der bei Leberproblemen automatisch an Silymarin denkt!

Mariendistel bzw. ihr Wirkstoff „Silymarin“ kann aber, wie erwähnt, noch viel mehr. Sehen wir es

Senkung des Cholesterinspiegels:

Einige Studien deuten darauf hin, dass Silymarin helfen kann, den Cholesterinspiegel zu senken, indem es die Aufnahme von Cholesterin im Darm verringert und den Abbau von LDL oder „schlechtes“ Cholesterin in der Leber erhöht.

Reduzierung von Entzündungen:

Silymarin hat nachweislich entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, Entzündungen im ganzen Körper zu reduzieren. Die Betonung liegt hierbei wohlgernekt auf *im ganzen Körper*. Silymarin kann ergo ebenfalls für Menschen mit Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis, entzündlichen Darmerkrankungen etc. ein Gamechanger sein!

Unterstützung der Herzgesundheit:

Silymarin kann helfen, oxidativen Stress und wie erwähnt Entzündungen im Körper zu reduzieren und die Entstehung von Herzerkrankungen beitragen können. Es kann auch helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Insulinsensitivität zu verbessern, die beide wichtig für die Aufrechterhaltung der Herzgesundheit sind.

Unterstützung der Gesundheit des Gehirns:

Einige Studien zeigen, dass Silymarin neuroprotektive Eigenschaften besitzt, die für die Gesundheit des Gehirns von Vorteil sind. Es kann helfen, Entzündungen und oxidativen Stress im Gehirn zu reduzieren, von denen man ebenfalls mittlerweile weiß, dass sie zur Entwicklung von Erkrankungen wie Alzheimer-Krankheit und der Parkinson-Krankheit beitragen.

Wie konkret schützt und regeneriert Mariendistel bzw. Silymarin die Leber genau?

Mariendistel und ihr Wirkstoff Silymarin haben nachweislich mehrere leberschützende Mechanismen, die helfen können, Leberzellen zu schützen und zu regenerieren. Es folgen einige Möglichkeiten

Mariendistel und Silymarin wirken können:

Antioxidative Eigenschaften:

Die besagten starken antioxidativen Eigenschaften von Silymarin schützen vor freien Radikalen im Körper, die u. a. auch die Leberzellen schädigen. Durch die Neutralisierung dieser freien Radikale kann Silymarin helfen, Leberzellen vor Schäden zu schützen.

Entzündungshemmende Eigenschaften:

Silymarins entzündungshemmende Eigenschaften können Entzündungen in der Leber reduzieren. Chronische Entzündungen können umgekehrt Leberzellen schädigen und zur Entstehung von Lebererkrankungen wie Leberzirrhose und Hepatitis beitragen.

Inhibition der Fibrogenese:

Silymarin kann die Fibrogenese in der Leber hemmen, den Prozess, der zu Narbenbildung und Leberzirrhose führt. Es kann die Aktivität von Sternzellen in der Leber reduzieren, die für die Produktion von Kollagen verantwortlich sind.

Stimulation des Gallenflusses:

Silymarin wird nachgesagt, dass es cholagog wirkt, also den Gallenfluss stimuliert, was die Leberfunktion unterstützt und die Ausscheidung von Toxinen fördert.

Toxinblockierung:

Silymarin kann helfen, den Eintritt von Toxinen in Leberzellen zu blockieren. Es kann als Barriere wirken, die Giftstoffe daran hindert, die Zellmembran zu passieren, was dazu beitragen kann, Leberzellen vor Schäden zu schützen.

Regeneration der Leberzellen:

Silymarin fördert nachweislich die Regeneration der Leberzellen. Es kann die Produktion neuer Leberzellen anregen, die beschädigte Zellen ersetzen und die Leberfunktion verbessern können.

Die Regeneration der Leberzellen erfolgt vorwiegend über die folgenden beiden Mechanismen:

a) ***Stimulation der Proteinsynthese:***

Silymarin fördert die Proteinsynthese in den Leberzellen, was zur Regeneration und Reparatur der Leber beiträgt, indem es hilft, neue Leberzellen zu bilden und beschädigte Zellen zu ersetzen.

b) ***Stabilisierung der Zellmembranen:***

Silymarin kann dazu beitragen, die Membranen der Leberzellen zu stabilisieren, was die Zellen resistenter gegenüber toxischen Substanzen und pathologischen Veränderungen macht.

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

17.JIAOGULAN

Jiaogulan – ein weiterer Zungenbrecher, mit dem ich Sie konfrontieren, aber ganz bestimmt nicht überzeugen möchte ... ganz im Gegenteil!

Was mich an Jiaogulan besonders begeistert, ist die Tatsache, dass es als „ganzes“ Kraut offensichtlich die biochemischen Mechanismen ebenfalls absplütscht, die die so wichtigen NMN, AKG, Spermidin in ihrer isolierten Form bieten!

Gerade also für Menschen, die Isolate (Substanzen also, die aus ihrer natürlichen Umgebung extrahiert und gereinigt wurden) gegenüber sehr skeptisch eingestellt sind und/oder nicht über das nötige Wissen verfügen, bietet sich hier eine tolle Alternative an, deren Name „Kraut der Unsterblichkeit“ ja bereits für sich spricht...!

Worüber reden wir?

Wenigen Fachexperten auch unter dem Fachbegriff *Gynostemma pentaphyllum* bekannt, handelt es sich bei Jiaogulan um eine krautige Kletterpflanze, die in China, Südostasien und anderen Teilen Asiens beheimatet ist. Es wird seit Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet und natürlich nicht nur wegen seiner gesundheitlichen Vorteile sehr vielversprechend auch als „**Kraut der Unsterblichkeit**“.

bezeichnet...

Eine mehr als verheißungsvolle Bezeichnung, die auf die besagten Mechanismen und zurückzuführen ist, dass Jiaogulan nicht nur über adaptogene Eigenschaften verfügt, was bedeuten dem Körper helfen kann, sich an Stress anzupassen und die allgemeine Gesundheit sowie Wohlbefinden zu verbessern, wobei uns allen bewusst ist, welche Auswirkung Stress auf Lebenserwartung hat...

Vielmehr überzeugten mich persönlich die Studien an der RNA-Sequenzierung, die besagten, pentaphyllum (Jiaogulan) die beteiligten Gene hochregulieren konnte in den Signalwegen der Phosphorylierung (OXPHOS) und Sirtuin (SIRT), was ein Hinweis darauf ist, dass seine Wirkung Förderung der Lebensfähigkeit der Zellen u.a. wohl auf die Rolle der Verbesserung Mitochondrienfunktionen zurückzuführen ist.

Davon abgesehen scheint es auf die Signalwege der Telomere und Telomerase, PPAR- α , GLUTs, Caspase-3, Bcl-2 sowie SIRT1/AMPK, PI3K/Akt, NF- κ B und Insulin/Insulin-like Growth Einfluss zu nehmen (siehe Details unter „Studien“).

Für diejenigen, die die in diesem Buch beschriebenen „Stellschrauben“ an der biologischen Alterung per eine einzelne Pflanze bedienen möchten, scheinen diese womöglich mit Jiaogulan einen Weg gefunden zu haben...!

Jiaogulan verfügt darüber hinaus über ausgeprägte antioxidative und entzündungshemmende Wirkung und kann, abgesehen von Alterungsprophylaxe, dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern. Studien deuten darauf hin, dass Jiaogulan auch krebshemmende Wirkungen aufweist.¹²⁹

Weitere potenzielle Vorteile von Jiaogulan sind u. a. die Verbesserung der kognitiven Funktionen, Verringerung von Angstzuständen und Depressionen sowie die Verbesserung der Schlafqualität, was die wir bereits von anderen Adaptogenen aus dem „Codex Humanus“ kennen und alles Grund Jiaogulan näher unter die Lupe zu nehmen...

Jiaogulan ist in verschiedenen Formen erhältlich, u. a. als Tee, Nahrungsergänzungsmittel oder Kräuterextrakt, nun aber zunächst zu dessen botanischen Daten....

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

¹²⁹<https://cmjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13020-016-0114-9>

29.NATTOKINASE

Eine faszinierende Natursubstanz rettet unsere Endothelzellen...!

Was sich zunächst für manch einen nach einer geheimnisvollen Militäroperation mit einem Schreibfehler anhören mag, entpuppt sich bei näherem Hinsehen in Wirklichkeit als ein vielversprechendes Enzym, das für die Qualität unseres Blutes und unserer Blutgefäße so viel tut, dass es über Leben und Tod zu entscheiden vermag und spätestens daher unbedingt in den *Codex* gehört!

Die Relevanz dieses fundamental unfassbar wichtigen Stoffs wird einem deutlich, wenn man bedenkt, dass wir aus Billionen von Zellen bestehen und all diese Zellen auf die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung sowie den Abtransport schädlicher Substanzen angewiesen sind, die zumeist innerhalb des Stoffwechsels anfallen.

Die besagte Nähr- und Sauerstoffversorgung und der Abtransport schädlicher Substanzen geschieht für jede einzelne Zelle über unsere kleinsten Blutgefäße, konkret die Arteriolen und Mikrokapillaren. Mit der Zeit aufgrund von Ablagerungen verstopfen und nach und nach ihre Funktion einbüßend, schleichend einhergeht mit dem Zelluntergang sowie den damit eng verknüpften unzähligen Missständen und Erkrankungen – bis hin zum Tod. So wird nach wie vor offiziell die Todesursache Nr.1¹³⁰ tatsächlich durch diese verstopften und degenerierten Blutgefäßen!

Mit Nattokinase steht uns eine Natursubstanz zur Verfügung, die wie keine andere bekannte Substanz nicht nur den oben genannten Veränderungen an unserem Gefäßsystem vorbeugt, sondern gar in der Lage ist, bereits bestehende Blutgefäßablagerungen wieder aufzulösen, damit potenziell für mehr Vitalität sorgen, unzähligen Beschwerden sowie Erkrankungen zu trotzen und gar Leben zu retten.

Nicht nur, aber gerade für diejenigen, die nach der Impfung an *Post-Vaccine-Syndrom* erkrankt sind und kardiovaskuläre Probleme aufweisen, kann Nattokinase der ersehnte Gamechanger sein...!

Was aber genau ist Nattokinase?

Nattokinase ist ein Enzym, das aus Natto gewonnen, einem traditionellen und damit haushälterischen japanischen Lebensmittel, das aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wird. Die Geschichte der Nattokinase ist eng mit der Geschichte des Natto verbunden, das in Japan seit über tausenden Jahren bekannt ist.

¹³⁰ <https://www.presseportal.de/pm/30303/3533505>

konsumiert wird (Letzteres spielt eine wichtige Rolle in der Einschätzung möglicher Nebenwirkungen, die man damit eher ausschließen kann!).

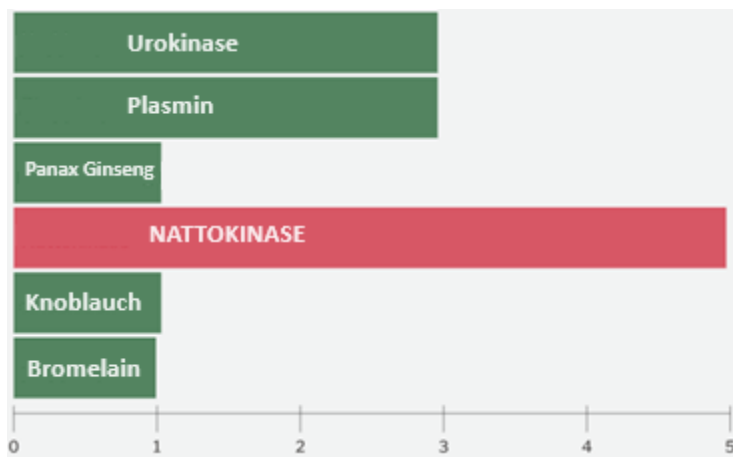
.....

Was kann Nattokinase konkret für uns tun?

Wie bereits kurz dargelegt, ist Nattokinase für seine fibrinolytische Aktivität bekannt, was bedeutet, es bei der Auflösung von Blutgerinnseln helfen kann.

Während also thrombotische Veränderungen zur Verklumpung des Bluts führen können, schlimmer noch zu tödlichen Ereignissen wie *Schlaganfall* (Arterie zum Hirn durch Blutgerinnsel verstopft), *Herzinfarkt* (Herzarterie durch Blutgerinnsel verstopft) und *Lungenembolien* sowie *Venenthrombosen* führen können, können sich zusätzlich Entzündungen am Endothel dazugesellen, wie dies beim *Post-Vac-Syndrom* nach einer Impfung beobachtet wurde, ist offensichtlich Nattokinase wie kein anderes weltweit bekanntes Mittel in der Lage, diese gefürchteten Blutgerinnsel wieder abzubauen bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen.

Schauen wir uns das erstaunliche Wirkungspotenzial von Nattokinase im Vergleich zu anderen bewährten antithrombotisch wirkenden (Blutgerinnsel auflösenden) Mitteln einmal an:



Quelle:

Focus, Allergy Research Group Newsletter: Nattokinase-aktuelle klinische Berichte bestätigen Sicherheit und Wirksamkeit (November 2008, deutsche Ausgabe)

Erklärung zur oberen Grafik:

Zu Testzwecken hat man die fünf bewährtesten Antithrombotika der Nattokinase gegenübergestellt.

Wie Sie dem oberen Balkendiagramm ersehen können, schlägt Nattokinase mit deutlichem Absolutwert verglichenen Substanzen um ein Vielfaches, sogar das Medikament *Urokinase*, das zur Behandlung von Herzinfarkt, Lungenembolie und sonstigen thrombotischen Gefäßverschlüssen eingesetzt wurde.

Selbst Bromelain, von dem der berühmte Dr. Hans Nieper mal sagte, es wäre ein „*Rohrreiniger*“ für Blutgefäße, wird in dieser Disziplin um sagenfach das Fünffache geschlagen (siehe Kapitel „Bromelain“ im *Codex Humanus*, Band I).

Wirkung von Nattokinase

Vorbeugung von Blutgerinnseln:

Blutgerinnsel können zu schwerwiegenden Erkrankungen wie tiefer Venenthrombose, Lungenembolie, Herzinfarkt und Schlaganfall (siehe bei Interesse auch mein Buch „Medizinskandal Schlaganfall“)

Auf den Punkt gebracht, kann Nattokinase dabei helfen, die Bildung dieser gefährlichen Blutgerinnsel zu verhindern. Während falsche Ernährung, Genussmittel und bestimmte Medikamente und Impfungen die Gerinnung des Blutes erhöhen können, kann die regelmäßige Einnahme von Nattokinase in entsprechender Dosierung in der Lage sein, dies zu verhindern und (nicht nur beim Post-Vaccine-Syndrom) Schlimmstes zu verhindern!

Fortsetzung im Buch „*Codex Humanus*“

34.BOR/BORAX

Was ist Borax?

Keinesfalls mit Botox oder mit der Hauptfigur des ähnlich klingenden, dem Genre „Kinokassenschlager“ zuzuweisenden Kinokassenschlagers „*Borat*“ zu verwechseln, handelt es sich bei Borax um eine sehr interessante, ja geradezu brisante Substanz, wie Sie im Weiteren lesen können ...

Sollten Sie als Hinweis jedoch trotz phänomenaler Berichte unzähliger Therapeuten und Naturheilpraktiker die Wirkung von Borax u.a. bei Arthrose, Arthritis, Knochenabbau (Osteoporose), Alzheimer-Demenz, Wechseljahresbeschwerden, Pilzerkrankungen, Neurodermitis und sogar Krebs noch nichts davon gehört haben, so liegt dies vermutlich schlicht und ergreifend daran, dass Borax weder innerhalb der EU noch in den USA als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und für Endverbraucher allenfalls als chemisches „Haushaltsmittel“ zu erwerben ist. Aktuelle Infos zufolge will man selbst dies aber verbieten...! Ihnen dies bekannt vor..?!

Richtig, hier sehen wir nichts anderes als direkte Parallele zu dem beispielsweise reichlich vom Mainstream diskreditierten, ich korrigiere mich, regelrecht bekämpften CLD (Chlordioxid) bzw. MMS (siehe *Codex Humanus*, Band II), oder aber dem DMSO (siehe *Codex Humanus*, Band III), oder auch Artemisinin (siehe aktueller Band!) usw...

Herzlich willkommen im *Codex-Humanus-Club der diskreditierten Heilmittel*, möchte man fröhlich de zuzurufen, ja, wenn es nicht so traurig wäre ...

Wenn Sie meine Bücher (Buchreihe *Medizinskandale*, Shop: www.vitaminum.net) kennen, dann wissen Sie, dass ich aufgrund einschlägiger Erfahrungen einhergehend mit fundierter Recherche stets dazu rate, die gerade besonders dann zu spitzen und Augen weit aufzureißen, wenn einzelne Substanzen, die seit langem in der alternativen Medizin regelrecht angepriesen werden, vom Mainstream, der Schulmedizin und staatlichen Organen diffamiert, verunglimpft, diskreditiert, verleumdet und zu guter Letzt sogar verboten werden.

Wie bereits in meinem Buch „*Medizinskandal Krebs*“ im entsprechenden Kapitel erwähnt, habe ich schon frühzeitig beim Kampf gegen den Krebs meiner Mutter aufgrund einschlägiger Erfahrungen gerade den Einsatz von bestimmten Therapeuten (und deren Therapien) meine größte Aufmerksamkeit gewidmet, die verfolgt, diskreditiert, verwiesen oder gar eingesperrt wurden, weil sie es gewagt haben, Menschen mit vermeintlich (von dem herrschenden medizinischen Establishments) unwirksamen bis giftigen Mitteln von tödlichen Krankheiten wie etwa Krebs zu heilen.

Unser Dank für diesen unerschütterlichen Kampf für die Menschheit gegen jeglichen Widerstand geht an dieser Stelle u. a. Dr. Issels, Dr. Hamer, Dr. Rath, Jim Humble und anderen Kollegen ... möchte ich diejenigen verzeihen, die ich nicht gelistet habe, es sind sicherlich so einige ...

Doch zurück zu Bor bzw. Borax. Worum handelt es sich konkret?

....

Schauen wir uns aber die besagten gesundheitlichen Vorteile mal etwas genauer an ...

Allgemeine Wirkung von Bor stichpunktartig

- Aktivierung des Vitamin D (Knochengesundheit)
- entzündungshemmend
- krebshemmend
- antimykotisch (gegen Pilze)
- unterstützt die Wundheilung
- Erhöhung des Testosteronspiegels beim Mann und des Östrogenspiegels bei der Frau in den Wechseljahren
- optimiert die Aufnahme von Magnesium und Calcium

Borax und Borsäure zeichnen sich durch ihre starke desinfizierende Wirkung aus, die besonders gegen Pilze und Viren effektiv ist, wobei ihre antibakterielle Wirkung eher gering ausfällt. In der Biologie spielt Bor in Pflanzen und Tieren eine entscheidende Rolle für die Stabilität und Funktionsfähigkeit von Zellwänden und die Signalübertragung durch Zellmembranen.

- Im menschlichen Körper wird Bor weit verteilt und in hohen Konzentrationen in den Nebenschilddrüsen gespeichert, gefolgt von Knochen und dem Zahnschmelz. Es ist essenziell für die Gesundheit von Knochen und Gelenken. Bor beeinflusst die Nebenschilddrüsen, indem es die Aufnahme und den Metabolismus von Kalzium, Magnesium und Phosphor steuert, ähnlich der Bedeutung von Jod für die Schilddrüse.
- Ein Mangel an Bor kann zu einer Hyperaktivität der Nebenschilddrüsen führen, was eine übermäßige Ausschüttung ihres Hormons zur Folge hat. Dieses Hormon mobilisiert Kalzium aus Knochen und Zähnen, erhöht den Kalziumspiegel im Blut und kann zu Gelenksentzündungen in verschiedenen Formen von Arthritis, Osteoporose und Zahnschäden führen. Im Alter können niedrige Kalziumwerte zu Verkalkungen im Weichgewebe führen, was Muskelverspannung und Gelenksteifigkeit nach sich zieht. Des Weiteren kann es zur Verkalkung der Arterien und Hormondrüsen, insbesondere der Zirbeldrüse und der Eierstöcke, sowie zu Nierensteinen und Nierenverkalkung kommen, die schließlich in Nierenversagen münden können. Ein Mangel an Bor und Magnesium wirkt sich besonders negativ auf Knochen und Zähne aus.
- Bor beeinflusst zudem den Stoffwechsel von Steroidhormonen, vor allem der Sexualhormone, erhöht den Testosteronspiegel bei Männern und den Östrogenspiegel bei Frauen im Wechseljahren. Es unterstützt auch die Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form und fördert die Einlagerung von Kalzium in Knochen und Zähnen. Zusätzlich wird von verschiedenen positiven Effekten berichtet, darunter Verbesserungen bei Herzproblemen und Schuppenflechte, sowie eine Stärkung der Sehkraft, des Gleichgewichtssinns, des Gedächtnisses und der körperlichen Leistung.
- Der deutsche Krebsforscher Dr. Paul-Gerhard Seeger hat festgestellt, dass Krebserkrankungen mit einem Verfall der Zellmembranen beginnen. Da Bor eine wichtige Rolle in der Zellmembranfunktion spielt, könnte der verbreitete Bormangel heute ein signifikanter Faktor für das Tumorstadium sein. Borverbindungen haben zudem tumorhemmende Eigenschaften und sind effektive Mittel gegen Osteoporose und Entzündungen. Sie wirken blutfett senkend, gerinnungshemmend und verhindern Gewebsdegenerationen.¹³¹

Spezielle Wirkung von Bor

Stichpunktartig kann Bor u.a. gegen die folgenden Krankheiten und Beschwerden helfen:

- Arthritis u. Rheuma
- Arthrose
- Osteoporose

¹³¹ https://www.dr-minas.de/tl_files/Downloads/Boraxverschwoerung.pdf

- Candida-Infektionen
- Hormonelle Ungleichgewichte
- Mangel an Mineralstoffen (als Nahrungsergänzung)
- Hauterkrankungen wie Psoriasis und Ekzeme (auch äußerliche Anwendung)
- Entzündliche Erkrankungen
- Knochendichte und -gesundheit verbessern
- Unterstützung der Wundheilung (äußerliche Anwendung)

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

....

37. WASSERSTOFF-THERAPIE

„Unser Körper kennt wirklich nur einen Treibstoff, den Wasserstoff...!“

(Albert von Szent-György, Nobelpreisträger und Erfinder des Vitamin C)

Was meint Alber von Szent-György mit dieser zunächst sehr gewöhnungsbedürftigen Aussage und welche Rolle spielen dann unsere klassischen Energielieferanten, die wir mit der Nahrung aufnehmen: Kohlenhydrate und Fettsäuren dabei?

Die Aussage „Unser Körper kennt wirklich nur einen Treibstoff, den Wasserstoff!“ bezieht sich auf die biochemische Realität, dass der fundamentale Energielieferant auf zellulärer Ebene tatsächlich der Wasserstoff ist.

Wenn wir beim Essen Kohlenhydrate und Fette aufnehmen, zerlegt unser Körper diese Nährstoffe in kleinere Teile. Dabei werden Elektronen freigesetzt, die hauptsächlich von Wasserstoffatomen stammen.

Diese Elektronen werden von speziellen Molekülen, NAD⁺ und FAD, aufgenommen, die sich dann in NADH und FADH₂ verwandeln. Diese Moleküle tragen wiederum die Elektronen zu den Mitochondrien, den Energiezentralen unserer Zellen. In den Mitochondrien bewegen sich die Elektronen entlang einer Kette von weiteren Molekülen. Während sie sich bewegen, setzen sie Energie frei. Diese Energie wird genutzt, um Protonen, die auch aus Wasserstoffatomen stammen, auf die andere Seite der speziellen Membran in den Mitochondrien zu pumpen. Das Erzeugen dieses Protonenunterschiedes über die Membran hilft bei der Bildung eines "Protonengradienten", einer Art Energieladung. Diese gespeicherte Energie im Protonengradienten wird dann verwendet, um ATP zu erzeugen. ATP ist

Art Energiespeicher, den die Zellen für alle möglichen Aktivitäten nutzen können. Die Protonen durch ein Enzym namens ATP-Synthase zurück, wobei ATP aus ADP gebildet wird. Auf diese Weise hilft der Wasserstoff – in Form von Elektronen und Protonen – dabei, die Energie zu liefern, die die Zellen brauchen, um zu funktionieren.

Dieser Prozess demonstriert, wie essenziell Wasserstoff in der Energiegewinnung und -nutzung auf zellulärer Ebene ist und stellt zugleich die grundlegende Frage in den Raum:

Warum ergänzen wir unsere tägliche Nahrungsaufnahme nicht gleich direkt mit dem Wasserstoff in Form von Wasserstoff-Wasser (H₂), zumal dieses, wie Sie noch lesen werden, weitere unglaublich gesundheitliche Vorteile mit sich bringt...?!

Gleichzeitig dämmt Wasserstoff sehr effektiv entzündliche Prozesse und neutralisiert die aggressiven freien Radikale wie kein anderer Stoff... Bereits 200 Milliliter Wasserstoff-Wasser verfügt über die gleiche Menge an Antioxidantien wie zehn gepresste Zitronen.¹³² Dies kann man sich sehr vereinfacht so vorstellen, dass man das Trinkwasser über die Wasserstoffanreicherung mit den Elektronen auffüllt, die sich dann die gefressigen freien Radikale stürzen und somit gesättigt unseren Zellen keine Elektronen mehr rauben...!

Während wir uns dem Ende dieses nunmehr vierten Codex-Bandes nähern, möchte ich Ihnen zu danken dafür, dass Sie mir geistig bis hierher gefolgt sind und mir damit Ihre wertvolle Zeit geschenkt haben. Zum Abschluss dieses vierten Bandes außer der Reihe eine, wie ich finde, geradezu sensationelle, neuartige Nicht-Supplement- und dennoch molekulare Therapie vorstellen.

Und wo wir beim Thema „Zeit verschenken“ wären, verspreche ich Ihnen, dass Sie mit dieser noch neuen und bis dato recht unbekanntem Therapieform einer völlig anderen Dimension einen großen Batzen an (Lebens-)Zeit, aber auch Lebensqualität zurückgewinnen werden – nachgewiesen durch Studien, von denen Sie zugleich erfahren werden....

So viel muss man wissen, es gibt faktisch nicht nur Feststoffe, die es wert sind, ihnen unsere Aufmerksamkeit zu widmen, sondern auch Gase – in diesem Fall ganz besondere Gase...!

Spannend wird es, wenn man bedenkt, dass es sich auch noch tatsächlich um den Stoff handelt, der in unserem Universum am aller häufigsten vorkommt: den WASSERSTOFF (H₂) !

Gleichzeitig handelt es sich um das kleinste und leichteste existierende Molekül überhaupt, so für Wasserstoff 10min nach der Einnahme des H₂-Wassers, in jeder einzelnen unserer Zellen¹³³, wo er seine schützende und regenerative Arbeit verrichten kann!

Wasserstoff macht etwa 75% der gesamten s.g. „baryonischen“ (normalen) Materie im Universum aus und etwa sage und schreibe 90% nach Anzahl der Atome. Diese Dominanz von Wasserstoff

¹³² <https://www.handelsblatt.com/adv/firmen/wasserstoff-wasser.html>

¹³³ Prof. Dr. Peter C. Dartsch: „Wasserstoff-Wasser wissenschaftlich geprüft.“ https://www.youtube.com/watch?v=7_4enZpsA7k

Universum ist ein Ergebnis der Prozesse, die während des Urknalls stattfanden, bei dem Wasserstoff zusammen mit Helium und Spuren von Lithium und Beryllium in den ersten Minuten nach dem Urknall gebildet wurde.

Für diejenigen, die sich ebenfalls gerne mit Esoterik beschäftigen und darin die ganzheitliche Verbindung von Wasserstoff zu unserer Gesundheit suchen: Wasserstoff spielt eine zentrale Rolle in der Astrophysik, da Wasserstoff der Grundbaustein für die Bildung von Sternen und Galaxien ist. Im Kern von Sternen fusioniert Wasserstoff unter extremen Druck- und Temperaturbedingungen zu Helium, ein Prozess, der Energie in Form von Licht und Wärme freisetzt und somit das Universum erleuchtet.

Bereits vor dem Hintergrund dieser Fakten also ein sehr spannender Stoff, von dem womöglich noch mehr zu erwarten ist, als von jedem anderen...Steigen wir ein:

Worüber reden wir konkret?

Die Wasserstofftherapie bezieht sich selbstredend auf die medizinische oder therapeutische, bei der Wasserstoff für Menschen präventive Anwendung von molekularem Wasserstoff (H₂). Molekularer Wasserstoff hat in den letzten Jahren in der medizinischen Forschung aufgrund seiner potenziellen antioxidativen, entzündungshemmenden und zellschützenden Eigenschaften Aufmerksamkeit erregt, exakt aus diesen Aspekten, um die es sich vordergründig im „Codex Humanus“ dreht.

Wasserstofftherapie – die Wirkung

Welche gesundheitlichen Vorteile bietet uns H₂-Therapie?

Die allgemeine Wirkung von Wasserstoff-Wasser:

Wasserstoff-Wasser ist in seiner Eigenschaft vor allem:

- antioxidativ,
- entzündungshemmend,
- entsäuernd,
- entgiftend,
- Energie anhebend,
- zellverjüngend,
- neuroprotektiv (schützt Nervenzellen),
- antidiabetisch,
- antiallergisch

Dass sich aus diesen acht Eigenschaften therapeutisch faktisch eine Brücke zu so ziemlich jeder Erkrankung schlagen lässt, versteht spätestens jeder, der die *Codex-Reihe* bisher verfolgt hat... wir uns aber die spezielle Wirkung etwas genauer an, wobei wir aufgrund der Fülle an Krankheitszuständen natürlich nur die wichtigsten Aspekte anreissen können...:

Spezielle Wirkung von Wasserstoff-Wasser

Bisherige Studien zeigen deutlich auf, dass die Anwendung von Wasserstoff-Wasser positive Effekte hat und schreibe mind. 150 Krankheiten und Krankheitsbildern hat, darunter beispielsweise neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer, Parkinson, Demenz usw.), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, metabolisches Syndrom usw.

Bei Nieren- und Hautverletzungen wurde eine Beschleunigung der Reparaturrate um spektakulär erzielt!¹³⁴

Schaut man sich übrigens in den Kliniken oder Dialysezentren die Schicksale an der Haut verletzter verbrannter Menschen und am Tropf hängender Dialysepatienten an, macht es direkt sprachlos wütend, warum die behandelnden Ärzte keinen Schimmer von diesen spektakulären Erkenntnissen haben...!

Seit der Entdeckung im Jahr 2007, dass molekularer Wasserstoff (H₂) über selektive antioxidative Eigenschaften verfügt, haben vielfältige Studien (insgesamt ca. 1400 an der Zahl!) die positiven Auswirkungen von H₂ in unterschiedlichen Tiermodellen und bei menschlichen Erkrankungen untersucht.

Bisher wurden präventive und therapeutische Effekte von H₂ in verschiedenen Organen, einschließlich Gehirn, Herz, Bauchspeicheldrüse, Lunge und Leber, beobachtet. H₂ kann oxidativen Stress abmildern und entzündungshemmende sowie antiapoptotische Effekte zeigen. Nicht nur bietet H₂ einen einfachen und effektiven Ansatz zur Krankheitsbehandlung, es motiviert Forscher (aber auch Autoren wie z. B. Wenigkeit) auch dazu, die Rolle und den Nutzen medizinischer Gase im menschlichen Körper neu zu bewerten.

- **Neuroprotektion:** Schutz des Gehirns vor oxidativem Stress und neurodegenerativen Erkrankungen.
- **Kardioprotektion:** Schutz des Herzens vor Ischämie-Reperfusion-Verletzungen.
- **Anti-entzündliche Wirkung:** Verringerung von Entzündungen in verschiedenen Krankheitsmodellen.
- **Entsäurende Wirkung:** sorgt für Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes.
- **Sport und Erholung:** Verbesserung der Leistung und Beschleunigung der Erholung nach Training.
- **Metabolische Erkrankungen:** Management von Diabetes und Fettleibigkeit.
- **Biologische Alterung:** faktisch u.a. in den vorherigen Kapiteln beschriebenen Konzepten "Biohackings" an so wichtigen Stellschrauben wie Telomere, Sirtuine, Autophagie, m-Tor

¹³⁴ Prof. Dr. Peter C. Dartsch: „Wasserstoff-Wasser wissenschaftlich geprüft.“ https://www.youtube.com/watch?v=7_4enZpsA7k

Es wird Sie nicht verwundern, dass es vor allem der letztgenannte Punkt ist, der mich hellhörig ließ, habe ich doch bisher selbst angenommen, dass diese für uns greifbaren, multifaktoriellen I auf unsere biologische Alterung ganz allein Wirkstoffen wie NMN, Resveratrol & Co. vorbehalten

Hinzu gesellt sich der praktische Fakt, dass das Wasserstoff-Wasser die Bioverfügbarkeit Ihrer Nahrungsergänzungsmittel steigert, so dass diese schneller in die Körperzelle gelangen und monatliches Budget hierfür deutlich senken können, wobei die Wasserstoff-Wasserflasche eine e Investition bedeutet!

Weitere mögliche Indikationen

einige der Krankheiten und Zustände, bei denen H₂ ebenfalls potenziell hilfreich sein kann:

1. **Neurodegenerative Erkrankungen:** Aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften angenommen, dass H₂ bei der Prävention und Behandlung von neurodegenerativen Erkra wie Alzheimer und Parkinson hilfreich sein kann.
2. **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Wasserstoff könnte Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkr bieten, indem er die Oxidation von Lipiden in den Blutgefäßen reduziert und die Herzge verbessert.
3. **Muskelermüdung und sportliche Leistung:** Einige Forschungsergebnisse legen na Wasserstoff die Erholung nach dem Training beschleunigen und Muskelermüdung verringere was zu einer verbesserten sportlichen Leistung führt.
4. **Diabetes:** Durch die Verringerung von oxidativem Stress und Entzündungen könnte H₂ Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Verbesserung der Insulinsensitivität helfen.
5. **Strahlungsinduzierte Schäden:** Wasserstoff hat potenzielle Vorteile bei der Reduzier Schäden gezeigt, die durch Strahlungstherapie verursacht werden, insbesondere bei der Beh von Krebs.
6. **Ischämie-Reperfusion-Verletzungen:** H₂ könnte bei der Verringerung von Schäden he durch den vorübergehenden Mangel an Blutversorgung und die anschließende Wiederhe der Durchblutung in Geweben entstehen, wie es bei Herzinfarkten und Schlaganfällen vor

Wir haben es also mit einer Fülle an interessanten Aspekten zu tun, vor allem vor dem Hintergrund es sich um einen einzelnen Stoff handelt...Wie aber funktioniert H₂-Therapie konkret? Werfen v Blick auf die (angenommene) Wirkungsweise des H₂ ...

Fortsetzung im Buch „Codex Humanus“

Was meinen die Experten zu den Inhalten in unserem Buch?

Lesen Sie im Folgenden, was unabhängige Ärzte, Biochemiker, Gerontologen und andere Forscher in unserem Buch detailliert behandelten Wirksubstanzen sagen. Im *Codex Humanus* finden Sie die Beschreibung all dieser Natursubstanzen uvm.

Es handelt sich dabei um Originalzitate einiger der „Hauptakteure“ in unserem Werk *„Codex Humanus“*, die darin gemeinsam auf knapp 4000 Seiten in vier Bänden exklusiv einen Wissensschatz von Tausenden von Berufs- und Forschungsjahren zusammentragen.

„DMSO steht erst am Anfang seiner großartigen Möglichkeiten. Klinische Studien bestätigen die Wirksamkeit in den verschiedensten Anwendungsgebieten, die viel vielfältiger als die aller anderen vergleichbaren Wirkstoffe zu sein“,

Dr. Morton Walker

„Es scheint, als ob Germanium eine Substanz ist, die direkt von bisher unbekannt Dimensionen stammt und eine unmittelbare Verbindung zu den vitalen Kräften des Lebens.“

Dr. Asai

„Die Zahl der Bereiche, in denen das DHEA als Nahrungsergänzung hilfreich sein kann, ist geradezu alarmierend, da es einen so breiten Bereich von Störungen abdecken kann.“

Dr. Julian Whitaker, Herausgeber von *Health and Healing*

„Die intellektuelle Ethik von Ärzten und speziell Kardiologen ist zu hinterfragen, wenn sie alle möglichen verfügbaren, nicht-indizierten Medikamente verabreichen, ohne Q10 einzuschließen. Denn kein Herzmittel kann den Q10-Mangel ausgleichen.“

Professor Dr. Karl Folkers, Universität von Texas

„Das Wunderbare an Melatonin ist, dass es Ihr Leben verlängern und Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten kann.“

wirklich Wunderbare an Melatonin ist die grosse Wirkung, die es auf unsere und auf zukünftige Generationen hat. Wir begeben uns auf ein gemeinsames Abenteuer und sind die erste Generation, die die Macht hat, die Krankheiten und Schwächen zu vermeiden, die als typisch für eine "normale" Alterung gelten. Zum ersten Mal haben wir die Macht, die Jugendlichkeit zu bewahren und unser ganzes Leben lang kräftig und munter zu bleiben. Zum ersten Mal können wir nicht nur den körperlichen Verfall vermeiden, der mit der Alterung verbunden ist, sondern sind in der Lage, den Alterungsprozess hinauszuzögern und sogar umzukehren. Das ist das echte Melatonin-Wunder.

Prof. Regelson und Walter Pierpaoli

„Es ist bekannt, dass Bewegung das Herz stärkt. Aber die gleiche Stärkung des Herzens erfolgt auch bei der Einnahme von Q10, ohne dass sich der Patient bewegt. Versuche haben gezeigt, dass auch eine Senkung resp. Normalisierung des Blutdrucks eintritt.“

Dr. Burgerstein

„In der Papaya liegt der Schlüssel zur Körperverjüngung und Lebensverlängerung im Vollbesitz unserer Kräfte.“

Lytton Benard

„Von allen (2500) Pflanzenstoffen, die wir auf ihre chemopräventive Wirksamkeit (gegen Krebs) untersucht haben, ist Resveratrol die vielversprechendste Substanz.“

Prof. John Pezzuto

„Bei Rheuma habe ich mit Kombucha weltweit Erfolge. Ich hatte schon Patienten, die morgens nicht mehr vor dem Bett aufstehen konnten. Ihre Gelenke waren steif. Ich verschrieb ihnen Kombucha. Der Erfolg: Nach einem Monat konnten sie ihre Gelenke wieder schmerzfrei bewegen!“

Prof. Dr. Winfried Laakmann, Direktor der Universität San Salvador

„durch intensive Langzeittherapie mit Bromelain werden die Koronargefäße von innen gewissermaßen durchgeputzt. Die Verhütung von Herzinfarkt ist Bromelain wirksamer als Marcumar und Betablocker.“

Dr. Hans Nieper, Hannover

„Q10 ist für das menschliche Leben einfach eine Voraussetzung – ohne Q10 kein Leben.“

Professor Dr. David S. Klapper

Folkers, Universität von Texas

„Die Polyphenole der Aroniabeere können bei Prävention und Eindämmung der Krebsentwicklung eine wichtige Rolle spielen, da Antioxidantien in allen drei Phasen wirken: Entstehung, Wachstum und Fortschreiten des Krebses.“

Prof. Dr. Iwona Wawer

„...So empfehle ich oft Kolostrum, wenn Leute von Problemen mit chronischen Infektionen oder Entzündungen jeder Art oder von sonstigen Symptomen einer signifikanten Schwäche oder Störung des Immunsystems wie z.B. chronische Müdigkeit, Krebs, Geschwüre, Reizdarmsyndrom, Kolitis etc. berichten. Kunden, die die Wirksamkeit von Kolostrum getestet, indem sie die Einnahme zwischendurch aussetzen, berichten von einem eindeutigen, signifikanten Nutzen, hier nicht im Einzelnen beschreiben lässt.“

Dr. med. Horton Tatadan

„Bei Bluthochdruck-Patienten normalisiert sich der Blutdruck in aller Regel nach 3-4 Monaten und auch Zuckerkrankheiten berichten mir regelmäßig darüber, dass sich die Blutzuckerwerte normalisieren.“

Dr. Marco Prümmer, Arzt für Allgemein- und Sportmedizin

„Curcumin und Piperin sind als Psychodroge in Kombination eine sinnvolle und potente natürliche Alternative zur Behandlung von Depressionen.“

Dr. Kulkarni von der Panjab Universität.

„Wir konnten (in Propolis) Substanzen isolieren, die spezifisch das Wachstum von Tumorzellen in ihrem Wachstum behindern“,

Prof. Dr. Peter Reusch Ruhr-Universität Bochum

„Nach 31 Jahren wissenschaftlicher Erforschung gilt Q10 heute als epochemachend auf den Gebieten Gesundheit und Ernährung. Die Q10 Fähigkeit, eine große Zahl von Gesundheitsproblemen zu verringern, ja sogar zu beseitigen, hat Ärzte wie Patienten in aller Welt in Erstaunen versetzt“

Dr. S. Wagner, American Institute for Health and Nutrition, USA

„DHEA verlängert das Leben und bringt zusätzliche Lebensqualität für die gewonnenen Jahre.“

Dr. Arthur Schwartz, Temple Universität, Philadelphia USA

„Als Chirurg ist man ständig mit Krebsfällen konfrontiert. Der Schlüssel zur Krebskontrolle liegt in seiner Früherkennung. Meiner Ansicht nach ist die beste präventive (vorbeugende) Methode zur Zeit die Einnahme von Ling Zhi.“

Dr. Morishige

„Auch das Dehydroepiandrosteron scheint, ähnlich dem Melatonin, ein ökonomisches Hormon zu sein, das den K

unnötiger Energievergeudung schützt und damit sein Leben verlängert.“ **Prof. Dr. Huber**

„DHEA beeinflusst Diabetes, Krebs, Tumorentstehung, Hautbeschaffenheit, Müdigkeit, Depressionen, Gedächtnis, Immunreaktionen. Mit diesem breiten Spektrum klinischer Anwendung ist es verwunderlich, warum nicht mehr Bücher über DHEA geschrieben worden sind!“

Mohammed Kalimi und Dr. W. Regelson

„Diese Probanden, denen es ständig schlechter ging und die bei konventioneller Therapie nur noch 2 Jahre zu leben hätten, wiesen insgesamt außergewöhnliche klinische Verbesserung auf. Das weist darauf hin, dass die Q10 Therapie Leben zu verlängern vermag.“

Dr. Langsjoen, Scott and White Clinic, Texas A&M University, USA

„Durch zahlreiche Untersuchungen und praktische Erfahrungen wissen wir, dass Kieselsäure in der Lage ist, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Es wird vermutet, dass 80% der Weltbevölkerung einen Mangel an Silizium haben.“

Prof. Dr. med. Karl Hecht

„Mit anderen Worten empfiehlt sich die Anwendung von Strophanthin, die die „Milch des Alters“ sei. Erstaunlich ist, dass diese Substanz werden oft delirante Zustände, Apathie, Dösigkeit, sogar Abfall der Gedächtnisleistung damit wirksam bekämpft.“

Dr. Stoerger, Nürnberg

„Glucosaminsulfat ist eine physiologische Substanz, für die eine gewisse Verlangsamung der Arthroseprogression nachgewiesen wurde. Das Nutzen-Risiko-Profil liegt günstig.“

Prof. Dr. med. R. Jakob, Chefarzt Orthopädische Klinik, Freiburg

„Es erscheint, dass diese Komponenten (Glucosamin und Chondroitinsulfat) eine Rolle spielen bei der effizienten Behandlung von Gelenkerkrankungen.“

**Journal of the American Medical Association als Beurteilung 15 klinischer Studien zu
Glucosamin und Chondroitinsulfat im März 2000**

„Eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit erweckte in jüngster Zeit das Interesse der Wissenschaft: Punic granatum – der Granatapfel. Ergebnisse aus über 200 Veröffentlichungen neueren Datums zeigen, dass diese altbekannte Frucht über ein beachtliches therapeutisches Potenzial verfügt.“

Dr. Stefanie Burkhardt-Sischka, comed 12/2007

„Kontrollierte Studien unter Leitung von Dr. Aviram legen nahe, dass Granatapfelsaft einen optimalen Schutz des Herz-Kreislauf-Systems bietet.“

Natur&Heilen 5/2005

„Jede Art von Pilz, Virus, Bakterium, Streptokokken, Staphylokokken und anderen pathogenen Organismen wird innerhalb von drei bis vier Minuten abgetötet. Tatsächlich ist kein Bakterium bekannt, das nicht durch kolloidales Silber innerhalb von höchstens sechs Minuten eliminiert wird, bei einer Konzentration von nur fünf Milligramm pro Liter (ppm). Und bei hohen Konzentrationen über 100 ppm gibt es keine Nebenwirkungen.“

Health Consciousness, Vol. 15, 4

„Es förderte in besonderer Weise das Knochenwachstum und beschleunigte die Heilung von verletztem Gewebe um fünfzig Prozent.“

Dr. Robert O. Becker von der Syracuse University, USA

„Kolloidales Silber ist einer der wirkungsvollsten Bakterienkiller. Kolloidales Silber entpuppt sich als ein Wundermittel der modernen Medizin. Ein herkömmliches Antibiotikum eliminiert vielleicht ein Dutzend verschiedene Krankheiten, aber kolloidales Silber tötet etwa 650!“

Science Digest, März 1978

„Die Polyphenole der Aroniabeere können bei Prävention und Eindämmung der Krebsentwicklung eine wichtige Rolle spielen, da Antioxidantien in allen drei Phasen wirken: Entstehung, Wachstum und Fortschreiten des Krebses.“

Prof. Dr. Iwona Wawer

„Selen schützt zusammen mit Vitamin E in hervorragender Weise jede der 60 Trillionen Zellen unseres Körpers vor Zerstörung!“

Dr. Richard A. Passwater

„Kombucha hemmt bösartiges Zellwachstum“ – „Ich habe Kombucha an meine Patienten weitergegeben. Die Ergebnisse sind gut und die Patienten sind sehr zufrieden. Kombucha wurde mit gutem Erfolg angewandt bei Prostatabeschwerden, rheumatoider Arthritis, Knochenmark-Krebs, Fasergeschwulst im Uterus, Bindegewebsentzündung in der Lunge.“

Dr. Soraya Shantiay

„Es (kolloidales Silber) förderte in besonderer Weise das Knochenwachstum und beschleunigte die Heilung von verletztem Gewebe um mehr als fünfzig Prozent.“

Dr. Robert O. Becker von der Syracuse University, USA

*„Auf den Menschen übertragen würde die Wirkung der Substanzen (Acetyl-L-Carnitin + Alpha-Liponsäure) auf
75 bis 80 Jahre alten Menschen eine Person mittleren Alters machen.“*

Dr. Tory M. Hagen

„die alten Ratten tanzten den Macarena.“

Prof. Dr. Ames

*„Glucosaminsulfat ist eine physiologische Substanz, für die eine gewisse Verlangsamung der Arthroseprogression
nachgewiesen wurde. Das Nutzen-Risiko-Profil liegt günstig“*

Prof. Dr. med. R. Jakob, Chefarzt Orthopädische Klinik, Freiburg

*„In bisher 10 klinischen Studien an 200 Patienten konnte mehrheitlich eine Besserung von Psoriasis-Symptomen
(Erythem, Infiltration, Schuppen, Juckreiz) festgestellt werden. Nach allen bisherigen Befunden ist es berechtigt
Fischölpräparate zumindest zur adjuvanten Behandlung der Psoriasis zu empfehlen.“*

Dr. med. M. Ständer, Fachklinik für Psoriasis, Bad Bentheim

*„Ich bin siebzig Jahre alt. Zu meiner Überraschung bin ich mir plötzlich meiner Sterblichkeit bewusst geworden.
es mir nicht leisten, weitere dreißig Jahre zu warten. Ich möchte nicht zusehen, wie meine Kreativität, meine Fähigkeiten,
Schönheit dieser Erde zu genießen, und die sinnliche Freude meines Körpers durch einen Prozess zerstört werden, und
Untersuchungen uns als reversibel und gar als vermeidbar darstellen.“*

Prof. William Regelson

*„Bemerkenswert ist auch, dass der optimale Therapieerfolg bei 10 von 30 Coronarkranken bereits nach Beginn
Strophoralstoßes, also schon nach 3 Tagen, erzielt wurde.“*

Prof. Hallhuber

„... unfehlbares Mittel gegen Gelenkerheumatismus.“ **Prof. Dr. Rudolf Kobert**

*„Unsere moderne Zivilisationskost ist extrem arm an Omega-3-Fettsäuren. Wer nicht an Herzverfettung sterben
sollte unbedingt regelmäßig Fischölkapseln, z. B. vom Lachs, zu sich nehmen. Fischöl gleicht alle ernährungsbedingten
Defizite aus und macht uns zu gesünderen und glücklicheren Menschen.“*

Prof. S. K. Niazi, University of Illinois, USA

*„Diese Probanden, denen es ständig schlechter ging und die bei konventioneller Therapie nur noch 2 Jahre zu leben
hätten, wiesen insgesamt außergewöhnliche klinische Verbesserung auf. Das weist darauf hin, dass die Q10 Therapie*

Leben zu verlängern vermag.“

Dr. Langsjoen, Scott and White Clinic, Texas A&M University, USA

„Obne Q10 gibt es keine Energie. Berauben Sie die Mitochondrien des Q10, ist die Zelle so potent wie ein 4-Zylinder ohne Zündkerzen. Die Maschine ist tot und springt nicht an.“

Prof. Bliznakow

„Alle Anzeichen sprechen dafür: Bei einer unzureichenden Selenversorgung des menschlichen Organismus steigt das Risiko, dass der Betreffende an einem Herzleiden erkrankt. Wir haben in Erfahrung gebracht, dass die Herzmuskeln ein essentielles Spurenelement Selen brauchen.“

Prof. Dr. R. J. Shamberger

„Die genannte Vielzahl anti-atherogener Wirkungen wird durch keinen anderen Naturstoff (als Omega-3-Fettsäuren) erreicht.“

Dr. med. Peter Singer

„Mit zweimal täglich 1 Kapsel Strodival ist es mir gelungen, einen therapierefraktären und nicht ohne Grund von einer renommierten Herzklinik aufgegebenen Fall von schwerster Koronarsklerose mit Angina pectoris und Zuständen mit Herzinfarkten schmerzfrei zu bekommen und nunmehr schon über Monate zu erhalten.“

Damit aber ist eines der dringlichsten Probleme der praktischen Medizin unserer Tage gelöst, der Anschluss an das ärztliche Wissen unter Verwendung modernster Grundlagenforschung und Techniken gelungen und endlich jeder Patient eine wirksame Waffe im Kampf gegen den koronaren Herztod in die Hand gegeben worden.“

Auf die volkswirtschaftliche Bedeutung dieser Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinzuweisen, hieße wahrlich Europa Athen tragen. Aber vielleicht machen sich die dafür Zuständigen einmal Gedanken darüber, wie viele Millionen Menschen jährlich eingespart werden könnten, wenn der Schwerpunkt des Kampfes gegen den Herzinfarkt in die Hand der praktischen Ärzte und Internisten gelegt würde.“

Prof. Udo Köhler

„Es gibt kein Antiarrhythmikum (Medikament zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen), welches so deutliche Vorteile für das Leben von an Herzrhythmusstörungen erkrankten Menschen erhält wie Omega-3-Fettsäuren – noch dazu praktisch ohne Nebenwirkungen.“

Dr. Volker Schmiedel, Habichtswaldklinik Kassel

„Sie halten Herz und Blutgefäße gesund und schützen vor Herzinfarkt. Sie lindern entzündliche Erkrankungen wie B. Rheuma und Neurodermitis und können wahrscheinlich auch unsere Stimmung und die Entwicklung von Demenz im Alter abschwächen.“

Dr. Singer, Internist und Biochemiker

„PQQ stimuliert nachweislich die mitochondriale Biogenese, was für die Aufrechterhaltung einer optimalen Gesundheit die Verhinderung von altersbedingtem Verfall unerlässlich ist.“

Dr. Isaac Eliaz, MD, Gründer der Amitabha Medical Clinic and Healing Center (Quelle: GreenMedInfo)

„AKG spielt eine Schlüsselrolle im Krebszyklus, der für die Energieproduktion im Körper unerlässlich ist. Eine Ergänzung kann die sportliche Leistung steigern, die Muskelregeneration fördern und Muskelschäden reduzieren.“

Dr. Josh Axe, DNM, DC, CNS, Autor und Gründer von DrAxe.com (Quelle: DrAxe.com)

„AKG hat Potenzial zur Förderung eines gesunden Alterns gezeigt, indem es die mitochondriale Funktion unterstützt für die Energieproduktion und die allgemeine Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist.“

Dr. Joseph Mercola, DO, Gründer von Mercola.com (Quelle: Mercola.com)

„Fisetin ist eine vielversprechende natürliche Verbindung, die Potenzial zur Vorbeugung altersbedingter Krankheiten zur Förderung eines gesunden Alterns gezeigt hat. Es kann auch krebshemmende Eigenschaften haben und kardiovaskuläre Gesundheit unterstützen.“

Dr. Josh Axe, DNM, DC, CNS, Autor und Gründer von DrAxe.com (Quelle: DrAxe.com)

„Nächstes Jahr werden alle über Spermidin sprechen. [...] Es kann das Herz schützen und die Lebensdauer verlängern selbst wenn es erst in der Lebensmitte verabreicht wird.“

Prof. Dr. David Sinclair, Harvard Medical School, Juni 2021

„Sulforaphan ist eines der aufregendsten Moleküle in der Welt der funktionellen Medizin und ein wirksames Instrument zur Optimierung der Gesundheit und zur Vorbeugung chronischer Krankheiten.“

Dr. Terry Wahls, MD

“Quercetin ist ein starkes Antioxidans und entzündungshemmendes Flavonoid, das das Potenzial hat, vor einer altersbedingten Krankheiten zu schützen.“

Dr. Joseph Mercola, Verfechter alternativer Medizin und Autor

„Ginseng ist eines der am meisten respektierten und geschätzten Kräuter der Welt. Es wird seit Jahrtausenden als Tonikum verwendet und gilt als Tonikum für den ganzen Körper.“

Dr. David Hoffman, Medizinischer Kräuterkundler und Autor von „The Herbal Handbook: A User’s Guide to Medical Herbalism“

„Silymarin ist eine der wenigen Verbindungen, die nachweislich die Leberfunktion bei Menschen mit chronischen Lebererkrankungen verbessert.“

Dr. Mark Hyman, MD, Experte für funktionelle Medizin und Autor

„Goji-Beeren sind ein ernährungsphysiologisches Kraftpaket. Sie sind vollgepackt mit Antioxidantien, Vitaminen, Ballaststoffen und Kalium. Diese kleinen roten Beeren werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Tausenden von Jahren verwendet, um die Langlebigkeit zu fördern und die allgemeine Gesundheit zu verbessern.“

Dr. Mark Hyman, praktizierender Hausarzt, Bestsellerautor sowie Gründer und medizinischer Direktor des UltraWellness Center

„Teufelskralle ist ein beliebtes pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel, das zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen eingesetzt wird. Obwohl die wissenschaftlichen Beweise für seine Verwendung begrenzt sind, haben Studien gezeigt, dass es bei bestimmten Erkrankungen wie Arthritis und Rückenschmerzen wirksam sein kann.“

Dr. Cathy Wong, zugelassene Ärztin für Naturheilkunde und vom American College of Nutrition zertifizierte Ernährungsspezialistin

„Die therapeutischen Eigenschaften von Weihrauch sind nicht auf ein bestimmtes System oder Organ beschränkt, sondern machen es zu einem wertvollen Werkzeug für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden.“

Dr. Josh Axe, DNM, DC, ZNS

„Jiaogulan ist in China aus gutem Grund als Kraut der Unsterblichkeit bekannt. Seine gesundheitlichen Vorteile sind beeindruckend und reichen von der Verringerung von Entzündungen bis hin zur Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit.“

Dr. Josh Axe, ein Experte für natürliche Gesundheit

„Fo-Ti wird seit Jahrhunderten in der traditionellen chinesischen Medizin für eine Vielzahl von Zwecken verwendet, einschließlich der Förderung des Haarwachstums und der Behandlung von Leber- und Nierenproblemen.“

**Dr. Brent A. Bauer, Direktor des Programms für Komplementär- und Integrative Medizin
Mayo Clinic**

„Yamswurzel ist eine großartige Alternative zu Kartoffeln, insbesondere für Menschen mit Diabetes oder für diejenigen, die ihren Blutzuckerspiegel kontrollieren möchten. Es ist auch eine gute Quelle für Mangan, das für die Knochengesundheit und die Wundheilung wichtig ist.“

Dr. Mercola, Experte für natürliche Gesundheit

„GABA hat das Potenzial, die Stimmung und den Schlaf zu verbessern und möglicherweise das Risiko neurologischer Erkrankungen zu verringern.“

Dr. David Perlmutter, Neurologe und Autor.

„Yohimbin scheint eine nützliche Behandlungsoption für erektile Dysfunktion zu sein und wurde in klinischen Studien gut vertragen.“

Dr. Richard K. Bernstein, Autor von „Diabetes Solution“

„Es wurde festgestellt, dass Capsaicin, der Wirkstoff in Peperoni, eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bietet, darunter Schmerzlinderung, kardiovaskuläre Vorteile und Krebsprävention.“ –

Dr. Joseph Mercola, osteopathischer Arzt und Autor

„Die bioaktiven Verbindungen in der Magnoliarinde, wie z.B. Honokiol und Magnolol, haben das Potenzial, Entzündungen im Körper zu hemmen. Diese Eigenschaften machen sie zu einem vielversprechenden Kandidaten für die Entwicklung neuer pflanzlicher Arzneimittel.“

Prof. Emily Johnson, Pflanzenmedizinforscherin

„Der Fermentationsprozess, der zur Herstellung von schwarzem Knoblauch verwendet wird, konzentriert die Nährstoffe und bioaktiven Verbindungen im Vergleich zu frischem Knoblauch. Dies macht ihn zu einer interessanten Option für diejenigen, die die gesundheitlichen Vorteile von Knoblauch nutzen möchten, ohne den intensiven Geschmack frischen Knoblauchs.“

Prof. Carlos Martinez, Lebensmitteltechnologe

„Mumijo ist ein unglaublich nährstoffreiches Material, das eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bietet und wird oft zur Unterstützung der Energie, der kognitiven Funktion und des allgemeinen Wohlbefindens verwendet.“

Dr. Anup Kumar, Ayurveda-Experte

„Maqui-Beeren könnten eine der gesündesten Beeren sein, die Sie noch nie gehört haben. Sie haben doppelte Antioxidantien wie Acai-Beeren.“

Dr. Oz, ein amerikanischer Fernsehmediziner

„Taurin hat eine unglaubliche Vielfalt von gesundheitlichen Vorteilen. Von der Unterstützung der Insulinsensitivität bis hin zur Vorbeugung von Herzkrankheiten – es ist eine Ergänzung, die ich jedem empfehlen würde.“

Dr. Julian Whitaker

„Hyaluronsäure ist für ihre feuchtigkeitsspendenden und Anti-Aging-Eigenschaften bekannt. Sie kann die Sichtbarkeit von feinen Linien und Falten zu reduzieren und die Haut hydratisiert, geschmeidig und prall zu machen.“

Dr. Maryam Zamani, Augenchirurgin und ästhetische Ärztin

„Oreganoöl ist eines der besten natürlichen Antibiotika. Es enthält natürliches Carvacrol, ein starkes Antioxidans, das helfen kann, Krankheiten abzuwehren und den Körper von toxischen Stoffen zu befreien.“

Dr. Eric Zielinski, Chiropraktiker und Autor

21. Ein Schlusswort

Ich hoffe aufrichtig, dass die Inhalte des Codex Humanus Ihre Erwartungen erfüllt haben, Sie die hilfreich empfinden und Sie nun den größtmöglichen Schutz für sich selbst und Ihre Liebsten ziehen können. Sie können den „Codex Humanus“ in 4 Bänden à knapp 1000 Seiten (oder aber Band 4 auch einzeln!) in unserem Shop auf www.vitaminum.net erwerben, oder aber bei einem Partner.

Sollten Sie an meinen Büchern der Buchreihe „MEDIZINSKANDALE“ interessiert sein, die explizit und ausführlich auf die einzelnen Erkrankungen eingehen, können Sie übrigens die gesamte Buchreihe begutachten und bestellen auf unserer Shopseite: <http://www.vitaminum.net>.

Nur gemeinsam können wir etwas bewirken! Wenn Sie daher über eine Website, ein Blog oder Social Media Präsenz verfügen und uns dabei unterstützen möchten, diese wertvollen Informationen unterzubringen, würde es uns freuen, Sie als weiteren Affiliate-Partner begrüßen zu dürfen!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

<https://partnerprogramm.vitaminum.net/>

Herzlichst,

Ihr Thomas Chrobok

Index Krankheiten Codex Humanus

(Band I)

Abnehmen.....	114, 115, 118, 129, 140, 348, 607, 617, 633, 687, 700, 703, 882, 916, 917, 918, 922, 933
Adipostas.....	349, 679 AIDS... 79, 103, 184, 190, 253, 254, 271, 273, 282, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000
Akne....	131, 245, 306, 328, 380, 480, 556, 561, 567, 705, 722, 732, 757, 849, 870, 879
Allergien ² ,	7, 27, 28, 35, 61, 62, 68, 87, 165, 184, 190, 195, 210, 241, 253, 262, 282, 286, 291, 292, 301, 328, 337, 407, 425, 464, 465, 500, 546, 551, 665, 700, 706, 712, 736, 757, 760, 763, 840, 842, 847, 862, 864
Altersflecken	25, 107, 113, 133, 304, 367, 386, 390
Alterung ⁶ ,	23, 26, 50, 64, 65, 80, 105, 107, 112, 141, 160, 165, 172, 173, 197, 198, 199, 200, 204, 209, 218, 226, 233, 234, 304, 325, 329, 341, 359, 361, 394, 399, 401, 429, 430, 501, 655, 666, 668, 682, 683, 716, 752, 885, 900, 918, 919, 920, 925, 939, 940, 941, 954, 955, 956, 957, 959, 968
Alzheimer ² ,	33, 57, 58, 64, 66, 67, 69, 78, 80, 87, 101, 160, 199, 293, 320, 327, 328, 333, 341, 350, 351, 363, 368, 369, 382, 386, 389, 395, 409, 417, 418, 483, 489, 512, 519, 529, 607, 613, 679, 899, 901, 920, 926, 935, 940, 944, 947, 949, 958, 963
Anämie.....	258, 275, 843
Angina Pectoris	135, 191, 192, 206, 211, 513, 522, 619, 770, 901, 904, 931
Angstzustände.....	52, 292, 362, 373, 386, 391, 679

Appetitlosigkeit.....131, 183, 188, 285, 606, 632
 Arterienverkalkung.....19, 77, 141, 237, 366, 375, 757, 769, 770, 771, 772
 Arteriosklerose10, 26, 42, 44, 63, 64, 68, 77, 80, 98, 122, 127, 128, 131, 135, 136, 157, 167, 168, 235, 237, 329, 330, 333, 362, 366, 372, 375, 403, 409, 414, 481, 483, 505, 509, 512, 513, 521, 522, 524, 528, 592, 610, 620, 623, 624, 673, 747, 757, 768, 772, 802, 831, 835, 837, 840, 842, 901, 905, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000
 Arthritis2, 7, 20, 21, 22, 35, 37, 38, 64, 68, 80, 126, 132, 133, 134, 152, 165, 170, 171, 172, 184, 190, 199, 258, 268, 275, 285, 286, 290, 323, 326, 328, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000
 Arthrose2, 7, 20, 35, 39, 40, 132, 134, 135, 165, 170, 171, 328, 335, 441, 442, 445, 448, 450, 455, 457, 458, 459, 461, 466, 470, 479, 483, 484, 487, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000
 Asperger 948, 949, 963
 Asthma7, 35, 131, 165, 187, 190, 195, 268, 286, 292, 296, 329, 338, 395, 403, 406, 407, 409, 425, 434, 436, 479, 551, 679, 680, 760, 840, 843, 865
 Aufmerksamkeitsdefizit..... 386, 410, 423
 Augenkrankheiten 166
 Autismus..... 940, 944, 948, 949, 963
 Blähungen..... 132, 140, 328, 551, 585, 590, 632, 633, 732
 Blaseninfektion 407, 420, 436
 Blutarmut..... 840, 843, 865, 902
 Bluthochdruck10, 44, 127, 131, 155, 165, 167, 190, 260, 286, 331, 365, 366, 409, 412, 421, 479, 481, 509, 512, 514, 592, 609, 619, 624, 628, 758, 764
 Bronchitis 281, 329, 395, 407, 409, 416, 551, 558, 840, 843, 850, 865, 871
 Burnout..... 2
 Candida albicans132, 264, 281, 303, 549, 552, 554, 574, 583, 585, 707, 732, 751, 838, 840, 844, 865
 Chorea Huntington..... 612, 613
 Chronische Müdigkeit 386, 552
 Colitis 131, 135, 301, 329, 339, 354, 546, 552, 712, 902
 Colitis Ulcerosa..... 329, 339, 354, 546
 Darminfektionen 700
 Darmpolypen..... 236, 238, 239, 249, 328, 344
 Demenz2, 7, 33, 78, 101, 132, 140, 160, 341, 386, 395, 404, 409, 417, 430, 483, 489, 512, 529, 679, 899, 902, 920, 925, 926, 947, 949
 Depressionen2, 7, 28, 29, 30, 32, 35, 52, 53, 54, 131, 141, 292, 328, 340, 341, 360, 362, 365, 385, 386, 387, 388, 390, 404, 409, 422, 552, 650, 679, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000
 Diabetes2, 7, 15, 16, 17, 18, 26, 35, 41, 42, 64, 66, 67, 69, 80, 93, 95, 96, 97, 117, 130, 160, 165, 171, 172, 174, 190, 196, 274, 282, 286, 293, 320, 323, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000
 342, 354, 355, 360, 362, 363, 367, 374, 395, 408, 415, 421, 493, 500, 508, 512, 520, 528, 606, 612, 618, 629, 672, 707, 732, 764, 791, 836, 840, 846, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 8

Hohes Cholesterin	512
Husten	8, 329, 406, 407, 416, 436, 553, 557, 625, 697, 841, 850, 871
Hyperaktivität	292, 301, 386, 407, 408, 410, 423, 546, 712
Impotenz	2, 7, 35, 59, 60, 133, 142, 306, 328, 424, 513, 520, 530, 689
Juckreiz	328, 426, 437, 488, 563, 879
Karies	557, 607, 614, 630
Kennedy-Krankheit	329, 340
Konzentrationsschwäche	328, 332, 386
Kopfschmerzen	87, 266, 292, 391, 392, 419, 426, 437, 438, 488, 549, 554, 585, 590, 625, 627, 758, 763, 898
Krampfadern	132, 328, 409, 479, 841, 850, 872
Krebs	2, 7, 12, 13, 14, 35, 45, 46, 47, 48, 64, 66, 68, 80, 90, 102, 126, 128, 130, 131, 142, 144, 145, 155, 158, 160, 164, 165, 168, 172, 185, 186, 190, 193, 225, 226, 231, 236, 237, 238, 253, 256, 258, 277, 286, 296, 297, 320, 325, 326, 328, 336, 342, 343, 360, 362, 363, 364, 372, 373, 395, 405, 406, 408, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 495, 498, 505, 506, 512, 514, 515, 518, 607, 610, 611, 619, 628, 665, 679, 680, 681, 733, 749, 750, 759, 760, 765, 770, 772, 786, 794, 795, 796, 797, 805, 807, 809, 810, 812, 815, 816, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 829, 841, 851, 855, 860, 861, 866, 872, 907, 935, 950
Lebererkrankungen	117, 166, 190, 329, 480, 902, 906
Leberzirrhose	67, 247, 336, 354, 931
Legasthenie	948, 949, 963
Leistenbruch	841, 852
Lepre	479, 733
Lupus e	215, 286, 376
Lymphknoten	285
Makuladegeneration	409, 421, 944
Malaria	479, 507, 554, 733, 832, 838, 841, 853, 873
Mandelentzündung	551, 561, 705, 708, 733
Masern	166, 276, 295, 296, 480, 733
Menstruationsbeschwerden	132, 328, 436, 554, 763
Migräne	6, 7, 35, 87, 371, 409, 419, 554, 763, 841, 853, 874
Milzinfektionen	841, 853
Mittelohrentzündung	554, 566, 708
Morbus Bechterew	152, 902
Morbus Crohn	275, 301, 329, 339, 354, 546, 552, 554, 712
MS	237, 253, 276, 293, 295, 326, 363, 409, 418, 616, 679, 689, 841, 853, 874
Müdigkeit	183, 188, 256, 285, 328, 360, 362, 386, 390, 552, 585, 590, 606, 626, 627, 679, 728, 758, 771, 908, 911, 928
Mukoviszidose	64, 69, 80, 329, 340
Multiple Sklerose	87, 258, 268, 275, 276, 286, 293, 294, 295, 323, 328, 363, 409, 607, 614, 665, 679, 689, 841, 853
Mundgeruch	567, 568, 607, 631, 708
Muskelkrämpfe	764
Muskelschwäche	286, 340, 817, 908, 928
Myokarditis	187
Nachtblindheit	240, 245, 410
Narben	113, 484, 720
Nebenhöhlenentzündung	132, 139, 733, 841, 874
Nesselsucht	328, 425, 680, 733
Neurodermitis	566, 679, 733, 758, 829, 841, 854, 874
Nierenerkrankungen	166, 190, 407, 410, 902
Nierensteine	328
Ödeme	11, 121, 132, 151, 190, 409, 411, 414, 758, 841
Osteoporose	199, 363, 368, 493, 511, 606, 616, 622, 909
Parkinson	66, 67, 88, 160, 188, 190, 196, 351, 363, 368, 410, 607, 613, 940, 949, 963, 964
Parodontose	133, 494, 507, 562, 614
Pilze	88, 130, 132, 265, 272, 281, 288, 289, 301, 400, 508, 534, 538, 539, 543, 545, 546, 551, 552, 553, 554, 583, 666, 693, 694, 695, 701, 703, 704, 713, 714, 793, 831, 835, 837, 847, 856, 867
PMS	328, 426, 512, 520, 689
Polypen	344, 841, 855, 875
Progerie	197
Psoriasis	132, 326, 328, 480, 855
Raucherbein	409, 415, 436, 902, 909
Reizblase	328, 407
Scharlach	166, 700, 708, 733
Schaufensterkrankheit	131, 409, 415, 416, 482, 928
Schizophrenie	362, 948, 949, 963, 964

Schlafstörungen	132, 329, 388, 679, 688, 763, 856
Schlaganfall..2, 7, 10, 18, 19, 43, 44, 64, 68, 78, 80, 98, 99, 131, 135, 136, 137, 158, 165, 167, 237, 327, 330, 362, 365, 366, 409, 413, 414, 481, 502, 509, 584, 902, 927, 944, 949, 951, 952, 962, 963	
Schuppenflechte	132, 301, 328, 479, 480, 546, 566, 708, 733, 758, 841
Schwangerschaftsstreifen	480
Schweißausbrüche.....	188, 285, 371
Schwellungen	121, 132, 133, 138, 151, 626, 683
Schwermetallvergiftung	67, 72, 86
Schwindel	11, 292, 410, 416, 437, 488, 771, 817
Sehschwäche	245, 421, 950, 962
Sodbrennen.....	133, 592, 606, 617, 622, 632, 633, 763
Sonnenbrand.....	107, 242, 426, 566, 607, 733, 877
Spermiendefizit.....	903
Strahlenschäden.....	166, 175
Stress17, 26, 52, 89, 97, 103, 107, 110, 126, 130, 160, 169, 173, 175, 208, 243, 284, 339, 354, 362, 365, 366, 367, 370, 373, 404, 413, 444, 478, 480, 485, 502, 509, 584, 647, 650, 689, 762, 774, 845, 847, 903, 931, 935, 945, 956	
Thrombose.....	132, 137
Tinnitus.....	395, 410, 419, 420
Tripper.....	706, 733
Trockene Haut.....	245
Tuberkulose	406, 407, 436, 705, 733, 900, 903, 935
Übergewicht15, 16, 93, 329, 349, 363, 367, 513, 521, 674, 687, 757, 763, 903, 916, 935	
Übersäuerung.....	130, 607, 763, 764
Unfruchtbarkeit.....	190, 306, 427, 931
Unruhezustände	408
Venenentzündungen.....	408, 479, 482, 486
Verbrennungen... 132, 139, 241, 267, 269, 481, 484, 679, 709, 722, 733, 842, 856, 877	
Verstopfung.....	98, 131, 140, 292, 633, 758, 768, 772, 845, 866
Vitiligo	410, 422
Warzen.....	555, 709, 722, 733, 842, 857, 877
Wunden	190, 259, 407, 717, 719, 720, 721, 722, 733, 842, 857, 909
Wurmbefall	406, 410, 555, 733
Zahnfleiscentzündungen.....	133, 329, 763, 842, 857, 878
Zahnfleischwund.....	709
Zeckenbiss.....	709
Zeugungsunfähigkeit	133, 141
Zirrhose	320, 903

Index Krankheiten Codex Humanus (Band II)

Abnehmen...279, 297, 381, 398, 418, 429, 642, 675, 691, 790, 924, 974

AIDS55, 79, 90, 98, 234, 256, 268, 283, 287, 324, 328, 338, 382, 409, 410, 498, 576, 603, 616, 627, 632, 633, 745, 780, 782, 785, 788, 793, 897

Akne204, 221, 282, 289, 324, 329, 340, 343, 559, 573, 675, 678, 691, 760, 803, 836, 919, 928

Allergien38, 73, 122, 183, 188, 192, 195, 212, 213, 310, 323, 324, 328, 337, 345, 353, 356, 382, 383, 462, 467, 468, 477, 497, 501, 561, 580, 603, 626, 633, 775, 810, 824, 849, 850, 863, 871, 893, 895, 930

Altersflecken 926, 934
 Alterung 26, 27, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 49, 55, 56, 57, 59, 62, 70, 72, 74, 113, 147, 176, 177, 204, 207, 225, 267, 281, 298, 321, 353, 369, 371, 375, 413, 424, 498, 505, 521, 547, 551, 556, 588, 589, 590, 596, 611, 619, 627, 634, 754, 818, 820, 835, 839, 871, 872, 873, 896, 923, 936
 Alzheimer 24, 38, 49, 112, 116, 134, 137, 146, 206, 207, 213, 214, 223, 247, 321, 376, 383, 418, 423, 427, 436, 465, 553, 612, 757, 759, 796, 838, 839, 851
 Anämie 468, 478
 Angina Pectoris 39, 249, 253, 382, 383, 391, 394, 395, 497, 499, 506, 706, 710, 723, 725, 730
 Angstzustände 16, 354, 679, 755, 796
 Arterienverkalkung 122, 354, 463, 548, 556, 576, 612
 Arteriosklerose 6, 8, 23, 96, 116, 122, 127, 128, 131, 145, 146, 151, 152, 153, 154, 157, 168, 188, 202, 205, 206, 209, 215, 223, 246, 253, 258, 279, 282, 283, 353, 375, 383, 384, 422, 426, 440, 463, 464, 467, 472, 473, 497, 548, 550, 558, 559, 566, 572, 576, 596, 597, 612, 613, 615, 620, 628, 743, 765, 778, 800, 836, 837, 840, 841, 842, 843, 844, 856, 884, 896, 897, 902, 909, 927, 930
 Arthritis 98, 99, 112, 121, 122, 129, 130, 156, 198, 199, 215, 219, 223, 234, 246, 254, 264, 266, 283, 295, 321, 327, 330, 343, 354, 357, 358, 375, 376, 386, 428, 443, 444, 457, 460, 465, 489, 498, 503, 506, 507, 508, 509, 559, 566, 582, 595, 616, 626, 630, 631, 654, 667, 758, 767, 775, 804, 828, 852, 857, 889, 931
 Arthrose 198, 199, 204, 219, 283, 327, 330, 428, 444, 549, 559, 566, 582, 589, 595, 628, 679, 828, 835, 898, 927, 931
 Asthma 38, 40, 68, 99, 112, 123, 130, 133, 146, 166, 195, 212, 216, 258, 278, 282, 289, 325, 383, 626, 633, 728, 758, 824, 849, 898, 899
 Aufmerksamkeitsdefizit 138, 139, 159
 Besenreiser 200, 219, 831
 Blähungen 283, 290, 474, 476, 561, 571, 575, 655
 Blasenentzündung 325
 Blutarmut 354, 459, 468, 478, 846
 Bluthochdruck 8, 150, 153, 202, 206, 252, 258, 282, 323, 324, 338, 369, 382, 426, 456, 460, 499, 505, 533, 559, 578, 615, 623, 626, 628, 662, 728, 752, 753, 780, 789, 804, 805, 825, 833, 837, 872, 884, 889, 893, 900, 930
 Bronchitis 133, 146, 166, 196, 198, 212, 215, 216, 278, 282, 289, 324, 340, 756, 775, 828, 849, 852, 901
 Brüchige Nägel 560
 Candida albicans 257, 284
 Chronische Müdigkeit 626
 Colitis 282, 384, 796, 931
 Colitis Ulcerosa 384
 Darminfektionen 325
 Dehnungsstreifen 835
 Demenz 125, 137, 146, 159, 163, 259, 326, 355, 423, 727, 728, 826
 Depressionen 16, 47, 72, 77, 112, 135, 146, 163, 164, 196, 214, 259, 354, 384, 398, 402, 409, 462, 467, 477, 498, 502, 627, 632, 676, 679, 688, 728, 757, 758, 903, 918
 Diabetes 6, 24, 35, 38, 50, 98, 116, 132, 146, 158, 223, 246, 258, 278, 283, 285, 286, 293, 321, 353, 375, 382, 384, 387, 418, 425, 429, 435, 457, 461, 464, 501, 504, 505, 612, 615, 629, 646, 657, 671, 674, 676, 690, 722, 743, 756, 759, 771, 775, 786, 788, 789, 826, 854, 857, 893, 903, 931, 932, 967
 Dickdarmentzündung 282
 Durchfall 92, 94, 102, 174, 278, 283, 291, 467, 474, 475, 476, 561, 571, 575, 801, 859, 863, 904
 Ekzeme 141, 147, 161, 284, 469, 569, 673, 689, 905, 930
 Entzündungen 90, 95, 122, 145, 177, 178, 183, 192, 196, 215, 223, 247, 283, 318, 375, 384, 428, 443, 466, 467, 472, 497, 505, 559, 566, 569, 571, 574, 620, 685, 824, 852, 857, 889, 893, 906, 918, 919, 924, 936
 Epilepsie 38, 52, 240, 254, 259, 384, 616
 Erkältung 90, 196, 215, 257, 278, 282, 295, 561, 579, 824, 829
 Falten 182, 192, 203, 204, 225, 226, 363, 412, 413, 470, 547, 548, 549, 569, 587, 588, 591, 683, 684, 835, 851, 871
 Fieber 197, 215, 313, 827, 852, 905
 Furunkel 326, 930
 Gallensteine 905, 931
 Gastritis 147, 198, 259, 284, 291, 325, 457, 474, 575, 798, 828, 906, 913, 931
 Geschwüre 140, 158, 326, 562, 758, 908
 Gicht 198, 218, 676, 775, 828, 886, 906, 931, 967
 Glaukom 257, 416, 425, 428, 446, 728
 Graue Haare 893
 Grauer Star 38, 202, 498, 833, 906
 Grippe 90, 196, 215, 228, 234, 257, 278, 282, 295, 325, 329, 339, 353, 803, 804, 824, 829
 Grüner Star 834
 Gürtelrose 284, 295, 325, 326, 329, 340, 803, 804
 Haarausfall 207, 222, 498, 502, 532, 541, 560, 586, 588, 593, 650, 680, 686, 801, 802, 829, 871, 893, 907, 924, 926, 927, 933, 938, 941, 942
 Hämorrhoiden 201, 220, 259, 284, 293, 325, 330, 560, 572, 796, 832, 908, 916, 931
 Hautausschläge 304, 507, 541
 Hepatitis 79, 90, 196, 223, 246, 376, 402, 626, 629, 756, 766, 773, 775, 786, 792, 804, 825, 857
 Herpes 79, 97, 143, 159, 256, 284, 294, 326, 329, 338, 340, 469, 472, 756, 791, 803, 804, 839

Herzerkrankungen.....	282, 369, 384, 391, 418, 526, 705, 718, 726, 727, 764, 810, 813
Hirnödeme	385
Hirnschlag	182, 191, 202, 205, 222, 833, 836, 840, 842, 845, 856, 897, 909, 920
HIV55, 97, 256, 295, 328, 338, 381, 385, 409, 576, 616, 633, 756, 776, 780, 786, 791, 803, 804, 895	
Hohes Cholesterin	252, 775, 832
Husten	278, 560
Hyperaktivität	197
Impotenz.....	32, 35, 48, 197, 216, 284, 288, 353, 357, 358, 680, 827
Jetlag.....	38, 52, 53, 71, 197
Juckreiz	124, 326, 355, 468, 469, 471, 560, 569, 581, 680, 906
Karies.....	467, 541, 553, 554, 561, 583, 675, 676, 701, 911, 925, 930
Knochenbruch.....	560
Koliken bei Säuglingen	467
Konzentrationschwäche	52, 196, 560, 826, 911
Kopfschmerzen133, 147, 162, 212, 228, 264, 356, 384, 402, 467, 477, 541, 562, 581, 757, 775, 850, 889, 893, 895, 912	
Krampfadern.....	194, 200, 219, 556, 559, 572, 831, 924, 930
Krebs24, 26, 32, 35, 37, 38, 41, 42, 44, 45, 46, 65, 67, 71, 73, 79, 90, 98, 100, 101, 102, 112, 116, 147, 164, 188, 206, 210, 211, 212, 222, 223, 234, 236, 240, 251, 265, 269, 271, 273, 278, 283, 285, 286, 290, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 306, 308, 317, 321, 323, 332, 334, 335, 353, 356, 375, 382, 384, 400, 423, 425, 429, 430, 431, 435, 440, 443, 457, 460, 465, 467, 479, 480, 481, 488, 489, 490, 493, 495, 497, 509, 510, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 524, 525, 531, 533, 537, 541, 555, 562, 583, 584, 603, 613, 615, 616, 619, 624, 626, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 644, 661, 676, 743, 752, 756, 760, 761, 776, 779, 783, 786, 787, 790, 796, 797, 802, 804, 805, 806, 810, 813, 838, 846, 847, 848, 849, 856, 857, 871, 912, 932, 968	
Lebererkrankungen	759, 786, 913
Leberzirrhose.....	198, 240, 284, 293, 402, 626, 629, 825
Legasthenie.....	931
Leistenbruch	562
Lupus e	140, 141, 147, 160
Magendarmbeschwerden.....	474
Makuladegeneration	202, 833
Malaria	79, 82, 83, 84, 85, 86, 95, 255, 258, 278, 295
Mandelentzündung	324, 561, 571, 914
Masern	776
Menstruationsbeschwerden	278, 296, 327, 680, 893
Migräne38, 51, 133, 147, 162, 198, 217, 467, 477, 581, 680, 757, 775, 776, 827, 893, 912, 918	
Mittelohrentzündung.....	325, 355
Morbus Bechterew.....	498, 503
Morbus Crohn.....	140, 142, 147, 160, 321, 465, 498, 795, 931
Morbus Huntington.....	425
MS	48, 132, 207, 253, 254, 283, 294, 382, 385, 428, 446
Müdigkeit52, 72, 212, 228, 285, 353, 532, 541, 561, 614, 626, 654, 680, 850, 890, 895, 913	
Mukoviszidose	223, 246, 375, 857
Multiple Sklerose	147, 207, 253, 283, 382, 385, 418, 425, 616, 676, 914
Mundgeruch.....	541, 914
Muskelkrämpfe	893
Muskelschwäche.....	386
Myokarditis.....	385
Nachtblindheit.....	143, 161
Nebenhöhlenentzündung.....	283, 327
Nervenerkrankungen	796
Nesselsucht	326, 467, 469, 470
Neurodermitis125, 147, 156, 160, 161, 198, 215, 326, 384, 402, 469, 470, 560, 626, 634, 757, 796, 828, 852, 930	
Nierenerkrankungen	77, 140, 142, 147, 158, 385, 915
Nierensteine	807, 915, 920, 931
Ödeme	197, 284, 305, 396, 764, 801, 916, 926, 934
Osteoporose55, 139, 147, 159, 200, 219, 255, 283, 402, 552, 559, 566, 583, 589, 616, 676, 775, 786, 830, 916, 924, 927, 930	
Parkinson.....	55, 207, 213, 223, 247, 259, 355, 376, 382, 385, 386, 498, 839, 857, 931
Parodontose	199, 218, 284, 297, 685, 829, 917, 925, 930
Pilze99, 284, 295, 307, 422, 425, 495, 529, 623, 742, 746, 765, 781, 917, 953, 954, 959, 966	
PMS.....	147, 164, 194, 199, 468, 478, 560
Progerie.....	55, 386
Psoriasis	124, 141, 160, 284, 326, 469
Raucherbein	197, 253, 327, 329, 343, 827

Schaufensterkrankheit	327, 329
Schilddrüsenüberfunktion.....	382, 920
Schilddrüsenunterfunktion.....	497, 502, 532
Schizophrenie	136, 137, 259, 386
Schlafstörungen.....	32, 38, 47, 51, 52, 54, 72, 147, 381, 462, 467, 477, 561, 585, 836, 890, 893, 920
Schlaganfall.....	24, 39, 96, 127, 128, 133, 150, 154, 155, 182, 188, 191, 205, 209, 245, 253, 258, 272, 286, 353, 375, 424, 425, 426, 427, 436, 439, 500, 526, 551, 628, 644, 720, 726, 727, 728, 765, 773, 836, 840, 890, 900, 902, 909, 920, 927, 931
Schuppenflechte	141, 147, 156, 161, 284, 326, 386, 469, 471, 930
Schwangerschaftsstreifen	204, 221, 834, 835
Schweißausbrüche.....	51
Schwellungen	336, 355, 469, 470, 597
Schwermetallvergiftung.....	326
Schwindel	396, 757
Sehschwäche.....	38, 147, 202, 921
Sodbrennen.....	292, 561, 578, 795, 893, 913, 921
Sonnenbrand.....	326, 469, 471, 560, 569, 581
Strahlenschäden.....	132
Stress.....	16, 38, 47, 48, 92, 177, 218, 285, 309, 320, 395, 406, 423, 434, 436, 437, 446, 489, 502, 533, 572, 632, 720, 816, 825, 860, 871, 891, 910, 918, 928, 930
Tennisarm	326, 329, 343, 922
Thrombose.....	168, 205, 283, 294, 837
Tinnitus.....	134, 142, 157, 258, 382, 680, 758, 775, 910
Trockene Haut.....	203, 834
Tuberkulose	79, 196, 215, 283, 824
Übergewicht.....	369, 397, 425, 627, 676, 786, 796, 826, 893, 922
Übersäuerung.....	89, 285, 286, 296, 572, 626, 676, 720, 795, 868, 869, 870, 871, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 904, 906, 908, 910, 911, 915, 916, 917, 919, 920, 921, 923, 924, 929, 932, 933, 937, 938, 941, 944, 946
Unfruchtbarkeit	199, 217, 353, 386, 387, 533, 828
Venenentzündungen.....	517, 525
Verbrennungen.....	204, 256, 283, 296, 560, 569, 581, 763, 777, 826
Verstopfung.....	96, 209, 571, 709, 757, 840
Warzen.....	90, 256, 259, 326, 342, 355, 560, 573
Wunden	216, 241, 273, 296, 312, 369, 569, 574, 854
Zahnfleiscentzündungen.....	95, 478, 553, 561, 582, 685, 893, 914
Zahnfleischwund.....	561
Zeugungsunfähigkeit	353, 358, 497, 501

Index Krankheiten Codex Humanus, Band III

Herzerkrankungen.....	55, 70, 76, 103, 208, 382, 394, 402, 403, 437
Hirnödeme	71
Hirnschlag	854, 865, 875
HIV	67, 71, 95, 257, 295, 310, 311, 430, 450, 454, 460, 465, 475, 477, 852
Hohes Cholesterin.....	449
Husten.....	241
Impotenz.....	41, 45, 46, 357
Juckreiz.....	43, 153, 154, 155, 241, 250, 262, 356, 862
Karies	152, 223, 234, 241, 263, 264, 352, 353, 378, 866, 879, 883
Knochenbruch	240
Koliken bei Säuglingen	152
Konzentrationsschwäche	241, 867
Kopfschmerzen. 44, 70, 88, 152, 162, 223, 243, 262, 430, 449, 846, 850, 852, 867	
Krampfadern.....	237, 240, 253, 878, 884
Krebs	41, 44, 61, 69, 70, 89, 94, 103, 108, 110, 114, 115, 119, 125, 128, 142, 145, 149, 152, 163, 164, 165, 172, 173, 174, 177, 178, 180, 191, 192, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 203, 204, 205, 206, 213, 215, 219, 223, 236, 243, 264, 265, 283, 293, 294, 295, 297, 302, 304, 313, 314, 315, 318, 322, 338, 353, 418, 426, 430, 434, 435, 445, 449, 450, 453, 457, 460, 461, 464, 469, 470, 474, 476, 477, 478, 828, 868, 886, 923
Lebererkrankungen	432, 460, 868
Leberzirrhose	88, 304, 307
Legasthenie.....	885
Leistenbruch.....	242
Magendarmbeschwerden.....	159
Mandelentzündung.....	242, 252, 869
Masern.....	450
Menstruationsbeschwerden	357, 850
Migräne	152, 162, 262, 357, 431, 449, 850, 867, 873
Mittelohrentzündung.....	42
Morbus Bechterew	181, 185
Morbus Crohn.....	150, 181, 469, 885
Morbus Huntington	110
MS.....	68, 71, 113, 131
Müdigkeit	41, 214, 223, 241, 293, 304, 330, 357, 847, 852, 869
Mukoviszidose.....	61
Multiple Sklerose	68, 71, 103, 110, 295, 353, 869
Mundgeruch	223, 869
Muskelkrämpfe.....	850
Muskelschwäche.....	72
Myokarditis.....	71
Nervenerkrankungen.....	469
Nesselsucht	152, 154, 155
Neurodermitis	70, 88, 154, 155, 241, 304, 312, 431, 469, 884
Nierenerkrankungen.....	71, 870
Nierensteine	870, 875, 884
Ödeme.....	82, 438, 474, 871, 880, 887
Osteoporose	88, 233, 234, 240, 247, 264, 270, 295, 353, 449, 460, 871, 878, 881, 884
Parkinson	43, 61, 68, 71, 72, 181, 885
Parodontose	362, 871, 872, 879, 884
Pilze.....	107, 110, 179, 210, 301, 417, 421, 439, 455, 872, 907, 914, 921
PMS.....	153, 162, 241
Progerie	72
Psoriasis.....	154
Schilddrüsenüberfunktion	68, 874



Schilddrüsenunterfunktion	180, 185, 214
Schizophrenie	72
Schlafstörungen	67, 146, 152, 162, 242, 266, 847, 850, 874
Schlaganfall	41, 61, 109, 110, 111, 112, 121, 124, 183, 207, 239, 258, 277, 306, 321, 397, 402, 403, 404, 439, 447, 847, 857, 858, 865, 875, 881, 882
Schuppenflechte	72, 154, 156, 884
Schwellungen	43, 154, 155, 277
Schwermetalle	31
Schwindel	82, 431
Sehschwäche	875
Sodbrennen	242, 259, 469, 850, 868, 875
Sonnenbrand	154, 156, 241, 250, 261
Stress	81, 92, 108, 118, 121, 122, 131, 173, 184, 215, 253, 310, 396, 828, 848, 866, 873, 881, 889, 894, 895
Tennisarm	876
Tinnitus	69, 357, 432, 449, 866
Übergewicht	55, 83, 110, 305, 353, 460, 469, 850, 876
Übersäuerung	253, 304, 353, 396, 469, 825, 826, 827, 828, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 860, 862, 864, 866, 867, 868, 869, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 883, 885, 887, 891, 892, 895, 897, 898, 900
Unfruchtbarkeit	41, 72, 73, 214
Venenentzündungen	198, 206
Verbrennungen	241, 250, 261, 437, 451
Verstopfung	252, 385, 431
Warzen	42, 241, 254
Wunden	54, 250, 255
Zahnfleischentzündungen	163, 234, 242, 263, 362, 850, 869
Zahnfleischwund	242
Zeugungsunfähigkeit	41, 46, 180, 184

Krankheiten-Index Band IV

Hunderte weitere Erkrankungen....

Bezugsquelle Buch:

Das Werk „Codex Humanus“ können Sie direkt im Shop auf www.vitaminum.net (oder bei einem Partner) als gebundenes Buch in 4 Bänden (bzw. den 4 Band auch einzeln!) erwerben oder aber als (kostengünstige PDF-Variante)

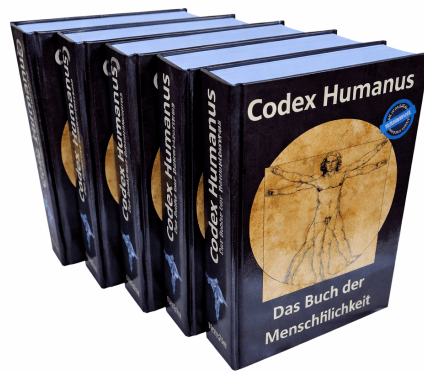


Thomas Chrobok

Codex Humanus - 5 Bände - Das Buch der Menschlichkeit

4990 Seiten, geb.
erscheint 2026

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de