

Zusammenfassung vom 25.02.2025

**Einleitung, allgemeiner Teil, sowie  
Kapitel Entsäuern und Entschlacken - Band III**  
3. Auflage Februar 2020

**Einleitung - Band IV**  
4. Auflage Mai 2024

# **Der Codex Humanus**

Th. Chrobok

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Entstehung des Codex Humanus .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Allgemeiner Teil.....</b>	<b>4</b>
	2.1 J. F. Rockefeller schaffte die Naturmedizin ab .....	4
	2.2 Die Rolle der Kommunikation bei der Heilung .....	4
	2.3 Ein korruptes System – Schulmedizin als Todesursache Nr. 1 .....	5
<b>3</b>	<b>Der optimale Verlauf einer Behandlung .....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Unser Organismus einfach erklärt .....</b>	<b>8</b>
	4.1 Woraus unser Körper besteht .....	8
	4.2 Baumaterialien und Werkzeuge .....	9
	4.2.1 Aminosäuren.....	9
	4.2.2 Mineralien.....	9
	4.2.3 Spurenelemente .....	10
	4.2.4 Vitamine.....	10
	4.2.5 Enzyme.....	11
	4.2.6 Fettsäuren.....	11
	4.3 Drei Hauptfunktionen .....	11
	4.3.1 Reparatur – Erneuerung von Gewebe – Einfluss auf das Erbgut DNA .....	11
	4.3.2 Immunabwehr .....	12
	4.3.3 Regulation.....	12
	4.3.4 Zusammenfassend .....	13
	4.4 Vorbeugen ist besser als Heilung.....	13
	4.4 Heilende Wirkungsintelligenz schwingender Materie .....	14
<b>5</b>	<b>Wissenswertes .....</b>	<b>15</b>
	5.1 Alternative Medizin .....	15
	5.2 Globaler Mineralien- und Nährstoffverlust.....	16
	5.3 Das Heilfasten und die Vitalstoffmangel-Fälle .....	17
	5.4 Panikmache Hypervitaminose .....	17
	5.5 Fehlende Aufklärung – Wissen schützt .....	18
	5.6 Der „unsichtbare“ Übergang eines Mangels bis zur Erkrankung in vier Schritten.....	18
	5.6 Annäherung an eine realistische Nährstoffempfehlung .....	18
	5.7 Wechselwirkungen von Vitalstoffen – Schlusswort .....	21
<b>6</b>	<b>Entsäuern – Entschlacken .....</b>	<b>21</b>
	6.1 Konkrete Behandlung.....	23
<b>6</b>	<b>Biologische Alterung – Reverse Aging .....</b>	<b>25</b>
	6.1 Kleiner Exkurs in die Schulmedizin – HGM und Metformin .....	26

6.2 Eine neue Ära der Erkenntnisse vs. Ethik .....	26
6.3 Die wichtigsten Ursachen der Alterung .....	27
6.3.1 Tolemere Verkürzung .....	27
6.3.2 Schädigung der DNA .....	28
6.3.3 Glykation .....	28
6.3.4 Methylierung – epidemische Veränderung .....	29
6.3.5 Mitochondriale Dysfunktion .....	29
6.3.6 Autophagie .....	30
6.3.7 Optimierung des Zitronensäurezyklus .....	30
6.4 Regulierung der Langlebigkeitsgene – mTor, AMPK und Sirtuine .....	30
6.4.1 mTor - Proteinsensor der Zelle .....	30
6.4.2 AMPK - Energiesensor der Zelle .....	31
6.4.3 Sirtunie regulieren die Genexpression .....	31
6.5 Acht Bausteine der Nahrungsergänzung – konkrete Umsetzung .....	31
6.6 Einnahme-Pläne von zwei prominenten Testimonials .....	32
<b>7 Abschlusswort .....</b>	<b>32</b>
<b>8 Übersicht der Wirkstofftabellen, Krankheitsbeschreibungen und Wirkstoffe aller vier Bände .....</b>	<b>33</b>

## 1 Entstehung des Codex Humanus

- Der Autor begann seine Recherchen zur Alternativmedizin, nachdem seine Mutter mit einem Gallenwegtumor von der Schulmedizin als austherapiert entlassen wurde und es ihm mit Natursubstanzen gelang, ihr Leben um Jahre zu verlängern. Beim Schreiben seiner Bücher hatte er manchmal das Gefühl, als führe sie die Feder, weshalb er sie an dieser Stelle zumindest als „Co-Autorin“ erwähnen möchte.
- *Codex Humanus* bedeutet "Buch der Menschlichkeit". Es handelt sich um ein umfassendes Werk, das die Essenz traditioneller Heilmethoden aus verschiedenen Kulturen (wie TCM, Ayurveda, Indiomedizin) mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen (wie Molekularmedizin, Biochemie) verbindet. Ziel ist es, nicht nur für Fachleute, sondern auch für Laien die Grundlagen bio-chemischer Prozesse, die Wirkung von natürlichen Substanzen sowie Prävention und Heilung verständlich und anwendbar zu machen.
- Die zweite Auflage von 2016 wurde mit den neuesten Forschungsergebnissen zu den kolloidalen Metallionen Gold, Silber, Germanium und Silizium ergänzt, deren positiver Einfluss den Vitaminen um ein Vielfaches überlegen sein soll. Indem sie die durch Impfungen und Gifte (z. B. Fluorid) beschädigte Zirbeldrüse regenerieren, wirken sie sich auch auf Geist und Seele aus. Da sich seither wieder viel getan hat, wurde eine weitere Neuauflage notwendig.
- Der Codex Humanus ist auch als Gegenstück zur konventionellen Medizin gedacht. Im allgemeinen Teil zeigt der Autor an vielen konkreten Fällen und auf eindruckliche Weise die problematische Verflechtung der Pharmaindustrie mit der Medizin und der Politik, die seiner Ansicht nach mehr dem Profit als dem Wohlergehen der Menschen dient. Man kann diesen Teil auch überspringen und sich auf den Hauptteil konzentrieren.

## 2 Allgemeiner Teil

### 2.1 J. F. Rockefeller schaffte die Naturmedizin ab

- Historisch soll das „Gesundheits“-System durch den Ölmogul John D. Rockefeller initiiert worden sein. Als Forscher um 1907 herausfanden, dass man mithilfe von Öl auch Medikamente und sogar synthetische Vitamine herstellen kann, witterte Rockefeller seine Chance, neben dem Ölmarkt auch das gesamte Gesundheitssystem zu monopolisieren.
- Ein zentraler Punkt ist, dass Naturheilmittel nicht patentierbar und somit nicht profitabel sind. Das ist die Ursache, weshalb die naturheilkundliche Medizin im letzten Jahrhundert verdrängt und jene, die sie ausüben massiv bekämpft, diskreditiert wenn nicht gar bedroht wurden. Es erklärt auch, warum Ärzte und Therapeuten in ihrem Studium erst gar nichts über Naturheilssubstanzen erfahren sollen.
- Die „Laetril-Affäre“ in den 1970er-Jahren wird als größter Krieg – der Pharmaindustrie in Zusammenarbeit mit der US-Regierung gegen ein einzelnes Naturheilmittel – der Geschichte bezeichnet, um bittere Aprikosenkerne, ein bewährtes Heilmittel, aus den Köpfen der Menschen zu verbannen. Ähnlich verlief es mit vielen Heilssubstanzen wie z.B. Hanf, DMSO, organischem Germanium und Melatonin.
- Obwohl die Pharmaindustrie in aufwendigen Verfahren versucht, Natursubstanzen synthetisch nachzubauen, sei der Mensch bislang nicht in der Lage gewesen, die Perfektion in Wirksamkeit und Sicherheit von natürlichen Substanzen zu kopieren. Es sei bedauerlich, dass viele Mediziner nicht erkennen, dass diese Kopien bzw. Medikamente schlicht nur Probleme verursachen.
- Die von der Pharmaindustrie auferlegten Standards haben die Kosten für die Zulassung von Medikamenten künstlich in astronomische Höhen getrieben (1–1,6 Milliarden Euro), wohl wissend, dass pharmaunabhängige Institute und einzelne Professoren sich die Zulassung von Naturheilmitteln niemals leisten könnten.
- Viele Erkrankungen sind auf Entzündungen, oxidativen Stress, kollagene Degeneration oder ein geschwächtes Immunsystem, alleine oder im Verbund, zurückzuführen. Mit entsprechendem Wissen sind wir in der Lage, uns mit einer Handvoll Vitalstoffen vor unzähligen Krankheiten zu schützen.
- Die Annahme, dass es mangels Zulassung keine natürlichen Heilmittel gäbe, kommt der Aberkennung eines Naturgesetzes gleich, das seit Menschengedenken existiert. Es gibt abertausende ernstzunehmende Studien und Erfahrungswerte von pharmaunabhängigen, hochqualifizierten Professoren aus aller Welt, die jeder Arzt, Therapeut und auch Sie in der größten medizinischen Datenbank [NCBI](#) nachlesen können.

### 2.2 Die Rolle der Kommunikation bei der Heilung

- Es wurde herausgefunden, dass Pflanzen über die Molekülabgabe an die Luft oder ans Wasser Informationen über die Umwelt – z. B. Stress durch Bakterien, Schädlinge oder Hitze – austauschen. Es spricht einiges dafür, dass Heilung neben diffusiblen Metabolismen von natürlichen Vitalstoffen (Mineralien, Vitaminen, Enzymen oder orthomolekularer Natursubstanzen) aufgrund von „Zell-Absprachen“ wie Reparatur, Regulation und Aktivierung des Immunsystems, unter anderem über Frequenzen und Lichtstrahlen (sog. „Biophotonen“) erfolgt, die in Zukunft noch mehr Bedeutung für die Heilung gewinnen wird.

## 2.3 Ein korruptes System – Schulmedizin als Todesursache Nr. 1

- Der Autor kritisiert, dass die Schulmedizin sowohl Naturgesetze als auch grundlegende Prinzipien bei der Zuweisung und Behandlung von Krankheiten schonungslos ignoriert.
- Bei Erkrankungen wie Krebs, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Bronchialleiden, Leberzirrhose und Diabetes handelt es sich z. B. um „chronisch-metabolische Erkrankungen“, also Stoffwechselerkrankungen, die durch Nährstoffmangel entstehen. Wenn bei der Behandlung auf diese Ursache nicht eingegangen wird, wird fahrlässig gegen ein Naturgesetz verstoßen. (Der Biochemiker Dr. Krebs konnte in 1960er-Jahren nachweisen, dass „chronisch-metabolische Erkrankungen“ durch Medikamente oder Manipulationen am Körper nicht geheilt werden können.)
- Fieber, Brechreiz, Durchfall, Bluthochdruck sind alles Warn- bzw. Schutzfunktionen, um einer Schädigung des Körpers vorzubeugen, ähnlich wie akuter Schmerz beim Anfassen einer heißen Herdplatte, der eine sofortige Verhaltensänderung herbeiführt. Jedes Symptom hat zudem eine wichtige Heilfunktion. Eine erhöhte Temperatur z. B. dient der Abtötung von Erregern, Durchfall der schnellen Ausscheidung von Schadstoffen.
- Die Schulmedizin behandelt in aller Regel, indem sie Symptome unterdrückt. Es ist naiv, die „vermeintliche Heilung“ als effektiv zu bewundern. Bei Schmerzmitteln z. B. werden die Botenstoffe der Schmerzentstehung (Prostaglandine) im zentralen Nervensystem gehemmt. Da damit lediglich das Warnsignal ignoriert wird und Nebenwirkungen im späteren Verlauf weitere Medikamente auf den Plan rufen, gewinnt die Abwärtsspirale an Fahrt: „Irgendwann – kann man Gift nehmen – erwischt es jeden“.
- Um Missverständnisse zu vermeiden, sind chemische Palliative (Schmerzmittel) bei chronischen oder unerträglichen Schmerzen, wie nach Verletzungen, Unfällen, Operationen oder Erkrankungen wie Krebs, ausnahmsweise als echter Segen zu bezeichnen.
- Die Schulmedizin hat den Menschen sprichwörtlich in Bestandteile zerlegt, um größtmöglichen Profit aus der Behandlung von Symptomen zu generieren.
- Der Autor verweist auf Gesundheitsminister wie Horst Seehofer, der unter Druck der Pharmaunternehmen eine „Positivliste“ – Liste von Medikamenten, bei denen das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt – begraben musste. Oder ein vierprozentiger Preisnachlass auf patentgeschützte Medikamente zugunsten der Krankenkassen, der 2001 vom damaligen Kanzler gegenüber Pharmabossen nicht durchgesetzt werden konnte.
- Die Pharmaindustrie soll u.a. von bis zu hundertfach überteuerten Duplikaten, sog. „Me-Too“-Präparaten („ich auch“) profitieren, die unter einem anderen Namen in den Markt gedrückt werden. Zudem sei es in Deutschland an der Tagesordnung, dass Pharmaunternehmen die Preise ohne Transparenz und Kostenkontrolle frei festsetzen könnten – die Krankenkassen müssen zahlen, und damit auch wir Versicherten!
- Die Gier der Pharmabosse geht so weit, dass der Basler Pharmakonzern Novartis für seine Gentherapie «Zolgensma» gegen die Erbkrankheit «spinale Muskelatrophie» mehr als zwei Millionen Dollar verlangt. (NZZ-Bericht vom 25.08.2019)
- Wo früher Berufsverbände Vertreter an den Bundestag sandten, die zu Gesetzen angehört wurden, sind es heute „hauseigene“ Lobbyisten, wobei die Pharmaindustrie die stärkste Fraktion bildet. Von der ständigen Impfkommision (SIKO) des Robert-Koch-Instituts z.B. haben einige gleichzeitig Nebentätigkeiten in der Pharmaindustrie. Noch drastischer offenbart sich der Filz, wenn man die Karrieren von Politikern und sogenannten „unabhängigen Experten“ verfolgt, die vom Terrain der Pharmaindustrie in die Politik wechseln und umgekehrt.
- Naiv, wer glaubt, alle Pharma-Studien seien lauter und transparent, die auf EU-Ebene eingereicht werden müssen. Es geht hier einfach um zu viel Geld. Selbstverständlich ist auch die Justiz mit im Boot, wobei sich die Pharmaindustrie nahezu alles erlauben kann.

- Der ausgesprochen erfahrene Arzt und Apotheker Dr. Wolfgang Becker-Brüser, der sich seit über 30 Jahren mit Medikamentenstudien der pharmazeutischen Industrie beschäftigt, beziffert die Studienmanipulation in einer ungeheuerlichen Größenordnung von bis zu 90 %.
- Mit welchen Tricks die umsatzorientierte Pharmaindustrie operiert, zeigt Prof. Petra Thürmann von der pharmakologischen Universität Witten/Herdecke, die Tausende Arzneimittelstudien für große Ketten von Privatkliniken prüft. Häufig werde aus einer Studie „selektiv“ das veröffentlicht, was zum beabsichtigten Konzept passt, die Beschreibung von Nebenwirkungen werde vernachlässigt, Selbstmorde in die Gruppe „emotional labil“ verschoben und Studienergebnisse somit verfälscht.
- In Deutschland waren im Jahr 2019 von den über 103.266 auf dem Markt zugelassenen Medikamenten nur die Hälfte auf ihre Wirksamkeit geprüft (Statista.com). 300.000 Menschen landen in Deutschland aufgrund von Nebenwirkungen von Medikamenten im Krankenhaus (offizieller Arzneimittel-Report von 2006). Im Jahr 2018 sollen 0,3 % aller Klinikpatienten während der stationären Therapie an Medikamenten-Nebenwirkungen verstorben sein. Bei 20 Millionen Einweisungen entspricht dies 60.000 (Medizin-Kritiker Dr. Gerd Reuther). Statistiken zu Krankheiten, die durch Nebenwirkungen von Medikamenten gegen andere Erkrankungen verursacht wurden, gibt es bislang jedoch nicht.
- Um einige weitere tödliche Aspekte der konventionellen Medizin neben der Medikamenteneinnahme zu benennen: Die USA beanspruchten schon im Jahr 2016, nach Hochrechnung von Ärztepfeusch, rund 250.000 Tote pro Jahr. In einem Ärzte-Streik von zwei Monaten starben interessanterweise nicht mehr, sondern – je nach Land bis zu 30.000 – drastisch weniger Menschen. In Deutschland werden 70–80 % aller Patienten fehldiagnostiziert. Autopsie Berichten zufolge sind die meisten Todesfälle auf die Folgen von Fehlbehandlungen zurückzuführen. Nach Aussage der leider verstorbenen Koryphäe Dr. Nieper sterben viele Patienten während eines Krankenhausaufenthalts durch schwere Atemwegsinfektionen verursacht durch Hospitalismus – einer zu geringen physikalischen Feldspannung in den mit Beton verschalten und mit elektrischen Geräten vollgestopften Krankenhäusern.
- Ein weiteres häufig genutztes Täuschungsmanöver ist der Vergleich von relativen statt absoluten Werten. Dem Patienten wird mit 50% Risikosenkung, eine viel größere Wirkung suggeriert, diese bezieht sich jedoch auf den Vergleich zwischen einem älteren und einem neuen Chemotherapeutikum. Das Fach Statistik kommt während dem Studium in der Regel zu kurz, weshalb nicht selten auch Ärzte auf den Trick „absolut“ vs. „relativ“ hereinfliegen.
- Unwissenheit ist zu einem gewissen Grad verzeihlich, dennoch darf man nicht davon ausgehen, dass alle Ärzte ahnungslos sind, wie eine Umfrage zeigt: 80 % der Onkologen würden sich, aufgrund der nicht definitiv nachgewiesenen Wirksamkeit und der hohen Toxizität, einer Chemotherapie nicht unterziehen. Anders verhält es sich, wenn Ärzte „Beraterverträge mit finanziellen Anreizen“ mit der Pharmaindustrie eingehen und zu „Anwendungsbeobachtungen“ falsche Medikamente verschreiben. Die Gesamtzuwendung der Pharmaindustrie für solche Zwecke lag im Jahr 2014 bei 100 Millionen Euro, 2018 bereits bei 398 Millionen Euro, was mit dem Anstieg der Toten aufgrund von Medikamenten korreliert. „Anwendungsbeobachtungen“ sind unnötig, da jeder Arzt sowieso verpflichtet ist, Nebenwirkungen von Medikamenten dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Bonn zu melden. Die Antikorruptions-Organisation Transparency International bezeichnet solche Umstände zu Recht als „legalisierte Korruption“.
- Ein weiteres Problem stellt die Fallpauschale dar, die zu einer unverhältnismäßig hohen Zahl stationärer Behandlungen und Eingriffe führte, die völlig unnötig wären. Bei einer steigenden Zahl stationärer Behandlungen um 11,8 % im Jahr 2011 gegenüber 2005 fällt

auf, dass es sich vorwiegend um Behandlungen handelte, die ausgesprochen hohe Gewinne versprachen. 80 % aller Rückenoperationen in Deutschland seien unnötig, 40 % der trotzdem durchgeführten misslingen. Das gleiche Ergebnis gilt für Hüft- und Knie-OPs (RTL-Punkt12-Beitrag vom 28.11.2011). Obwohl in Deutschland doppelt so viele Herzkatheteruntersuchungen wie in der Schweiz vorgenommen werden, sterben relativ gesehen mehr als doppelt so viele Menschen an einem Herzinfarkt (E. Bruckenberger, „Herzbericht 2009“). Auch eine Studie zu Mammografien zeigte, dass diese Methode das Sterblichkeitsrisiko nur um 0,2 % senkt.

- Fairerweise sollten hier auch die „MEZIS“ (Abkürzung für: Mein Essen Zahle Ich Selber) erwähnt werden – Ärzte, die keinem Pharmavertreter Zugang zu ihrer Praxis gewähren und mit ihrer Unbefangenheit als überzeugendes Qualitätsmerkmal sowie ihrem Hippokrates-Eid den Menschen dienen möchten.
- Auch gibt es etliche verheimlichte Epidemien. Da über diese skandalösen Tatsachen kaum jemand berichtet, soll in der dritten Auflage des *Codex Humanus* kurz darauf eingegangen werden. Vor 100 Jahren erkrankte etwa jeder 80. an Krebs, heute bereits jeder Zweite. Asthma ist in den letzten zehn Jahren in Deutschland um 24 % gestiegen. Alle zehn Sekunden verstirbt jemand an Diabetes. Laut WHO hat sich die Zahl der Betroffenen im Zeitraum zwischen 1980 und 2012, von 108 Millionen auf 422 Millionen, nahezu vervierfacht. Kinder und Jugendliche, die mit Antidepressiva – selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SSNRI) und trizyklische Antidepressiva – behandelt wurden, erkranken doppelt so häufig an Typ-2-Diabetes.
- Die offizielle Erklärung der Pharmaindustrie und der staatlich hörigen Mainstream-Medien – „Eine immer älter werdende Gesellschaft führt automatisch zu steigenden Krebszahlen“ – kommt einer Irreführung gleich, wenn man bedenkt, dass die Masern „Epidemie“ laut Robert-Koch- und Paul-Ehrlich-Institut um 2018 lediglich 35 Menschenleben in ganz Europa kostete, 16 Menschen davon sogar durch die Masern Impfung.
- In der Nachkriegszeit wuchs eine Generation heran, die jährlich 650 Millionen Arzneimittel – 1,5 Einheiten pro Tag und Patient – vertilgt. Peter Gøtzsche, der ein unabhängiges Institut zur Bewertung pharmazeutischer Studien leitete, ist die Erkenntnis zu verdanken, dass Medikamenteneinnahme die dritthäufigste Todesursache ist und aktuell in Deutschland jährlich 60.000 Opfer fordert. 2010 waren es noch 25.000 – zwölfmal so viele wie im Autoverkehr. Größtenteils dürften es Opfer von Wechselwirkungen sein, aber auch von Manipulation der pharmazeutischen (Zulassungs-) Studien. Peter Gøtzsche stellte zudem fest, dass Antidepressiva zu einer Steigerung von Selbstmordversuchen führen. Allein zwei von 103.296 offiziell zugelassenen Medikamenten (Vioxx und Zyprexa) forderten in Deutschland 325.000 Menschenleben. Der gesamte jugoslawische Krieg verursachte laut Wikipedia ca. 127.973 Tote, im Vergleich.
- Fazit: Nach Abwägung all der beschriebenen Aspekte kommen der Autor und aufmerksame Ärzte zu der Einschätzung, dass die Schulmedizin die häufigste Todesursache darstellt und eine bloße Empörung nicht mehr genügt, um ein völlig fehlgeleitetes, menschenfeindliches System lahmzulegen. Der blanke Irrsinn auf Kosten des schwächsten Gliedes in der Kette, des hilfsbedürftigen Patienten.
- In den klaren, logischen Regeln des Gesundheitswesens des Alten Chinas wurden Ärzte ausschließlich im Erfolgsfall (Heilung bzw. maximal erreichbare Zustandsbesserung) für ihre Behandlung entlohnt.

### 3 Der optimale Verlauf einer Behandlung

- Der Autor meint, dass die Schulmedizin in der Notfall- und Wiederherstellungschirurgie, Palliativmedizin und Geburtshilfe wunderbare und unersetzbare Arbeit leistet. Er fordert, dass die Schulmedizin sich auf diese Kernkompetenzen konzentriert und die Naturheilkunde nicht als minderwertige „Alternative“ abtut.
- Eine Behandlung sollte faktenbasiert das Beste aus der Naturheilkunde und aus der Schulmedizin kombinieren, mit Ärzten die entsprechend ausgebildet sind. Statt Symptome zu lindern, soll ursächlich durch gesunde Ernährung, Nahrungsergänzung, Entgiftung und Stressbewältigung der Prophylaxe ein größtmöglicher Stellenwert beigemessen werden. Zur sicheren Diagnose sollten moderne Messparameter der Schulmedizin als auch Tests aus der Alternativmedizin beigezogen werden und differenziert, schonend mit Natursubstanzen an den Defiziten gearbeitet werden. Sollte sich wider Erwarten nach 6-8 Wochen keine Verbesserung einstellen, kann eine Unterstützung mit synthetischen Medikamenten – oder in ganz schlimmen Fällen eine OP – vorsichtig erwogen werden, wobei die Nachsorge wiederum schonend mit Natursubstanzen erfolgen sollte.

### 4 Unser Organismus einfach erklärt

- Der Autor fand unter hunderten von Büchern kein einziges, das „Heilung“ verständlich erklärt und vermutet, dass medizinische Fachexperten – speziell wissenschaftlich vorbelastete, die kaum Zeit für die offiziell wenig anerkannte „alternative Medizin“ haben – kaum noch in der Lage sind, die wahren Zusammenhänge zu erkennen. Auch sei Heilung in all ihren Facetten so komplex, dass dies niemals bis ins Letzte geklärt werden könne. *„Wollte ich Vollkommenheit anstreben, würde mein Buch nie fertig.“ (chinesisches Sprichwort).* Da sich aber ein Patient erst über ein gewisses Verständnis der Heilung ganz öffnen kann, ist der Codex Humanus ein Versuch, die wichtigsten Abläufe verständlich zu machen.

#### 4.1 Woraus unser Körper besteht

- Der menschliche Körper besteht aus 60 Billionen Zellen mit spezialisierten Aufgaben. Innerhalb der Zellen gibt es Organellen wie Ribosomen (für Proteinproduktion, Reparatur und Wachstum), Lysosomen (für Abbauprozesse durch die Zellmembran) und Mitochondrien (als Energiequelle über den Umsatz von Nährstoff und Sauerstoff). Der Zellkern ist die Steuerzentrale mit 46 Chromosomen, die jedes Anweisungen an andere Bestandteile überbringt.
- 2/3 des Körpers besteht aus Wasser. Zellen benötigen Nahrung, Sauerstoff und eine wässrige Umgebung zum Leben und um ihre Funktionen zu erfüllen.
- Zellen leben unterschiedlich lang. Darmzellen sterben bereits nach ein bis zwei Tagen. Nervenzellen werden überhaupt nicht erneuert, während Knochenzellen 15 bis 20 Jahre leben.
- Zellen mit ähnlichen Aufgaben werden zu Gewebe zusammengefasst. Es gibt vier Grundgewebearten: **Epithelgewebe** (Bedeckung von Oberflächen), **Binde- und Stützgewebe** (Struktur und Stütze, z.B. Knochen und Fettgewebe), **Muskelgewebe** (für Bewegung), **Nervengewebe** (für Kommunikation).
- Verschiedene Gewebe, die zusammen eine bestimmte Aufgabe erfüllen, bilden Organe (z.B. Herz, Gehirn, Leber).

- Organe wiederum arbeiten in Organsystemen zusammen. z.B. Herz, Blutgefäße und Blut werden in Herz-Kreislauf-System, Lungen und Atemwege im Atmungssystem zusammengefasst. Insgesamt gibt es neun Hauptorgansysteme, die weiteren sind: Nervensystem, Hormonsystem, Verdauungssystem, Urogenitalsystem, Stütz- und Bewegungssystem, Haut, Immunsystem.
- Alle Organsysteme zusammen bilden den gesamten menschlichen Organismus, das „Haus“, in dem wir leben. Da ein Schaden mit Leid oder gar Abschied einhergehen kann, ist es wichtig, ihn mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, damit all diese Systeme optimal funktionieren.

## 4.2 Baumaterialien und Werkzeuge

- Der menschliche Körper wird mit einem Haus verglichen, der in der Wachstumsphase mit „Baumaterialien“ (Nährstoffen) und „Werkzeugen“ (bestimmte körperliche Prozesse) gebaut wird und anschliessend kontinuierlich repariert werden muss. Instandsetzungsphase.
- Normaler Verschleiss wie 100.000 Herzschläge am Tag oder Gelenke, die Tausende von Schritten abfangen, werden ständig, oft unbemerkt millionenfach repariert.
- Auch sind wir täglich bis zu 10.000 Angriffen freier Radikale, die Zellschäden verursachen, ausgesetzt. Aggressive Sauerstoffmoleküle mit einem fehlenden Elektron, die in rund 0,000000001 Sekunden intakten Molekülen ein Elektron gewaltsam entreißen, die auch repariert werden müssen.
- Für Wachstum und die Reparatur der Zellen sind „Baumaterialien“ und „Werkzeuge“ in Form von orthomolekularen Substanzen wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren und Fettsäuren nötig.

### 4.2.1 Aminosäuren

- Der menschliche Körper besteht zu 60-70 % aus Wasser, 10-20 % aus Fett und 15-20 % aus Proteinen. Jede der 60 Milliarden Körperzellen, die ständig aufgebaut, umgebaut und abgebaut werden, enthält Proteine, die aus langen Ketten von Aminosäuren bestehen und zu den wichtigsten Bestandteilen des Körpers zählen.
- Sie steuern Hormon- und Enzymbildung sowie den Zell- und Knochenaufbau, regulieren das Herz-Kreislaufsystem, sind Ausgangsstoffe für Neurotransmitter und entscheidend für ein intaktes Immunsystem.

### 4.2.2 Mineralien

- Der Mensch besteht zu 4-6 % aus Mineralien, Forscher konnten bisher 84 verschiedene im menschlichen Körper isolieren. Sie müssen, wie Vitamine, ständig über die Nahrung zugeführt werden und sind auch essentielle Bausteine des Körpers.
- Mineralien sind Bestandteil unserer Gewebestruktur, des Bindegewebes sowie von Hormonen und Enzymen. Mindestens 60 Mineralien spielen eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel. Die wichtigsten Mineralien sind:
- Magnesium: an mehr als 300 Stoffwechselprozessen beteiligt, beruhigend bei Stress. Wie Calcium am Aufbau von Knochen, Zähnen und Sehnen beteiligt, unentbehrlich für die Informationsübertragung zwischen Nerven und Muskulatur.
- Calcium: wird bei der Blutgerinnung sowie beim Knochen- und Zahnaufbau benötigt, es steuert außerdem die Erregbarkeit der Muskeln.

- Kalium ist an der Funktion des Herzens, der Nerven, der Muskeln, des osmotischen Drucks (Wasseraustausch durch die Zellmembran), der Eiweißsynthese sowie der Aktivierung verschiedener Enzyme beteiligt.
- Natrium reguliert den Wasserhaushalt. Es regelt den osmotischen Druck und den Säure-Basen-Haushalt. Durch Natrium kann der Körper Wasser speichern.
- Phosphor regelt den Säure-Basen-Haushalt und fungiert als wichtigster Energieüberträger beim Aufbau von Zellmembranen. Ohne Phosphor gibt es keine Verbrennung, keine Energie und keine Muskelaktivitäten.

#### 4.2.3 Spurenelemente

- Spurenelemente kommen zwar nur in Spuren vor. Prof. Dr. Heinz Liesen meint jedoch, dass der Verlust von Spurenelementen in unserer Nahrung die Ursache vieler Krankheiten sei.
- Pflanzen nehmen Mineralien und Spurenelemente für ihr Wachstum, aus dem Boden und wandeln diese durch Einwirkung von Wärme, Licht, Luft und Wasser in organische Mikromineralien um. Diese organisch gebundenen Mineralien sind 5.000 bis 7.000-mal kleiner als rote Blutkörperchen, um zu etwa 98 % vom menschlichen Körper als auch von Tieren aufgenommen werden zu können. Sowohl durch den Konsum von Pflanzen als auch von Tieren können Mineralien und Spurenelemente aufgenommen werden. Die wichtigsten sind:
  - Bor: Knochenaufbau, Knorpel und Muskelgewebe, Belebung des Nervensystems, Produktion von Östrogen und Progesteron, Aufnahme und Verwertung von Calcium
  - Chrom: Verwertung von Zucker und Stabilisierung des Blutzuckerspiegels
  - Kobalt: Bildung von roten Blutkörperchen, Erhaltung des Nervengewebes
  - Fluor: Stärkung von Knochen und Zähnen
  - Jod: Produktion von Schilddrüsenhormonen
  - Mangan: Aktiviert Enzyme, unterstützt die Energiebildung
  - Molybdän: Zuständig für die Eiweißbildung
  - Selen: Stärkung des Immunsystems, Neutralisierung freier Radikale, unterstützt die Produktion von Schilddrüsenhormonen
  - Silizium: Wichtig für den Knochenbau, das Bindegewebe, Zähne und Knorpel; Mangelerscheinungen sind hohe Blutfettwerte
  - Zink: Sorgt für Wundheilung, Fruchtbarkeit, Immunfunktion, gesunde Haut und Augen; Zink wirkt als Bestandteil von ca. 240 verschiedenen Enzymen
  - Eisen: Beteiligt an der Bildung des roten Blutfarbstoffs – Hämoglobin – wichtig bei allen Stoffwechselforgängen, die Sauerstoff benötigen
  - Germanium: Stimuliert das Nerven- und Immunsystem
  - Kupfer: Stärkt die kollagenen Fasern im Bindegewebe und in den Blutgefäßen, sorgt für gesunde Gelenke
  - Lithium: Wichtig für die Bildung von Neurotransmittern, den Botenstoffen des Gehirns; sorgt für gute Stimmung, verhindert Depressionen und emotionale Instabilität
  - Vanadium: Stabilisiert den Blutzuckerspiegel, unterstützt die Bildung von Neurotransmittern

#### 4.2.4 Vitamine

- Die unzureichende Zufuhr von Vitaminen führt zu Mangelerscheinungen, Erkrankungen und schließlich zum Tod. Im Gegensatz zu Vitaminoiden können sie nicht von unserem Körper hergestellt werden und müssen ständig von außen zugeführt werden.
- Fast alle nehmen die Funktion von Enzymen und Koenzymen für die zahllosen biochemischen Prozesse ein. Sie sorgen für einen gut funktionierenden Stoffwechsel, regulieren die Verwertung von Nährstoffen, als Antioxidantien schützen sie die Zellen vor freien Radikalen und stärken somit das Immunsystem, sie sind unverzichtbar für den Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen.
- Man unterscheidet zwischen fettlöslichen: Vitamin A (Retinöl), D (Calciferol), E (Tocopherol), K (Phyllochinon)
- Und wasserlösliche: Vitamin C (Ascorbinsäure), B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B6 (Pyridoxal), B12 (Cobalamin), Niacin, Pantothensäure, Biotin, Folsäure

#### 4.2.5 Enzyme

- Enzyme bestehen aus Eiweißketten, also Aminosäuren. Sie spalten grosse Moleküle auf und erschliessen die für den Körper notwendigen Bausteine aus der Nahrung. Sie regen wichtige biochemische Reaktionen wie Atmung, Wachstum und Verdauung an und sind an der Weiterleitung von Reizen und vielen weiteren physiologischen Abläufen beteiligt.
- *Um Muskeln aufzubauen, um Arterien instand zu halten, um Giftstoffe auszuleiten, braucht der Körper biochemische Werkzeuge zusammengesetzt aus einem großen Proteinmolekül als Handgriff und einem kleinen Einsatz für das Auseinandernehmen oder den Zusammenbau von Substanzen, die Enzyme. Die Stoffe, die die Werkzeuge funktionstüchtig machen, sind Vitamine und Spurenelemente, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Wenn man davon nicht genug bekommt, entsteht ein Werkzeugmangel, die auf Dauer in chronischen Krankheiten münden.*

#### 4.2.6 Fettsäuren

- Zu den biologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren gehören ALA (Alpha-Linolensäure), EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure): ALA kommt fast ausschließlich in Pflanzen vor, EPA und DHA vor allem in Fisch. Sie sind wichtige Energielieferanten. DHA und EPA sind unentbehrlich für einen gesunden Stoffwechsel – insbesondere der Entzündungsstoffwechsel – ein gesundes Herz-Kreislaufsystem, viele biologische Funktionen, sowie den Aufbau wichtiger Körperstrukturen und Bestandteile von Zellmembranen. DHA macht etwa 30% der Strukturfette im Gehirn aus und ist essentiell für die Funktion und Struktur der Nervenzellen.

### 4.3 Drei Hauptfunktionen

#### 4.3.1 Reparatur – Erneuerung von Gewebe – Einfluss auf das Erbgut DNA

- Nicht nur Schnittwunden, Knochenbrüche, sondern auch Nervenzellen, Blutgefässe, Organe werden ständig unbemerkt repariert.
- Ein wesentlicher Bestandteil von Gewebe, sind die Kollagene, die einen Anteil von etwa 30 % des Gesamtgewichts eines Menschen ausmachen. 28 verschiedene sind bekannt.
- Zur Kollage – den Aufbau und die Instandhaltung des Bindegewebes – sind diese drei Substanzen unverzichtbar, die Aminosäuren Lysin und Prolin sowie Vitamin C für die Hydroxylierung (Einbau von Hydroxylgruppen).

- Je nachdem ob es um die Regeneration von Haut, Sehnen, Bändern, Nerven, Blutgefäßen, Knochen oder inneren Organen geht, kommen Bestandteile des jeweiligen Organs bei einer Behandlung hinzu.
- Sogar die DNA kann mit dem orthomolekularen Ansatz positiv beeinflusst oder gar repariert werden. Dies kann nicht hoch genug gewertet werden, denn die Erbsubstanz DNA stellt eine Art Bedienungsanleitung mit sämtlichen Informationen dar, die die Zellen und der Körper zum Funktionieren brauchen.
- Laut Wikipedia ist die DNA ein langes Kettenmolekül (Polymer) aus Desoxyribonukleotiden oder kurz *Nukleotiden*, die aus drei Bestandteilen bestehen: Phosphorsäure bzw. Phosphat, Zucker Desoxyribose und heterozyklische Nucleobase bzw. Base. Phosphate werden aus Mineralien wie etwa Apatit,  $\text{Ca}_5 [(\text{PO}_4)_3(\text{OH}, \text{F}, \text{Cl})]$ , gewonnen.
- Die Aminosäureverbindung Acetyl-L-Carnitin, die in Kolostrum enthaltenen Transformation-Wachstumsfaktoren „TgF-a“ und „TgF-b“ – die v.a. im Rind in hohen Mengen vorhanden sind – sowie kolloidales Gold zeigten in Studien eine Verbesserung im Informationsfluss unserer DNA um das 10.000-Fache als auch in der Reparatur unseres Erbguts.

#### 4.3.2 Immunabwehr

- Bei sämtlichen Krankheiten, die auf Keimen, Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen basieren, aber auch bei Krebs kommt die Heilungskomponente „Immunabwehr“, durch Bildung und Aktivierung von Immunzellen, zum Tragen.
- Der Schulmedizin ist das Immunsystem bekannt. Der tieferliegenden molekularen Reparatur – nämlich, dass es zur kontinuierlichen Bildung von Immunzellen hauptsächlich Aminosäuren bedarf – wird jedoch kaum Beachtung geschenkt. Zur Aktivierung nimmt Beta Carotin als Vorstufe von Vitamin A (Werkzeug) eine wichtige Stellung ein, es aktiviert die T-Lymphozyten und Killerzellen, es fördert das Wachstum von B- und T-Lymphozyten und stärkt die Zytotoxizität von Makrophagen.
- Bromelain z.B., ein Enzym (Werkzeug) aus der Ananas, aktiviert die T-Zellen (natürliche Killerzellen) und macht, dass bösartige Zellen vom Immunsystem erkannt und bekämpft werden. Mit der Einnahme von orthomolekularen Substanzen, die Immunzellen produzieren und aktivieren, schaffen wir die Grundlage, um immunbedingte Krankheiten zu heilen.

#### 4.3.3 Regulation

- Neben Gewebeheilung und Infektabwehr ist bei Autoimmunerkrankungen wie Arthritis, Rheuma, Allergien, aber auch bei Bluthochdruck, Tachykardie (Herzrasen), Diabetes (Zuckerkrankheit) u. a. auch die Fähigkeit zur Regulation heilungsrelevant. Bei Krebs z.B. kommen gleich alle drei Komponenten in Kombination zum Tragen.
- Da Medikamente außerhalb jeglicher körperinternen Absprache oder Regulation wirken, kommt es vor, dass bei Arthritis und Rheuma unter Einnahme von Immunsuppressiva oder bei Allergien unter Einnahme von Histaminblockern, dass das Immunsystem verrückt spielt. Bei Bluthochdruck und Tachykardie kann unter Einnahme von Betablockern der Blutdruck und der Puls durcheinandergeraten, und bei Depressionen kann unter Einnahme von Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern das Gemüt dermaßen irritiert werden, dass dies nicht selten zum Suizid des Patienten führen kann – was viele Beipackzettel nicht einmal mehr verheimlichen, wobei diese kaum noch gelesen werden.
- Die natürliche Alternative dazu sind sog. *Biological Response Modifiers* (BRMs), die die Fähigkeit zur Regulation haben. Sie führen u.a. bei Allergien, Asthma, Rheuma zur

*dauerhaften immunologischen Korrektur, bei Depressionen zur Korrektur der Schaltkreise im Gehirn, bei Demenz zur Reparatur geschädigter Schaltkreise, bei Diabetes zur Regeneration der Bauchspeicheldrüse, bei Bluthochdruck zur Regulation u. a. des vegetativen Nervensystems.*

- Konkrete Beispiele dazu sind Vitamin C, das die Histamin- und Histidinproduktion reguliert und sanft Allergiesymptome verhindert. Beta Carotin, die Aminosäure L-Carnitin und Alpha-Liponsäure regulieren den Blutdruck. Vitamin D reguliert den Calciumhaushalt für die Knochendichte. Coenzym Q10 moduliert die genetische Steuerung unserer Zellen. Das Enzym Bromelain aus der Ananas erkennt und löst Komplexe, die Autoimmunerkrankungen wie Rheuma auslösen, bevor sich der Organismus gegen diese richtet und sich dabei selbst angreift. Ähnlich wie Papain, ein Enzym der Papayafrucht, sprengt auch Bromelain die Tarnung der Krebszellen, damit das Immunsystem die Krebszellen erkennen und bekämpfen kann.
- Zu erwähnen sind hier noch Polysaccharide PSP und PSK aus dem Heilpilz „Coriolus“ ein potenter „Biological Response Modifier“, der das Immunsystem nicht einfach hochjagt, sondern bedarfsgerecht reguliert sowie DHEA, welches den Zuckerstoffwechsel besonders bei Diabetes Typ 2 stabilisieren kann, indem es die Produktion von IGF1 (insulinähnlicher Wachstumsfaktor) erhöht.
- Fairerweise muss zur alternativen Medizin gesagt werden, dass Therapeuten, die auf ein Gebiet wie z.B. „Regulation“ spezialisiert sind – wie Akupunktur oder Shiatsu die Energieverteilung ausgleichen –, bei einer Behandlung von Kopfschmerzen zielführend sind, aber bei schwerer Erkrankung die Komponenten „Reparatur“ und „Immunabwehr“ nicht in Betracht ziehen. Oder eine zu starke Überzeugung an die eigene These eine Vernetzung mit anderen ergänzenden Methoden verhindert.

#### 4.3.4 Zusammenfassend

- *„Pro Sekunde müssen etwa zehn Millionen Zellen, die in unserem Organismus absterben, in der richtigen Weise ersetzt werden.“* Lebenswichtige Vorgänge wie Atmung, Verdauung, Denken, Bewegung bis hin zur Fortpflanzung hängen davon ab. Alle 7-10 Tage werden Haut und Schleimhäute erneuert. Alle 100 Tage die Blutzellen. Alle 10-12 Monate werden unsere Knochen erneuert. Alle 2-9 Tage der Magen. Alle 2-4 Tage das Dünndarm-Epithel. Alle 300-500 Tage die Leber usw. Völlig unbemerkt, werden alle sieben Jahren alle Zellen – mit Ausnahme der Gehirnzellen – gegen frische Zellen ausgetauscht.
- Forscher wollen herausgefunden haben, dass die ideale Zusammensetzung der Nährstoffe für unsere Gesundheit ca. 16 Vitamine, zwölf essenzielle Aminosäuren, drei essenzielle ungesättigte Fettsäuren und ca. 60 bis 70 pflanzliche Mineralien und Spurenelemente beinhaltet, insgesamt ca. 90 bis 100 verschiedene Nährstoffe sowie unzählige pflanzliche Sekundärstoffe. Darüber hinaus haben die oben erwähnten Vitaminoide eine phänomenale Wirkung gezeigt.

#### 4.4 Vorbeugen ist besser als Heilung

- Da unsere menschlichen Reparatursysteme angesichts der Umweltbelastung, Vergiftung der Atemluft, des Wassers, der Lebensmittel und Kleidung selbst bei ausgewogener Ernährung nicht mehr ausreichen, gilt es, dem Organismus diese auch als Nahrungsergänzung frühzeitig und regelmäßig zuzuführen. Es ist hinzuzufügen, dass die offiziellen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, wie sie Fachgesellschaften empfehlen, nicht ausreichen, um gesund zu bleiben, geschweige denn zu heilen.
- Es fragt sich ob Alterung nicht auch eine Art „übergeordnete Krankheit“ ist. Hier spricht die Logik für sich, denn die Funktionsfähigkeit von Herz- und Blutgefäßzellen,

Bauchspeicheldrüse, der Hirnzellen, der Knorpelzellen und deren Pufferbeschaffenheit, der Zellen im Allgemeinen und zur korrekten Zellteilung, lässt mit deren Alterung nach, was die besagten Erkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz, Arthrose, Krebs) natürlich begünstigt.

- Dass bei einem akuten Schaden mehr Bedarf an Vitalstoffen bzw. Baumaterialien besteht, versteht sich eigentlich von selbst, denn bei sämtlichen Krankheiten (Krebs, Knochenbruch, Grippe) wird unser Organismus zum regelrechten Vitalstoff-Sauger. Auch der Hunger ist ein genialer Hebel der Natur, um die regelmäßige Nährstoff- und Vitalstoffzufuhr für die ständigen Schutz- und Reparaturarbeiten sicherzustellen, so wie der Sexualtrieb unsere Rasse sichern soll. Ein Irrsinn, dass Schulmediziner im Blutbild jeden einzelnen Vitalstoff messen können, der im Krankheitsfall zigfach höher verbraucht wird, dies aber in der Regel kategorisch ablehnen.
- Für die Prävention mögen die Grundsubstanzen ausreichen, spätestens im Krankheitsfall, wird man sämtliche Register ziehen und die Genesung mit weiteren hochwirksamen Natursubstanzen unterstützen wollen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe bzw. Vitaminoide die der Körper im Gegensatz zu Vitaminen selbst herstellen kann, werden gerne aufgestockt, wie Alpha-Liponsäure, L-Carnitin, Coenzym Q10, Laetril oder Hormone wie Melatonin und DHEA.
- Der Körper geht nach einem Prioritätsprinzip vor. Wenn wir den Körper unzureichend mit Calcium und Vitamin D versorgen, zögert dieser bei lebenswichtigen Prozessen (z. B. Herztätigkeit oder Blutgerinnung) keine Sekunde, gnadenlos die Knochen anzuzapfen, was längerfristig zu Osteoporose (Knochenschwund) und Zahnschmelzabbau führt. Was vordergründig nach einer Heilung ohne Vitalstoffe aussehen mag, ist möglicherweise auf Kosten anderer Körpermassen geschehen.
- Ein Therapeut kann die nötigen Vitalstoffe verordnen, Heilung geschieht jedoch von Innen. „Gib dem Körper zu dessen Gesunderhaltung und Heilung das, woraus er besteht, und er wird sich selbst heilen.“ Wie wichtig dabei die Aufnahme orthomolekularer Substanzen über die Nahrung für die Koordination regulativer, regenerativer und reparativer Prozesse, Gesunderhaltung und Heilung sind, sollte hiermit geklärt sein.
- 90 % orthomolekularer Therapie Verordnungen sind mit den vier Grundsubstanzklassen *Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente* und *Fettsäuren* abgedeckt, damit sind die orthomolekularen Möglichkeiten jedoch noch lange nicht ausgeschöpft.
- Als kluger Patient, der die entsprechenden Bücher gelesen hat, wird man sich selbstverantwortlich mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln eine optimale Heilung herbeiführen wollen.

#### 4.4 Heilende Wirkungsintelligenz schwingender Materie

- Alle Lebensvorgänge finden in Anwesenheit von Wasser statt. Das wichtigste chemische Element für den Aufbau organischer Substanzen ist der Kohlenstoff (C). Daneben sind Sauerstoff (O) und Wasserstoff (H) ebenfalls zu großen Anteilen vorhanden. 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 einige andere Elemente nur in Spuren vorkommen, dennoch aber essenziell sind.
- Abgesehen von Luft, aus der wir den Sauerstoff und den Stickstoff beziehen, sowie Wasser und Sonnenlicht benötigen wir Werkzeuge und Baumaterialien in Form der orthomolekularen Substanzen (Mineralien, Vitaminen, Enzymen, Aminosäuren, Fettsäuren ...) über die Nahrung oder Nahrungsergänzung, da viele vom Körper nicht selbst hergestellt werden können.

- Ein Mangel an Sonnenlicht und Nahrung kann zu Störungen in der Informationskette von u. a. Regulationsmechanismen und zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels und damit zu einem Verlust an Energie und Vitalität führen, wie Müdigkeit, ein geschwächtes Immunsystem, Krebs durch falsche Zellteilung oder unzureichende Ausscheidung von Giftstoffen.
- Wenn ein Arzt behauptet, eine Natursubstanz wirke nur auf Grund des Placeboeffekts, versteht er nicht, dass Heilung nicht nur eine physische, sondern auch eine geistige Angelegenheit ist. Wie wir aus dem Kapitel 2.2 bereits wissen, geht man von rund 100'000 intrazellulären chemischen Reaktionen pro Sekunde innerhalb der 60 Billionen Zellen aus. Neben der konventionellen Signalübertragung über diffusible Metaboliten auch über Biophotonen „Zelllicht“ und elektromagnetische Schwingungen. Damit wären wir bei der Quantenphysik angelangt.
- Steine, Mineralien, Metalle, selbst Farben – auch Menschen und Tiere – haben Frequenzen, je nach Anzahl positiver, negativer und neutraler Teilchen um den Kern. Die Homöopathie und Bachblütentherapie z.B. nutzen die Schwingungsinformation eines Wirkstoffes. Der Japaner Masaru Emoto konnte nachweisen, wie das Wasser Schwingungen seiner Umgebung aufnimmt, selbst Gedanken, Überzeugungen können einen positiven oder negativen Einfluss haben. Nach dem führenden Biophotonenforscher Dr. Fritz-Albert Popp gibt die Mikroalge *Spirulina platensis* fünfmal mehr Lichtenergie als Gerstengras und zwölfmal mehr Lichtenergie als Weizengras an den Menschen ab.
- Künstliche Medikamente verfügen über unnatürliche, krankmachende Schwingungsmuster. Da ihr eindimensionales On-Off-Prinzip mit Körperzellen nicht interagieren kann, leiten, hemmen, stoppen sie chemische Vorgänge im Körper höchst unkoordiniert. Ärzte schreiben „Nebenwirkungen“ und „Wechselwirkungen“ dann oft irrtümlich Vitalstoffen zu, weshalb dringlich geraten wird, einen naturheilkundlichen Arzt zu konsultieren.
- Auch Mobilfunk-/WLAN-Strahlen, 5G-Technologie, Mikrowellenstrahlen, Wasserbetten, Heizdecken & Co. – Frequenzen die elektromagnetische Felder erzeugen –, sind als Störsender einzustufen, die zu unzähligen physiologischen Störungen und Erkrankungen führen können.

## 5 Wissenswertes

### 5.1 Alternative Medizin

- Klassische Homöopathen lehnen manchmal weitere Therapieformen ab aus Sorge vor evtl. störenden Interaktionen, dabei harmonisiert und ergänzt Homöopathie („*feinstoffliche*“, informelle Ebene, über energetische Impulse) wunderbar die orthomolekulare Therapie (*grobstoffliche*, materielle Ebene). Irrtümer bestehen hingegen bei Patienten, die meinen, mit Schüssler Salzen gegen einen Herzinfarkt und Muskelkrämpfe gewappnet zu sein. Eine Tablette von 1g Magnesium phosphoricum D6 (= ein Millionstel verdünnt „*potenziert*“ ergo 1 Millionstel g) kann den Tagesbedarf nie abdecken. Sie gibt jedoch einen energetischen Impuls ab, um dieses Mineral besser aufzunehmen.
- Selbst Qi Gong, Tai-Chi, Yoga und Meditation sowie sonstige Geistheilung haben ihre Berechtigung, hier wird über Energieimpulse im Gehirn (u. a. Frequenzen) auf *neurophysiologischer Ebene* Heilung gefördert. Faktisch erzeugen wir mit jedem Gedanken, Wort oder Handlung elektromagnetische Impulse nach innen und nach aussen. Da der

Kopf keine Abschirmmechanismen hat, durchdringen diese problemlos andere Menschen. Eine positive Eigenschwingung kann somit zur Heilung genutzt werden.

- Viele Ärzte und Therapeuten übergehen den fundamentalen Punkt, woher die Grundstoffe für die biochemischen Prozesse kommen sollen, die zur Heilung führen. (Balneotherapie, Chiropraktik, Craniosacrale Therapie, Elektrotherapie, Eigenbluttherapie, Massage, Neuraltherapie, Osteopathie, Wärme-Kälte-Behandlungen) Äusserlich können etwa über die Stimulation von Muskeln, Sehnen, Nerven oder über die Körperflüssigkeiten in Blutbahnen und Gewebe mithilfe von manuellem Druck, Strom, Wärme, Kälte, unter Einsatz von Heilwasser, Spritzen durchaus wertvolle „Heilungsimpulse“ gesetzt werden, ersetzen aber die Zufuhr von Reparaturbausteinen über die orthomolekularen Substanzen nicht.
- Phytotherapie, Mykotherapie, TCM, Ayurveda, Indiomedizin u.a. – die oft als „Esoterik“ abgewertet werden – beinhalten von Haus aus orthomolekulare Substanzen, regen aber durch weitere Substanzen entsprechende Heilungsmechanismen an. Abgesehen von wenigen Indikationen benötigen alle energiebasierten Therapien wie Akupunktur, Bioresonanz, nichtinvasive Magnetfeldtherapie/Magnettherapie, Kinesiologie orthomolekulare Baustoffe.
- Nach über 100 Jahren Spott wurde die Akupunktur in Deutschland als Weiterbildung eingeführt, und zwar erst als die seit Tausenden von Jahren intuitiv wahrgenommenen Energieflüsse gemessen werden konnten. Seien Sie gespannt über das Kapitel „Kolloidales Gold“ und zu was unser Intuitionszentrum im Gehirn „das dritte Auge“ im Stande ist.

## 5.2 Globaler Mineralien- und Nährstoffverlust

- Das renommierte Lebensmittellabor Karlsruhe und unabhängig davon auch das schweizerische Pharmaunternehmen „Geigy“ ermittelten zwischen 1985 und 2002 einen schockierenden Rückgang der Vital- und Nährstoffe in unserem Obst und Gemüse um bis zu 95 %. Sehr plausibel begründet wird dieser katastrophale Rückgang übrigens durch ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, Einsatz von Wachstumsbeschleunigern sowie lange Lagerungszeiten.
- 75 % des Mineraliengehalts der Humusschicht der Erde ist während der vergangenen 100 Jahre verschwunden. Folgende Faktoren werden als Grund aufgeführt: Saurer Regen, der Mineralien aus den Böden zieht. Intensiver Anbau von Pflanzen. Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln. Schnell wachsende Hybrid- und Genpflanzen. Transport und Lagerung von unreif geerntetem Obst und Gemüse. Rückgabe von lediglich 3-4 Mineralien (Stickstoff, Phosphat, Kalium) an den Boden, durch künstliche Mineraliendünger. Anbau von Gemüse in Wasser mit Dünge- und Pflanzenschutzmitteln, statt in der Erde.
- Chemtech Ford Analytical Laboratories in Salt Lake City hat im Mai 2000 einen Einkaufskorb mit sieben Gemüsearten und Obstsorten aus dem Supermarkt untersucht. Dabei fehlten 15 von 28 Mineralien. Mit einfacher Hochrechnung ist zu befürchten, dass wir heute, rund 25 Jahre später, bei 100 % Nähr- und Vitalstoffverlust angelangt sind! Man spricht hier von verborgenem Hunger mit Krankheitscharakter – ein voller Bauch bei mangelnden, unerlässlichen Vitalstoffen – der sich einer gezielten Diagnose lange entzieht.
- Um auf die empfohlene Tagesdosis bei nur einigen wichtigen Mineralien wie Magnesium, Calcium und Zink zu kommen, müsste man 4-5 kg Obst und Gemüse essen. Selbst diese utopisch großen Mengen reichen aber nicht aus, um den Körper mit der Vielfalt der benötigten Spurenelemente zu versorgen.

- Die *Nationale Verzehrsstudie II* zeigte, – mehrere Tausend Bundesbürger protokollierten eine Zeitlang jedes konsumierte Nahrungsmittel und Getränk – dass ein Großteil der Bevölkerung nicht einmal die grotesk anmutenden Mengenvorgaben staatlicher Organe wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erreichen. 90% der Frauen zwischen 19 und 34 kommen nicht auf die alte DGE- Empfehlung von 5 µg (= 200 IE) geschweige denn auf die immer noch viel zu geringen 20 µg (= 800 IE)
- Bedenkt man, dass Frauen bis zum 34. Lebensjahr ihre Spitzenknochenmasse (sog. Peak Bone Mass) aufbauen müssen, weil sie anschliessend kontinuierlich sinkt, ist dies erschreckend. Vitamin D „Werkzeug“ und Calcium „Baumaterial“ sind zentral bei der Erhaltung der Knochendichte.
- Ausgerechnet Milchprodukte, die gerne bei Calciummangel empfohlen werden, stören das Säure-Basenverhältnis zugunsten von Säuren, sodass das körpereigene Calcium zwecks Entsäuerung noch weiter abgebaut wird. Bei einer Studie an Frauen im Alter von 39 und 74 Jahre, die über 20 Jahre beobachtet wurden und 3 Gläser Milch tranken, lag die Sterberate um 93% höher als jenen, die keine Milch tranken.
- Der Drang nach Dingen, die uns nicht guttun – Snacks, häufig sogar nach einer Mahlzeit, Kartoffelchips, Schokolade, ein Glas Wein, ein Cola oder gar Zigarette, was den Körper auch noch übersäuert und vergiftet – soll für Beruhigung sorgen. Bereits vor 40 Jahren haben Forscher das Pica-Syndrom entdeckt, ein gestörtes Verhalten von Tieren – knabbern an Holz- und Zaunpfählen, Erde fressen oder an Felsgestein lecken. Wenn Mineralien und Spurenelemente ins Futter dazugegeben wurden, verschwand das Verhalten sofort, weshalb man vermutet, dass dieses Verlangen bei Menschen und Tieren auf einen Mangel an Nähr- und Vitalstoffen zurückzuführen sind.

### 5.3 Das Heilfasten und die Vitalstoffmangel-Falle

- Der Körper verfügt über Speicher. Beim Fasten werden zudem Sparmechanismen aktiviert, die den Tagesnährstoffbedarf herunterregeln. Zweifelsfrei stellt Heilfasten eine gesundheitsförderliche Maßnahme dar, könnte aber durch die Einnahme gezielter Nahrungsergänzungsmittel wie Multivitaminpräparat, Spirulina platensis optimiert werden. Absurd wird es hingegen, wenn Mangelkrankungen – praktisch alle sog. “Zivilisationskrankheiten” – mit Heilfasten noch verschärft werden.

### 5.4 Panikmache Hypervitaminose

- Die längst wissenschaftlich widerlegten Dogmen, die besagen, dass Nähr- und Vitalstoffe, die der Körper selbst herstellen kann, nicht zusätzlich von außen zugeführt werden müssen bzw. diese keine Wirkung hätten, sind höchst kontraproduktiv. Unser Organismus produziert Vitalstoffe unter einer strengen Nutzen-Aufwand-Relation, die nicht am Optimum orientiert ist, weshalb eine Substitution in vielen Fällen sinnvoll ist. Auch weiss der Körper mit einer Überversorgung von natürlichen Vitaminen durchaus umzugehen, ohne jeglichen Schaden zu nehmen. Eine Unterversorgung löst sehr viel mehr Stress aus. Eine Ausnahme sind Schwangere und Heranwachsende.
- Jeder kennt die Weisheit des Paracelsus „Die Menge macht das Gift“. Sogar ein Zuviel an Sauerstoff und Wasser kann sich toxisch auswirken. Überschüssiges Wasser kann die Salzkonzentration im Körper reduzieren und zunächst Muskelkrämpfe, in gravierender Form aber auch Bewusstlosigkeit bewirken, wie an Sportlern gezeigt wurde. Die Frage, ob sog. Hypervitaminosen durch zu hohen Vitaminkonsum möglich sind, ist mit einem klaren JA zu beantworten.
- Zu einer Warnung vor einer sog. Hypervitaminosen (Vitaminüberdosis) auszusprechen – ein Begriff, der von Ärzten inflationär verwendet wurde – gehört jedoch eine gehörige

Portion krimineller Energie – wenn offiziell zugelassene Medikamente allein in Deutschland 60.000 Todesopfer pro Jahr „produzieren“ und man bestens informiert ist, dass das Volk an Vitaminmangel leidet. Meines Wissens gab es keinen einzigen Todesfall, der eindeutig auf Hypervitaminose zurückzuführen war.

## 5.5 Fehlende Aufklärung – Wissen schützt

- Im Grunde stünde der Staat aufgrund eigener Säumnisse in der Schuld, die Herstellung von guter Nahrungsergänzung zu subventionieren und dem Volk zum Selbstkostenpreis weiterzugeben bzw. die Weitergabe durch Krankenversicherungen zu finanzieren.
- Während die moderne Landwirtschaft und Industrie uns sämtlicher Vitalstoffe berauben, unterlassen es Fachorganisationen und Bildungsträger, die Bevölkerung über die dringende Notwendigkeit einer Nahrungsergänzung aufzuklären. Hinzu kommt, dass Menschen (inklusive der Ärzte) kaum über das nötige Wissen verfügen, gepaart mit Lügen, die suggerieren alles sei in Ordnung und normale Ernährung (Synonym: „gesunde Mischkost“) reiche zur Gesunderhaltung vollkommen aus. Alles zusammen kostet dies Jahr für Jahr Abermillionen Leben.
- Fatalerweise empfehlen die Fachgesellschaften eine Vitalmenge, bei der die klassischen Mangelkrankungen gerade so vermieden werden. Zudem werden Kranke, von Krankheit bedrohte Personen, Sportler und Menschen, die einer höheren psychischen und physischen Belastung ausgesetzt sind, kaum differenziert berücksichtigt. Es ist davon auszugehen, dass laborchemische und klinische Untersuchungen nur gravierende Mängel feststellen – und nicht aussagekräftig sind – und eine latente, schleichende Vitalstoff-Unterversorgung nicht erkennen.
- Gewöhnliche Bluttests sind auch deshalb nicht in der Lage, einen Vitalstoffmangel verlässlich zu bestimmen, weil der Körper bei einem Vitalstoffmangel sich nach eigenen Prioritäten kannibalisiert bzw. an (körper-)eigene Speicher herangeht.
- Auch über Studiendesigns wird getrickst mit 1. zu kurzer Versuchsdauer 2. zu niedriger Dosierung 3. qualitativ schlechtem Studienobjekt (chemische Präparate statt Natursubstanzen). Eine Omega-3-Fettsäuren Studie mit 2 g EPA/DHA z.B., die über 9 Monate bei Rheumatikern mit 40% eine deutliche Verbesserung herbeiführte, wurde nach 6 Monaten abgebrochen. Bei Vitamin C und E ist bekannt, dass für Studien synthetische Komponenten verwendet wurden, die die Wirkung der natürlichen Substanzen nicht reproduzieren können. Anschliessend werden Vitalstoffe innerhalb der Ärzteschaft und der Bevölkerung verunglimpft.

## 5.6 Der „unsichtbare“ Übergang eines Mangels bis zur Erkrankung in vier Schritten

- Der „unsichtbare“ Übergang einer Vitalstoff-Mangelercheinung zu einer Vitalstoff-Mangelkrankung kann in vier Schritten beschrieben werden. 1. Der unbemerkte Vitalstoffmangel *leert die Vitalstoffspeicher* und bewirkt Tage später eine 2. *biochemische Veränderungen mit verminderter Enzymkapazität*, (der wiederum unbemerkt bleibt, da nur mit Spezialuntersuchungen feststellbar). Tage oder Wochen später tritt ein 3. *subklinischer Mangel mit unspezifischen Symptomen* auf. 4. Es tritt ein *klinischer Mangel mit spezifischen Symptomen*, als Krankheit diagnostiziert, ein. Im Sinne einer Eisbergspitze „sichtbar“. Irgendwo zwischen Schritt 3 und 4 wird der Arzt konsultiert, tendenziell eher bei Schritt 4.

## 5.6 Annäherung an eine realistische Nährstoffempfehlung

- Dem Autor erscheint es sinnlos, die grotesk niedrigen Nährstoffempfehlungen von Fachgesellschaften wie der DGE abzubilden, die zudem in jedem (Fach-)Märchenbuch sowie im Internet nachgelesen werden können. Woher aber realistischere Werte nehmen, wenn derartige Publikationen schlicht nicht vorliegen, offenbar niemand hierfür die Verantwortung übernehmen möchte?
- Eine gute Orientierung könnten Mittelwerte hochwertiger, bewährter Multivitamin-Präparate, alteingesessener Hersteller darstellen, die sich über Jahre in Zusammenarbeit mit hervorragenden, pharmaunabhängigen Wissenschaftlern und Forschern zum Wohl der Menschen eingesetzt haben und im besten Fall heftige juristische Auseinandersetzungen mit Zulassungsbehörden geführt oder gar gewonnen haben.
- Im Ergebnis könnte dies wie folgt ausfallen: Vitamin A ca. 5000 IE Retinöl 0.3ug, Vitamin C ca. 2000–4000 mg (siehe individueller Test im Kapitel zu Camu-Camu!), Vitamin D3 ca. 800 IE Cholecalciferol 20ug, Vitamin E ca. 400 IE a Tocopherol 268mg, Thiamin (Vitamin B1) ca. 125 mg, Riboflavin (Vitamin B2) ca. 50 mg, Niacin (Vitamin B3) ca. 190 mg, Vitamin B6 ca. 100 mg, Folsäure ca. 0.8 mg, Vitamin B12 ca. 0.6mg, Biotin ca.3 mg, Pantothen-Säure (Vitamin B5) ca. 600 mg, Calcium ca. 220 mg, Jod ca. 0.075 mg, Magnesium ca. 400 mg, Zink ca. 35 mg, Selen ca. 0.2 mg, Kupfer ca.1 mg, Mangan ca.1 mg, Chrom ca. 0.5 mg, Molybdän ca. 0.125 mg, Kalium ca. 38 mg (mcg = Mikrogramm bzw. 0,001 mg)
- Als Gegenüberstellung der Kluft zwischen Theorie und Praxis eignet sich die Tabelle der Richtwerte und „angeblich tolerierbaren“ Höchstgrenzen DGE (UL) EFSA sowie die Mengen innerhalb der orthomolekularen Medizin, teilweise um den Faktor 1000 höher dosiert, ohne dass jemand einen Schaden nimmt. (Kinder und Schwangere ausgenommen)
- Dies soll kein Aufruf sein, kopflos exorbitante Dosen an Vitalstoffen in sich reinzuschaukeln, vielmehr dient es zur Aufklärung mündiger Bürger.

	Zufuhrempfehlung nach DGE	UL (EFSA)	Therapeutische Zufuhr (orthomolekulare Medizin)
<b>Vitamine</b>			
A	0,8–1,0 mg	3,0 mg	1–10 mg
B1	1,0–1,3 mg	-	1–300 mg
B2	1,0–1,4 mg	-	1–400 mg
B3	11–16 mg	900 mg	10–2.000 mg
Pantothensäure	6 mg	-	100–1.000 mg
B6	1,2–1,6 mg	25 mg	1,5–300 mg
Biotin	30–60 µg	-	2.500–5.000 µg
Folsäure	0,3 mg	1 mg	0,4–5 mg
B12	3 µg	-	3–3.000 µg
C	95–110 mg	80 mg	500–60.000 mg
D	800 IE/20µg	4.000 I.E./100 µg	400–2.000 I.E./10–50 µg 2.000–8.000 I.E./50–200 µg
E	11–15 mg	100 mg	100–800 mg
K	60–80 µg	-	2.000–10.000 µg
<b>Mineralstoffe</b>			
Calcium	1.000 mg	2500 mg	500–1.000 mg
Kalium	4.000 mg	-	2.000–4.000 mg
Magnesium	300–400 mg	250 mg	100–900 mg
<b>Spurenelemente</b>			
Bor	-	10 mg	5–10 mg
Chrom	30–100 µg	-	50–200 µg
Eisen	10–15 mg	-	10–100mg (i. v. bis 500 mg)
Fluor	0,5–1 mg	7 mg	0,25–1 mg (Karies-Prophylaxe)
Jod	100–150 µg	600 µg	0,1–1 mg
Kupfer	1,0–1,5 mg	5 mg	1–3 mg
Mangan	2–5 mg	-	2–50 mg
Molybdän	50–100 µg	600 µg	100–1.000 µg
Selen	60–70 µg	300 µg	50–300 µg
Zink	7–10 mg	25 mg	10–50 mg

## 5.7 Wechselwirkungen von Vitalstoffen – Schlusswort

- Man vermutet, dass Wechselwirkungen von Vitalstoffen im Gegensatz zu jenen von Medikamenten, einen Sinn für den Organismus haben, auch wenn diese bislang nicht vollends verstanden werden. (Tabellen dazu, Band III, ab S. 257)
- Zugunsten der Gesundheit seine Heimat zu verlassen oder in die Wildnis auszuwandern, ist für viele keine Option – wobei die Nährstoffsituation, bis auf evtl. Südamerika, woanders nicht viel besser ist. Die hochgiftige Perfluoroktansäure, wie sie in Markenkleidung verwendet wird und beim Waschen in den natürlichen Kreislauf gelangt, wurde z.B. im Blut von Eisbären in der fernen Antarktis gefunden. (ZDF 29.10.2012 „Volle Kanne“).
- Was uns bleibt, ist die konsequente, bewusste Umgestaltung unseres Lebens. Ein gesunder Lebensstil, der ausschließlich auf biologisch angebaute Lebensmittel setzt, Rohkost, sehr empfehlenswert sind zudem regelmäßige Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung. Dazu eine Ergänzung, nicht mit künstlichen Derivaten aus dem Supermarkt, sondern Extrakte die möglichst schonend aus tatsächlichen Obst- und Gemüsesorten, Kräuter, Algen, Heilpilze aus biologischem Anbau gewonnen werden. Häufig exotischen Ursprungs, ohne künstliche Zusatzstoffe, von denen wir meist mehr benötigen, als wir annehmen. Auch kommt der moderne Mensch um tägliche Bewegung an der „frischen“ Luft und aktive Stressbewältigung (Meditation u. Ä.) nicht mehr umhin.
- Intelligente, gesundheitsorientierte Menschen werden den Vorteil der Erfahrungswerte von 1.800.000 Jahre Natur, durch moderne Studien mitunter einwandfrei bestätigt – idealer Weise von bahnbrechenden Fortschritten der modernen Molekularmedizin, Epigenetik und Biochemie ergänzt – gegenüber 150 Jahre Synthetik erkennen. Codex Humanus hat sich verschrieben, unbefangen, umfassend, den Menschen verheimlichte, unterdrückte Informationen zum Schutz vor Krankheiten in die Hand zu geben.
- Personen, deren zeitliche, finanzielle oder physiologische Gegebenheiten die Möglichkeiten für eine aktive Entgiftung wie Hydro-Colon-Therapie, Heilfasten u. Ä., Sport und Meditation fehlen, will der Autor phänomenale Natursubstanzen, die neben ihren Hauptfunktionen auch nachweislich entgiften, entsäuern wie z. B. Spirulina, Zeolith, das Herz und die Muskulatur ohne Sport kräftigen wie Q10, Colostrum usw. und „entstressen“ wie z. B. kolloidales Gold zeigen (siehe Angaben in den Wirkstoff-Wirkungstabellen).
- Bereits Erkrankten soll es, möglichst in Zusammenwirken mit einem behandelnden Arzt, helfen, sich aus der gefährlichen Abwärtsspirale der schulmedizinischen Medikation zu befreien. Bei lebensgefährlichen Erkrankungen sollte jedoch der Austausch von Medikamenten gegen Naturheilssubstanzen nicht auf eigene Faust, sondern unter Kontrolle eines kundigen Therapeuten vorgenommen werden.

## 6 Entsäuern – Entschlacken

- Dem Autor nach seien sich ganzheitliche Mediziner sowie Heilpraktiker einig, dass der einzige wirklich für unsere Gesundheit bedeutsame Messwert der pH-Wert ist und – vorausgesetzt man entsäuert seinen Körper und hält den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht – alle anderen Messverfahren, wie Blutdruckmessung, Cholesterinspiegel, Blutzucker, Harnsäure und andere sekundär seien, da diese alle erst den Schaden messen, den aber zumeist die Übersäuerung verursacht!

- 80% der Menschen in Industrieländern leiden an einer Azidose (chronischen Übersäuerung) durch Stress, falsche Ernährung und Gifte. Körpersäuren gehören zum wohl größten gesundheitlichen Problem der Neuzeit, die Tausende von Erkrankungen nach sich ziehen, von Allergien bis zu Krebs, welches von den Schulmediziner sträflich vernachlässigt wird.
- Eine Abweichung vom pH-Wert des Blutes von 7.35-7.45 kann zu akuten lebensbedrohlichen Prozessen bis hin zu Koma führen. Unser Organismus benötigt Mineralien, um einen Überschuss an Säuren zu neutralisieren, um diesen pH-Wert des Blutes zu sichern und unser Leben zu schützen. Da die heutige Nahrung aufgrund industrieller Prozesse und Umweltbelastung kaum noch über Mineralien (und andere Nährstoffe) verfügt, ist unser Körper gezwungen sich zu kannibalisieren und die Mineralien aus unserer Haut, Knochen, Zähnen, Blutgefäßen und Organen zu entnehmen, was logischerweise dazu führt, dass diese Schaden erleiden. Alterung ist exakt diesem Prozess des Mineralienentzugs aus Haut, Haarboden, Zähnen, Knochen, Knorpeln und Blutgefäßen zuzuschreiben.
- Verhältnismäßig nicht schlimm, könnte manch einer denken, der auf Äußerlichkeiten keinen größeren Wert legt. Aber Symptome wie Haarausfall, Akne, fahle und faltige Haut, Augensäcke, verformte Nägel, Ödeme, Altersflecken, lassen einen Mineralstoffabbau vermuten.
- Übersäuerung und Entmineralisierung sind untrennbar miteinander verbunden. Und als würde dieses Schreckensszenario nicht bereits genügen, werden die mit Mineralien neutralisierten Säuren – Gifte unserer modernen Ernährung wie Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Ähnliches – in Salze überführt und in den Drüsen und Organen als Schlacken abgelagert. Auch Endprodukte des Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels sowie alte, abgestorbene Zellen bilden Schlacken. Wenn der Organismus von innen verschlackt, können Organe entzünden, verstopfen, verätzen, als Salzkristalle im Knorpel abgelagert zu Funktionseinschränkungen, Arthritis und unzähligen, ernsthaften Erkrankungen führen. Eine Gefahr geht von Schlacken allerdings erst dann aus, wenn sie sich im Körper ablagern können.
- Eine zu geringe Zufuhr von Flüssigkeit erhöht die Salzkonzentration, die die Ablagerung von Schlacken begünstigt.
- Eine mögliche Verschlackung des Organismus erkennt man unter anderem an folgenden Symptomen: fahle und faltige Haut, Haarausfall, lockere Zähne, Zahnfleischbluten, Augensäcke, Durchblutungsstörungen an Händen und Füßen, Ödeme und sog. Altersflecken.
- Bereits im 11. Jahrhundert kam die hl. Hildegard von Bingen zur Erkenntnis, dass Frauen etwa zehn Jahre länger leben, weil sie sich während ihrer Periode jeden Monat ihrer Säuren entledigen. Beim Mann, dem dieser säubernde Mechanismus nicht zur Verfügung steht, werden für die Neutralisierung der Säuren bevorzugt die Mineralien des Haarbodens angezapft, was die typische „Männerglatze“ begründet. Warum Frauen öfter an Cellulitis leiden – Männer aber nicht, wird zwar beiläufig wahrgenommen, aber nicht hinterfragt. Während der Körper des Mannes darauf trainiert ist, die Säuren einigermaßen zu verstoffwechseln, werden bei der Frau bis zur nächsten Monatsblutung zuerst Blut- und Lymphflüssigkeit, dann Mutterkuchen (Plazenta) und als dritte und letzte Deponie Hüfte, Gesäß und Oberschenkel mit Säuren gefüllt. Noch härter trifft es die Frauen in den Wechseljahren. Gewichtszunahme, Krampfadern, Haarausfall, Osteoporose (Knochenschwund), Rheuma und anderes, sind auf das Ausbleiben der monatlichen Blutung, sprich fehlende Entsäuerung des Körpers, zurückzuführen.
- S. 2702-2740 In alphabetischer Reihenfolge werden im Band III die meisten Erkrankungen kurz besprochen, denn viele stehen mit Übersäuerung in direktem Zusammenhang. Hier noch ein paar einschlägige Beispiele, um einen Einblick zu geben.

Dass die Entmineralisierung zu Osteoporose, Karies, Haarausfall, faltige und fahle Haut führt, scheint mir naheliegend. Je mehr eine Frau übersäuert ist, desto schmerzvoller ist das prämenstruelle Syndrom – wenn Wasser im Körper gestaut wird, um anschliessend die Säuren aus dem Körper zu schwemmen – und desto länger ist die Periode. Auch an Blutgefässen werden zur Not Mineralien abgebaut, dadurch entstehen kleine Mikrorisse, die der Körper mit Cholesterin zu reparieren versucht, was sie leider verstopft. Bei Arthritis wird die Gelenkinnenhaut angezapft und so verändert, dass sie nicht mehr als Körpereigen angesehen wird. Das Immunsystem bekämpft dann die fremde Gelenkhaut, was zu Entzündungen führt. Es sind immer ähnliche Mechanismen. In der Regel verändert sich die Gelenkflüssigkeit durch die Basenentnahme hin zu dickflüssig und eingelagerte Schlackenkristalle führen zu Funktionseinbussen. Mit einer Basenüberflutung - einem Teelöffel Natriumbikarbonat in einem Glas warmen Wasser trinken – kann bei Depressionen nach wenigen Tagen eine komplette Wende zum Wohlbefinden eingeleitet werden, während Antidepressiva Depression oft sogar verstärken.

- Interessant ist, wie auf die Frage ob Sport gesund sei, eingegangen wird. Ohne Frage ist eine regelmäßige Bewegung sehr gesund und sollte neben der Ernährung und Aspekten der Entspannung und Regeneration einen wesentlichen Lebensbereich für uns darstellen. Hierbei ist aber ganz bestimmt kein Leistungssport gemeint, denn dieser bietet, wie man heute weiß, einige Fallen!
- „Sportose“, ein Begriff der Sport und Azidose zusammennimmt, ist eine permanente Übersäuerung, die besonders bei anaeroben, kraftbetonten Sportarten, durch die muskuläre Milchsäure Absonderung, weit verbreitet ist. Wenn keine Gegenmassnahmen ergriffen werden, führt dies beim Leistungssport auf Dauer nicht selten zum Herzinfarkt.
- Nach Dr. G. P. Littarru werden 3% des Sauerstoffes, der von unserem Organismus verbraucht wird, nicht vollständig zu Wasser reduziert und unterliegt einer monoelektronischen Reduktion, die leider auch die Oxidation bzw. Zerstörung unserer Körperzellen begünstigt. Bei sehr intensiven Aerobic-Übungen ist der Sauerstoffverbrauch z.B. hundertmal grösser als im Ruhezustand. Die Milchsäure-Absonderung ist auch der Grund, weshalb bei Cellulitis regelmässige Gymnastik ohne Anstrengung empfohlen wird und von intensivem Sport abgeraten wird. S. 2750-2754 Hier findet man Massnahmen für Leistungssportler zur Entsäuerung, Beschleunigung von Regeneration und Vermeidung von Muskelkater.
- Es ist im Grunde einfach und kostengünstig sich permanent zu entsäuern, zu entschlacken und zu remineralisieren und damit seine Gesundheit, Lebensqualität sowie Attraktivität wieder zu gewinnen, mit entsprechenden Massnahmen das biologische Alter sogar um Jahre zurückzudrehen und sein Leben zu verlängern. Bereits nach wenigen Wochen können die Cholesterinwerte auf natürliche Weise gesenkt, Bluthochdruck normalisiert, Gelenkprobleme gelindert, eine krankhaft vergrößerte Leber wieder verkleinert, Stressoren abgebaut, Erschöpfung gesenkt und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden.

## 6.1 Konkrete Behandlung

- Ich werde hier nur das Allerwichtigste erwähnen und auf die entsprechenden Seiten im Band III verweisen. Der pH-Wert von 7 ist neutral und für die Gesundheit ideal. Morgens sollte der pH-Wert zwischen 6,2 und 6,8 liegen, mittags zwischen 7 und 7,5 und abends zwischen 6,8–7,4. Ziel ist es, diesen dauerhaft in den basischen Bereich zu verschieben (> 7). S. 2701 Beschreibung wie man seinen PH-Wert misst.
- Bei der Vorgehensweise unterscheidet man zwischen FALL 1 (krankhaft verschlackt – siehe auch Symptome weiter oben) und FALL 2 (mässig verschlackt). Bei bereits sehr

verschlackten Menschen (siehe „Symptome“ oben) kann das abrupte Lösen der Schlacken dazu führen, dass die nun wieder aktivierten Säuren den Organismus überfluten und zu einem Säureschock und Schlackenansturm bis hin zum Herzinfarkt führen können! Weshalb man Entschlackung entsprechend behutsam angehen sollte. S. 2754-2758 Vorgehen für eine Entsäuerung und Entschlackung. 7 x 7 Kräutertee von Dr. Jentschura hat sich beim Lösen von Schlacken sehr bewährt. Zum Ausschwemmen wird die doppelte Menge stilles Wasser und Gemüsesäfte wie Rote Beete und Sauerkraut getrunken.

S. 2747-2748 Interessante Ergänzungen unter Behandlung von Cellulitis.

S. 2757-2769 Erklärung zur basischen Ernährung mit Tabellen.

S. 2770-2771 Die Wichtigkeit der Wasserqualität sowie eines basischen PH-Wertes für eine Entsäuerung und Remineralisierung. Leitungswasser sollte nicht die Grundlage unserer Entsäuerung und Entschlackung bilden, da Zink- und Kupferablagerungen sowie Keime aus verschmutzten Rohren, Kalk und Chlor alles andere als gut sind.

S. 2772-2774 Vorgehen zur Remineralisierung. Mit der oben beschriebenen PH-Wert Messung, kann man kontrollieren, ob man auf dem richtigen Weg ist.

S. 2774-2776 Vorgehen für die äussere Unterstützung einer Entsäuerung und Entschlackung durch basische Vollbäder, Fussbäder und Wickel. Die Haut ist unsere zweite Niere. Hier gilt je länger desto besser, mindestens 45 Minuten (bis 3h bei schwerer Übersäuerung). Abtrocknen und eincremen, schmälern die Wirkung.

S. 2776 Da Säuren auch über die Haut aufgenommen werden, sollten Seifen, Lotionen, Shampoos und andere Pflegeprodukte mit einem ausgewiesenen pH-Wert von zum Beispiel 5,8 vermieden und stattdessen naturbelassene Produkte mit pH-Wert von 8,5 und mehr verwendet werden.

- Hier eine unkomplizierte Richtlinie für eine basische Ernährung: Generell wird ein Verhältnis von 80% basischer zu 20% saurer Nahrung empfohlen. 1. Den Schwerpunkt auf Gemüse legen, besonders grünes Blattgemüse, gedünstet oder nur kurz erhitzt. Eine stärkere Erhitzung setzt mehr Säuren frei und zerstört wertvolle Nährstoffe. Die Tomate ist beispielsweise basisch – eine Tomatensoße jedoch sauer! 2. Saure Früchte sind basischer. 3. Viel stilles Mineralwasser trinken, am besten Heilwasser (mindestens 2 Liter/Tag), kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermeiden. 4. Zucker und künstliche Süßstoffe komplett weglassen, lieber mit natürlichem „Stevia“ süßen. 5. Fleisch, Wurst und Fisch nur selten essen und mit Nüssen und Samen ersetzen. 6. Genussmittel, wie Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee, Zigaretten meiden. In diesem Kapitel wird klar, warum Milchprodukte als geglaubte Calcium-Quellen de facto übersäuern und dadurch entmineralisieren.
- *TIPP*: Hat man bei einer Einladung oder Schlemmerphase zu viel säurebildende Lebens- und Genussmitteln wie Bratwurst, Bier, Süßigkeiten zu sich genommen (bei schwerer Verschlackung sollten dies tunlichst vermieden werden!), sollte anschliessend mit vermehrt basischer Ernährung wieder einen Ausgleich geschaffen werden. Effizienter noch geht dies mit einer Überflutung mit Basen, indem man beispielsweise einen Teelöffel Natriumbikarbonat in einem großen Glas mit warmem Wasser aufgelöst schnell auf einmal austrinkt.
- S. 2774 Interessant ist auch die Möglichkeit entstandener Defekte aufgrund von Mineralienabbau in Haarboden, Haut, Knochen, Knorpeln, Bandscheiben, Nägeln, Blutgefäßen usw. zu beheben, indem man den Körper ca. 18 Monate „übermineralisiert“, um Mineralien in den über Jahre und Jahrzehnte entmineralisierten Organe und Gewebe wieder aufzustocken. Dieses Vorgehen dient nicht nur zur Therapie und Prävention von Erkrankungen, sondern entspricht zugleich einer biologischen Verjüngung.
- Für diejenigen, die noch konsequenter ihren Körper von Grund auf entgiften, entsäuern und entschlacken wollen, ist Heilfasten sehr effizient. Am besten zwei Mal im Jahr sieben bis maximal zehn Tage.

S. 2777-2779 Vorgehen beim Heilfasten, am besten ein- bis zweimal jährlich, im Frühling und Herbst, durchführen.

- S. 2779-2780 Eine Darmsanierung wird neben einer Entsäuerung, Entschlackung und Remineralisierung als eine der besten Maßnahmen, die Sie Ihrem Körper gönnen können, empfohlen. Bei den meisten Menschen sind die Darmzotten stark verschleimt, sodass Nährstoffe nicht mehr richtig verwertet werden können. Ferner sammeln sich in den Darmzotten über viele Jahre und gar Jahrzehnte Gifte, Medikamentenreste und Ablagerungen an, die sich negativ auf unseren Organismus auswirken.

## 6 Biologische Alterung – Reverse Aging

- Nach Th. Chrobok könne die biologische Alterung als Thema nicht oft genug in den Fokus der Bevölkerung gerückt werden. Er kommt zum Schluss, dass ab 40 in den meisten Fällen die biologische Alterung als *Ursache* erscheint, während die einzelnen Erkrankungen als Symptome bezeichnet werden können, weshalb man den Schwerpunkt seiner Präfilaxe auf die Hemmung der biologischen Alterung legen sollte. Er bedauert wie der «direkte Weg nach Rom» seitens der Schulmedizin regelrecht verschleiert wird, obwohl die pharmunabhängige Forschung den Zusammenhang zwischen biologischer Alterung und Krankheitsaufkommen eindeutig bestätigt hat. Orthomolekularforscher, Biochemiker, Gerontologen und Epigenetiker haben längst erkannt, dass Alterung der wichtigste Pfeiler zur Behandlung der gängigsten Krankheiten ab 40 ist. Ausgerechnet mit der Gerontologie – Alterswissenschaft – kommen jedoch selbst belese Menschen oft kaum in Berührung.
- Krankheiten, die in jungen Jahren schneller überwunden werden, sind in der Regel altersunabhängige Erkrankungen, welche im Codex Humanus auch behandelt werden. Der Schwerpunkt liegt jedoch bei den altersbedingten Erkrankungen (40+) und dem breiteren Interesse dieser Altersgruppe. Anti-Aging wird bereits in der Einführung von Band I S. 23-28 erläutert. In Band IV möchte der Autor ein völlig neues Verständnis für Erkrankungen nach dem 40. Lebensjahr entwickeln und noch tiefer in diese Materie – bis hin zur Nachbildung und Reparatur des Genmaterials – einsteigen und die dagegen wirkenden Natursubstanzen nach aktuellstem Wissensstand neu gewichten und ordnen.
- Nicht die Altersangabe im Personalausweis sei entscheidend, wie jung und vital wir geblieben sind, sondern der Zustand unserer Zellen. Denn ob Haut, Organe, Blut oder Nerven ... all das besteht komplett aus spezifischen Zellen (was auf S.29-32 vertieft wird). Sehr rational auf den Punkt gebracht, ist Altern nichts anderes als ein Prozess, bei dem *pro Zeiteinheit mehr Körperzellen absterben, als neue gebildet werden*. Zellen können entweder 1. *verhungern* (zu wenig, auch spezifische Nährstoffe) 2. *vermüllen* (mangelnde Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung) 3. *ersticken* (fehlende Sauerstoffzufuhr). Wie man dem begegnet, ist heutzutage erfreulicherweise weitgehend vom Wissensstand und der Motivation desjenigen abhängig, der sich mit dieser Herausforderung konfrontiert sieht. Im Codex Humanus wird dieses Wissen jedem zugänglich gemacht und in Band IV mit dem aktuellen Stand perfekt abgerundet.
- Forscher haben herausgefunden, dass die *Lebenserwartung nur zu 10-15% vererbt* wird. Wir haben also einen beträchtlichen Spielraum, um über Lebensstil, Umfeld, Nahrung, Gedanken, Gefühle, v.a. aber über phänomenale Natursubstanzen s.g. «Biohacks» unsere biologische Alterung selbst zu beeinflussen.
- Früher ging man von einer ewigen Zellteilung aus. In den 1960er Jahren wurde jedoch vom US-Gerontologen Leonard Hayflick bewiesen, dass menschliche Zellen sich nur ca. 40-60mal teilen, und anschliessend ohne Zellteilung weiterleben, weshalb sie sich nicht

mehr erneuern können – eine Art programmierte «Sollbruchstelle», die die biologische Alterung sichtbar, fühlbar und leider auch funktional beschleunigt. Diese zelluläre Seneszenz oder auch «Hayflick-limit» sollte man, dem Autor zufolge, spätestens ab dem 50. Lebensjahr beherrschen.

## 6.1 Kleiner Exkurs in die Schulmedizin – HGM und Metformin

- S. 57-61 anhand von Metformin – einem Medikament, das bei Typ-2-Diabetes zum Einsatz kommt, bei dem erst vor Kurzem positive Nebeneffekte beobachtet wurden – und HGM (siehe nächster Abschnitt) wird für Mutigere ein kleiner Einblick über die aktuellen schulmedizinischen Möglichkeiten im Kampf gegen Alterung gewährt und gleichzeitig wichtige Parameter der Altersforschung herausgearbeitet. *Verbesserung der Insulinsensitivität, Reduktion von Entzündungen, Regulation des Stoffwechsels, Reduktion von oxidativem Stress, Regulation der Autophagie, Aufhalten der Zellerterung.* Dies um anschliessend das Hauptaugenmerk auf potente Alternativen der Natur zu lenken.
- S.51 Wie wir bereits ahnen können, ist der Autor beispielsweise kein Befürworter von Hormoneinnahme aufgrund nachlassender Eigenproduktion, wenn mit gesünderen Natursubstanzen – und etwas mehr Zeit – das gleiche Ziel erreicht werden kann. In Ausnahmen könne jedoch ein «schneller Reset» durch die externe Verabreichung des Wachstumshormons HGH (Human Growth Hormon) unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll sein. HGH, auch der «König der Hormone» genannt, lässt nach dem 30. Lebensjahr pro weiteres Jahrzehnt um 12-15% nach. Es hat eine *Schlüsselrolle in der Reparatur und Regeneration von Gewebe mit Rezeptoren in fast allen Organen und Gewebeformen, so auch in für die Hormonproduktion benötigten Drüsen.* Wie effektiv sich HGH auswirkt, kann man bei Profisportlern beobachten, die nach einem Riss der Achillessehne bereits nach wenigen Wochen wieder voll einsatzbereit sind. Wo hingegen verunglückte Menschen – unwissend, unbehandelt – völlig unnötig mit Restbehinderungen hinterlassen werden. Th. Chrobok hält es zudem für falsch zu behaupten, «Wachstum» sei mit dem Längenwachstum abgeschlossen. Vielmehr finden auch im Erwachsenenalter innerlich, im Sinne von Regenerations- und Heilungsprozessen, eine ständige Gewebeerneuerung statt. HGH, das für viele altersbedingte Beschwerden – Organe und Gelenke, die im Alter schrumpfen, verschleissen – ein wahrer Segen sein könnte, kommt kaum zum Einsatz, da es für die Medikamentenherstellung eine Minusrechnung bedeuten würde.
- Eine natürliche HGH-Ausschüttung wird durch *gesunde Ernährung, regelmässigen Sport und ausreichend Schlaf gefördert.* Mit der Zufuhr der *Aminosäuren Glycin und Glutamin (siehe Kapitel Kollagene)*, sowie *L-Arginin und Valin* kann der HGH-Spiegel signifikant erhöht werden. Auf S.54-57 findet sich die komplette Liste von Substanzen.

## 6.2 Eine neue Ära der Erkenntnisse vs. Ethik

- Auch wird nochmals auf den bereits in Band I beschriebenen Meilenstein verwiesen. Offenbar spielt die Länge der Telomere an den Enden der Chromosomen eine wichtige Rolle bei der Zellerterung. Am 07.10.2009 ist es Elizabeth Blackburn, Carol W. Greider und Jack W. Szostak erstmals gelungen herauszufinden, wie Chromosomen durch Telomere und das Enzym Telomerase geschützt werden, eine häufigere Zellteilung erreicht und Seneszenz aufgeschoben werden kann. Man spricht auch von einem «Biohack» an einem biologischen Programm, wobei die *chinesische Wurzel Astragalus* exakt über diese Fähigkeiten verfügt. Dies war aber lediglich der Anfang von vielen neuen Erkenntnissen. Genauso bahnbrechend war die *Verdoppelung der Telomerlänge von Blutzellen beim Menschen mit NMN in nur 90 Tagen.*

- Da sich Krebszellen auch unentwegt teilen können, war natürlich die Assoziation zwischen «Telomerase» und «Krebs» schnell geschaffen, um über die «Chancen» einer Reizung der Telomere hinwegzutäuschen. Diese Gefahr konnte indes in keiner einzigen Studie bestätigt werden, die *Aktivierung der Telomerase führt nicht zu Krebs, wenn die Natursubstanz über eine krebshemmende Wirkung verfügt*, was bei Astragalus Membranaceus, Kolostrum, NMN oder Wasserstoff-Wasser eindeutig der Fall ist. Und für jene, die gegenüber isolierten Substanzen skeptisch sind, bietet zudem «*Jiaogulan*», auch «*Kraut der Unsterblichkeit*» genannt, eine ausgezeichnete Alternative zur Verjüngung mit allen biochemischen Mechanismen.
- Um die Forschungsansätze zu veranschaulichen, erinnert Th. Chrobok, dass die DNA in Einheiten, die als Gene bezeichnet werden, organisiert ist. Jedes Gen trägt spezifische Informationen für die Funktion eines Organismus wie Anweisungen zu Entwicklung, Funktion, Wachstum, Reproduktion und Reparatur. Die DNA wird mit BIOS auf dem Computer verglichen, die s.g. «fundamentale Informationsebene» – auf die man nach einem Absturz über ein Back Up gerne wieder zugreifen würde – daher sucht man idealerweise nach einem Programm, das im Hintergrund erneute potentielle Abstürze und Schäden im Vorfeld erkennt und regulativ sowie reparativ vermeidet.
- In den letzten Jahren sind laut dem Autor unfassbar effektive Ansatzpunkte in Hinblick auf Zellregeneration und Zellverjüngung erforscht worden, von denen er vor wenigen Jahren nicht zu träumen gewagt hätte und Anlass waren, den Codex Humanus mit Band IV zu ergänzen. Man könne ohne zu übertreiben von einer neuen Ära sprechen, wobei der Prozess der Erkenntnis und des Staunens ob der Wunder der Natur nie zu Ende ist, wie es schon der griechische Arzt und «Vater der Heilkunde» Hippokrates von Kos 460 bis ca. 377 v. Chr. erkannte: «*Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur. Er wird von ihr, niemals aber die Natur von ihm lernen.*»
- Aktives Biohacking ist tatsächlich noch so jung, dass es berechtigt ist zu argumentieren, der Versuch, die Natur zu «überlisten», könne sich womöglich im späteren Verlauf rächen. Jeder muss die Riesenchance gegen ein eventuelles Restrisiko für sich abwägen. Die persönliche Haltung des Autors ist bekannt. Er geht die Dinge intuitiv, unabhängig von Studien und Expertenaussagen an und vertraut auf die Natur im Ganzen, wohl wissend, dass natürliche «Hacks» ganz anders einzuordnen sind als Manipulationen durch synthetische Medikamente.

## 6.3 Die wichtigsten Ursachen der Alterung

- S. 66 Es würde den Rahmen sprengen auf alle möglichen Ursachen der biologischen Alterung einzugehen. Anhand der vier wichtigsten anerkannten – 1. *Telomerverkürzung*, 2. *DNA-Zerstörung*, 3. *Glykation* und 4. *Methylierung* – wird ein konkretes Vorgehen erarbeitet. Weitere wichtige Rädchen im Alterungsuhrwerk, die in Band IV aufgezeigt werden, sind *Mitochondriale Disfunktion*, *Autophagie* und zudem die *Aktivierung der Langlebigkeitsgene mTor, AMPK und Sirtuine*.

### 6.3.1 Telomere Verkürzung

- In der Telomerlänge vermutet man, Stand heute, den grössten Einfluss auf unsere Zellalterung. Herzleiden z.B., die im Spätstadium zum Herzinfarkt führen, sind ursächlich betrachtet auf die altersbedingte Telomerverkürzung unserer Herzzellen zurückzuführen. Bei jeder Zellteilung, die zu ihrer Erneuerung dient, werden die Telomeren – eine Art Schutzkappen – kürzer und erreichen beim oben beschriebenen «Hayflick-Limit» eine kritische Kürze mit dem Resultat, dass sich die Zelle nicht mehr teilen und erneuern

kann. Eine Herzmuskelzelle, die sich nicht mehr erneuert, kann ihre Funktionen zunehmend schlechter erfüllen, was den Myokardmuskel (Herzmuskel) schwächt und zu diversen Symptomen und Krankheiten führt. Mit der Aktivierung des Zellkern-Enzyms Telomerase mit Natursubstanzen (siehe Wirkstofftabellen zur Alterung, Band I bis IV) können die Telomere wiederhergestellt und die künftige Kürzung gehemmt werden, was Krankheiten vorbeugt und unser Leben verlängert.

### 6.3.2 Schädigung der DNA

- Auch unsere DNA, die als Bestandteil einer Zelle die Erbinformation in sich trägt und durch Gene an die Zelle weitergibt, wird durch zahlreiche zerstörerische Prozesse nach und nach geschädigt. Eines der grössten Paradoxen unseres Lebens ist, dass Sauerstoff, den wir zum Leben dringend benötigen, unserem Organismus auch enorme Schäden zufügen kann. Sauerstoffradikale, denen ein Elektron fehlt, entwinden gesunden Zellen über die Oxidation Elektronen, was zur Veränderung der Zellstruktur, schlimmstenfalls zur Störung der Zellfunktion und Schädigung der DNA führt. Das Tückische: DNA-Schäden werden bei der Zellteilung übernommen und besiegeln spätere Erkrankungen und ein erhöhtes Krebsrisiko. Hierzu sind im Codex Humanus zahlreiche Antioxidantien beschrieben, die freie Sauerstoffradikale abfangen, neutralisieren und die DNA damit schützen. Insbesondere sei auf das in Band IV neu behandelte *NMN* verwiesen, welches über die Aktivierung der Sirtuine wahre Wunder bewirkt.
- Eine kurze Anmerkung zum polarisierenden Thema der freien Radikale. Ja, sie werden zur Bekämpfung von Viren und Bakterien benötigt. Nichts in der Natur ist ausschliesslich böse. Es ist eine Frage der Balance, dass «oxidativer Stress» entsteht. Von einer erreichbaren Balance sind wir jedoch nach Th. Chrobok mit der Überschwemmung an Umweltgiften, Strahlung, Ozon, Stress usw. der wir zunehmend ausgeliefert sind, auch mit einer «gesunden» Ernährung Lichtjahre weit entfernt. Und ja, Antioxidantien in grossen Mengen, können prooxidativ wirken und selber oxidativen Stress verursachen – was seitens Schulmedizin gerne als Abschreckung zitiert wird – wenn sie in *synthetischer Form und isoliert* verabreicht werden. Nimmt man *mehrere, natürliche* Antioxidantien, wird dieses Problem weitgehend vermieden. Zudem ist Astaxanthin, eines der weltweit stärksten Antioxidantien (siehe auch Band III) sowie Wasserstoff-Wasser durch ihre molekulare Struktur überhaupt nicht in der Lage, prooxidativ zu wirken.

### 6.3.3 Glykation

- Glykation, der Fachbegriff für die Verzuckerung der Zelle, ist zusammen mit der bereits besprochenen Oxidation verantwortlich für die alternde Haut sowie für den schrittweisen Untergang des kollagenen Gewebes, ein faserbildendes Protein, das Haut, Bänder, Knochen, Organe und Blutgefässe im ganzen Körper stützt. Es ist die zerstörerische Verzuckerung, die zur gefürchteten Arteriosklerose («Arterienverkalkung») führt, die offiziell als Hauptgrund für Herzinfarkte und Schlaganfälle aufgeführt wird. Verzuckerung kann nicht nur gehemmt, sondern sogar wieder aufgebrochen und Falten vermindert und zahlreiche auf Verzuckerung beruhende Erkrankungen wie Arterienverkalkung rückgängig gemacht werden. Damit geht gleichzeitig eine biologische Verjüngung einher. Anders als Medikamente wird die Zuckeraufnahme mit Natursubstanzen in der Regel nicht direkt blockiert, stattdessen verbessern viele die Insulinsensitivität und helfen den Blutzuckerspiegel zu regulieren und zu kontrollieren.

- S. 72-78 Hier werden die wichtigsten zehn natürlichen «Zuckerregulatoren» besprochen: Zimt, Bockshornklee, Berberin, Weisser Bohnenextrakt, Chrom, Alpha-Liponsäure, Magnesium.
- Hervorzuheben ist L-Carnosin, ein starkes Antioxidans, das natürlich und in hoher Konzentration im Muskel und Nervengewebe vorkommt, das auch fortgeschrittene Glykationsendprodukte sog. AGEs verhindern kann. Diese entstehen, wenn Proteine oder Fette mit Zucker reagieren und Entzündungen und oxidativen Stress verursachen können, die mit Diabetes, Herzerkrankungen und zahlreichen chronischen Erkrankungen in Verbindung stehen.  
S. 75-76 Hier ist zu lesen, wie der Autor seine Haut mit L-Carnosin schützt.
- Hervorragend hat sich auch die Einnahme von Aroniabeerensaft nach den Mahlzeiten bewährt, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Im Buch wird ein Fall beschrieben, wo eine Diabetikerin damit sogar die Medikamente absetzen konnte. Eine Frucht, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen, insbesondere Vitamin C und Antioxidantien, wie Anthocyanen und Flavonoiden ist.
- Auch beim Extrakt der Rinde des Lapacho – auch als Pau d’Arco oder Taheebo bekannt – wurde eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und die Insulinsensitivität festgestellt. Ein Baum aus den Regenwäldern Südamerikas, der seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin verwendet wird und reich an gesundheitsfördernden Verbindungen wie Quinone, Flavonoide und Tannine ist.

#### 6.3.4 Methylierung – epidemische Veränderung

- Epidemik ist das «Bindeglied» zwischen Genen und den auf sie einwirkenden Umwelteinflüssen und bestimmt, unter welchen Bedingungen unsere Gene an- oder ausgeschaltet werden. Wie oft an Zwillingen gezeigt werden konnte, können sich Menschen abhängig vom Umfeld und Lebensstil völlig unterschiedlich entwickeln. Negative Einflüsse zerstören die Epigenome und beschleunigen die Alterung. Seit den 1980er Jahren weiss man, dass mit fehlerhaften epigenetischen Kontrollmechanismen das Risiko vieler Krebsarten steigt, was mit dem Alter noch zunimmt. Der Fokus der Forschung wurde zunächst auf die Methylierung der DNA gelegt, da eine Methylierung die unkontrollierte Zellteilung, die zu Krebs führen kann, hemmt. Auch diese programmierte Veränderung der Epigenethik kann mit Natursubstanzen verhindert und teilweise über Demethylierung bzw. Remethylierung rückgängig gemacht werden.

#### 6.3.5 Mitochondriale Dysfunktion

- Die sog. Mitochondrien-Medizin ist ein sehr junges Forschungsgebiet, die jedoch einen hohen Stellenwert im Reverse-Aging Gefüge genießt. Mitochondriale Dysfunktion wurde nachgewiesenermassen mit praktisch allen Alterserkrankungen in Verbindung gebracht. Bis auf wenige Ausnahmen enthält jede einzelne Zelle 100-2000 Mitochondrien bzw. «Kraftwerke», die Wasserstoff und Sauerstoff in Adenosintriphosphat (ATP) verwandeln, der Treibstoff der Zelle. Dieser Treibstoff wird für die Muskelkontraktion, für den Stofftransport durch die Zellmembran per Osmose oder die Herstellung organischer Moleküle benötigt. Mitochondrien sind auch von Alterung, Funktionsnachlass und schleichendem Absterben betroffen. Zu allem Übel sind sie auch noch äusserst anfällig auf freie Radikale. Bis 2010 wusste man, dass die Natursubstanz PQQ (Pyrrolochinolinchinon), wie kein anderer, Mitochondrien vor freien Radikalen schützt. Grandios war die Entdeckung, dass mit der Substitution mit Co-Enzym Q10 und PQQ die Zellalterung auf Grund mitochondrialer Schäden durch die Aktivierung von Genen,

im Sinne einer Mitochondrien-Biogenese wesentlich verlangsamt und umgekehrt werden kann.

### 6.3.6 Autophagie

- Ein gesunder Lebensstil wird am besten durch eine Heilfastenkur eingeleitet, um defekte Mitochondrien und Körpermüll aus der Zelle zu beseitigen – die sog. «Autophagie». Phänomenal nachhaltig ist, dass bei diesem Reinigungsvorgang alte Mitochondrienbestandteile zur Herstellung völlig neuer Mitochondrien recycelt werden. Über die Steigerung der senolytischen Aktivität durch Senolytika können Menschen, die aus welchen Gründen auch immer nicht heilfasten können, das gleiche Ziel erreichen und den Organismus von «Müll» und den damit einhergehenden Entzündungen befreien, was zur Gesundheit und Verlängerung des Lebens beiträgt. Sehr geeignet sind hier das natürliche Spermidin, Fisetin und Quercetin.

### 6.3.7 Optimierung des Zitronensäurezyklus

- Aufsehen sorgte eine Studie von 2021. Mit der regelmässigen Einnahme von Calcium-Alpha-Ketoglutarat CA-AKG über sieben Monate wurde das biologische Alter der Probanden um acht Jahre gesenkt. Mit CA-AKG Vitamin B und Alpha-Liponsäure Pyrovat wird der Zitronensäurezyklus – auch Zitrat- oder Krebszyklus genannt – optimiert.

## 6.4 Regulierung der Langlebigkeitsgene – mTor, AMPK und Sirtuine

- S. 35-38 Die Begriffe Sirtuine, die direkt an unserer DNA agieren, AMPK und das m-Tor, welche die DNA nur indirekt beeinflussen, sollte man unbedingt kennen, da sie eine wichtige Rolle in den in Band IV beschriebenen Natursubstanzen spielen.
- Professor Sinclair unterstreicht drei Mechanismen, sog. «Langlebigkeitsgene», die für die Regulierung unserer Zellfunktionen entscheidend sind und das biologische Altern nicht nur verlangsamen, sondern auch zurückkehren. Er rät sogar, mit Substanzen wie NMN und Metformin Zeit zu schinden, bis natürliche Substanzen zur Aktivierung der «Unsterblichkeitsgene» erforscht sind, was mit KI in absehbarer Zeit tatsächlich der Fall sein könnte. Interessant ist, dass auch hier eine interne Abstimmung stattfindet. Die Aktivierung von AMPK führt automatisch zur Hemmung der mTOR-Aktivität und stimuliert indirekt die Sirtuine durch eine erhöhte NAD<sup>+</sup> Produktion. Ein milder zellulärer Stress durch Fasten, körperliche Betätigung und Kälteexposition – auch «Hormesis» genannt – aktiviert viele dieser Langlebigkeitswege gleichzeitig. Weil in der Biologie Mechanismen selten isoliert dastehen, ist eine Behandlung durch Synergienutzung mehrerer Wirkstoffe immer der goldene Weg! Zudem wird darauf hingewiesen, dass man sich von der Regeneration von 8h Schlaf pro Nacht keine Stunde klauen lassen sollte.

### 6.4.1 mTor - Proteinsensor der Zelle

- mTor (mammalian target of rapamycin) – ein Protein – detektiert in der Zelle Aminosäuren – Grundbausteine von Proteinen. Bei Konsum von proteinreicher Nahrung wird das mTor aktiviert und setzt Wachstumsprozesse in Gang, solange genug Versorgung besteht. Obwohl die Aktivierung des mTor den Muskelaufbau unterstützt, ist

eine durchgehende Aktivierung für die Langlebigkeit nachteilig, weshalb Prof. Sinclair nur an Trainingstagen Fleisch konsumiert. Mit einer Hemmung des mTor wird der Zelle signalisiert, dass Nährstoffe knapp sind, was die Aktivierung von Wartungs- und Reparaturmechanismen zur Folge hat. Alpha-Ketoglutarat (AKG), Capsaicin und Magnolienrinde (Honokiol) werden hier als unabdingbare Helfer der Natur beschrieben.

#### 6.4.2 AMPK - Energiesensor der Zelle

- AMP-aktivierte Proteinkinase (AMPK) – ein Enzym – wird aktiv, wenn die zelluläre Energie niedrig ist und fördert die Energieproduktion, indem die Anzahl Mitochondrien in der Zelle erhöht wird. Es hat sich gezeigt, dass die Aktivierung von AMPK als auch der NAD<sup>+</sup> Spiegel mit dem Alter abnehmen. Die zelluläre Energie reduziert sich dadurch und wird mit einem verstärkten Müdigkeitsgefühl assoziiert. Jiaogulan und (alternativ Metformin) wirken sich sehr positiv aus. Zudem kann Resveratrol über die AMPK-Aktivität die Insulinsensitivität verbessern und die Fettverbrennung erhöhen, was zu einer Verlängerung des Lebens führt.

#### 6.4.3 Sirtuine regulieren die Genexpression

- Sirtuine – Enzyme – sind direkt an der Erkennung und Reparatur von DNA-Schäden und damit auch an der Steuerung der Epigenetik beteiligt. Sie tragen damit zur genetischen Stabilität und «Integrität» bei, entscheidend wichtig, um Mutationen zu verhindern, die Krebs verursachen. Es ist bekannt, dass Zellen im Verlauf des Alterns ihre Identität verlieren – die epigenetische Information sich verändert – und nicht mehr korrekt funktionieren. Sirtuine können die Struktur von Chromosomen ändern, was die Zugänglichkeit der DNA für Transkriptionsfaktoren erhöht oder verringert, damit wird die «Genexpression» – also wie aktiv gewisse Gene in der Zelle sind – reguliert. Damit sind sie auch an der Regulation des Stoffwechsels, wie Energiehaushalt, Insulinsensitivität und Fettverbrennung beteiligt. Auch die Aktivierung der Sirtuine lässt mit der Alterung nach, was auf den sinkenden NAD<sup>+</sup> Spiegel zurückgeführt wird. Sport und Fasten wirken sich teilweise deshalb positiv aus, weil sie den NAD<sup>+</sup> Spiegel und die Aktivität der Sirtuine in den Zellen erhöhen, nur wird dies leider kaum erwähnt. Zur aktiven biologischen Verjüngung und Anti-Aging empfiehlt der Autor mit der Einnahme von Natursubstanzen wie NMN, Resveratrol und Pterostilbenen ab rund 30 Jahren bereits zu beginnen.

### 6.5 Acht Bausteine der Nahrungsergänzung – konkrete Umsetzung

- Da das viel Input ist, bricht der Autor all die oben beschriebenen Anforderungen auf die acht Bausteine herunter, wobei sich die Punkte in ihrer Wirkung überschneiden und Punkt 5 speziell auf die biologische Alterungsprophylaxe ab dem 40. Lebensjahr hinzielt.
- 1. Ein ideales „allrounder“ Multivitamin-/Mineralpräparat 2. Omega-3-Fettsäuren (Herzgesundheit) 3. Coenzym Q10, PQQ (mitochondrielle Gesundheit) 4. Kurkumin (Entzündungsmanagement) 5. Resveratrol bzw. Pterostilbene, Spermidin, CaAGK, Taurin, L-Carnosin, NMN, Fisetin, Quercetin (Anti-Aging/Verjüngung) 6. Nattokinase (Blutgefäße) 7. Probiotika (Darmgesundheit) 8. Entsäuern (Natron, basenbildende Nahrungsmittel)

- S. 957-977 Erklärung der Wasserstoff-Therapie. Für jene, die nicht zu viele Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig schlucken möchten und/oder etwas mehr auf ihre Ausgaben achten müssen, ist dies eine kostengünstige Alternative.

## 6.6 Einnahme-Pläne von zwei prominenten Testimonials

- Zur Frage, welche Substanz der Autor – dessen Anti-Age Selbstexperiment S. 99-103 zu lesen ist – zu sich nehmen würde, wenn er nur ein einziges Naturmittel nehmen dürfte, beantwortet er wie folgt: Er würde sich schwer zwischen NMN (Nicotinamid-Mononukleotid und H<sub>2</sub>-Wasser (Wasserstoff-Wasser) entscheiden können. Wobei er dem NMN aufgrund der in Studien gezeigten sensationellen Verdoppelung der Telomere in den Blutzellen nach nur 90 Tagen, dem Wasserstoff-Wasser knapp den Vorzug geben würde.

Band IV wird mit konkreten Einnahme-Plänen von zwei prominenten Testimonials auf diesem Gebiet abgerundet, auch hier werde ich nur auf die entsprechenden Seiten im Band IV verweisen.

S. 979 Dr. David Sinclair, 54 Jahre alt, Professor an der Harvard University, der den grössten Teil seiner akademischen Laufbahn der Erforschung der biologischen Alterung widmete und dessen Einnahmeprotokoll überschaubar ausfällt.

S. 984 Als Gegenüberstellung dazu Bryan Johnsons Vorgehen, der jährlich 2 Millionen Dollar ausgibt, um sich biologisch wieder auf 18 Jahre alt zu verjüngen, und regelmässig für Schlagzeilen sorgt.

Diese zwei Beispiele von Reverse-Aging können durchaus als massives «Bio-Hacking» betrachtet werden und sollten mit regelmässigen Bluttests begleitet werden, um Probleme aufgrund von zu plötzlicher Entgiftung bereits im Ansatz zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern. Da es sich um Eingriffe in unsere Homöostase handelt, ist es zudem realistisch, phasenweise mit Symptomen von Unwohlsein, Kopfschmerzen u.ä. zu rechnen.

## 7 Abschlusswort

- Wer sich für die Haltung des Autors zur Covid-Pandemie interessiert, was ebenso ein wichtiger Grund für die Entstehung des vierten Bandes war, findet dies auf Seite 6-ca.17. Die Wirkstoff-Wirkungstabellen zu Covid und Vaccine sind auf S. 137-138. An dieser Stelle werde ich nicht weiter darauf eintreten.

Ein paar interessante Anmerkungen des Autors möchte ich aber hier noch machen.

S. 8-11 Das «ach so» reine Trinkwasser wimmelt offenbar nur so von Medikamentenresten, auch den hormonellen – Stichwort «Pille». Auch gibt es wissenschaftliche Beweise, dass einige Weichmacher hormonelle Verschiebungen und Fruchtbarkeitsstörungen bei Männern und Frauen sowie kognitive und verhaltensbezogene Probleme bei Kindern verursachen. Th. Chrobok kommt zum Schluss, dass mit einem Umkehr-Osmose-Wasserfilter für jeden Haushalt – im Kapitel Wasserstoff-Therapie erklärt –, schon einiges getan werden könnte.

S. 93 Nach dem Autor könnte man regelrecht verzweifeln, wenn man die Explosion von Krebsneuerkrankungen betrachte, die «eher nicht zufällig» mit der Einführung von 5G einhergeht. Zwar waren 3G und 4G auch schon bedenklich, aber mit 5G käme der «Brillouin-Vorläufereffekt» zur Geltung, eine unkontrollierte Verstärkung der

Strahlungsintensität. Nur Wenige erkennen die gravierenden Auswirkungen von 5G auf Wasser, dabei bestehen wir Menschen zu 60-70% aus Wasser.

S. 42 ist die Rede vom «dritten Auge» – die Zirbeldrüse im Gehirn –, auf der diese wundervollen Erkenntnisse der Naturvölker basieren. Den «ach so» modernen Menschen wurde die Zirbeldrüse mit Hilfe von Fluorid im Wasser und Zahnpasta, Impfungen u.ä. systematisch zerstört. Man geht davon aus, dass sie 1/3 so gross ist, wie noch vor hundert Jahren. Um diese zu regenerieren und die Intuition wieder zu erlangen, werden u.a. Melatonin und kolloidales Silber empfohlen (siehe entsprechende Kapitel). Gottes Segen, Mut, Stressresistenz, logisches Denken, gesunde Wahrnehmung und Intuition und exakt in dieser Reihenfolge sind die Dinge, die das Volk, nach Chrobok benötigt, um in diesen kritischen Zeiten zu bestehen.

Leider muss auch nochmals verdeutlicht werden, dass ausgerechnet von jenen Substanzen, denen eine Zulassung entzogen wurde oder noch nie eine erhalten haben, die grössten Chancen ausgehen. Weshalb ich jeden nur ermutigen kann, dieses umfassende Werk als Arbeitsbuch und Nachschlagewerk in den Alltag zu integrieren, denn jede Substanz offenbart wieder erstaunliche Horizonte.

Diese Zusammenfassung beinhaltet lediglich 1/10 des Inhalts, also ca. 500 von rund 6000 Seiten des Gesamtwerkes. Zur Vereinfachung habe ich unten eine Übersicht aller vier Bände erstellt, wobei ich die Themen, die sich in den verschiedenen Bänden wiederholen, nebeneinandergestellt habe. Ich habe einige geprüft, sie scheinen identisch übernommen worden zu sein. Bei Krankheit kann die entsprechende Wirkstoff-Wirkungstabelle direkt angewendet werden. Am Schluss von jedem Band findet sich zudem ein Krankheits-Index, der zur Orientierung auch nützlich sein kann. Bezugsquellen sind im Band II auf S. 971 zu finden. Achtung! Bei Band III wird das Inhaltsverzeichnis auf S. 1872 fortgesetzt.

## 8 Übersicht der Wirkstofftabellen, Krankheitsbeschreibungen und Wirkstoffe aller vier Bände

(Grün) = Kurze Beschreibung mit Hintergrundwissen zur Krankheit

Wirkstoff-Tabelle	Wirkstoff-Tabelle	Wirkstoff-Tabelle
Band I	Band III	Band IV
Einleitung ca. 4-36 Einführung in den Codex über die Haupterkrankungen	Einleitung ca. 30-282 Irrweg der Pharmakologie vs. Heilung durch Natursubstanzen	Einleitung Pandemie ca. 6-17 Alterung ca. 17-104
Herzinfarkt 63	Herz-Kreislauf-Erkrankungen 297 (288)	Herz-Kreislauf-Erkrankungen 106
Krebs 45,46,47,48	Krebs 312 (301)	Krebs 107,109
Diabetes 41,42	Diabetes 330 (324)	Diabetes 109,110
Schlaganfall 43,44	Schlaganfall 343 (337)	Schlaganfall 111,112
	Arteriosklerose 363 (351)	Arteriosklerose 119,120
	Bluthochdruck 369 (366)	Bluthochdruck 113,114
Arthrose 39,40	Arthrose 382 (375)	Arthrose 115,116
Arthritis 37,38	Arthritis/ Rheuma 392 (385)	Arthritis/Rheuma 117,118
Anti-Aging (primär) 50 (sekundär) 51	Anti-/Reverse Aging 375 (396)	Anti-/Reverse Aging 120,121
Allergien 61,62	Allergien 424 (418)	Allergien 125,126
Depressionen/ Burnout 52,53,54	Depression, Ängste, Burnout 436 (430)	Depressionen/Ängste/Burnout 124
Alzheimer/Demenz 57,58	Alzheimer/Demenz 448 (442)	Alzheimer/Demenz 127,128
	Adipositas/Übergewicht 458 (451)	Adipositas 129,130
	Asthma/Bronchitis 472 (461)	Asthma/Bronchitis 133,134,135,136

Impotenz 59,60	Impotenz 485 (479)	Impotenz 105
	Migräne/Kopfschmerzen 503 (488)	Migräne/Kopfschmerzen 122,123
Pilzerkrankung 55,56	Pilzerkrankung 540 (507)	Pilze 131,132
	Borreliose 551 (544)	
	Osteoporose 533	
	Morbus Bechterew 554	
	Gicht/Hyperurikämie 555	
	Prämenstruelles Syndrom 556	
	Klimakterische Beschwerden 557	
	Harnsteine 558	
	Harnwegsinfektion 559	
	Neurodermitis 560	
	Schuppenflechte (Psoriasis) 561	
	Akne 562	
	Herpesinfektionen 563	
	Haarausfall 564	
	Hepatitis 565	
	Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn 566	
	Hämorrhoiden 567	
	Multiple Sklerose (MS) 568	
	Fieber 569	
	Infektionen 570	
	Schmerzen 571	
	Schlafstörungen 572	
	Konzentrationsstörungen 573	
<b>Entgiftung/ Ausleitung Schwermetalle 49</b>		
	<b>Entsäuern/Entschlacken 2678</b>	
		Covid-Virus 137
		Post Vaccine 138
		<b>Wasserstofftherapie 957</b>
		<b>Einnahmepläne von Experten 978</b>

<b>Wirkstoffe Band I</b>	<b>Wirkstoffe Band III</b>	<b>Wirkstoffe Band IV</b>
Alpha-Liponsäure 64	Alpha-Liponsäure 575	
Ananas/Bromelain 119	Bromelain (Ananas) 630	
Aroniabeere 153	Aroniabeere 663	
Astragalus 179	Astragalus 689	
Beta-Carotin 225	Beta-Carotin 731	
Colostrum 251	Colostrum 756	
Kurkuma/Curcumin 318	Curcumin (Kurkuma) 821	
DHEA 357		
DMAE 381		
Ginko 393		
Glucosamin/Chondroitin 440		
Gotu Kola 473		
Granatapfel 489		
Grapefruitkernextrakt 533		
Grüner Tee 592		
Kolloidales Gold 646		
Kolloidales Silber 692		
Kombucha 740		
Laetril/Vitamin B17 794		
Lapacho-Tee 828		

L-Carnitin 882		
L-Carnosin 939		
<b>Wirkstoffe</b>		
<b>Band II</b>		
Melatonin 24		
MMS 79		
Omega 3 Fettsäuren 112		
OPC (Vitamin P) 176		
Organisches Germanium 232		
Papaya 269	Papain (Papaya) 894	
Propolis 311	Propolis 858	
Gelée Royal 346	Gelée Royal 1873	
Coenzym Q10 362	Coenzym Q10 1888	
Resveratrol 418	Resveratrol 1946	
Rooibos/Rotbusch 450	Rooibostee 1979	
Selen 487	Selen 2016	
Silicium/Kieselsäure 543	Silicium (Kieselsäure) 2071	
Spirulina platensis 600	Spirulina 2127	
Stevia 656	Stevia 2183	
Strophanthin 705	Strophanthin 2235	
Vitamin C 807	Vitamin C (Camu-Camu) 937	
Vitalpilze/Heilpilze 742	Vitalpilze/Heilpilze 2273	
	<i>Reishi</i> 2279	
	<i>Shiitake</i> 2300	
	<i>Maitake</i> 2313	
	<i>Hericium</i> 2324	
	<i>Polyporus</i> 2331	
	<i>Coriolus</i> 2334	
	5-HTP 2339	
	Astaxanthin 2367	
	DMSO 2432	
	L-Arginin 2463	
	Magnesium 2503	
	Vitamin D 2551	
	Zeolith 2597	
	Hanf 2628	
		PQQ 139
		Nicotinamid Mononukleotid (NMN) 154
		Alpha-Ketoglutarat (AKG) 198
		Fisetin 216
		Spermidin 227
		Ashwagandha 284
		Sulforaphan 334
		Quercetin 353
		Ginseng 368
		Mariendistel (Silymarin) 396
		Goji-Beere 412
		Teufelskralle 432
		Katzenkralle 452
		Weihrauch 465
		Jiaogulan 484

		Fo-Ti 511
		Yams-Wurzel 524
		Ingwer 540
		GABA 570
		Yohimbin 590
		Capsaicin 600
		Magnolienrinde 623
		Artemisinin 647
		Knoblauch 669
		Bentonit 690
		Mumijo 713
		Nattokinase 740
		Kollagen 760
		Maquibeere 809
		Taurin 826
		Hyaluronsäure 883
		Bor/Borax 883
		Oregano-Öl 916
		Prerostilbene 947