

Zusammenfassung vom 25.02.2025

Einleitung und allgemeiner Teil II aus

Der Codex Humanus

3. Auflage Februar 2020 – Th. Chrobok

Inhaltsverzeichnis

1	Entstehung des Codex Humanus.....	3
2	Allgemeiner Teil.....	3
	2.1 <i>J. F. Rockefeller schaffte die Naturmedizin ab.....</i>	3
	2.2 <i>Die Rolle der Kommunikation bei der Heilung.....</i>	4
	2.3 <i>Ein korrumpiertes System – Schulmedizin als Todesursache Nr. 1.....</i>	4
3	Der optimale Verlauf einer Behandlung.....	7
4	Unser Organismus einfach erklärt.....	7
	4.1 <i>Woraus unser Körper besteht.....</i>	8
	4.2 <i>Baumaterialien und Werkzeuge.....</i>	8
	4.2.1 <i>Aminosäuren.....</i>	8
	4.2.2 <i>Mineralien.....</i>	9
	4.2.3 <i>Spurenelemente.....</i>	9
	4.2.4 <i>Vitamine.....</i>	10
	4.2.5 <i>Enzyme.....</i>	10
	4.2.6 <i>Fettsäuren.....</i>	10
	4.3 <i>Drei Hauptfunktionen.....</i>	11
	4.3.1 <i>Reparatur – Erneuerung von Gewebe – Einfluss auf das Erbgut DNA.....</i>	11
	4.3.2 <i>Immunabwehr.....</i>	11
	4.3.3 <i>Regulation.....</i>	12
	4.3.4 <i>Zusammenfassend.....</i>	12
	4.4 <i>Vorbeugen ist besser als Heilung.....</i>	13
	4.4 <i>Heilende Wirkungsintelligenz schwingender Materie.....</i>	14
5	Wissenswertes.....	15
	5.1 <i>Alternative Medizin.....</i>	15
	5.2 <i>Globaler Mineralien- und Nährstoffverlust.....</i>	15
	5.3 <i>Das Heilfasten und die Vitalstoffmangel-Fälle.....</i>	16
	5.4 <i>Panikmache Hypervitaminose.....</i>	17
	5.5 <i>Fehlende Aufklärung – Wissen schützt.....</i>	17
	5.6 <i>Der „unsichtbare“ Übergang eines Mangels bis zur Erkrankung in vier Schritten.....</i>	18
	5.6 <i>Annäherung an eine realistische Nährstoffempfehlung.....</i>	18
	5.7 <i>Wechselwirkungen von Vitalstoffen – Schlusswort.....</i>	20

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 eindrückliche 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 Ärztepufsch, 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 Gesamtzusendung 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 Göttsche, 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 Göttsche 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 einen größtmöglichen 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 jede Anweisung 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 in **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, das in rund 0,000000001 Sekunden einem intakten Molekül 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 Stoffwechselfvorgängen, 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 *Nukleotide*, die aus drei Bestandteilen bestehen: Phosphorsäure bzw. Phosphat, Zucker Desoxyribose und heterozyklische Nukleobase 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 körpereigenen 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 Felsstein 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-Mangelerscheinung 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, Vitamin C ca. 2000–4000 mg (siehe individueller Test im Kapitel zu Camu-Camu!), Vitamin D3 ca. 800 IE, Vitamin E ca. 400 IE, 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. 800 mcg, Vitamin B12 ca. 600 mcg, Biotin ca. 3000 mcg, Pantothensäure (Vitamin B5) ca. 600 mg, Calcium ca. 220 mg, Jod ca. 75 mcg, Magnesium ca. 400 mg, Zink ca. 35 mg, Selen ca. 200 mcg, Kupfer ca. 1 mg, Mangan ca. 1 mg, Chrom ca. 500 mcg, Molybdän ca. 125 mcg, 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)
Vitamine			
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
Mineralstoffe			
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
Spurenelemente			
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, an 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.