Thomas Chrobok

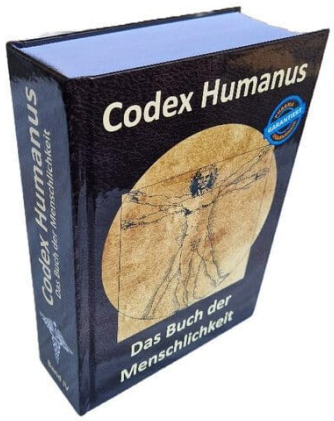
Codex Humanus - Das Buch der Menschlichkeit - Band 5

Leseprobe

Codex Humanus - Das Buch der Menschlichkeit - Band 5

von Thomas Chrobok

Herausgeber: Vitaminum ProLife



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

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

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



"Der letzte Grund des Widerstandes gegen eine Neuerung in der Medizin ist immer der, dass hunderttausende von Menschen davon leben, dass etwas unheilbar ist."

- Prof. Dr. Friedrich F. Friedmann -

In einer schwierigen Zeit, in der mächtige, geldorientierte Interessengruppen unmittelbaren Einfluss auf unser Gesundheitssystem nehmen, sind unabhängige Informationen, die dem Menschen dienen, äußerst spärlich gesät.
Der künstlich erzeugte Status „repräsentative Studien" ermöglicht aufgrund des unbezahlbaren Patentwesens eine Ausgrenzung von Abertausenden ernstzunehmenden, medizinischen Erkenntnissen, die es exakt deshalb nicht in die Lehrbücher angehender Mediziner und nur sehr selten in den konventionellen Buchhandel schaffen.

„Codex Humanus – Das Buch der Menschlichkeit" ist anders!

Getreu dem Slogan „Wer heilt hat Recht", vertritt der Autor Thomas Chrobok aus tiefster Überzeugung die Auffassung, dass jeder mündige Bürger ein **selbstverständliches Informationsanrecht** auf das gesamte zur Verfügung stehende Repertoire an bestens erforschten Präventions- und Therapiemöglichkeiten besitzt, um sein höchstes Gut – seine Gesundheit – zu schützen bzw. wiederherzustellen und seiner biologischen Alterung erfolgreich entgegenzuwirken!

Mit dem „Codex Humanus", dem „Buch der Menschlichkeit" steht Ihnen erstmals dieses kostbare Wissen in vier Bänden unzensiert in komprimierter Form auf knapp 4000 Seiten verständlich für Jedermann zur Verfügung. Sämtliche Aussagen mit Studien und Expertenaussagen bestens untermauert und fachlich fundiert.

Die Verschmelzung von bewährter Tradition mit der Moderne, die detaillierte Beschreibung der effizientesten, traditionellen Heilmittel von Naturvölkern, wie den Indios, dem indischen Ayurveda und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sowie den aktuellsten Errungenschaften der westlichen Ausrichtungen der Orthomolekularmedizin, Biochemie und Epigenetik machen dieses Buch so einzigartig.

Von **A** wie **Alterung** über **G** wie **Grippe**, **K** wie **Krebs** bis hin zu **Z** wie **Zirrhose** finden darin alle Gebrechen und Krankheiten ganz nebenwirkungsfrei eine therapeutische Beschreibung.

9 783948 158277

Codex Humanus, DAS tabulose Standardwerk der Naturheilkunde – ein Muss für jeden gesundheitsbewussten Haushalt!

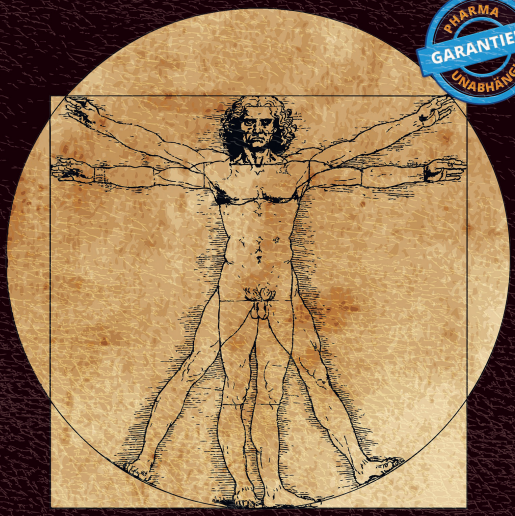
Codex Humanus

Das Buch der Menschlichkeit

Band V

Codex Humanus

PHARMA GARANTIERT UNABHÄNGIG



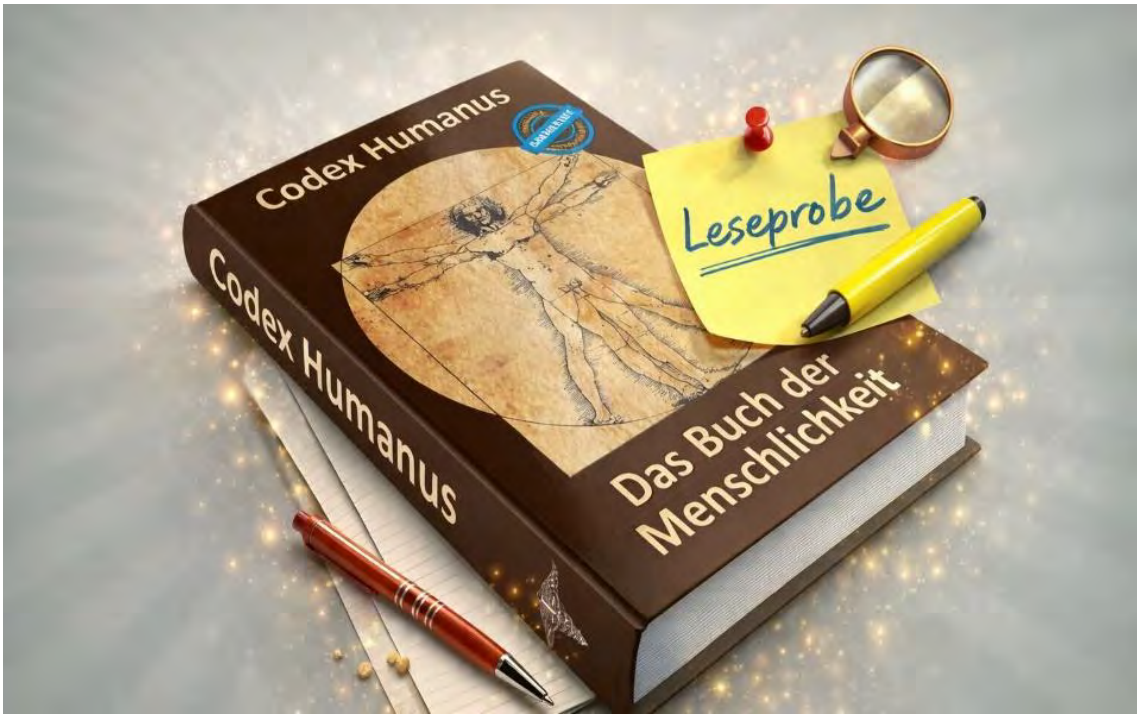
Das Buch der Menschlichkeit

L E S E P R O B E

Codex Humanus- Das Buch der Menschlichkeit

(Band V)

5. Auflage Februar 2026



Copyright © 2026 Vitaminum ProLife

Alle Rechte vorbehalten: dieses Buch darf nicht mal auszugsweise ohne Zustimmung des Autors kopiert werden. Haftungsausschluss: die in diesem Buch thematisierten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen weder eine Empfehlung noch Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Therapien oder Wirksubstanzen dar. Der Text erhebt trotz sorgfältiger Recherche weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Richtigkeit, Ausgewogenheit oder Aktualität der dargestellten Informationen garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens! Die Fa. Vitaminum Prolife e.Kfm. sowie ihre Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben. Alle in diesem Buch enthaltenen politischen, gesellschaftlichen oder systemkritischen Aussagen stellen ausschließlich meine persönliche Meinung (Artikel 5 Grundgesetz) und Sichtweise dar.

Impressum: Verfasser&Herausgeber ist Thomas Chrobok, Fa. Vitaminum ProLife e.Kfm., Barntruper Str.231, 32758 Detmold *Bilder-Quelle: stock.adobe.com, chatGPT*

WIDMUNG

Dieses Buch ist meiner Mutter Aniela Chrobok gewidmet, einem wunderbaren, herzlichen Menschen, deren Martyrium primär zur Entstehungsgeschichte des „Codex Humanus“ und aller Bücher der Reihe „MEDIZINSKANDALE“ (Shop: www.vitaminum.net) beigetragen hat. Möge der Leser gesundheitlich maximal von dem Wissen darin profitieren, und ihr zu früher Tod damit nicht sinnlos gewesen sein!

Anmerkung:

Da es sich im Folgenden selbstredend um eine **„Leseprobe“** (Originalwerk 998 Seiten!) handelt, ist zwar der Gesamtübersicht halber das gesamte Inhaltsverzeichnis abgebildet, hier jedoch Textinhalte lediglich hinter dem Link (als blaue Schrift erkennbar) hinterlegt. Weiterhin sind die freigegebenen Inhalte nur in Teilen einsehbar, da sie ansonsten selbst dann noch den Umfang einer Leseprobe bei Weitem sprengen würden.

Inhaltsverzeichnis

Seite

1.EINLEITUNG……..…….....5

1.1. Wir müssen reden.....5

1.2. Das Genmanipulationszeitalter beginnt.....13

1.3. Neue Prioritäten der Prävention&Rehabilitation….....26

1.4. Frequenzen – „Klänge“ unseres Lebens……30

1.5. Gen-Bitte-Was?.....51

1.5.1. Genmodulation - die schlimmste Gefahr der Menschheitsgeschichte……..……51

1.5.2. Mein Körper, ~~ein Haus~~ eine Bastion……...……56

1.5.3. Das ernüchternde Fazit……..63

2.Das „Codex"-Notsicherungsprogramm……...95

2.1.Bio-Hacking *vs* Bio-Hacking……..……....99

3.Was bietet Ihnen dieser Band?…….…….....107

3.1.Wenn der „Tellerrand" nicht mehr reicht……...110

3.2. „If tomorrow never comes"…… ……111

4.HAUPTTEIL……..…….....113

4.1. Zeit, ein zweigleisiges Phänomen.....113

5.WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLEN……..……116

5.0. Wirkstoff-Wirkungstabelle „Spikes"……...……...117

5.1 Wirkstoff-Wirkungstabelle PostCovid/PostVac...……..118

5.2a. Wirkstoff-Wirkungstabelle Impotenz.....119

5.2b. Fortsetzung: Wirkstoff-Wirkungstabelle Impotenz….120

5.3. Wirkstoff-Wirkungstabelle Krebs...…….121-122

5.4. Wirkstoff-Wirkungstabelle Diabetes……...123-124

5.5. Wirkstoff-Wirkungstabelle Schlaganfall…..……...125-126

5.6. Wirkstoff-Wirkungstabelle Bluthochdruck….....127-128

5.7. Wirkstoff-Wirkungstabelle Arthrose…….....129-130

5.8. Wirkstoff-Wirkungstabelle Arthritis/Rheuma...……..,131-132

5.9a.Wirkstoff-Wirkungstabelle Arteriosklerose……...133

5.9b.Fortsetzung Wirkstoff-Wirkungstabelle Arteriosklerose…....134
5.10.Wirkstoff-Wirkungsstabelle Anti-Aging/Reverse-Aging
(primäre Faktoren)……...135
5.11.Wirkstoff-Wirkungstabelle Anti-/Reverse Aging
(sekundäre Faktoren)…….136
5.12 a. Wirkstoff-Wirkungstabelle Kopfschmerzen/Migräne…...137
5.12 b. Fortsetzung W-W-Tabelle Migräne/Kopfschmerzen.....138
5.13. Wirkstoff-Wirkungstabelle Allergien…….....139-140
5.14. Wirkstoff-Wirkungstabelle Alzheimer/Demenz.....141-142
5.15. Wirkstoff-Wirkungstabelle Adipositas.....143-144
5.16. Wirkstoff-Wirkungstabelle Pilze……..145-146
5.17. Wirkstoff-Wirkungstabelle Borreliose und Folgen.....147-148
5.18. Wirkstoff-Wirkungstabelle Asthma/Bronchitis.....149-150
5.19. WWT gegen Depressionen/Ängste/Burnout……151

6. Die „Magnificent 5“ ...…….…….152
7. Methylenblue (Methylenblau) ……...…….....164
8. Petroleum...…….....221
9. Terpentin.……...……...…247
10. Schwarzkümmelöl……..……...……278
11.Brahmi…….……...297
12.Natriumbicarbonat…….…….....319

13. N-Acetylcystein (NAC)……..……...……358
14. Lithium...……...…..……....402

15. Heilmoor u. Torfextrakte……..……...438

16. Probiotika…….....476

17. Post-, Prä-, Synbiotika……...……...507

18. Bitterstoffe…….....536

19. Urolithin A……..562

20. Rhodiola rosea…….588

21. Brennnessel-Wurzel & Blätterextrakt……...612

22. Saw Palmetto (Sägepalme)……...638

23. Kürbiskerne /Kürbiskernöl……668
24. Vitamin B-Komplex……700

25. Naturkakao…….....733

26. Floh-/Lein-/Chiasamen……...763
27. Cholin……...794

28. Moringa oleifera……....816

29. Aloe Vera……..841

30. Zink……..860

BONUS-Kapitel: *Bio-Hack:* Der stärkste Zell-Regenerator & Kollagen-Booster des Universums?.....885

ANHANG I: Das *„tödliche Quintett"*, - und wie wir uns bestmöglich dagegen schützen können……930

ANHANG II:

A)Top-Nährstoffe für den DNA-Schutz, DNA-Reparatur und DNA-Regulation……952

B) Top-Nährstoffe für *Mitophagie* und *Mitobiogenese*……..….955

ANHANG III

Top Lifestyle-Faktoren für *DNA-Schutz* und *DNA-Reparatur*, *Mitobiogenese* und *Mitophagie*……..959

INDEX KRANKHEITEN…….....993-998

BEZUGSQUELLEN

1.EINLEITUNG

1.1.Wir müssen reden…

- *und zwar ganz, ganz dringend…!*

Zugegebenermaßen nicht grad der sanfteste Einstieg in einen neuen, nunmehr den fünften *„Codex Humanus"*-Band, nicht wahr?

Mögen Sie es mir nachsehen, der leicht *„ansagende"* Ton ist aber tatsächlich einer aktuell aller äußersten Dringlichkeit geschuldet, und ich meine es wirklich mehr als ernst – die Welt offenbart sich seit der letzten Auflage des *„Codex"* als eine andere, dies leider im negativen Sinne.

Vorweg sei so viel verraten: Es geht im Wesentlichen um den größten denkbaren *industriell-medizinischen* Tabubruch der Menschheitsgeschichte, nämlich die nun systematische Beraubung von nichts Geringerem als unserer ***genetischen Identität***. Eine Beraubung und Zerstörung, die aktuell erschreckend rasant vonstattengeht, die aber angesichts dieser größten Gefahr, die der Menschheit nur blühen kann, für meine Begriffe geradezu alarmierend wenig (bis gar nicht!) thematisiert wird – auch diese verstörende Lücke wird mit diesem *5ten* Band des *Codex Humanus* nun geschlossen, hierzu aber später in aller Ausführlichkeit mehr…!

Aber auch wenn der *„Ton"* bekanntlich die *„Musik macht"*, soll dieser natürlich keineswegs meinen zu tiefsten Dank für Ihre treue

Gefolgschaft, von *Band I und II* der Erstauflage, bis zum heutigen *Band V* schmälern, wobei wir hier bereits von einem Jahrzehnt gemeinsamen Weges sprechen, mit allen *Ups&Downs*, die zu einem systemkritischen Bestseller-Buch wohl dazugehören.

Herzlichen Dank dafür, Ihre Treue und Ihr regelmäßiger Zuspruch waren mir auf diesem langen und nicht immer unbeschwerlichen Weg stets ein wichtiger Anker, um in schwierigen Zeiten nicht vor dem *„System"* einzuknicken…!

Und da wir beim Thema wären…:

Rechtlicher Hinweis / Eigenerklärung:

Vorab möchte ich sicherheitshalber darauf hinweisen, dass alle in diesem Buch enthaltenen politischen, gesellschaftlichen oder allgemein systemkritischen Aussagen ausschließlich meine persönliche Meinung *(Artikel 5 Grundgesetz)* und Sichtweise darstellen, weder einer Verhetzung noch Nachahmung dienen!

An dieser Stelle muss ich, fast schon luftschnappend, etwas ausholen. Zu tun hat meine „Ansage" von da oben natürlich mit unserer aktuell höchstkritischen Zeit, sowie meiner grundsätzlichen Betrachtungsweise der Alternativmedizin, wobei Letzteres es nun m.E. dringend an das Erstere anzupassen gilt…

Wie der aufmerksame Leser meiner *„Codex Humanus-"*, aber auch meiner *„Medizinskandale"*- Buchreihe (erhältlich auf www.vitaminum.net) sehr gut weiß, habe ich stets mit einem Ausrufezeichen betont, dass es keine Alternative zur „Natur" gäbe, Punkt, Aus, keine Diskussion…!

Gemeint ist damit, dass ich bislang die *Naturheilkunde* bewusst nicht nur priorisiert, sondern gar die gesamte *Alternativmedizin* fast ausschließlich auf die *Naturheilkunde* heruntergebrochen habe, um in meinen Büchern bis auf zwei bis drei Ausnahmen nur völlig natürliche Substanzen in den absoluten Fokus zu stellen!

Zeiten ändern sich, Zeiten ändern uns…! So verlangt die sich verändernde Perspektive (um die wir nicht gebeten haben!) oftmals nach Anpassung des eigenen Blickwinkels, so auch jetzt…

Klartext: *Naturheilkunde* ist und war schon immer zweifelsohne ein Teil der *Alternativmedizin*. Umgekehrt aber– und jetzt bitte aufpassen - geht die *Alternativmedizin* (als übergeordnete Kategorie) bekanntlich weit über die klassische *Naturheilkunde* hinaus – an diesem Fakt komme auch ich nicht vorbei…

Sind wir aber mal ganz ehrlich, ist es am Ende völlig irrelevant, was einem in größter Not schlussendlich geholfen hat, richtig? *(„Wer heilt, hat recht...!")*.

Der neuzeitliche Mensch steht im Extremfall zuweilen schon mal vor der Herausforderung, in sich zu gehen und für sich persönlich zu entscheiden, ggfs. sein *Wirkstoffsortiment* um außergewöhnliche Alternativmittel zu erweitern, wenn nichts Konventionelles mehr hilft – denn die schlechteste Alternative dazu wäre was…? Richtig, aufzugeben!

Und exakt an diesem Punkt sind unzählige Mitmenschen aktuell meiner Überzeugung nach angelangt. Einige von ihnen wissen es noch gar nicht mal, da in ihren Körpern, noch unbemerkt, destruktive Prozesse (wie z.B. Mikroentzündungen, die s.g. *„Silent Inflammations"*) ablaufen, die ihre monströse Fratze erst zeigen werden, wenn sie sich mit der Zeit zu einem spürbaren Problem aufsummieren konnten – auch hierzu aber später im Detail Konkretes…

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

1.2. Das Genmanipulationszeitalter beginnt!

„Zeitalter" ist natürlich ein sehr großes Wort…Und wie es sich für ein ganzes ***„Zeitalter"*** gehört, sollte sich diese Großaktion weder auf das eine Mal, noch ausschließlich auf Pharmazeutika beschränken (Ärzte kann man ja noch weitestgehend meiden!),

sondern zusätzlich nach und nach die gesamte *Lebensmittelindustrie* hierin inkludiert werden, während sie offenbar auf EU-Ebene irrsinnige Unterstützung von der Justitia erhält!

Was genau ist aber das grundsätzliche Problem…?

„Genmanipulation" klingt an sich bereits sehr besorgniserregend, was aber genau steckt dahinter – Was genau macht dieses so schrecklich und abartig…?

„I´m a part of nature. So are you." ….Ein in der Tat schöner Slogan, der mir neulich in einem Supplement-Onlineshop begegnet ist – der Mensch als Teil der Natur, ergo prädestiniert, um ausschließlich Natürliches zu konsumieren und hieraus den größtmöglichen Nutzen zu ziehen, was für eine *„romantische"* Vorstellung…Klingt alles wunderbar, aber: Wie *„natürlich"* ist der moderne Mensch tatsächlich noch, ist diese Aussage denn wirklich ohne Abstriche aktuell...? Schauen wir uns diesen Punkt mal kritisch mal gemeinsam an, und zwar auf tiefster menschlicher Ebene: der **DNA, *unserem genetischen Code****…!*

Vorausschicken möchte ich, dass meine ureigene Auffassung dahingehend lautet, dass sobald unser *genetischer Code*, bzw. unser *„menschlicher Bauplan"* (abgekürzt auch *„DNA"* bzw. seltener auch dt.*„DNS"* genannt) durch äußere unnatürliche Faktoren, wie beispielsweise durch *Strahlung* und *Toxine* nur minimal *unwiederbringlich* verändert wird, kann man sich bereits darüber streiten, prozentual wieviel *„Mensch"* von dem *Menschen* übergeblieben ist, den Gott einmal mal schuf….

Da dies bereits seit mehreren Jahrzehnten mit dem Aufschwung der Industrialisierung *(über Umweltgifte, Elektrosmog, Medikamente usw.)* unser Alltag ist, sollte an dieser Stelle erst gar nicht erwähnt werden müssen, wie *„alternativlos"* es seitdem ist, regelmäßig zu entgiften und tagtäglich präventiv auf ***DNA-schützende*** und zugleich auch ***DNA-reparative*** und ***DNA-regulative*** Natursubstanzen zurückzugreifen, wie Sie diese in den einzelnen *Wirkstoff-Wirkungstabellen* dieses, aber auch aller anderen Bände des *„Codex Humanus"*, entsprechend funktionszuweisend betitelt (z.B. *„DNA-Schutz", „DNA-Reparatur"*), vorfinden können. Zu dem Thema, was man konkret tun kann und sollte, kommen wir aber selbstverständlich noch ausführlich im späteren Verlauf…!

Wenn allerdings, - und hier kommt das große *„ABER“*, auf das Sie mit Sicherheit bereits gewartet haben,- unser genetischer Bauplan (unsere DNA), neuerdings durch in Labor künstlich hergestellte rNA einer fremden Spezies[1] mittels einer verabreichten ~~Impfung~~ Gentherapie eine Veränderung erfahren hat, ist NICHTS mehr wie es war. Wir sprechen dann m.Ü.n. bereits sozusagen von einem *„Human Great Reset“* , einer für den *Homo Sapiens* völlig neuen Epoche, die voraussichtlich in der Medizin alles Bisherige und Bekannte verändert hat und noch verändern wird:

Plötzlich haben sich verstandene Diagnosemuster quasi über Nacht auseinanderdividiert und bis dato als medizinisch *„beherrschbar“* geltende Symptome relativiert…Mit der erfolgten Übergabe fremdartiger „Baupläne“ an unsere DNA, hat der „Kaiser“ sämtlicher denkbarer und bis dato unvorstellbarer Krankheitsverläufe die Bühne betreten, mit dem Potenzial alles medizinisch Vorstellbare und noch nicht Vorstellbare in den Schatten zu stellen…!

Was meine ich mit „nicht Vorstellbarem“…?

Dass bereits einige wenige genetische Stellschrauben im Bauplan (DNA) aus einem Menschen einen Weißen, einen Dunkelhäutigen, einen Kleinwüchsigen, einen Hochgewachsenen oder einen körperlich besonders robusten oder anfälligen Organismus machen, ist biologische Realität – keine Ideologie. Und wird dieser Bauplan beschädigt, etwa durch Medikamente wie im *Contergan-Skandal*, der nur deshalb in Erinnerung verblieb, weil die Schäden für alle sofort sichtbar waren, verwandelt sich genetische Variation in irreversibles Leid. Es braucht also nicht viel, um alles, wirklich **alles** zu verändern…!

Als bekennender Fan von *„Dark Science Fantasy“*- Romanen, die zuweilen (zufällig?) eine unverkennbare Nähe zur aktuellen Realität pflegen, erlauben Sie mir, Sie für zwei (hoffentlich spannende und erleuchtende) Leseminuten in ein Roman-Szenario zu entführen, das stark überspitzt exakt das darstellen soll, was ich im Kern zum

[1] https://www.nzz.ch/wissenschaft/mrna-impfstoffe-wie-schlimm-sind-verunreinigungen-mit-bakterieller-dna-ld.1807315

Ausdruck bringen möchte, wenn wir auf das Thema *„Genmanipulation“* zu sprechen kommen…:

>>Die Ärzte standen schweigend um das Bett.
Auf den Monitoren flackerten Werte, die keiner der anwesenden Experten einordnen konnte – Nervenimpulse ohne Ursprung, Entzündungsmarker ohne Ursache, Zellteilung jenseits jeder Norm.

„Wir haben alles getestet“, sagte Dr. Lancaster leise, „aber es passt in kein Schema…“
Kein Virus, keine Autoimmunreaktion, kein genetisches Syndrom. Und doch veränderte sich das Gewebe des Patienten – sichtbar von Tag zu Tag.

Das, was niemand bis dato offiziell wusste:
Der Patient war Teil eines geheimen Experiments, bei dem menschliche DNA mit einer fremdartigen Gen-Sequenz kombiniert wurde – ursprünglich als Versuch gedacht, das Immunsystem gegen Viruserkrankungen zu sensibilisieren.

Doch die fremde DNA verhielt sich nicht wie erwartet.
Sie integrierte sich nicht passiv, sondern begann, eigene Muster zu aktivieren, als hätte sie ein Gedächtnis. Zunächst zeigten die Zellen eine erstaunliche Regenerationsfähigkeit:
Wunden heilten in Stunden, Muskeln wuchsen, Reflexe wurden übermenschlich.
Dann kippten die Werte ins Gegenteilige…

Zuerst kamen Schlaflosigkeit, Lichtempfindlichkeit und ein Flimmern im Sichtfeld. Dann spürte der Patient elektrische Impulse unter der Haut, als ob etwas im Körper kommunizieren würde.

Innerhalb weniger Tage veränderte sich das Blutbild – neue Proteine, die in keiner Datenbank existierten.
Die DNA-Analyse zeigte Sequenzen, die sich dynamisch umschrieben, als würde der Körper neu programmiert werden.

Kein Medikament, kein Immunsuppressivum zeigte Wirkung.
Die Ärzte sahen geschockt zu, wie ***bekannte biologische Regeln völlig außer Kraft gesetzt wurden****!*

Die fremden Gene hatten offenbar die Kontrolle über mitochondriale Prozesse übernommen. Sie nutzten das menschliche Energiesystem, um eigene Proteine und Signalwege zu aktivieren, während sie bestimmte Gene aktivierten und

andere wiederum blockierten – ausgerechnet in entgegengesetzter Reihenfolge zu dem ursprünglichen menschlichen System…

Das führte zu unkontrollierter ATP-Produktion, massiver Zellneubildung, hieraus resultierenden Tumorwucherung, aber auch chaotischer Kommunikation zwischen Nervenzellen und Hormonsystem.

Das Ergebnis war ein biologischer Kurzschluss:
Der Körper regenerierte sich – aber nach einem neuen, unbekannten Bauplan.
Nach zwei Wochen verschwanden alle bekannten Laborparameter. Das Blut war klar wie Wasser, die Zellen teilten sich, ohne zu altern.

Dann – Stillstand. Keine messbare elektrische Aktivität mehr.
Doch auf der Wärmebildkamera leuchtete der Körper – nicht mehr biologisch, sondern photonisch.

„Er lebt noch", flüsterte Dr. Lancaster... „Nur… nicht mehr so, wie wir Leben definieren."<<

Ich gebe zu, ein von mir bewusst stark überspitztes Schreckensszenario, um mir Ihre volle Aufmerksamkeit für dieses grundlegend so immens wichtige Kapitel zu einem Thema zu sichern, das an Relevanz alles Bisherige um Lichtjahre übertrifft!

Gleichzeitig aber ein Szenario, das in einer solchen „Abartigkeit" annähernd nur ausschließlich über eine *Genmutation* denkbar wäre, die zuvor eine Kreuzung mit einer *artfremden*, des Weiteren *im Labor präparierten* rNA bedingt, die auf *Umwegen in den Zellkern gelangt*, um sich mit der *menschlichen DNA zu vermischen*…! (Hmm, ein Szenario, das mir zumindest von dessen Grundaspekten her irgendwie nicht ganz unbekannt vorkommt…).

Wie auch immer verdeutlicht es, wie ein externer Eingriff in den menschlichen Bauplan (die DNA) grundsätzlich nur schreckliche und abartige Symptome erzeugen kann, die zum jetzigen Zeitpunkt die Vorstellungskraft eines jeden, wirklich jeden noch so erfahrenen Mediziners sprengen…

Zurück zur Realität…Es ist und war m.M.n. ein unvorstellbarer Tabu-Bruch, der niemals hätte unter zivilisierten Menschen stattfinden dürfen, PUNKT…!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Die Tragweite der Tragik – mehr als tragisch…!

Um die Tragweite dieser „Tragik" nun fernab von *Sciencefiction-Romanen* und dafür näher an der aktuellen *Realität* halbwegs nüchtern einschätzen zu können, die gestandene Professoren wie Prof. Dr. Bhagdi in Interviews sprichwörtlich zum Weinen bringen, muss man mal ausnahmsweise die Praxis hinter der Theorie (statt umgekehrt) beleuchten!

Ein ***fremdes Protein*** in den Organismus einzuschleusen, bedeutet ein nicht enden wollendes Artilleriefeuer unseres Immunsystems dagegen, was gleichbedeutend mit „Autoimmunerkrankungen" ist.

Einen **(genetischen)** ***Bauplan*** dauerhaft zu verändern, bedeutet wiederum nachhaltig die *Struktur* zu verändern, Punkt.

Veränderte Struktur bedeutet aber in diesem Zusammenhang *dauerhafte Schäden* und *chronische Krankheitssymptome* – nur innerlich, daher selten so sichtbar wie beim Contergan-Fall!

Tragisch und für mich völlig unverständlich daher, dass nicht nur der Mainstream hierzu schweigt und sich sämtliche alternative Gesundheitsbücher bis dato nach wie vor um die *„Hausfassade"* drehen, während zwischenzeitlich ein *„Tornado"* die gesamte *„Hausstatik"* kräftig „angehustet" hat und die dahingehende *„Wettermanipulationen"* alles andere als aufhören…!

Stellen wir also die Debatten um Stahlhelme nach hinten, wenn die Situation eine Debatte zu „Atomschutzbunkern" erforderlich macht, habe ich mir gedacht – Und hier sind wir also…!

Die offensichtlichen gentechnischen Experimente der *Lebensmittel-* sowie der *Pharmaindustrie*, allen voran das erstmals an Menschen breitflächig durchgeführte ***Genexperiment***, können als Novum nur zu unzähligen, dem heutigen Mediziner logischerweise völlig

unbekannten Symptommustern führen, die ihn entsprechend hilf- und ratlos dastehen lassen….

Warum dies konkret…?

Vergessen Sie das *„Dark Science Fantasy"*- Roman-Szenario von da oben ganz kurz und stellen Sie sich nun stattdessen mal ein PC-Programm vor, das plötzlich einen völlig neuen, sehr „merkwürdigen" Code erhält…

Was passiert wohl in diesem Fall…? Was beim *Computer* der *Programmcode* ist, ist beim *Menschen* der *Gen-Code*…Der Computer läuft zwar weiter, doch urplötzlich treten unerklärliche Fehlermeldungen auf: einzelne Programme stürzen ab, Prozesse hängen sich auf, andere reagieren unvorhersehbar.
Der *Techniker* – in unserem Fall der behandelnde *Arzt* – steht ratlos vor einem System, dessen Fehlerquellen er nicht kennen **kann**, weil der zugrunde liegende Code verändert, aber zuvor **nicht offengelegt** wurde!
Er sieht nur die Symptome, nicht den neuen Programmcode, der sie verursacht. Aber ohne Ursachenfindung keine Heilung!

So wie der Computer auf nicht kompatible Software reagiert, reagiert auch der menschliche Organismus auf genetische Eingriffe, deren Langzeitfolgen niemand vorhersehen kann: Mit *„Störungen"*, die weder in Lehrbüchern stehen noch mit den gewohnten Werkzeugen zu beheben sind.

So funktionieren übrigens feindliche *Schadcodes*, die die Zielsetzung verfolgen, ein fremdes PC-Netzwerk lahmzulegen. Was beim PC der *Schadcode* ist, ist bei dem Menschen also die *Genspritze,* oder aber womöglich in naher Zukunft (oder bereits schon jetzt?!) *fremdartige Gene im Essen*, die über fortgeschrittene Technologien *(„Nano-Hüllen"* u.ä.) ebenfalls in unsere DNA integriert werden, um diese dauerhaft zu verändern...!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Angriffspunkt „DNA" – unsere aller wichtigste „Bastion", die es zu verteidigen gilt...!

Unser Körper ist nicht einfach nur noch ein *„Haus"*, sondern sollte sofort zu einer *„Bastion"* werden! Denn offenbar konzentrieren sich die Eliten auf unsere DNA, unseren menschlichen „Bauplan", um auf dem direktesten Weg quasi sowohl unseren *Körper*, unseren *Geist*, als auch unsere *Seele* in Zukunft komplett zu vereinnahmen. Ist das womöglich der Weg, wie man sich gefügige Sklaven („Roboter") heranzüchtet, die man nach Herzenslust ausbeuten und manipulieren kann – nämlich direkt über deren Bauplan…?!

Sobald es um den Menschen in seiner Gänze geht, müssen wir uns einer Tatsache bewusst werden:

Der Mensch ist mehr als nur ein *Individuum*, (übersetzt: *„unteilbare Zweiheit von Körper und Geist"*), die Wahrheit lautet hingegen: der Mensch ist ein ***„IndiviTRIUM"***, die *„unteilbare* ***Dreiheit*** *zwischen Körper, Geist und Seele!"*



Die unteilbare Dreiheit aus Körper, Geist und Seele.

So esoterisch dies alles klingen mag, die Vorstellung, dass alles, was man nicht *sehen, hören, fühlen, schmecken* oder *riechen* kann nicht existent sei, ist nach heutigem (mittlerweile übrigens sehr fortgeschrittenen) Wissensstand schlicht grotesk…Noch grotesker aber ist die Naivität derer, die glauben, dass selbst die „Eliten" an dieser veralteten

Vorstellung haften würden – glauben Sie mir, das tun sie nicht: Sie kennen die ganze Wahrheit, während sie ihre Leitmedien anweisen, weiterhin Lügen an das Volk zu verbreiten...!

Der Mensch, ein ***Indivitrium*** also, die *„unteilbare Dreiheit* aus *Körper, Geist und Seele!"* . Was bedeutet dies? :

Der Körper ist die *Form*, der Geist stellt die *Richtung*, die *Seele* ist aber *das Zentrum*…!

Sobald das Gespräch auf die Seele zu sprechen kommt, kann man sich drehen und wenden wie man möchte: es wird „esoterisch" anmuten! Was aber ist Esoterik, wo fängt sie an, wo hört sie auf- und sind wir nicht alle irgendwie „Esoteriker", sobald wir uns von der „knallharten" Schulmedizin abwenden…?

Was auch immer die Seele ist oder nicht ist:

sie ist definitiv das, was im modernen System keinen Platz mehr hat. Sie lässt sich nicht quantifizieren, nicht optimieren, nicht normieren – und genau deshalb wird sie ignoriert, relativiert oder umgedeutet. Wo immer aber, und das ist der entscheidende Punkt, ein System Kontrolle ausüben will, stört die Seele. Warum wohl? Weil sie keiner Statistik, keiner Ideologie und keinem Marktgesetz folgt. Sie ist frei – oder sie leidet (wenn sie nicht frei ist!).

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Das „System" fürchtet entsprechend die Seele wie der Teufel das Weihwasser, weil sie nicht steuerbar ist. Ein Mensch, der mit seiner Seele verbunden ist, lässt sich schwer manipulieren, denn er spürt, wenn Angst künstlich erzeugt wird, er erkennt, wenn Werte simuliert werden und er stellt Fragen, wo Gehorsam erwartet wird. Deshalb wird seelisches Leiden oft medikalisiert, standardisiert und ruhiggestellt – statt als Symptom einer kranken Umwelt samt angriffslustiger Systeme verstanden zu werden!

Die Seele will keine Anpassung, sondern Wahrheit. Keine Ablenkung, sondern Sinn. Sie heilt nicht durch Konsum, sondern durch Erinnerung: daran, wer der Mensch jenseits von Rollen,

Erwartungen und Systemzwängen ist. Eine Gesellschaft, die ihre Seele verliert, mag effizient sein – doch sie verliert ihre Richtung. Und der Einzelne, der seine Seele verrät, oder aber dem die Seele „beraubt“ wurde, zahlt den Preis nicht sofort, aber unausweichlich.

All dies also der Grund, warum man versucht, die Seele von unserem Körper zu „entkoppeln“, einen Zustand herbeizuführen, den der Betroffene verzweifelt noch am ehesten mit dem Satz: *„Ich spüre eine innere Leere!“* wiedergibt.

Glauben Sie mir, die da „Oben“ haben ihre Hausaufgaben gemacht:

Sie wissen ganz genau, sie müssen entsprechend an unser *„Zentrum“* (die Seele) rankommen, um über den Wechsel der *Richtung* (Geist) *unsere Form* (unseren Körper) und damit schlussendlich uns im Ganzen nach Belieben zu manipulieren, uns gar zu vereinnahmen…

Warum konkret setzen sie ausgerechnet an Genen an…?!

Würde ein beliebiger Ingenieur einer beliebigen Firma den Auftrag erhalten, eine fremde Maschine, die ursprünglich seitjeher eine konkrete Aufgabe erfüllt, in eine unternehmenseigene Maschine mit veränderten Aufgaben umzuwandeln, so würde er, ohne mit der Wimper zu zucken, sofort nach deren Bauplan fragen, um die diesen entsprechend zu modifizieren. Er würde, den Bauplan stets im Blick, Zahnräder ersetzen, Steuerungen umprogrammieren, Sicherungen entfernen und die Maschine kompromisslos auf den neuen Zweck hin umbauen!

Der *menschliche Bauplan* ist unsere *DNA*, und unsere ***Gene*** bilden entsprechend den Hauptknotenpunkt, an dem Steuerung am wirkungsvollsten und zugleich am unauffälligsten sind:

Wer am ***Körper*** ansetzt, erzeugt Widerstand, weil Eingriffe spürbar sind, wer am ***Geist*** ansetzt, stößt irgendwann an bewusste Grenzen, also an Zweifel und an Reflexion.

Doch wer den ***genetischen Bauplan*** (DNA) verändert oder moduliert, verändert nicht unmittelbar das Erleben, sondern die Voraussetzungen dafür. Gene wirken *leise, indirekt* und *zeitverzögert* – und genau das macht sie so attraktiv für jede Form langfristiger Einflussnahme!

Der genetische Code legt fest, welche Proteine und Hormone gebildet werden, wie Zellen reagieren, wie Stoffwechsel, Regeneration, Stressverarbeitung und Anpassungsfähigkeit funktionieren. Er definiert nicht jeden Gedanken, aber er bestimmt die biologischen Rahmenbedingungen, in denen Denken, Fühlen, Empfinden und Handeln überhaupt stattfinden können – **unser Seelenleben!**

Wer diesen Rahmen verschiebt, muss nicht mehr überzeugen, verbieten oder zwingen – die Richtung ergibt sich scheinbar von selbst, und die „Schäfchen" folgen brav…!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

1.3.Neue Prioritäten der Prävention & Rehabilitation

An dieser Stelle prophezeie ich Ihnen daher, dass sobald dies nur im Ansatz Schule macht (und ich hoffe aufrichtig, dass dieser Band hierzu maßgeblich beitragen wird!), sich die Zukunft der ehrlichen funktionellen Gesundheitsprävention und -rehabilitation (zunächst womöglich im Verborgenen) im Kern folgerichtig immer mehr um intensive Entgiftung, und dann sofort um den *Schutz*, die *Reparatur* und *Regulation* unserer *DNA,* unseres *genetischen Bauplans* drehen wird, bzw. bei richtiger Vorgehensweise **wird drehen müssen!**

Dies ist unumgänglich, denn wir werden notgedrungen aufhören, uns um die „Fassade" zu sorgen, sobald uns bewusst wird, dass uns die ganze „Hausstatik" um die Ohren zu fliegen droht…!

Dass dies ein durchschnittlicher Schulmediziner (als Multiplikator der BigPharma) zu leisten willens oder gar im Stande sein wird, davon ist eher weniger auszugehen – es wird nicht einmal in irgendwelchen Behandlungsrichtlinien der konventionellen Ärzteschaft hinterlegt werden, sondern einzig und allein dem

alternativen *„Insider-Wissen"* unterliegen, sowie mutigen pharmaunabhängigen Ärzten, die auf eigene Faust forschen und entsprechende *Reha-Programme* anbieten werden, die selbstverständlich nicht von den Krankenkassen getragen, dafür voraussichtlich auf reichlich Gegenwind aus eigenen Reihen stoßen werden…
Sie müssen aber keine Zeit verlieren, denn für Sie beginnt die Zukunft einer intelligenten *Genprotektion* exklusiv mit diesem *„Codex"* -Band bereits jetzt, wenn Sie es möchten – und ganz ehrlich, ich finde wir sind dort angelangt, wo wir ausnahmslos alle „möchten" sollten (falls Sie diese Zeilen nicht gerade von der Arktis aus lesen…!) Für die reinigende und gesunde Verbindung zu unserer traktierten Seele hingegen, scheinen sich bestimmte Mineralien sehr gut zu eignen, allen voran Lithium, auf das wir entsprechend im eigenen Kapitel noch zu sprechen kommen werden…Warum Mineralien?

Die seelische Resonsanz des Lebens zurückerobern

Mineralien wirken nicht über Worte, sondern über Ordnung. Sie sind die ältesten Strukturen der Erde – verdichtete Zeit, gespeicherte Geometrie, gefrorene Information. Während organisches Leben ständig im Wandel ist, tragen Mineralien Stabilität in sich. Genau diese Stabilität scheint auf die menschliche Seele zu resonieren. Diese Stabilität trifft im Menschen auf etwas Entsprechendes. Sie löst innerlich ein Mitschwingen aus – wie ein Ton, der einen anderen zum Klingen bringt. Wo der Mensch innerlich fragmentiert ist, wirken mineralische Strukturen wie ein stilles Gegenfeld: *ordnend, ausgleichend, erdend.*

Spirituell betrachtet schwingen Körper und Seele nicht nur biochemisch, sondern auch energetisch. Jede Zelle ist ein elektrisches System, jedes Bewusstsein ein Feld. Mineralien sind kristalline Resonanzkörper – sie leiten, strukturieren und stabilisieren elektrische Prozesse. Nicht im Sinne einer mechanischen Wirkung, sondern als feine Abstimmung. Die Seele erkennt diese Ordnung, auch wenn der Verstand sie nicht erklären kann.

Lithium (siehe entsprechendes Kapitel) nimmt dabei eine besondere Rolle ein. Es ist eines der leichtesten Elemente, hochreaktiv, aber

zugleich stabilisierend. In vielen spirituellen Traditionen gilt es als „Brückenelement“ – zwischen Spannung und Ruhe, zwischen Bewegung und Halt. Symbolisch steht Lithium für innere Zentrierung: Es dämpft extremes Ausschlagen, ohne Lebendigkeit zu ersticken. Genau das, was eine überreizte, fragmentierte Seele sucht!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Aktiver DNA-Schutz, DNA-Reparation und DNA-Regulation als lebensnotwendiger Gamechanger…

Zur Erklärung, beruht die Selbstheilung der Zelle auf komplexen biologischen Rückkopplungen, die nur in einem *lebendigen, natürlichen Umfeld* funktionieren – wobei wir damit direkt bei erlesenen *Naturheilsubstanzen*, bzw. *-wirkstoffen* wären, die in Abermillionen von Jahren bioadaptiver Evolution gereift sind und in den *„Codex“*-Bänden für die Gene funktionell unter den Begriffen ***„DNA-schützend“***, bzw. ***„DNA-reparativ“*** laufen (siehe die einzelnen *Wirkstoff- Wirkungstabellen*!)

In Verbindung mit anderen nachweislich funktionierenden entgiftenden und regenerativen Maßnahmen (vor allem *Sauna, Rotlichtbehandlungen*, *Magnetfeldtherapie*, siehe Anhänge!) sowie, soweit heute noch möglich, grundsätzlich „gesundem“ Lebensstil, stellen diese weltweit die besten existierenden Optionen dar, um seine DNA trotz massiver *direkter,* wie *indirekter* Angriffe gesund zu erhalten, neu zu justieren, und bereits geschädigte DNA im Optimalfall bestmöglich wieder zu reparieren…!

Es kann nicht oft genug betont werden: Das schlimmste Schreckensszenario der aktuellen Zeit und zukünftig, betrifft im zunehmenden Ausmaß diese *indirekten*, aber neuerdings auch *direkten* Angriffe auf unseren *menschlichen Bauplan*, unsere Genetik (DNA) – und all das gleicht einem gewaltigen Experiment am lebenden *Organismus Erde* – einem Eingriff, der zugleich *Natur, Mensch* und *Mikrokosmos* betrifft.

Wenn Milliarden Tonnen *industrieller Abgase* in die Atmosphäre steigen, wenn *elektromagnetische Wellen* den Raum durchdringen, *synthetische Moleküle* und neuerdings *fremdartiges Genmaterial* [2] per Kanüle in unsere Körper eingeschleust werden, sogar die Lebensmittelindustrie nun unsere Gene ins Visier nimmt, dann verändert sich nicht nur das Sichtbare, sondern auch das Unsichtbare: das feine, kaum messbare *Zusammenspiel* zwischen *biologischer Ordnung, Energie* und *Information…!*

Ich gebe zu, es würde zu weit gehen und wahrscheinlich ohnehin in Hypothesen münden, diesen Einfluss auf unser Seelenleben detailliert beschreiben zu wollen (der Gott lässt sich nur ungern in die Karten schauen), unbestrittener Fakt aber ist Folgendes:

Wenn in die natürlichen ***genetischen Prozesse*** des Menschen eingegriffen wird – sei es durch *künstliche Stoffe, Strahlen, Medikamente*, *Umweltgifte* oder wie neuerdings *fremdes Genmaterial* [3] – verändert sich nicht nur die *Biochemie*, sondern auch die feinstoffliche ***Schwingung*** (=*„Frequenzen“)* unseres Wesens.

Und hier kommen wir zu einem wesentlichen Punkt:

Denn unsere ***Gene*** sind faktisch nicht nur *Träger physischer Information*, sondern auch zugleich ***Resonanzpunkte unseres Bewusstseins.*** Wird ihre natürliche Ordnung gestört, kann der *Energiefluss* zwischen *Körper, Geist* und *Seele* ins Stocken geraten, was besonders heikel für unser „Zentrum“ (die Seele) ist.

Der Mensch spürt dies u.a. als *innere Unruhe, emotionale Leere* oder *Verlust seiner intuitiven Verbindung* zum Leben – es ist geschehen: die Seele wurde von unserem Körper und Geist „entkoppelt“!

[2] https://www.nzz.ch/wissenschaft/mrna-impfstoffe-wie-schlimm-sind-verunreinigungen-mit-bakterieller-dna-ld.1807315

[3] https://www.nzz.ch/wissenschaft/mrna-impfstoffe-wie-schlimm-sind-verunreinigungen-mit-bakterieller-dna-ld.1807315

Genmanipulation und chemische Einflüsse können somit wie Schleier wirken, die das „Leuchten“ der Seele dämpfen und den Zugang zu innerer Klarheit und Selbstheilung erschweren.

Fernab esoterischer Abschweifungen müssen wir stets bedenken, dass unsere Zellen keine isolierten Maschinen sind – sie sind *Resonanzkörper* eines größeren Systems. Sie reagieren auf *Frequenzen, chemische Impulse* und *Umweltreize*, als wären sie *Antennen des Lebens* selbst.

Wird dieses Gleichgewicht dauerhaft gestört, beginnt der Körper, Fehlersignale zu senden: *Erschöpfung, Entzündung* und schlussendlich *Mutation…!* Der Geist und die *Seele* ziehen dabei sehr zügig nach. Was wir gemeinhin als *„Krankheit“* bezeichnen, ist daher oft nichts anderes als der Aufschrei eines Systems, das versucht, sich gegen Überlastung und Fehlsteuerung zu wehren.

Um Heilung zuzulassen, sollte man die Grundlagen dieser verstehen – um aber diese Grundlagen zu verstehen, muss man sich das Geschehen auf tiefster Zellebene anschauen- wobei wir damit direkt bei den *Frequenzen* angelangt wären! Direkt danach schauen wir uns genauer an, was es mit den *Genen* auf sich hat….

Los geht’s…

1.4. Frequenzen – „Klänge“ unseres Lebens…

Tatsächlich geschieht alles rund um unser *Leben, die Erkrankung* und *die Genesung* auf *feinstofflicher Basis* und über *Frequenzen* – also auf ***energetisch-schwingungsbasierter*** Ebene.

Grund genug, um den medizinischen und wissenschaftlichen Schleier zu lüften – zumal gerade die *seelische Gesundheit* von den gesunden *„Frequenzen“* abhängt.

Erst dann werden Sie verstehen, inwiefern der Einfluss von *Giften, Medikamenten* und *Strahlen*, vor allem aber auch neuerdings die direkte und indirekte *Manipulation unserer Gene* ganzheitlich unseren *Körper,*

Geist und sogar unsere *Seele* als die eigentliche Zielscheibe, zugrunde richtet…

Tatsächlich besitzt jede Materie, somit auch jedes unserer Organe im Körper eine eigene ***Schwingung*, bzw. *Frequenz*** – ähnlich wie ein Musikinstrument mit einem bestimmten Ton. Diese Frequenzen sind Ausdruck der vitalen Energie oder des *„Informationsfelds"*, das alle biologischen Prozesse lenkt, hierzu später detailliert mehr…

Was aber genau sind Schwingungen und Frequenzen?

Eine Frequenz ist die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde, angegeben in Hz *(z. B. 50 Hz = 50 Schwingungen pro Sekunde)*

Damit gilt technisch:

Jede Schwingung hat automatisch eine Frequenz, ohne Schwingung gibt es keine Frequenz!

Organ / Körpersystem	Frequenzbereich (Hz)	Emotion / Thema
Herz	ca. 432	Liebe, Freude, Mitgefühl
Leber	ca. 317	Wut, Ärger, Frustration
Lunge	ca. 220	Trauer, Loslassen
Nieren	ca. 383	Angst, Urvertrauen
Magen	ca. 302	Sorgen, Grübeln
Milz / Bauchspeicheldrüse	ca. 264	Mitgefühl, Fürsorge
Darm (Dick-/Dünndarm)	ca. 281	Loslassen, Kontrolle
Leitbahnen / Meridianfluss	ca. 528	Erneuerung, Heilung
Gehirn / Nervensystem	ca. 963	Bewusstsein, Klarheit
Muskeln / Bewegungsapparat	ca. 285	Ausdruck, Bewegung
Haut	ca. 605	Abgrenzung, Selbstwert

Tabelle oben: *Frequenzen der wichtigsten Körperorgane.*

Ein gesundes Herz schwingt demnach ca. 432 x pro Sekunde, eine Leber 317x pro Sekunde, der Darm ca.281 x pro Sekunde usw…

Ist es nicht geradezu „praktisch“, dass zahlreiche Gerätschaften, die unseren Alltag erleichtern, bereichern und bespaßen sollen *(„Alexa…Gib mir den Kopfschuss..!“)*, ausgerechnet die biologischen ***Frequenz-Bereiche*** unserer Organe schneiden, entsprechend unsere Organe über überlagernde Fremdfrequenzen in ihrer Funktion nur beeinträchtigen (stören) können, als würde bei einem wichtigen Gespräch jemand Drittes ständig dazwischen quatschen…? (siehe untere Tabelle).

Schauen wir es uns konkret mal an:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Organ-Frequenzen – Schwingung als Ausdruck von Gesundheit

Fakt ist, alles im Universum besteht auf mikroskopischer Ebene aus *Atomen,*- und weiterer anerkannter Fakt ist:

Alle Atome schwingen und erzeugen dadurch Frequenzen!

Dies betrifft sogar den Planeten „Erde“ im Ganzen (7,83 Hz Grundfrequenz), die echte und messbare Resonanzfelder besitzt, die da wären:

- Schumann-Resonanzen
- Erdmagnetfeld
- gravitativ-seismische Schwingungen

Und dies trifft, wie gesagt, selbstverständlich auch auf ***alle unsere Organe*** *zu:*

Jedes Organ, ob *Herz, Leber* oder *Lunge*, sendet über die Schwingung (=Frequenz) feine elektromagnetische Impulse aus. Diese von Organ zu Organ, je nach *Form, Wandung, Fülle* usw., spezifischen (unterschiedlichen) Schwingungen spiegeln den Zustand des Organs wider.

Erläuterung:

Organe lassen sich im Alltag sehr gut mit Gefäßen vergleichen. Man stelle sich ein einfaches Trinkglas vor, das nur *zur Hälfte* mit Wasser gefüllt ist. Daneben ein identisches Glas, das *bis zum Rand* voll ist. Und schließlich ein ganz *anderes* Gefäß, etwa ein *hohes Weizenglas* oder einen *dicken Becher*, ebenfalls mit Wasser gefüllt. Klopft man jedes dieser Gefäße leicht mit einem Teelöffel an, entsteht jeweils ein anderer Klang. Die Frequenz, die Resonanz und die Dauer des Tons unterscheiden sich deutlich, obwohl überall nur Glas und Wasser beteiligt sind. Ursache dafür sind Unterschiede in *Form, Volumen, Wandstärke, Füllmenge* und *Spannung* des Materials.

Genauso verhalten sich Organe im menschlichen Körper. Auch sie sind Gefäße – mit *spezifischer Form*, *Struktur, Dichte, Durchblutung* und *Inhalt*. Leber, Lunge, Herz oder Darm reagieren jeweils unterschiedlich auf Reize, Belastungen oder Schwingungen, weil ihre *„Bauweise"* eine andere ist.

Wie bei den Gläsern bestimmt nicht nur das *Material*, sondern vor allem die *Geometrie* und der *Füllzustand*, wie sie schwingen, reagieren und funktionieren. Der Körper ist damit kein homogener Block, sondern ein fein abgestimmtes *Resonanzsystem* aus unterschiedlichen „Gefäßen", die jeweils ihre eigene *„Frequenz"* aufweisen. Dies etwa durch *Entzündung, Überlastung* oder andere *strukturelle Störungen*, die diese Schwingung naturgemäß aus dem Gleichgewicht bringen!

Eine Entzündung etwa verdickt die Gewebewandung: Flüssigkeit lagert sich ein, Zellen schwellen an, Gefäße werden durchlässiger, das Gewebe verliert seine Elastizität.

Auch chronische Überlastung, Giftstoffe, Medikamente, Strahlen oder anhaltender emotionaler Stress, vor allem aber Genmodulation greifen in diese feinen Strukturen ein. Sie verändern Zellmembranen, die Spannungsverhältnisse im Gewebe, die Durchblutung und den Stoffwechsel. Das Organ „verliert seine Stimmung": Seine Eigenfrequenz verschiebt sich, Resonanzen brechen ab oder geraten in Konflikt mit anderen Organen. Statt harmonisch mitzuschwingen, sendet das Organ Störsignale aus oder reagiert überempfindlich.

So ist Krankheit nicht nur eine biochemische oder mechanische Abweichung, sondern immer auch eine strukturelle und funktionelle Verstimmung. Die Wandung ist nicht mehr das, was sie war, die innere Ordnung gerät aus dem Takt – und damit verliert das Organ seine natürliche Einbindung in das orchestrale Zusammenspiel des Körpers.

Seitens der Schulmedizin belächelte energetische Heilmethoden wie *Frequenz-* oder *Klangtherapie, Bioresonanz* sowie *Farb-* und *Lichtbehandlungen* gewinnen übrigens mit diesem Wissen an Relevanz und selbst für Laien an Nachvollziehbarkeit – die besagten Heilmethoden versuchen sanft, das *natürliche Schwingungsmuster* des jeweiligen Organs wiederherzustellen. Dabei sollen bestimmte Frequenzen das Organ *„erinnern"*, in seinen gesunden Rhythmus zurückzufinden (= zu genesen!).

„Erinnern" bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ein Organ sich dabei wie ein Instrument in einem Orchester verhält…
Ist es verstimmt, klingt es disharmonisch – selbst wenn alle anderen Instrumente sauber spielen. Das gesamte Musikstück klingt plötzlich fürchterlich (selbst wenn uns ein einziger Zahn sehr wehtut, fühlen wir uns krank, obwohl der gesamte Rest unseres Körpers ja gesund ist…!).
Gibt man diesem Instrument jedoch mit einer Stimmgabel einen klaren Referenzton, kann der *Musiker*, der es spielt, wieder nachjustieren.
Der Ton erinnert ihn daran, wie das Instrument eigentlich klingen soll, und er bringt es Schritt für Schritt zurück in die richtige Stimmung.

Man kann sich die *therapeutische Frequenz* also wie eine Stimmgabel vorstellen: Sie liefert einen klaren, unverfälschten Ton. Doch erst der Musiker – in diesem Fall der Körper selbst – nutzt diesen Ton, um das verstimmte Instrument, also das Organ, wieder richtig einzustellen. Entzündungen und andere Störungen bilden sich zurück, Genesung setzt ein – ein Wunderwerk der Natur…!
Therapie liefert ergo den Impuls, der Körper stimmt sich damit selbst, während ihm funktionelle „Werkzeuge" und „Materialien" (Vitamine, Mineralien, Enzyme, Aminosäuren usw.) die

biochemischen Hilfsstoffe dazu liefern.

In *ganzheitlicher Medizin* (und nur diese interessiert uns!) sind *Körper, Geist* und *Seele* untrennbar miteinander verbunden – Sie erinnern sich: der Mensch ist ein ***„Indivitrium“***.

Emotionen wie *Angst, Wut* oder *Trauer* wirken, genauso wie *Stress, Strahlung* und *Gifte (Medikamente)* direkt auf die besagten Schwingungen einzelner Organe ein. Wird ein Gefühl unterdrückt, oder aber die Schwingungsmuster durch Stress, Strahlung, Gifte und Medikamente dauerhaft gestört, kann, bzw. wird das energetische Gleichgewicht früher oder später leiden = **Krankheit** entsteht!

Die ureigenen Frequenzen des modernen Menschen werden heutzutage wie nie zuvor zunehmend negativ beeinflusst – nicht nur durch *Medikamente* und *Gifte*, sondern insbesondere auch durch die elektromagnetische Strahlung von *Handys, WLAN, Funkmasten, Bluetooth-Geräten, Mikrowellen, Smartwatches, Computern* und *Stromnetzen,* die das natürliche Schwingungsfeld des Körpers dauerhaft überlagern und aus seinem ursprünglichen Gleichgewicht bringen können.

Zusammenfassung:

Alle Materie (dazu gehören entsprechend auch unsere Organe und Organellen) besteht aus *Atomen* – und *Atome sind bekanntlich niemals still*, sondern ständig in Bewegung!

Atome in Molekülen vibrieren, rotieren und schwingen, etwas das notgedrungen Frequenzen erzeugt - ein Faktum, das wir alle standardmäßig im Physikunterricht der 8ten Klasse erlernen!

Was sowohl den Ärzten als auch uns verheimlicht wird, aber selbst einem Erstklässler logisch zu erklären wäre:

Jedes Organ hat durch seine *Form, Dichte* und *Funktion* ein eigenes spezifisches *Schwingungsmuster:*

Ein Hohlorgan wie das Herz mit seiner ovalen Struktur schwingt beispielsweise naturgemäß anders als ein kompaktes Organ wie die Niere mit ihrer festen, bohnenförmigen Gestalt.

Ähnlich wie bei Musikinstrumenten – eine Geige ist kleiner und etwas anders geformt, so klingt diese anders als eine Gitarre – besitzt auch jedes Organ seinen eigenen „Klang", seine individuelle Resonanz (Frequenz) im großen Orchester des menschlichen Körpers.

Die Leber etwa hat einen anderen „Ton" als das Herz, die Lunge eine andere „Farbe" als die Nieren. In einem gesunden Körper greifen diese inneren Klangspuren (Frequenzen) harmonisch ineinander, wie Stimmen in einer gut eingespielten Symphonie.

Verändert sich jedoch ein Organ – etwa durch *Entzündung, Überlastung* oder *strukturelle Störungen* – verliert es nicht einfach nur seine Form oder Funktion:

Es verliert notgedrungen auch seine metaphorische Klangreinheit, also seine ursprünglichen Frequenzen! Eine vergrößerte Leber „brummt" schwerer, ein erschöpfter Darm „knarrt" in unruhigen Motiven, und ein Herz, dessen Arterien verengt sind, spielt keinen freien, offenen Rhythmus mehr, sondern ein angestrengtes, ungleichmäßiges „Stakkato".

So entsteht nach und nach **eine Dissonanz**, die sich im ganzen Körper bemerkbar machen kann. Denn kein Organ spielt für sich allein – jedes beeinflusst den **Gesamtklang**. Wird ein einzelnes Instrument verstimmt, muss das gesamte Orchester reagieren.

Doch das Beeindruckende ist:
Der Körper besitzt die Fähigkeit, seine Harmonie immer wieder neu zu finden. Er kann nachjustieren, sich anpassen, regenerieren. Oft genügt eine kleine Änderung im Lebensstil, ein bewussterer Umgang mit *Stress, Atmung, Ernährung* (auch Nahrungsergänzung!) oder *Bewegung* – und ein zuvor verstimmter Frequenz-Bereich beginnt wieder leiser, runder, klarer mitzuschwingen.

So sind Schwingungen *(Frequenzen)* ein Ausdruck unserer Gesundheit und des Lebens selbst – und dies auf allen Ebenen von *Körper, Geist und Seele.* Was auch logisch ist, denn wenn man einer Materie gewaltsam ihre natürlichen Bewegungsmuster (Frequenzen/Schwingungen) nimmt, in dem man diese beispielsweise durch Wlan, die Schwingungen eines nahestehenden

Windrades, durch eng am Körper getragene Smartphones, 5G-Masten in unmittelbarer Nähe oder lange und regelmäßige Fahrten mit einem E-Auto übertönt, verliert sie ihre Harmonie und Lebenskraft, genauso (nur zeitverzögert) wie ein Herz, das man ohne Indikation mit einer Herzdruckmassage traktiert oder eine Leber, auf die man über Akupressur zu lange drückt.

Der Begriff *„Placebo-Effekt"*, der für viele Mediziner leider nach wie vor gleichgesetzt wird mit: *„unnütze Einbildung"*, hat sein Berechtigungsdasein auf dem Weg zur Heilung – wenn man so möchte, entspringt er dem Begriff *„Kraft der Gedanken"* und fußt auch wieder worauf...?

Richtig, auf den besagten Frequenzen, die *Körper*, *Geist* und *Seele* zugleich beeinflussen…!

Hier gilt vor allem eines:

„Jeder Gedanke, egal ob positiv oder negativ, erzeugt ein Resonanzfeld – und ALLES, was mit diesem Resonanzfeld gleich schwingt, wird unweigerlich in Dein Leben gezogen…!"

Gemeint ist damit, dass Gedanken aufgrund der elektronischen Reizübertragung im Hirn Schwingung bzw. Frequenzen, und damit ein konkretes und messbares „*Resonanzfeld"* erzeugen. Dieses Feld zieht Dinge, Menschen und Ereignisse an, die dieselbe energetische Qualität besitzen:

Positive Gedanken ziehen demnach Positives an, negative Gedanken Negatives…!

Schauen wir uns die konkreten Abläufe nur kurz mal an, diese sind nämlich durchaus (be-)greifbarer, als man landläufig annimmt:

„Wie Gedanken (-Frequenzen) den Körper beeinflussen – Der Weg in 6 Schritten von Bewusstsein zu Heilung"

1) Gedanke / Überzeugung

- Ein Gedanke entsteht im Bewusstsein *(„Ich werde gesund“ oder „Das hilft mir“).*
- Das Gehirn interpretiert diesen Gedanken als Realität.
- Es sendet **elektrische Signale** durch das Nervensystem.

Fazit: Ein Gedanke wird zu einem konkreten elektrischen, damit auch überprüfbaren (messbaren!) Impuls.

2) Gehirnaktivität

- Das neuronale Netzwerk reagiert darauf mit ebenfalls **messbaren** Frequenzmustern *(z. B. Alpha-, Beta-, Thetawellen).*
- Diese elektrischen Felder beeinflussen das autonome Nervensystem.
- Der Körper schaltet vom *Stressmodus* in den *Regenerationsmodus.*

Fazit: Gehirnwellen verändern den inneren Takt des Körpers.

3) Nervensystem & Hormone

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Wenn Frequenzen tanzen – und der Körper, Geist und Seele aus dem Takt geraten…

Die stille Sprache des Lebens

Wir haben gelernt: Der menschliche Organismus ist ein reines Schwingungssystem. Jede Zelle besitzt eine elektrische Spannung, jedes Organ sendet sein eigenes elektromagnetisches Muster. Das Herz pulsiert mit etwa einem Hertz, das Gehirn arbeitet in Wellen zwischen 0,5 und 40 Hertz – Gesundheit bedeutet Resonanz, ein harmonisches Zusammenspiel biologischer Rhythmen.

Doch diese feine Ordnung wird heute von einem permanenten Hintergrundrauschen überlagert: WLAN, Bluetooth, GPS, Smartwatches, Ohrhörer, 5G. Milliarden Signale, die jede Sekunde durch unsere Körperfelder laufen – während unser Herz krampfhaft noch im Takt der Natur schlägt…

Biologie trifft Physik – *und verliert…*

Das elektromagnetische Feld des Körpers ist kein Zufallsprodukt, sondern Grundlage jeder zellulären Kommunikation. Nervensignale, Hormonausschüttung und Herzrhythmus beruhen auf fein abgestimmten Spannungen. Wenn künstliche Felder auf dieses System einwirken, kommt es zu ***Interferenzen*** – zu Überlagerungen, die natürliche Frequenzen stören.

Was aber machen diese Frequenzen – was Konkretes passiert da auf chemischer Ebene genau?

Studien zeigen, dass elektromagnetische Felder u.a. spannungsgesteuerte Calciumkanäle (VGCCs) öffnen können. Dadurch strömt zu viel Calcium in die Zellen, was oxidativen Stress, DNA-Schäden und Entzündungsprozesse auslöst. Besonders empfindlich reagieren die Mitochondrien (unsere Zellkraftwerke) – ihre elektrische Balance wird gestört, Energieproduktion sinkt, Krankheiten wird dadurch Tür und Tor geöffnet…

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Zusammenfassung: Genmanipulation und der Einfluss auf unsere Frequenzen (unsere Gesundheit):

Zur Erinnerung schwingen aus ganzheitlicher Sicht *jede Zelle*, *jedes Organ* und *jedes Gewebe* in einem eigenen, natürlichen Rhythmus. Dieser Rhythmus entsteht nicht nur (aber auch!) aus Biochemie, sondern aus dem Zusammenspiel von Energie, Information und

Bewusstsein. Schlussendlich stellt sich Ihnen nun sicherlich die Frage:

Was hat dies mit der Genmanipulation zu tun?

Gene wirken wie eine Art ***„Bauplan der Schwingung“***: Sie bestimmen schließlich, welche Proteine wie entstehen – damit bestimmen sie über Organform, Organstruktur usw. (denken Sie an die Gefäße-Metapher!). Allein wenn Sie sich beispielsweise die von Vater auf den Sohn genetisch vererbte Nasenform anschauen, manifestiert sich hierdurch äußerlich der Einfluss auch der Organform und -struktur in unserem Inneren.

Gene bestimmen also, wie Zellen kommunizieren und welchen Grundton („Frequenz“) ein Organ trägt…

Wenn ein Gen verändert wird – ob durch Mutation, äußeren Eingriff oder künstliche Modifikation –, verändert sich nicht nur ein molekulares Detail. Es verschiebt sich auch der subtile Klang, mit dem sich die Zelle am großen Orchester des Körpers beteiligt. Ein anderes Protein, eine veränderte Struktur (Form) oder ein gestörter Kommunikationsweg kann die feinstoffliche Harmonie eines Organs irritieren, so wie eine leicht verstimmte Saite das gesamte Instrument beeinträchtigt.

Sie müssen verstehen:
In dieser Perspektive stören *genetische Manipulationen* die natürlichen Resonanzfelder des Körpers nicht nur deshalb, weil *„irgendetwas Fremdes“* hineinkommt, sondern weil der innere Rhythmus, die *ureigene Frequenz*, nicht mehr ganz zur ursprünglichen *Signatur des Organismus* passt. Die Folge kann ein subtiler Verlust an Kohärenz sein – jener inneren Ordnung, die *Gesundheit, Klarheit* und *Lebensenergie* trägt!

Programmierbare Fehlfrequenzen

Genetische Veränderungen greifen also demnach in die Informationen ein, aus denen die Schwingung eines Lebewesens besteht. Und wo sich die ***(Erb-)Information verändert, verändert***

sich auch die Frequenz, mit der der Körper sich selbst ordnet, regeneriert und im Einklang bleibt!

Mit genetischer Manipulation (Gene=Baupläne!) erhalten die „Eliten" das teuflische Werkzeug, um krankhafte Frequenzen nicht einfach nur zu erzeugen, sondern sozusagen einzuprogrammieren und immer wieder abzurufen – ich behaupte sogar: gewissermaßen nach Belieben zu *designen*!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

1.5. Gen-Bitte was?

„Genetik" – das ärztliche Labyrinth und gleichzeitig Spielfeld finsterer Mächte!

Zur besseren Veranschaulichung kehren wir mal kurz zu dem Slogan von vorhin zurück: *„Part of Nature, so are You…"*, zu Deutsch: *„Teil der Natur, wie Du selbst…"*

Was bis vor einigen Jahrzehnten noch ausnahmslos zutraf, verliert meines Erachtens nicht mehr nur schleichend, sondern seit wenigen Jahren zu meinem Entsetzen **im unnachahmlichen Eiltempo** nach und nach an Relevanz, dies aufgrund von irrer *Industrialisierung*, die uns über *Strahlen*, *Frequenzen* (*Strom, Handynetze, Schwingungen der Windräder* usw.), über *Gifte* in unserer Atemluft, Trinkwasser, Nahrung, vor allem aber turbohaft mittels toxischer *Medikation („Gentherapie")* erreichen, und uns damit die Veränderung (harmloser klingend: *„Modifikation"*) unseres **menschlichen genetischen Bauplans**, unserer absoluten *physischen Basis* bescheren!

„Ärzte verschreiben Medikamente, von denen sie wenig wissen, für Krankheiten, von denen sie noch weniger wissen, für Menschen, von denen sie gar nichts wissen."
Voltaire, franz. Schriftsteller (18tes Jahrhundert)

Damit es so bleibt, wurde eine unglaubliche Palette an *32. 000* unterschiedlichen Krankheiten definiert, denen *BigPharma* am

liebsten allen nun nacheinander eine genetische Ursache andichten würde, um *erstens* unzählige überteuerte Medikamente unter die Leute zu bringen (ein Gentherapeutikum mit einem spacigen Namen versehen, könnte pro Packung im Gegensatz zu einem Blutdrucksenker problemlos fünfstellige Preise erwirtschaften!), und *zweitens* ein Labyrinth zu erschaffen, in dem sowohl der Patient, als auch dessen Arzt hoffnungslos verloren sind...!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

„Lieber hängen wir einer falschen Theorie an, als unsere Unwissenheit zuzugeben."

Dr.phil. Elliot Valenstein

Wie ich unter Verweis auf unzählige Studien und Expertenaussagen in meinen Büchern stets betone, ist die Ursache fast aller Krankheiten ein *entgleister Stoffwechsel*, nicht etwa irgendwelche *genetischen Mutationen* – wenn wir aber von Stoffwechsel reden, so reden wir gleichzeitig logischerweise von *Nährstoffen*, die einzig und allein diese *„Entgleisungen"* in Ordnung bringen können (mit einer einzigen mir bekannten Ausnahme: das Phänomen *„Methylenblue"*…Hierzu kommen wir aber später!).

Man kann sich den Organismus wie einen Motor eines Fahrzeugs vorstellen, das von *A* nach *B* fährt….
Wenn er stottert, raucht oder stehen bleibt, glauben viele, der Motor selbst sei kaputt – ein *„Konstruktionsfehler"*.

In der Werkstatt angekommen, lächelt der Mechaniker nur und diagnostiziert verschmutzten Treibstoff…

Fazit:
Der Motor war nie das Problem, er läuft perfekt – ***wenn er denn bekommt, was er braucht!***

Der Mechaniker füllt reinen Treibstoff nach, und plötzlich läuft alles rund, klar und kraftvoll, während der Nebel verschwindet.

Ergo nicht der Bauplan entscheidet, dieser ist in 99,9% in Ordnung. Sondern der Treibstoff – die Nähr*stoffe* also, die den *Stoff*wechsel wieder in die Spur bringen!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Wie aber verläuft die Veränderung der Genetik konkret?

Die Veränderung der Genetik *(DNA)* erfolgt dabei auf zwei Ebenen: ***direkt***, die Fachleute sprechen dann von ***„Mutation"*** und ***indirekt***, mittels der s.g. ***„Epigenetik".***

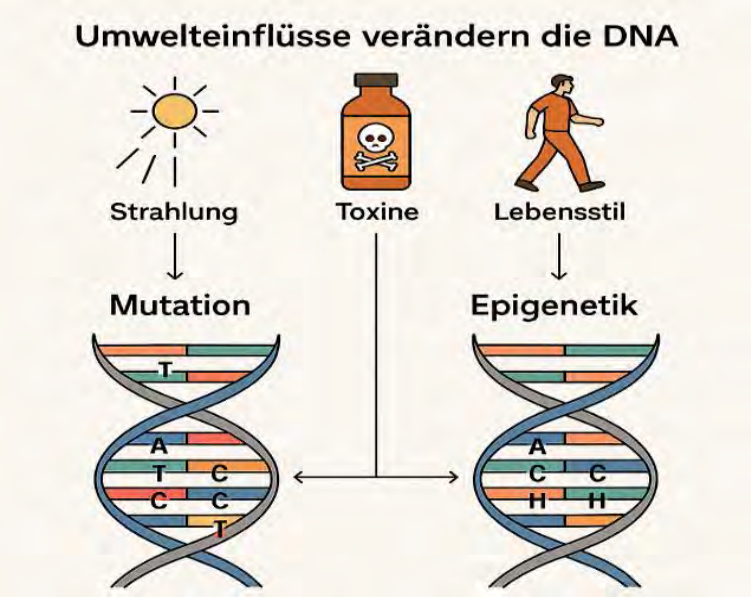


Abbildung oben: Umwelteinflüsse, und wie diese unsere Genetik verändern.

Wie Sie wissen, bediene ich mich sehr gerne *Analogien&Metaphern* aus dem Alltag, um vermeintlich komplexe Dinge für den Leser (be-)greifbarer zu machen. Setzen wir an dieser Stelle die Metapher *„Hausbau und Hausrenovierung"* aus dem *Band I des Codex Humanus* fort, dort aus dem Kapitel *„Wie funktioniert Heilung…?"* .

Wir halten fest: die leidige *Veränderung unserer Genetik* (DNA) erfolgt auf exakt *zwei Ebenen*:

1) ***direkt***, mittels der *„Mutation"* und
2) ***indirekt***, durch die s.g. *„Epigenetik"*.

Was bedeutet dies konkret?

1.5.2. Mein Körper, ~~ein Haus~~ eine Bastion

1) Mutation (direkt) – der Bauplan wird verändert!

Bildhaft dargestellt, ist Ihr *Körper* also ein *Haus,* bzw. eine *Bastion,* die es mit allen Ihnen verfügbaren Mitteln zu verteidigen gilt…!

Wie jedes Haus, verfügt auch Ihr Haus über einen detaillierten ***Bauplan***, den der Architekt zuvor erstellt hat.

In dem Bauplan steht genau, wie *jeder Ziegel* gesetzt, *jede Leitung* verlegt und *jedes Fenster* eingebaut wird.
Dieser Bauplan ist Ihre **DNA** – geschrieben tatsächlich mit nur vier „Buchstaben" *(A, T, C, G)*, die in einer ganz bestimmten Reihenfolge stehen.

2) Epigenetische Veränderungen (indirekt) – der Bauplan bleibt gleich, aber die Nutzung ändert sich!

Der Unterschied zu *„Mutation"* oben ist, dass hier nichts am Bauplan selbst verändert wird – alle Ziegel-Anweisungen bleiben gleich.

Aber: Der Bauleiter ändert, welche Räume genutzt oder stillgelegt werden.

Das ist so, als würden Sie im fertigen Haus:

- In manchen Zimmern **das Licht anmachen** und Möbel reinstellen => diese Räume werden aktiv genutzt (=> Gene werden eingeschaltet!).
- In anderen Zimmern **das Licht ausschalten** und die Tür abschließen => diese Räume bleiben ungenutzt (=> Gene werden abgeschaltet!).

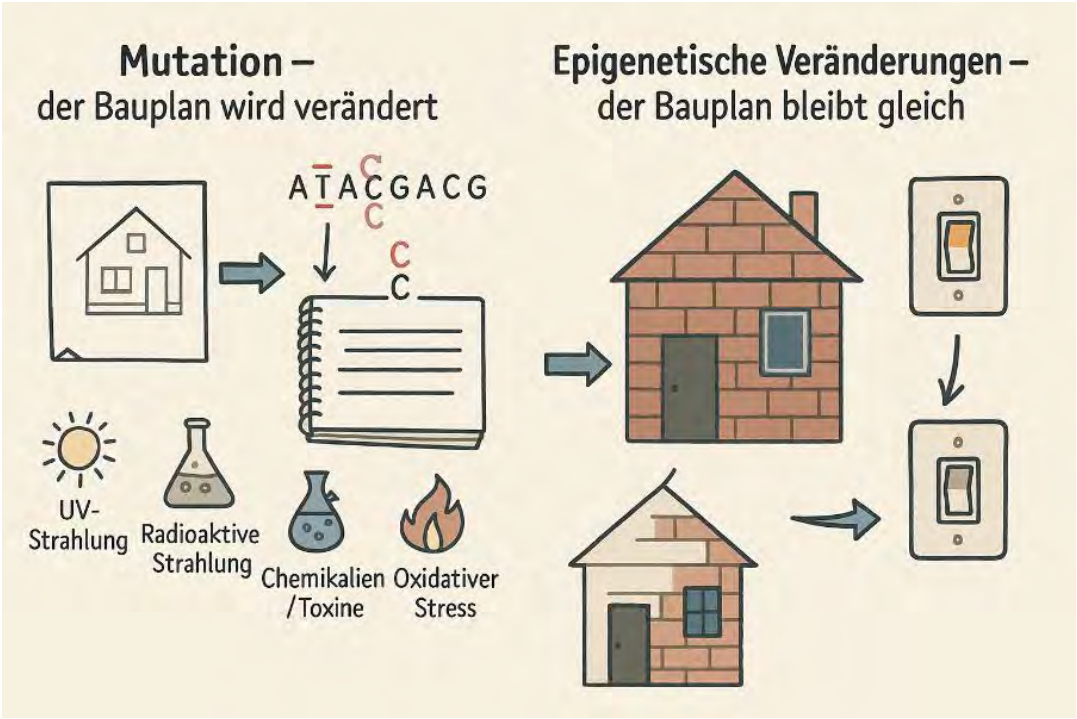


Abbildung oben: Unterschied von *„Mutation"* zu *„veränderter Epigenetik"*.

Wenn in diesem Bauplan ein **Tippfehler** passiert, was geschieht dann…?

Folgendes kann dann geschehen:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

1.5.3.Das ernüchternde Fazit

Das ernüchternde Fazit dieses Trauerspiels lautet: wer am *Quellcode der Schöpfung* direkt oder indirekt, vorsätzlich oder fahrlässig manipuliert, ohne dabei das Zusammenspiel dessen Variablen zu begreifen oder aber die hieraus resultierenden Probleme gar bewusst in Kauf zu nehmen, riskiert mehr als nur Fehler im System – er riskiert den Verlust der ursprünglichen Ordnung, jenes fein abgestimmten Gleichgewichts zwischen Natur, Bewusstsein und Körper!

Die Zelle wird zum Versuchsfeld, der Mensch zum Träger degenerierter oder aber artfremder Programme[4], und das Ergebnis nennt man dann schonmal *„Fortschritt“,* wenn millionenfach menschliche Gesundheit, gar Menschenleben auf der Strecke bleiben…

Machen wir uns nichts vor, die Menschheit steht an einer Weggabelung:

Entweder sie erkennt, dass wahre *Evolution* aus *Bewusstsein, Naturverbundenheit* und *innerer Intelligenz* erwächst –
oder sie wird Zeugin ihres größten Irrtums: der Überzeugung, die Rolle Gottes übernehmen und das Leben kontrollieren zu können, indem sie es *verändert* oder gar *auslöscht*…!

Kehren wir damit zurück zu unserem aktuellen Problem…

Es bedarf keiner besonderen „Brücke“, die uns von hier nun zu unserem Hauptproblem führt, das man ohne Übertreibung als ***„katastrophal“*** bezeichnen darf…:

Die galoppierende Industrialisierung, sowie die mittlerweile nicht mehr als *„rational“*, geschweige denn *„normal“* zu bezeichnende *Medikation* der Ärzteschaft und das Mitmischen der Lebensmittelindustrie nagen an unserem Grundgerüst, dem *genetischen Bauplan* (DNA) wie nie zuvor und stellen den Menschen seit wenigen Jahrzehnten vor unglaubliche, seit Millionen von Jahren nicht gekannte Herausforderungen, die die Evolution und damit die Natur in keinerlei Weise so für uns vorgesehen hat – entsprechend fehlt es an natürlichen, körpereigenen *Schutz- und Puffermechanismen*!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

[4] https://www.nzz.ch/wissenschaft/mrna-impfstoffe-wie-schlimm-sind-verunreinigungen-mit-bakterieller-dna-ld.1807315

„Shedding" -größeres Problem als gedacht!

„Gott sei Dank habe ich mich damals nicht beirren lassen und bin ungeimpft…!", werden nun so einige jetzt womöglich denken…

Leider kann man dies aufgrund neuster Erkenntnisse nur bedingt unterschreiben, da man mittlerweile davon ausgeht, dass selbst per Atemluft (vor allem auf Nahdistanz von frisch Geimpften ausgehend) eine Übertragung an Ungeimpfte stattfinden kann. Ähnliches gilt für Schleimhäute, wobei ein *Shedding* (Übertragung) über Speichel aufgrund der Magensäure Stand ausgeschlossen wird, es sei denn, man hat sich da bereits der magensaftresistenten *„Nanohülle"* bedient…

Ich hätte mir und Ihnen also zahlreiche Buchseiten ersparen können, wenn die Problematik „nur" die geimpften Personen anginge und das Ganze eine einmalige Aktion gewesen wäre…Weitere wohl bevorstehende P(l)andemien, aber auch das besagte Shedding machen es leider nach wie vor für uns alle genauso relevant, wie alle anderen genmodulierenden Maßnahmen, die aktuell auf uns (nicht nur seitens der Pharma) einprasseln…!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Brachialer Epochenwechsel – und WIR mittendrin!

Machen wir uns nichts vor: Wir befinden uns zweifellos mittendrin in einem brachialen Epochenwechsel, was den Umgang der Regierungen mit deren Völkern, und der Ärzte mit deren Patienten anbetrifft, wobei alle Genannten aktuell offensichtlich ihre letzte Souveränität an die Hierarchiespitze *(„Eliten")* abzugeben scheinen…!

P(l)andemie, Zuckerbrot und Peitsche…

Auf der einen Seite völlig neuartige ~~Impf-~~Gentherapiestoffe, die uns unter dem Vorwand etwaiger Pandemien unter der Leitung eines nichtgewählten, autokratischen Regimes namens *„WHO"* künftig

womöglich *unter Ausschluss grundlegender Menschenrechte* notfalls evtl. auch *gewaltsam* gegen unseren Willen verabreicht werden sollen…

Auf der anderen Seite ab 2026 beschlossene Änderungen bei der Honorierung der Hausärzte durch die gesetzlichen und privaten Krankenkassen, die im Zuge der s.g. *„Vorhaltepauschale"* eine festgelegte Anzahl von Patienten pro Quartal durchzuimpfen haben…

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

(= *„Peitsche"*), um keine finanziellen Einbußen für die eigene

Gene auf dem Teller – Wie unser Essen zur biologischen Versuchsanordnung wurde!

Während die öffentliche Debatte sich seit Jahren auf Zucker, Fett oder glutenfreie Modeerscheinungen konzentriert, hat sich längst ein ganz anderer Akteur still und effektiv im Herzen unseres Ernährungssystems eingenistet. Das manipulierte ***Gen*** – unsichtbar, geruchs- und geschmacklos, verborgen in Lieferketten, Patenten und molekularen Eingriffen – wurde, von der Allgemeinheit weitestgehend unbemerkt, zum selbstverständlichen Bestandteil unserer Lebensmittelwirtschaft!

Wer das begreifen will, muss akzeptieren, dass Lebensmittel längst keine reinen Naturprodukte mehr sind. Sie sind technologische Konstrukte, Ergebnis komplexer Prozesse, in denen die *DNA* nicht mehr als *heiliger Bauplan des Lebens* behandelt wird, sondern als formbares Werkzeug – man spielt defacto Gott…! In den USA stellen Lebensmittel mittlerweile Todesursache Nr.1 dar, was den zweiten Platz einnimmt, das können Sie sich selbest ausrechnen…

Gene werden innerhalb der Lebensmitteltechnologie neuerdings faktisch wie Bauteile betrachtet: austauschbar, verschiebbar, ersetzbar - ein *Molekül-Lego*, das sich nach ökonomischen Vorgaben zusammensetzen lässt. Was die Natur über Jahrmillionen biofunktioneller Adaption optimiert hat, wird nun in wenigen Tagen im Labor eben mal umgeschrieben, wobei dies nicht lediglich moralische Bewertung, sondern eine nüchterne Beschreibung dessen

ist, was heute tatsächlich geschieht – und zwar parallel zu den Anstrengungen der Pharmaindustrie!

Wie es immer so abläuft, erzählt auch die Lebensmittelindustrie dazu eine auf den ersten Blick überzeugende Geschichte. Manipulierte Gene sollen höhere Erträge bringen, Pflanzen resistenter machen, Nährstoffe verbessern, die Welt vor Hunger retten. Es klingt nach Fortschritt, nach Verantwortung, nach einem technologischen Humanismus, der uns alle vor ökologischen und gesellschaftlichen Krisen bewahren soll – quasi ein neuer *„Codex Humanus"*, der sich den Weg ebnet, hust...!

Natürlich Bullshit…Denn Hunger ist kein Problem mangelnder Produktion, sondern eines ungerechten Systems von Armut, Krieg und ungerechter Verteilung. Wer behauptet, die *Technologie* würde die Welt retten, ist schlicht naiv oder dumm – oder aber er lenkt davon ab, wem sie wirklich nützt: den dahinter stehenden Eliten!

Hinter dem Pathos der Weltverbesserung steht ein patentrechtlich abgesicherter Markt, der *biologische Grundlagen des Lebens* in *profitträchtiges Eigentum* und, so die Sorge weitsichtiger Beobachter: *manipulatives Werkzeug* verwandelt.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Die stille Reise der Gene – Nanohüllen als trojanische Reiter!

Inmitten all dieser Entwicklungen drängt sich mir persönlich nämlich eine weitere, im Mainstream natürlich kaum diskutierte Möglichkeit in den Vordergrund – ein Szenario, das längst nicht mehr nur in Laboren erprobt wird, sondern, und hier bin ich mir ziemlich sicher, in dessen Anfängen bereits Anwendung findet:

die Idee, genetisches Material so zu verpacken, dass es den Verdauungstrakt unbeschadet übersteht und direkt in menschliche Zellen eindringt!

„All die notorischen Impfgegner nerven doch nur…“ Wie wäre es also damit, die Schlachttiere künftig mit mRNA und unzähligen weiteren Giften durchzuimpfen, um auf diesem indirekten Wege diese Gifte 1:1 schonmal an alle Fleischkonsumenten weiterzugeben?

Unter normalen Umständen wäre das unmöglich, denn freie DNA und RNA werden im Magen durch die Magensäure zersetzt und aufgelöst. Doch die moderne Biotechnologie hat Wege gefunden, Moleküle zu schützen, die wesentlich empfindlicher sind als Gene: mRNA in Impfstoffen, siRNA in Therapien, instabile Proteine in neuartigen Medikamenten.

Die Lösung dafür heißt *„**Nanohülle“*** – Lipidkügelchen, polymerbasierte Partikel, winzige Vesikel, die wie *mikroskopische Tresore* funktionieren und sich unbeschadet den Weg durch den Verdauungstrakt in die Blutbahn bahnen.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Die Grenze zwischen *„medizinischer Innovation“* und *„furchterregenden Möglichkeiten“* ist dünner, als wir glauben.
Und was im Labor machbar ist, bleibt nicht im Labor – dies hat uns die Geschichte stets gelehrt!
Technologien diffundieren, finden neue Anwendungen, werden zweckentfremdet, industrialisiert, skaliert.

Und so bewahrheitet sich wieder nur eines, in dem Fall sprichwörtlich:

Wissen über den Tellerrand des Mainstreams hinaus ist in den heutigen Zeiten ein größtmöglicher und wahrscheinlich einziger Garant, um gesund zu bleiben, gar zu überleben…!

Wie auch immer, für meine Begriffe lautet aktuell glasklar die rationale Erkenntnis aus all diesen bis hierher geschilderten Schandtaten und Plänen:

„Die Jagd ist eröffnet, rette sich wer kann…!“

Da Sie nun verstanden haben, wie sich der Einfluss von *Strahlen*, *Frequenzen*, *Giften* und „konventionellen“ *Medikamenten* seit Jahrzehnten ohnehin bereits auf unsere ***Genetik*** auswirkt und logischerweise zu unzähligen s.g. *„Zivilisationskrankheiten“* führt, verstehen Sie hoffentlich mein Entsetzen darüber, was da obendrauf mit der aktuellen Erschließung des ***„genmanipulativen Zeitalters“*** mit Milliarden von Menschen während der Pandemie gemacht wurde, schlimmer noch, weiterhin mit der aggressiven Fortentwicklung und Markterschließung dieser, sowie artverwandten ~~bahnbrechenden~~ unberechenbaren *Gen-Technologien*, geplant ist – UND: was uns seitens der Lebensmittelindustrie an Genmanipulation über unsere Grundnahrungsmittel womöglich einverleibt werden soll, während wir noch nicht einmal mehr den Anspruch darauf haben, es zu erfahren…!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Und dennoch wäre es nicht das *„Buch der Menschlichkeit“*, und ich würde dieses erschreckende, traurige und doch so elementar wichtige Thema erst gar nicht aufgreifen, wenn es keine Hoffnung gäbe…

Es gibt sie, die Forschungsgruppen und -grüppchen von Wissenschaftlern und Ärzten, die sich ehrlich und ernsthaft dem Thema *„Genmanipulation“* verschrieben haben und unermüdlich und durchaus erfolgreich nach schützenden Strategien und Lösungen für uns forschen (auch und Insbesondere im Bereich des Post-Vac!).

Des Weiteren existieren, Gott sei es gedankt, bereits heute natürliche Wirkstoffe, die unser Genom (Erbgut) nachweislich ***schützen***, gesund ***regulieren*** und letztlich auch *reparieren* können.

Die Lösung? - Pragmatisch, aber funktionell…!

Nach 300 000 Jahren der Menschheitsgeschichte hat es sich niemand von uns ausgesucht, geradewegs in eine *irrsinnige Ära* reingeraten zu sein, in der offenbar *teuflische* Mächte versuchen, unser *gottgegebenes* menschliches Genom (unsere allerheiligste Erbinformation!) gegen unseren Willen zu destabilisieren, zu zerstören oder aber neuzuschreiben…!

Ohne Panik schüren zu wollen – Angst und Panik machen uns bekanntlich eher handlungsunfähig und sind ganz im Sinne des Systems - appelliere ich hiermit an jeden Leser, unabhängig vom Impfstatus, regelmäßig entsprechende Schutzmaßnahmen zu ergreifen, die da konkret wären:

- *Zellregeneration fördern (der besagte DNA-Schutz / DNA-Reparatur)*
- *Immunsystem stärken*
- *Mitochondrien stärken, alte Mitochondrien austauschen*
- *Gesunde Genregulierung fördern*
- *Entzündungen reduzieren*
- *Entgiftungsorgane (Leber, Niere, Darm) unterstützen*
- *Darmflora stabilisieren,*
- *oxidativen Stress minimieren*
- *entsäuern & entschlacken*
- *Schlafqualität verbessern*

!!!

Kein anderes mir bekannte Werk als der *„Codex Humanus"* bietet mit seinen Hunderten Wirkstoffen und den übersichtlichen funktionsbenennenden *Wirkstoff-Wirkungstabellen* zu wahrhaftig „wundersamen" Wirkstoffen bessere Orientierung, um für diese unsere alles andere als rosige Zukunft maximal gewappnet zu sein.

2. Das Codex-Notsicherungsprogramm

„Wissen ist Macht – und in der heutigen Zeit die Absicherung unserer Gesundheit und des Lebens…!"

Wie wir gelernt haben, existieren grundsätzlich zwei Wege, wie unsere genetische Substanz ins Wanken gebracht werden kann: Entweder durch *1) echte* ***Mutationen*** *(der Bauplan selbst ist beschädigt)* oder *2) die* ***Veränderung*** *der* ***Epigenetik*** *(Nutzung des Hauses wird umorganisiert).*

Wie können wir uns schützen? - Schauen wir uns die möglichen Interventionen mal an:

Zu1) Mutation (direkte Schäden)

Gegen direkte Schäden schützen Antioxidantien wie Vitamin C, E, OPC, Astaxanthin und Selen, während B-Vitamine, Zink und Magnesium als Werkzeuge des Reparaturteams dienen, das Tippfehler in der DNA ausbessert. Glutathion, NAC und Silymarin helfen, „Chemikalienflecken" zu entfernen, Omega-3, Vitamin D und K2 stabilisieren das Baumaterial der Zellen, und Coenzym Q10 sowie NAD+ liefern die Energie für all diese Reparaturarbeiten.

Zu 2) Veränderung der Epigenetik

Bleibt der Bauplan zwar erhalten, verändert sich aber seine Nutzung, sprechen wir von Epigenetik – Lichtschaltern, die Räume aktivieren oder dämpfen!

Omega-3, Vitamin D und Curcumin setzen solche Schalter, während….

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Den zentralen Punkt bilden für mich aber all die neuen Erkenntnisse und Neuentwicklungen, die uns per gesunde Nahrungsergänzung ***genschützende***, ***genreparative*** und schlussendlich ***genregulative*** Optionen unterbreiten, während andere sogar in der Lage sind, unsere zerstörten Mitochondrien, als zentralen Punkt jeglicher Vergiftung mittels der s.g. ***„Mitophagie"*** abzubauen, und man höre und staune: diese über die s.g. ***„Mitobiogenese"*** sogar durch völlig neue Mitochondrien zu ersetzen…!

2.1.Bio-Hacking vs. Bio-Hacking

Der Schutz unserer menschlichen „genetischen Identität"

Für diesen Band möchte ich Sie folglich bitten, sich die fünf Begriffe *„Mitophagie"*, *„Mitobiogenese"*, *„DNA-schützende-"* , *„DNA-reparative-" und „DNA-regulative Wirkstoffe"* zu merken, denn diese fünf werden in dem hier vorliegenden Band und im Allgemeinen künftig innerhalb der Gesundheitsprävention eine Schlüsselrolle spielen..!

Worum geht´s konkret?

Während zusammengefasst die Industrie uns seit Jahrzehnten im Zuge des technologischen „Fortschritts" eben mal so beiläufig und ungestraft mit *Chemiecocktails* und *Strahlenbombardements* „beglückt", sind es die BigPharma und offensichtlich auch bereits die Lebensmittelindustrie, die neuerdings unmittelbar mit fremdartigen, künstlich im Labor erzeugten *Bio-Hacks* das Schlimmste tun, was ihr je hätten einfallen können:

Sie nehmen gezielt und direkt unsere ***genetische Identität*** ins Visier!

Fortgeschrittenes „*Bio-Hacking",* vor allem in der Gestalt erlesener orthomolekularer Substanzen stellt für all das die direkte adäquate Antwort dar!

Abgesehen von der Entgiftungskomponente, geht es bei unserem *„Bio-Hacking"* in diesem Buch primär vor allem darum, unsere stark in Mitleidenschaft gezogenen ***Mitochondrien*** (Kraftwerke der Zelle!), ohne die ohnehin nichts läuft, mittels s.g. ***Mitophagie*** und ***Mitobiogenese*** (siehe folgende Tabelle) wieder neu aufzubauen, unsere ***Gene***, die s.g. *„DNA"* zu schützen und bereits beschädigte ***DNA*** möglichst zu reparieren, jene zellulären Prozesse zu fördern, die eine gesunde ***Genaktivität*** (regulativ) begünstigen, und solche zu dämpfen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind (siehe Tabelle darunter) – oder kurz:

Unser rund um die Uhr attackiertes, körpereigenes *Genom* wieder in Balance zu bringen und stabil zu erhalten, während

unsere Zellen mit aller nötigen Energie direkt in ihrem Zentrum versorgt werden…!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

3.Was bietet Ihnen dieser Band?

Zusammenfassend schlägt dieser Band eine perfekte Brücke zwischen phänomenalen Natursubstanzen, die sowohl die Bedürfnisse derer erfüllen, die sich vor den aktuellen und künftigen Geschehnissen schützen wollen (Stichwort: *„Genmanipulation"*), sich von *Post-Covid*, *Post-Vac-Syndrom* oder bestimmten Krankheiten rehabilitieren wollen (müssen), als auch derer, die einfach weiterhin an ihrer *Gesundheits- und Leistungsoptimierung*, sowie einem aktiven *„Anti-Aging"* bzw. *„Reverse Aging"* („Longevity") arbeiten möchten…!

Wie unschwer zu erkennen, haben wir es also auch in diesem Band wieder mit so richtig spannenden, exklusiven Inhalten zu tun…!

Was können Sie noch von diesem Buch erwarten…?

Die *Großindustrie, die Lebensmittelindustrie* und die *BigPharma* liefern Ihnen mit rücksichtsloser und auch durchaus beabsichtigter *Gen-Modifikation* den „Teufel" frei Haus, der *„Codex Humanus – das Buch der Menschlichkeit"* bietet Ihnen mit den weltweit effektivsten *Schutz- und Regenerationsprogrammen* eine Art *„rettenden Schutzengel"*…! *(siehe ergänzend dazu auch Anhang I, II, III und IV.)*

Um zu verstehen, wie das „Engelchen" gegen das „Teufelchen" vorgeht, konnten Sie im Vorfeld bereits vieles über *„Frequenzen"* und *„Gene"* lesen, da diese auf tiefster molekularer Ebene erst die gesamte Problematik offenlegen, genauso wie die Chancen, die zum Schutz und Heilung beitragen…

Im Bonus-Kapitel *„Bio-Hack: Der stärkste Zell-Regenerator & Kollagen-Booster des Universums!"* werden Sie schlussendlich eingeweiht in eines der meines Erachtens wirkungsvollsten, für den *„Otto Normalverbraucher"* erhältlichen Programme, um in Kombinationen

mit Ihren *NEMs* Ihre Gesundheit wiederherzustellen und zu schützen, Ihre physische und geistige Leistungsfähigkeit upzugraden und last but not least Ihr biologisches Alter zu resetten…! All dies mit erschwinglichen und sicheren Mitteln, anwendbar sehr einfach von Zuhause aus!

Was noch…? Auf vielfachen Wunsch meiner männlichen Leser, ebenfalls die *Prostataproblematik*, die tatsächlich bislang etwas zu kurz gekommen ist, intensiver ins Visier zu nehmen, werden Sie in diesem Band die drei wirksamsten Substanzen gegen *Prostatawachstum* und *Prostataleiden* vorfinden, während diese praktischerweise gleichzeitig (geschlechterübergreifend) u.a. auch das *Herzkreislaufsystem* unterstützen, *Alterung* bremsen, *Blase, Stoffwechsel, Haut* und *Haare* stärken!

Es wird außerdem Zeit, einen weiteren Joker aus dem Ärmel zu ziehen – und auch hier unterscheidet sich der aktuelle Band grundsätzlich von den bisherigen…:

Um an die einleitenden Worte vom Vorwort zu den *„ungewöhnlichen Mitteln"* anzuknüpfen, die zwar nicht der Unterkategorie *„Naturheilkunde"*, definitiv aber der übergeordnete Kategorie *„Alternativmedizin"* angehören, gehört ehrlicherweise zur vollständigen Wahrheit dazu, dass neben *Vitaminen*, *Mineralien*, *Enzymen*, *Aminosäuren*, *sekundären Pflanzenstoffen* & *Co.* da draußen ebenfalls sehr wenige synthetische *(chemische)* Substanzen mit überzeugender Wirkung existieren, die -vorausgesetzt sie werden korrekt angewandt-, offenbar kaum nennenswerte bis geringe Nebenwirkungsrisiken aufweisen, auch wenn man diese oftmals segensreichen Heilmittel sprichwörtlich an fünf Fingern einer Hand abzählen kann…Entsprechend nenne ich diese im weiteren Verlauf des Buches die *„Magnificent 5"*.

Ohne zu übertreiben, kann man diese Mittelchen durchaus als *„phänomenal"*, gar *„mystisch"* bezeichnen, schon deshalb, weil sie trotz derer größtenteils synthetischer Natur oftmals viel Gutes vollbringen können, was an sich bereits für synthetische Mittelchen außergewöhnlich ist. Während ihre exakte Wirkungsweise nicht selten bis zum heutigen Tag nur unvollständig entschlüsselt werden konnte, stellt sich on top auch noch bei der einen oder anderen

Substanz die Frage nach dem eigentlichen Ursprung dieser spektakulären Stoffe…

Zu einer Art *„Insider-Alternativmedizin"* macht diese Fraktion von Substanzen schlussendlich der Fakt, dass sie entweder erst gar nicht als *Medikament* oder *Nahrungsergänzung* klassifiziert werden, oder aber werden diese als Medikament für eine recht irrelevante (weil weniger profitable) medizinische Indikation verordnet, während beispielsweise ausgerechnet Krebs (die *„Cashcow" No1* der BigPharma) oftmals, zumindest therapiebegleitend, offenbar sehr gut darauf ansprechen würde – offiziell aber eben nicht darf…

Als *Lösungsmittel*, *Reinigungsmittel*, *Färbemittel*, oder *Parasitenmittel* werden diese kostengünstigen Mittelchen, im Optimalfall geprüft und mit entsprechendem Reinheitszertifikat versehen (hierauf müssen Sie unbedingt achten!), teilweise sogar durch qualifizierte Online-Apotheken angeboten. Spätestens wenn man sich die bewusst recht „kryptisch" umschriebenen Bewertungen der Konsumenten oder aber Chatverläufe auf Social Media dazu durchliest, hat man ihren eigentlichen Zweck, selbst unaufgeklärt, eindeutig identifiziert!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Was diesen Ihnen hier vorliegenden Band schlussendlich ebenfalls so besonders macht, ist also ein kurzer Abstecher in Gefilde, die nur den erfahrensten Alternativmedizinern, oft älteren Jahrgangs bekannt sein dürften. Selbst unter ihnen finden sich aber nur einige wenige, die den Mut aufbringen, überhaupt diese Substanzen in ihrer Praxis leise namentlich auszusprechen, geschweige denn in ihre Therapiepläne aufzunehmen. Denn bereits deren Bezeichnungen verbieten es fast schon von selbst…Und dies, obgleich die meisten dieser heilsamen Mittelchen vor vielen Dekaden zum medizinischen Standard gehörten!

3.1.Wenn der „Tellerrand“ nicht mehr reicht…

Wenn man so will, wagen wir in diesem Band exklusiv den *eigenverantwortlichen* Blick nicht nur über den *„Tellerrand“* der Alternativmedizin hinaus, sondern gleich über den gesamten *„Tischrand“* hinaus, auf dem dieser Teller steht…!

Wie ich immer wieder betone, schützt und rettet sprichwörtlich (Insider-)Wissen aktuell unsere Gesundheit und sogar das Leben. Aufgrund der geschilderten katastrophalen und gleichzeitig so unklaren Lage möchte ich deshalb in diesem Band in die wirklich komplementäre *„Trickkiste“* der Alternativmedizin greifen, ohne aus ideologischen Gründen, oder gar aufgrund möglicher prozessualer Risiken im Ernstfall ggfs. segensreiche Alternativmittel auszugrenzen – ich berate dabei nicht, ich empfehle nicht: ich informiere…! Und das Recht auf Information, sowie freie Meinungsäußerung sollte uns doch wohl noch gewährt bleiben, während Sie sich selbst Ihre Meinung bilden und als intelligenter, mündiger Bürger selbst entscheiden können!

Es mag für Sie übrigens beruhigend klingen, dass ich sämtliche Substanzen, die ich im *„Codex Humanus“* aufführe, auch an mir selbst ausprobiert habe, so auch über mehrere Monate die *„Magnificent 5“,* als es mir persönlich sehr schlecht ging (siehe Schilderung „Band IV“) - dies ohne irgendwelche Nebenwirkungen erfahren zu haben, sonst würde ich sie im *„Codex“* selbstverständlich erst gar nicht erwähnen!

Bevor es aber mit dem Hauptteil des Buches weitergeht, vorab aber eine kleine *„Trigger-Warnung“*:…

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

3.2. „If Tomorrow never comes…!“

Wie Sie spätestens seit dem letzten Band wissen, bin ich ein absoluter Fan inhaltlich prägnanter, sagen wir mal *„lebensrelevanter“* Songs…Während ich das Vorwort des letzten Bandes, mich mitten

in einem Gerichtsprozess gegen eine Verbraucherzentrale befindend, kampfesbereit mit Phil Collins *„Against All odds" („Gegen alle Widerstände")* eingeleitet habe, möchte ich den etwas längeren Vorspann dieses hier vorliegenden Bandes wiederum mit *„If tomorrow never comes"* von Ronan Keating abschließen. Und auch dies hat seinen relevanten Hintergrund….

Da es mir durchaus bewusst ist, dass das Berühren der ganz heißen Themen dazu führen könnte, dass die *System-Uhr* plötzlich gegen den *„Codex"* tickt, ist es mir gleichsam wichtig, mit Abschluss dieses Bandes Sie mit dem Wissen zu den weitaus wichtigsten *Wirkstoffen* dieses Erdballs, samt ergänzenden *Top-Maßnahmen* ausgestattet zu haben. Ohne anmaßend biblisch klingen zu wollen, möchte ich in einem solchen, hoffentlich nie eintretenden Fall, mit einer gewissen Genugtuung sagen können:

„Es ist vollbracht, und von mir aus steinigt mich jetzt dafür…!"

Um bis dahin noch möglichst viele heilsame Infos an die Menschheit heranzutragen, beinhaltet dieser Ihnen hier vorliegende Band gleich 24 phänomenale Substanzen, die potenziell wahre „Wunder" vollbringen können.

„Zeit" ist also zum wiederholten Mal DAS Stichwort in diesem Band…und diese ist nun reif - geben wir gemeinsam dem berühmten Slogan ***„Wer heilt, hat recht!"***, wie von Ihrem *„Codex"* gewohnt, *schonungs-, kompromisslos* und vor allem *unzensiert* Vorrang…!

Und wenn es das Letzte ist, was *„Codex Humanus - Das Buch der Menschlichkeit"* für die Menschen tun kann…

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

4.HAUPTTEIL

4.1.Zeit - ein zweigleisiges Phänomen…

Es wäre natürlich entsetzlich, wenn alles so trist und grau wäre, wie manche Zeilen im Vorspann dieses Buches im Ansatz fast schon vermuten lassen…Zum Glück ist dem nicht so, denn klassischerweise haben wir es bekanntlich stets mit zwei Seiten zu tun: Wo *Schwarz*, da auch *Weiß*, wo ein *Yin*, da auch ein *Yang*, wo ein *Böses*, da auch irgendwo *Gutes*…

Es ist zwar richtig, dass die Zeit unerbittlich zuschlagen und längst nicht immer alle Wunden heilen kann, und wie ich im letzten Band bereits drum bat, es nun gilt, nicht die Hoffnung zu verlieren und nicht zuletzt aufgrund des *„Predictive programmings"* stets positiv zu denken …Es macht aber ebenfalls die Zeit aus, dass sie zu allen Epochen stets parallele Entwicklungen fördert: Sowohl eine *böse*, als auch eine *gute*…!

Kommen wir also zu den konkreten Errungenschaften all der pharmaunabhängiger Experten, die ich im Vorspann des Buches erwähnt habe.

Diese haben parallel neue ***„phänomenale"*** Wirkstoffe und Wirkungen in an sich altbewährten Substanzen identifiziert, die heilsam *präventiv* wie *kurativ* gegen all diese Laster anarbeiten, die uns aktuell die Gegenseite beschert…!

Denken wir nur beispielsweise an ***Methylenblue***, das in der Medizin grundsätzlich seit 1836 eingesetzt wird, nun aber erst so richtig für Furore sorgt: So hat es erst vor nicht allzu langer Zeit erwiesen hat, dass es als *mitochondrialer Elektronenüberträger* fungiert, die *ATP-Produktion erhöht* und die *Zellatmung stabilisiert*, dies bei sachgerechter Anwendung nebenwirkungsfrei - ein potentes Mittel gegen Erschöpfung, Depression, altersbedingten Leistungsverlust, ja Vitalisierung sämtlicher Zellen, und sogar gegen Krebs…!

Methylenblau ist der Wahnsinn*:* …

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Oder aber denken wir an ***Lithium,*** das neuroregenerativ wirkt, als Resonanzstabilisator unsere lädierte Seele rettet und sogar nach aktueller Forschung die BDNF- und Telomerase-Signalwege

aktiviert, Telomere in Studien[5]um bis zu ***35%*** **verlängert**, damit aktiv gegen biologische Alterung vorgeht….

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

5. Wirkstoff-Wirkungstabellen

Bevor ich auch Sie aber auf den neusten Stand bringe und wir all diese phänomenalen Wirkstoffe, als die eigentlichen Akteure dieser Buchreihe gemeinsam im Detail inspizieren, folgen die Ihnen bereits bekannten *Wirkstoff-Wirkungstabellen*, die Ihnen eine schnelle Übersicht und Orientierung erlauben.

Auch an dieser Stelle der obligatorische Hinweis darauf, dass die in den Tabellen *nicht* aufgeführten Erkrankungen und Missstände ganz hinten im Buch im ***„Krankheiten-Index“*** nachzuschlagen sind!

Wir steigen direkt ein beim *Post-Covid*, bzw. *Post-Vac-Syndrom*. Hier möchte ich an dieser Stelle ebenfalls auf die entsprechende Tabelle im *Band IV* verweisen…!

Doch zunächst eine Übersicht über diejenigen Substanzen, die nachweislich die Spikeproteine eliminieren, bzw. deren schädigende Prozesse stören:

VOLLSTÄNDIGE UND ENTSCHWÄRZTE TABELLEN IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

5.0. WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE „SPIKES“		
Wirkstoff	**Codex-Band /Seite**	**Funktion**

[5] Martinsson et al., 2013 - Titel: “Longer telomere length in patients with bipolar disorder who are treated with lithium.”

[redacted]	Band V./S.358	Spike auflösend[6]	
[redacted]	Band III/S.696	Spike auflösend[7]	
Nattokinase	Band IV/S.740	Spike auflösend[8]	
[redacted]	Band I/S.561	bedingt auflösend	Spike-Prozesse störend[9]
[redacted]	Band II/S.267		Spike-Prozesse störend[10]
Quercentin	Band IV/S.353		Spike-Prozesse störend[11]
Curcumin	Band I/S.757		Spike-Prozesse störend[12]
[redacted]	Band III/S.104		Spike-Prozesse störend[13]
Sulforaphan	Band IV/S.334		Spike-Prozesse störend[14]

Tabelle: Spike-Eliminatoren und Deaktivatoren

[6] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8800159/

[7] http://www.andreaskalcker.com/de

[8] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9458005/

[9] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33635001/

[10] https://link.springer.com/article/10.1186/s13578-021-00680-8?utm

[11] https://link.springer.com/article/10.1186/s13578-021-00680-8?utm

[12] https://link.springer.com/article/10.1186/s13578-021-00680-8?utm

[13] https://link.springer.com/article/10.1186/s13578-021-00680-8?utm

[14] https://link.springer.com/article/10.1186/s13578-021-00680-8?utm

5.1.WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE

gegen Post-Covid/Post-Vac-Syndrom

Natursubstanz	Seite	Bekämpfung der Entzündungs-mediatoren	Bekämpfung des chronischen Müdigkeits-syndroms *(Chronic Fatigue)*	Anti-thrombo -tische Wirkung *(gegen Blutgerinnsel)*	Antitumorale Wirkung *(gegen Krebs, „Turbo-Cancer“)*
[redacted]	278	X			X
[redacted]	588		X		
[redacted]	816	X			
Aloe Vera	841	X			X
Kakao	733	X		X	
Post-/Prä-/Synbiotika	507	X			
NAC*	358	X	X		
[redacted]	438	X	X		
[redacted]	562		X		
[redacted]	164	X	X		X
B-Vitamine	700	X	X		
Brahmi	297	X	X		X
[redacted]	860	X	X		X
[redacted]	763	X		X	

*zusätzlich löst es Spike-Proteine auf!

5.2.a.WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE DER NATURHEIL-SUBSTANZEN

BEI IMPOTENZ (EREKTILE DYSFUNKTION)

Wirksubstanz	Seite	Durch-blut-ungsför-derung des Geschle-chtsor-gans	Er-höhung des Sauer-stoff-gehalts im Blut	Arterio-protektive Wirkung	Regula-tion des Hormon-haushalts (Östrogen-Testo-steron-spiegel)	Bele-bung der Ge-schlechts drüsen	Stress-sen-kende Effekte
[redacted]	733	X		X	X		
N-Acetylcystein	358	X	X	X	X		X
B-Vitamine	700	X	X	X	X	X	X
[redacted]	588				x	x	X
[redacted]	164	X	X	X		X	X
[redacted]	763			X	X		
Schwarzkümmelöl	278	X		X	X	X	X
Pro-/Post-/Prä-/Synbiotika	507			X	X		X

5.2.b.FORTSETZUNG: WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE DER NATURHEILSUBSTANZEN

BEI IMPOTENZ (EREKTILE DYSFUNKTION)

Wirksubstanz	Seite	Durch-blut-ungsför-derung des Geschle-chtsor-gans	Er-höhung des Sauer-stoff-gehalts im Blut	Arterio-protektive Wirkung	Regula-tion des Hormon-haushalts (Östrogen-Testo-steron-spiegel)	Bele-bung der Ge-schlechts drüsen	Stress-sen-kende Effekte
Moringa o.	816		X	X			X
[redacted]	612				X	X	
[redacted]	860				X	X	
[redacted]	638				X	X	
Kürbiskerne /-öl	668			X		X	
Brahmi	297						X

5.3. WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE

Wirksubstanz	Chemo-Sensitizer *(Krebszellen werden für die Chemotherapie empfindlicher gemacht)*	Chemo-Protektoren *(Wirksubstanz schützt vor Nebenwirkungen der Chemotherapie)*	Strahlen-Sensitizer *(Krebszellen werden für die Strahlentherapie mpfindlicher gemacht)*	Strahlen-(Radio-) Protektoren *(Wirksubstanz schützt vor Nebenwirkungen der Strahlentherapie)*	natürliche Zytotoxika *(Krebszellen zerstörende Wirksubstanzen)*
Methylenblau *S.164*	X		X		X
N-Acetylcystein *S.358*		X		X	
[redacted]		X		X	X
[redacted]		X		X	
[redacted]	X	X		X	X
B-Vitamine *S.700*		X		X	
Brahmi *S.297*		X		X	
[redacted]		X		X	
[redacted]	X	X		X	X
Kakao *S.733*		X		X	
Brennnesselwurzel *S.612*					
Palmetto *S.638*					
[redacted]					
[redacted]		X		X	
[redacted]		X		X	

NATURHEILSUBSTANZEN GEGEN KREBS					
natürliche Zytostatika ***(Krebswachstum Hemmende Wirksubstanzen)***	**Immunmodu-latoren** ***(Immunsystem wird angeregt)***	**Anti-oxidans** ***(Schutz vor freien Radi-kalen)***	**Neo-angiogenese-Hemmer** ***(Bildung von Krebs-blutgefäßen wird gehemmt!)***	**Apoptose-Aktivatoren** ***(Aktivierung des Selbstmord-Programms der Krebszelle!)***	**Hormonregler** ***(wichtig bei hormon-bedingten Krebsarten wie Brust-, Gebärmutter-krebs, Prostata-krebs usw.)***
X	X		X	X	
	X	X			
	X	X		X	
	X	X			X
X	X	X	X	X	X
	X	X			X
X	X		X		
X	X	X	X		
X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	
X	X				X
X					X
X	X	X			X
	X	X			X
	X	X			

5.4. WIRKSTOFF-WIRKUNGSTABELLE DER

Wirksubstanz	Seite	Antio-xidans	Optimierung der Glucose-verwertung/ Senkung des Blutzuckers	Verbesserung der Insulinempfi-ndlichkeit
[redacted]	358	X		
[redacted]	733	X		X
[redacted]	278	X	X	
Rhodiola rosea	588	X		
[redacted]	816	X	X	X
[redacted]	841	X	X	X
[redacted]	860	X	X	X
[redacted]	297	X		
[redacted]	507	X	X	X
Leinsamen/Chia/Flohsamen	763	X	X	
Urolithin A	562	X		
[redacted]	668		X	

NATURHEILSUBSTANZEN BEI DIABETES			
Schutz neurologische Ausfälle und diabetischer Polyneuropathie (Diabetischer Fuß)	**Schutz vor Diabetes bedingten Herzkreislauf-erkrankungen**	**Schutz für Blutgefäße (gegen Arteriosklerose)**	**Schutz vor diabetischer Retinopathie**
X		X	
	X	X	
	X	X	X
X	X	X	X
	X		
	X	X	X
	X	X	
	X	X	
X	X		
		X	

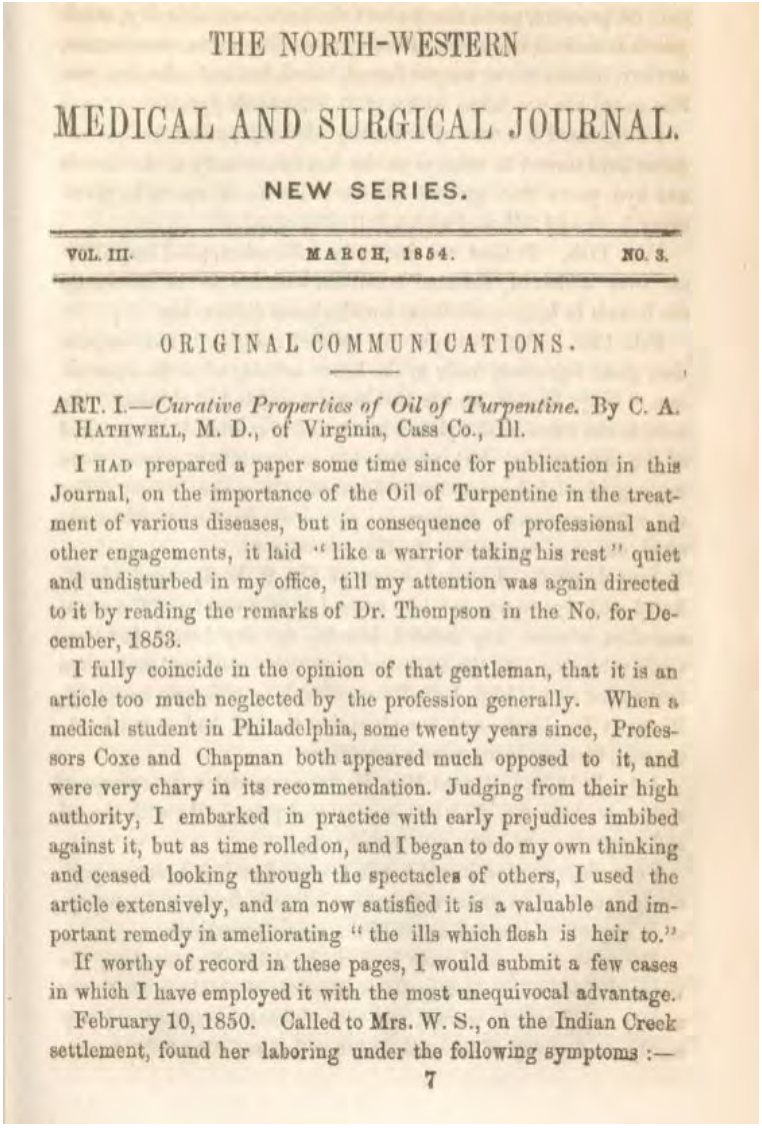
6. Die *„Magnificent 5“* – Verboten, Verachtet, Verkannt.

Kommen wir zunächst zu den *„mysteriösen“* Substanzen, die ich im Vorwort des Buches so spannend unter dem Synonym *„Magnificent 5“* angekündigt habe, namentlich…:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Sie alle gelten als gefährlich, absurd oder toxisch – und doch berichten unzählige Therapeuten von überzeugender Heilungskraft, während positive Fallbeispiele aus den letzten hundert Jahren sämtliche Bibliotheken füllen würden, wollte man diese in Büchern festhalten. Wundermittel? Manchmal eben schon…Und gerade im heutigen Zeitalter irrationaler Angriffe auf die Menschheit definitiv im Hinterkopf zu behalten…!

Wie Berichte bei Heilsubstanzen aus dem vorvorigen Jahrhundert im Übrigen tatsächlich aussehen können, auf die sich unsere Erkenntnisse stützen, sehen Sie am Beispiel von *Terpentin* aus einem Medizin-Journal von ***1864 :***



THE NORTH-WESTERN

MEDICAL AND SURGICAL JOURNAL.

NEW SERIES.

VOL. III. MARCH, 1854. NO. 3.

ORIGINAL COMMUNICATIONS.

ART. I.—*Curative Properties of Oil of Turpentine.* By C. A. HATHWELL, M. D., of Virginia, Cass Co., Ill.

I HAD prepared a paper some time since for publication in this Journal, on the importance of the Oil of Turpentine in the treatment of various diseases, but in consequence of professional and other engagements, it laid "like a warrior taking his rest" quiet and undisturbed in my office, till my attention was again directed to it by reading the remarks of Dr. Thompson in the No. for December, 1853.

I fully coincide in the opinion of that gentleman, that it is an article too much neglected by the profession generally. When a medical student in Philadelphia, some twenty years since, Professors Coxe and Chapman both appeared much opposed to it, and were very chary in its recommendation. Judging from their high authority, I embarked in practice with early prejudices imbibed against it, but as time rolled on, and I began to do my own thinking and ceased looking through the spectacles of others, I used the article extensively, and am now satisfied it is a valuable and important remedy in ameliorating "the ills which flesh is heir to."

If worthy of record in these pages, I would submit a few cases in which I have employed it with the most unequivocal advantage.

February 10, 1850. Called to Mrs. W. S., on the Indian Creek settlement, found her laboring under the following symptoms :—

7

Jedem bekennenden *„Codex"*-Leser stellt sich die Frage allenfalls nur sehr kurz, wie ernst man derart alte Berichte nehmen kann…Wie Ihnen aus dem ersten Band bekannt ist, hat die anschließend erfolgte Übernahme der traditionellen Medizin durch Rockefeller alles eingestampft, was Wirkung zeigte und nicht patentierbar war – so ist man froh über derartige Schriften aus dem zum damaligen Zeitpunkt noch jungfräulich unkorrumpierten Ärzte-Milieu, statt sich ausschließlich auf die unzähligen Erfahrungsberichte von Patienten beziehen zu müssen, die naturgemäß anekdotenhaft sein können.

Was die *„Magnificent 5"* vereint:
Sie *polarisieren* nicht einfach nur, sie *sprengen* das klassische *medizinische Dogma* und rufen kompromisslos die alte Ordnung der menschlichen

Heilkraft zurück, die so einfach und dann doch so komplex sein kann!

Wenn man genau hinschaut, ergibt sich bei dem einen oder anderen sogar ein durchaus natürlicher Ursprung, so dass sich der Kreis zur Naturheilkunde dann doch an der einen oder anderen Stelle bedingt schließen lässt.

Werfen wir einen kurzen Blick auf die „technischen Daten“:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Wie würde ich <u>persönlich</u> die „Magnificent 5“ in eine Krebsdiät einbinden, bzw. Stand heute vorgehen, wenn ich mit „unheilbarem“ Krebs konfrontiert würde…?

Aus rechtlichen Gründen muss ich auch hier wieder betonen, dass es sich im Folgenden um keine Empfehlungen handelt, sondern Schilderung dessen, was ich selbst in einem solchen Fall, der hoffentlich niemals eintreten mag, einleiten würde…:

1) Radikales Heilfasten

Wenn es die physische Konstitution zulässt, würde ich eingangs mind. 7-10 Tage (länger nur unter ärztlicher Aufsicht!) radikales Heilfasten durchführen, um dem Krebs dessen Energiegrundlage „Glukose“ (bzw. Kohlenhydrate) zu entziehen!

Hierfür sprechen zahlreiche Gründe, drei davon sind m.E. besonders relevant:

a) *Entgiftung* des Organismus (Ursache von Krebs beheben).
b) *Entzug der „Nahrungsgrundlage“* für den Krebs (dem Krebs die Energie rauben)
c) *Regenerative Prozesse* für unsere I*mmunzellen* und *Mitochondrien*. (Selbstheilungsprozesse einleiten!)

Zu a) + b)

Der Hintergrund (neben der Entgiftung des Organismus) ist, den Krebs deutlich zu schwächen, bestenfalls sogar zu „ersticken“, da Krebszellen bekanntlich einen veränderten Energiestoffwechsel aufweisen, den s.g. ***„Warburg-Effekt“.***

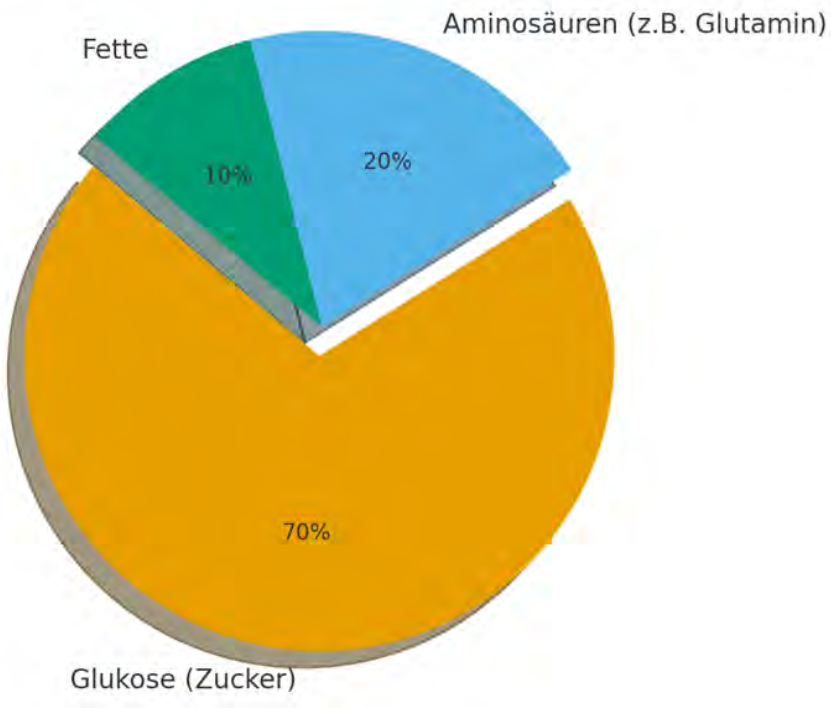
Konkret bedeutet dies, dass die Krebszellen die Glukose besonders stark „gären“, selbst wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist, die s.g. „Milchsäuregärung“!

Dies ist übrigens auch der Grund, warum die Kontrastmittel im PET/CT radioaktiv markierte Glukose enthalten, um Krebszellen sichtbar zu machen – die Krebszellen nehmen diese nun mal besonders stark auf. Wo also übermäßig viel Glukose „aufleuchtet“, verbirgt sich nun sichtbar für den Arzt die Krebszelle. Übrigens handelt es sich irrsinnigerweise um denselben Arzt, der Ihnen die Information zur Einhaltung einer kohlenhydratfreien, zumindest aber -armen Diät aufgrund von Nichtwissen, oder aber irgendwelcher Ideologien nicht mitteilen wird…

Hat er die Grundlagen nicht verstanden, oder will er sie nicht verstehen…?!

Während also gesunde Körperzellen auf ***Glukose (***Kohlenhydrate) verzichten können und ihre Energie ebenfalls aus Fetten und Protein beziehen können, beziehen Tumore bis zu 90% ihrer Energie rein aus Kohlenhydraten (Zucker!).

Energiequellen von Krebszellen (vereinfachte Darstellung)



Der zweite Treibstoff für den Krebs ist die Aminosäure ***Glutamin***. Wenn man dem Krebs seinen Treibstoff Nr.1, den Zucker entzieht, schaltet er um auf *„hybriden Stoffwechsel"* und vergärt Treibstoff Nr.2, das besagte „Glutamin". Dies also das Problem, wenn man auf kohlenhydratarme Koste umsteigt und zugleich die Proteinzufuhr erhöht. Der Krebs kann nun aus den Proteinen reichlich Glutamin gewinnen, und nährt sich weiter.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

7.METHYLENBLUE (Methylenblau)

„Methylenblau ist ein faszinierendes Molekül – es gehört zu den seltenen Substanzen, die gleichzeitig als Medikament, Diagnosehilfe und Forschungswerkzeug wirken."

— Prof. M. R. Hamblin, Harvard Medical School

Vorwort:

Methylenblue, bzw. *Methylenblau* – wenn man es zum ersten Mal vernimmt, klingt der Name nach einer neuen Techno-Droge oder aber einer innovativen Lackschicht für Sportautos, geht es Ihnen auch so…?

Doch dieser Eindruck täuscht: Kaum eine medizinisch aktive Substanz verfügt über ein derart breites Wirkungsspektrum: von zartem *Schutz der Nervenzellen* vor ihrem Untergang, über Rettung in *lebensbedrohlichen Notfällen*, bis hin zur *potenten Krebstherapie* ist irgendwie alles dabei…. Aquarianern ist Methylenblau dabei durchaus nicht fremd, es hilft seitjeher Pilzbefall an Fischen und Laich zu verhindern, wirkt gegen manche Parasiten und schützt Eier vor dem typischen „Verpilzen". Außerdem verbessert es zeitweise die Sauerstoffaufnahme im Wasser, indem es als Redoxfarbstoff wirkt.

Alles fing so harmlos an…

Als Farbstoff, der im 19 Jahrhundert für die Textilindustrie entwickelt wurde, hat man sehr bald festgestellt, dass Methylenblue auch im wissenschaftlichen Labor von Nutzen ist. Unter dem Mikroskop konnten plötzlich Bakterien, Parasiten und andere Mikroorganismen besser sichtbar gemacht werden – und fügte man den Organismen Methylenblue auf einem Objektträger hinzu, konnten sogar die inneren Strukturen und kleinste Organellen deutlich voneinander abgegrenzt beobachtet werden!

Das Ganze funktioniert dermaßen gut, dass es selbst heute noch in unzähligen Laboren dieser Welt Anwendung findet…!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Methylenblue, das „Zaubermittel".

Das Absurde daran: Methylenblau war einmal ein Star der Medizin. Auch der berühmte Paul Ehrlich, einer der Väter der modernen Pharmakologie, setzte es bereits Ende des *19. Jahrhunderts* gegen Malaria ein und berichtete von spektakulären Erfolgen.

Nach zahlreichen ausgiebigen Tests nannte Paul Ehrlich es sogar *„das Zaubermittel",* nachdem er feststellte, dass das Methylenblue unglaublicher weise über die verblüffende Fähigkeit verfügt, ***selektiv*** erkrankte Gewebe im Körper ins Visier zu nehmen.[15]

Letzteres etwas, das selbst mich von den Socken gehauen hat, als ich dies hörte - kannten wir so etwas doch bislang ausschließlich von Naturheilsubstanzen…!

Über Jahrzehnte hinweg diente Methylenblue als Standardtherapie für Blutvergiftungen, Schockzustände und seltene Bluterkrankungen. Doch während andere Substanzen ihren Siegeszug antraten, - siehe da, - wurde Methylenblau stillschweigend aus den Lehrbüchern verbannt!

Warum wohl? Sie ahnen es bereits: weil es zu *billig* und *nicht patentierbar* ist – und davon abgesehen, *zu vielseitig wirkt* und sich damit schlecht in das „ökonomische Korsett" einer *krankheits-orientierten, symptombehandelnden* Pharmaindustrie pressen lässt…!

Wie auch immer, bedeutet dies nicht, dass es verschwunden ist, ganz im Gegenteil: In Nischen der Medizin – *Anästhesie, Notfallmedizin, Tropenmedizin, Neurowissenschaft* – lebt Methylenblau wie gesagt bis heute weiter, aber irrsinnigerweise weiß fast keiner der dort praktizierenden Ärzte um dessen eigentliches, unfassbares Potenzial Bescheid!

---

[15] Sloan, Mark: *Methylenblau.* 5. Auflage. VAK Verlags GmbH, 2024, S.57

Vergleichbar wäre es mit einem Smartphone, das eine Berufsgruppe kollektiv ausschließlich als Taschenlampe nutzt, weil ihr nie jemand mitgeteilt hat, dass es auch telefonieren, fotografieren, navigieren und kommunizieren kann.

Die wenigen paar Ärzte, die es kennen und auch anwenden, schwärmen indessen unter vorgehaltener Hand von seiner Wirksamkeit, während Patienten, die davon profitieren, zuweilen von *„Wunderheilungen"* berichten.

Und die Forschung, die sich nischenartig neuerdings wieder unbeirrt mit dieser Substanz beschäftigt, liefert immer neue Belege für eine so vollständige Wirkung, wie wir sie nur selten ein weiteres Mal erleben…

Methylenblau *schützt und optimiert Mitochondrien*, *bremst Demenz* und *fördert Hirnleistung*, *wirkt gegen Depressionen, stabilisiert den Kreislauf bei Schock*, wirkt allgemein *entgiftend, entzündungshemmend, antioxidativ, hemmt Infektionen* und wirkt sogar *gegen Krebs* – um an dieser Stelle nur einige wenige Indikationen zu benennen….

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Wie funktioniert dieses ominöse Methylenblue?

„Methylenblau steht an der Spitze der mitochondrialen Forschung.
Es bietet einen einzigartigen Ansatz, um die zelluläre Energieproduktion und neurologische Erkrankungen besser zu verstehen und möglicherweise zu behandeln. Seine Fähigkeit, als alternativer Elektronentransporter zu wirken, eröffnet neue Wege für therapeutische Anwendungen."

– Dr. Purita

Wirkmechanismen

Wie Sie sich denken können, liegt die Stärke von Methylenblue demnach nicht in einer *„bunten Mischung"* wie bei Pflanzenstoffen,

sondern in seiner einzigen, klar definierten chemischen Struktur: einem s.g. *„phenothiazinhaltigen Kation“*. Doch diese Einfachheit täuscht, denn die Effekte, die daraus entstehen, sind durchaus ähnlich kompliziert und komplex, wie deren Bezeichnung.

Schauen wir uns diese mal an…:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Metapher: Stellen Sie sich die Atmungskette wie ein Staudamm mit mehreren Schleusen vor. Normalerweise fließt das Wasser über jede Schleuse => es wird dabei viel Energie gewonnen.
Wenn aber eine Schleuse klemmt, staut sich das Wasser, es schwappt über und richtet Schaden an (ROS = freie Radikale).

Methylenblau öffnet eine *Notfall-Bypass-Rinne:* es entsteht damit weniger Staudruck, weniger Schaden, effizientere ATP-Produktion.[16]

Redoxreaktion von Methylenblue auf der Haut – der Test!

Ich habe bereits im ersten Band des *„Codex Humanus“* von dem Phänomen berichtet, wie elementare Wirkstoffe, wie z.B. Vitamin C, im Krankheitsfall von unserem Körper regelrecht aufgesaugt werden – dies als Beweis dafür, dass sie zur Heilung unentbehrlich sind!

Wie festgestellt wurde, wird Methylenblue proportional zum Sauerstoffmangel eines Mediums, bzw. Gewebes aufgebraucht! So verblasst mit der Gärung der Milch das darin enthaltene Methylenblue und gibt damit Aufschluss darüber, wie wenig Sauerstoff die Milch noch enthält, bzw. wie „verdorben“ sie ist.

[16] https://www.mdpi.com/2673-5261/6/3/16

Selbiges gilt auch für menschliches Gewebe, wenn man dessen vorhandene Vitalität (gemessen am Sauerstoffgehalt) testen will.

Möchte man beispielsweise recht zuverlässig den Sauerstoffgehalt in seiner Haut feststellen, genügt es einen Tropfen Methylenblue auf die Haut zu geben und die Zeit zu beobachten, in der der blaue Fleck wieder die Hautfarbe annimmt. Da Methylenblue den Sauerstoff ersetzt, wird es umso schneller aufgebraucht, je *sauerstoffärmer* (Hypoxie) das betreffende Gewebe ist. Eine lokale Hypoxie (Sauerstoffarmut) ist laut Gesundheitsforscher Gyorgyi Dinkov dann gegeben, wenn der Tropfen in weniger als 6 Stunden vollkommen verschwunden ist.[17]

Neuroprotektion – Schutz für Gehirn und Nervenzellen

Wie man weiß, ist das Gehirn der größte Energieverbraucher des gesamten Körpers. Tatsächlich macht Gehirn beim Menschen nur etwa ***2 % des Körpergewichts*** aus — und verbraucht dabei unglaubliche ***20 % der Gesamtenergie*** bzw. Grundumsatzes.[18] Letzteres kriege ich übrigens grad beim Schreiben dieses Bandes wieder mal deutlich vor Augen geführt: ich verspüre dauernd unnatürlichen Essdrang, was mich leider bereits wieder mehrere Kilo plus gekostet hat…!

Wie auch immer, ist es also bei diesem *„Missverhältnis"* kein Wunder, dass unser Hirn extrem empfindlich auf mitochondriale Störungen reagiert.

Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall, Depression – sie alle haben eine gemeinsame diese Wurzel: Energiemangel und oxidative Schäden im Gehirn!

Methylenblau greift hier gleich mehrfach ein:

- *Hemmung der Tau- und Amyloid-Aggregation:*

[17] Sloan, Mark: *Methylenblau*. 5. Auflage. VAK Verlags GmbH, 2024, S.58

[18] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC124895

in Alzheimer-Modellen konnte METHYLENBLUE die Bildung der schädlichen Proteinklumpen bremsen. Übrigens wurde festgestellt, dass mRNA die Tauproduktion anregt – auch hier schützt Methylenblue offenbar gegen mögliche Nebenwirkungen der Covid-Impfung!

- *Stabilisierung der Synapsen:*

  METHYLENBLUE erhöht die Signalübertragung zwischen Nervenzellen, u. a. durch erhöhte Acetylcholin-Verfügbarkeit.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Fazit zum Anti-Aging-Aspekt

Methylenblau agiert als Bio-Hacker par Excellence…Es adressiert direkt auf zellulärer Ebene die zentralen Mechanismen des Alterns: *Energieverlust, oxidativen Stress, Proteinansammlungen, Hautalterung.*
Es zeigt das, was wir bereits wissen, dass das biologische Altern nicht unvermeidlich ist, sondern dass es biochemische Stellschrauben gibt, auf die man einwirken kann, um seinen körperlichen und geistigen Verfall zumindest stark abzubremsen.

Und genau deshalb wird es so gerne totgeschwiegen: Denn eine Substanz, die das Altern verlangsamt, ist ein direkter Angriff auf eines der profitabelsten Geschäftsmodelle der Welt – die Behandlung alter Menschen mit einer Batterie von Medikamenten!

Hier wird es besonders spannend. In Zell- und Tiermodellen zeigt MB:

- Verlängerung der Lebensdauer von Nervenzellen.
- Schutz der DNA vor oxidativen Schäden.
- Stabilisierung der Mitochondrien über Jahre hinweg.
- In Tierversuchen Lebensverlängerung von bis zu 20 %.

Anti-Aging ist bekanntlich ein Milliardenmarkt. Pillen, Spritzen, Gen-Therapien – alles hochpreisig und für die Pharma mehr als lohnenswert. Interessanterweise zeigt diese 150 Jahre alte Substanz, dass einer der wesentlichen Schlüssel an den grundlegenden Schaltern ansetzt: Schutz der Mitochondrien!

8.Petroleum

„Petroleum hat sich als Heilmittel bei Haut- und Verdauungsbeschwerden in der Volksmedizin über Generationen bewährt – ein Beispiel für die erstaunliche Breite traditioneller Arzneien."

— Clarke, R. (1907). A Dictionary of Practical Materia Medica

Vorwort: Petroleum – Gift, Treibstoff oder Heilmittel?

Petroleum – allein das Wort ruft bei den meisten Menschen sofort Bilder hervor: rußende Lampen aus Großmutters Zeiten, der beißende Geruch alter Heizöfen, vielleicht noch Schlagzeilen über Umweltkatastrophen, Tankerunglücke und giftige Ausdünstungen. In unserer modernen, aufgeklärten, von Expertenmeinungen und Leitlinien dominierten Gesellschaft gilt Petroleum als nichts anderes als ein *Schmier- und Brennstoff,* allenfalls noch als Rohstoff für die chemische Industrie.

Es gehört in Tanks, Maschinen und Fabriken, aber doch bitteschön nicht auf oder gar in den menschlichen Körper! – so zumindest die allgemeine Lehrmeinung, die sich in den Köpfen festgesetzt hat, ganz im Sinne einer Welt, die alles, was nicht durch *Big Pharma* „geweiht" und in Tablettenform gepresst wird, reflexartig als gefährlich abstempelt.

Und doch – und hier beginnt der eigentliche (Medizin-)Skandal, den die meisten Menschen nicht kennen (und wohl auch nicht kennen sollen) – wurde Petroleum über Jahrhunderte hinweg als **Heilmittel** eingesetzt. Ja, Sie haben richtig gelesen: nicht nur äußerlich gegen

Hautleiden, sondern auch innerlich gegen eine ganze Reihe von Krankheiten, die in unseren Tagen mit Milliardenaufwand und hochkomplizierten Pharmaprodukten „behandelt“, besser gesagt verwaltet werden.

Der Ursprung

Der Autor (Kreisarzt Dr. Möller in Peine) beschreibt in seiner Ausarbeitung mit dem Titel „Das Erdöl als Heilmittel“, dass das Erdöl (Petroleum) seit dem Altertum bekannt und als Heilmittel genutzt wurde. Schon in Mesopotamien, Babylon, Ninive und im Gilgamesch-Epos findet sich Asphalt oder Erdöl als Stoff für Bau, Alltag und Medizin. Alte ägyptische Quellen wie der Papyrus Ebers berichten, dass Erdöl gegen Würmer eingesetzt wurde. Auch Assyrer, Griechen und Römer – darunter Hippokrates, Soranus und Dioskurides – verwendeten Asphalt oder Erdölzubereitungen für sehr unterschiedliche medizinische Zwecke, z. B. bei Gebärmuttererkrankungen, Räucherungen, Schmerzen oder Hautproblemen.

In späteren Jahrhunderten wurde Erdöl auch im Kaukasus und in Pennsylvania volksmedizinisch genutzt, wo ihm teils wundersame Heilwirkungen nachgesagt wurden. Insgesamt zeigt der Text, dass Erdöl historisch als vielseitiges Naturheilmittel galt, auch wenn diese Anwendungen aus heutiger Sicht nicht wissenschaftlich belegt sind.[19]

Als man im 19 Jahrhundert begann, Petroleum industriell zu fördern, stieß man zufällig auf Berichte, dass Arbeiter, die tagtäglich damit in Berührung kamen, eine auffällige Robustheit gegen bestimmte *Infektionen*, *Hautprobleme* und sogar *Tumoren* entwickelten. Halloooo, Tumoren…? Sollte man nicht von Petroleum eher erwarten, dass man einen Tumor davon kriegt…?!

Was tat die damalige Wissenschaft? Nun, das Übliche: Zunächst interessiert, später verdrängt. Denn Petroleum, so billig, so leicht verfügbar, so *nicht-patentierbar*, passte schon damals nicht ins

[19] https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0028-1132729

Geschäftsmodell einer Industrie, die sich gerade anschickte, unter der „Obhut“ von Rockefeller den medizinischen Markt zu erobern.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

9.Terpentin

„Petroleum hat sich als Heilmittel bei Haut- und Verdauungsbeschwerden in der Volksmedizin über Generationen bewährt – ein Beispiel für die erstaunliche Breite traditioneller Arzneien.“

Clarke, R. (1907). A Dictionary of Practical Materia Medica

Vorwort:

Terpentin – Heilmittel oder „gefährlicher Anstrichstoff“?

Schauen wir uns mal den Bruder, oder aber die Schwester (war es schon „Gendern“, hoffe nicht…) von Petroleum mal an…

Kaum ein Naturstoff illustriert die absurde Doppelmoral der modernen Medizin und der sie stützenden Pharmalobby so plastisch wie das Terpentinöl. Heute fristet es in den Regalen der Baumärkte sein Schattendasein – etikettiert als *„Lösungsmittel für Lacke und Farben“,* begleitet von Totenkopf-Piktogrammen, Warnhinweisen und der eindeutigen Botschaft: *„Finger weg – giftig!“*. Wer das Wort *Terpentin* ausspricht, ruft in den Köpfen der meisten Menschen Bilder von Chemikalienkanistern hervor, nicht aber von Medizinfläschchen, geschweige denn Heilmitteln.

Und doch – man muss „nur“ ein, zwei Jahrhunderte zurückblättern, um zu erkennen, dass Terpentin über Jahrhunderte hinweg zu den wichtigsten Arzneistoffen der Volksmedizin zählte. Im 17., 18. und selbst noch im frühen 19. Jahrhundert war es in nahezu jeder europäischen Apotheke zu finden – nicht etwa in der Giftkammer, sondern prominent neben den Tinkturen, Pulvern und Destillaten, die das Rückgrat ärztlicher Therapie bildeten. Terpentin wurde damals als Balsam, Einreibemittel, Ausleitungs- und Abführsubstanz

gehandelt – man schrieb ihm antiseptische, auswurffördernde, schmerzstillende und sogar wundheilende Kräfte zu.

Wer in den alten Pharmakopöen blättert, stößt unweigerlich auf die Terpentinsalbe, das *„Oleum Terebinthinae"* und den *„Spiritus Terebinthinae"* – Pflichtbestandteile jeder gut sortierten Hausapotheke!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

13.N-Acetylcystein (NAC)

„N-Acetylcystein ist ein bemerkenswert vielseitiges Molekül – es wirkt als Antioxidans, entzündungshemmend, schleimlösend und als Antidot bei Vergiftungen."

— Millea, P.J., American Family Physician (2009)

Vorwort:

N-Acetylcystein (NAC) – das unscheinbare Multitalent

Kommen wir zu einem weiteren phänomenalen Stoff, der eigentlich bereits in der ersten Auflage des *„Codex"* hätte nicht fehlen dürfen - zu meiner Entschuldigung haben sich die Forschungserkenntnisse dazu seitdem stark weiterentwickelt.

Die Rede ist von *N-Acetylcystein*, abgekürzt NAC!

Wenn man das Wort *„N-Acetylcystein"* hört, klingt es zunächst eher nach einem komplizierten Laborpräparat, das irgendwo in einem chemischen Katalog zwischen Synthesevorstufen und Industriechemikalien versteckt sein dürfte. Weit gefehlt, denn in Wirklichkeit handelt es sich um nichts anderes als die *acetylierte* Form der körpereigenen Aminosäure *Cystein,* also einen Abkömmling eines der kleinsten, aber entscheidendsten Bausteine unseres Proteinstoffwechsels.

Und nun die erste Ironie: Kaum eine Substanz ist so gut untersucht, so vielseitig einsetzbar und gleichzeitig so systematisch ignoriert worden wie NAC. Während man in der Schulmedizin gern die Fahne der „Evidenz" hochhält, findet sich im Falle von NAC eine schier überwältigende Menge an Studien, die seit Jahrzehnten seine Wirkung belegen – nur leider ist NAC nicht patentierbar. Und genau da liegt der Hund begraben, und ich kann es nicht oft genug wiederholen: Mit einer Substanz, die seit den 1960er-Jahren bekannt, erschwinglich und in der Apotheke für wenige Euro erhältlich ist, lässt sich nun mal kein Blockbuster-Umsatz erzielen.

Eine weitere Ironie: In den USA wurde NAC 2021 von der FDA zeitweise aus dem Supplementmarkt gedrängt – mit der Begründung, es sei ein *„Medikament"*. Absurderweise ist NAC seit Jahrzehnten frei verkäuflich als Hustenlöser in jeder Apotheke.[20]

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Vom Schleimlöser zum Zellschützer

Fragt man heute einen Arzt nach NAC, wird man in der Regel hören: *„Ja, das ist doch dieses Hustenmittel."* Richtig – in Deutschland und vielen anderen Ländern ist NAC vor allem als schleimlösendes Präparat bei Bronchitis bekannt, erhältlich in Brausetabletten oder Pulverpäckchen. Die eigentliche Bedeutung dieses Stoffes reicht aber weit über das kleine Fachgebiet der Atemwege hinaus:

NAC ist der wichtigste Vorläufer von Glutathion, unserem körpereigenen Super-Antioxidans, das praktisch jede Körperzelle dringend benötigt, um gegen freie Radikale, Toxine und Entzündungsprozesse gewappnet zu sein.

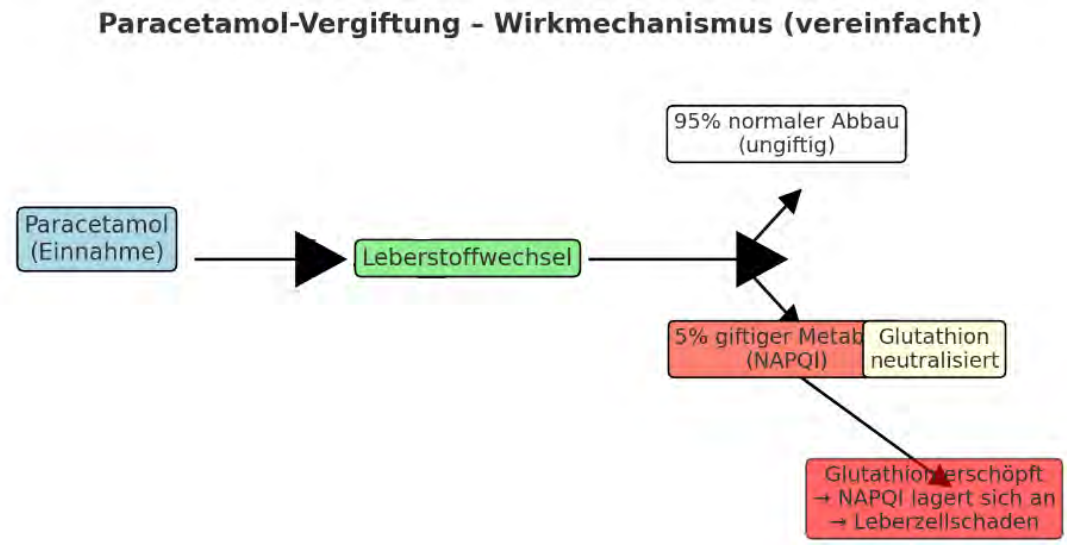
Mit anderen Worten: NAC ist nicht nur ein „Hustenlöser", sondern eine Art Schlüssel zu unserer inneren Entgiftungs- und Reparaturmaschinerie – in heutigen Zeiten also nicht weniger, als ein Überlebensgarant…!

[20] Quelle: U.S. Food and Drug Administration (FDA) Warning Letter, 2021.

Die Ironie der Schulmedizin, die sich bekanntlich stets gerne selbst deklassifiziert

Dass NAC im Klinikalltag trotzdem seinen festen Platz hat, verdankt es einem einzigen Umstand: seiner lebensrettenden Wirkung bei Paracetamol-Vergiftungen.

Paracetamol wird bei Überdosierung in ein stark leberschädigendes Gift (NAPQI) umgewandelt. Ohne ausreichende Entgiftung zerstört es Leberzellen und kann in kurzer Zeit zu **akutem Leberversagen und Tod** führen – deshalb zählt Paracetamol übrigens weltweit zu den häufigsten Ursachen für medikamentöses Leberversagen.



In diesen Fällen wird NAC intravenös verabreicht, um die Leber vor dem besagten tödlichen Versagen zu retten. Und wie gut es dabei wirkt, wird deutlich, wenn man weiß, dass es weltweit bei dieser Indikation zum Standard gehört!

Und dennoch – obwohl hier jeder Arzt weiß, dass NAC buchstäblich Leben retten kann, scheint es im Alltag nicht darüber hinauszuwachsen.

Da kein Pharmakonzern damit groß verdienen, wird es im Bewusstsein der Ärzte klein gehalten – *„nur ein Hustenlöser"* (Ich frage mich ernsthaft an dieser Stelle, wie desinteressiert als Arzt muss man

denn sein, um bei dieser ihm bestens bekannten Wirkung keine weitere Recherche auf eigene Faust anzustellen unternehmen…?).

Dass es gleichzeitig *Entzündungen dämpft*, *oxidativen Stress senkt*, *die Psyche beeinflusst*, die *Fruchtbarkeit unterstützt* und sogar bei chronischen Erkrankungen wie *COPD, Alzheimer* oder *psychiatrischen Störungen* positive Effekte zeigt, passt schlicht nicht ins Geschäftsmodell, somit soll es auch erst gar nicht in die Köpfe der Ärzte platziert werden…

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Ursprung & chemische Einordnung von N-Acetylcystein

Chemische Einordnung

Chemisch betrachtet handelt es sich bei N-Acetylcystein (NAC) um die acetylierte Form der schwefelhaltigen Aminosäure L-Cystein. Das „N" im Namen weist darauf hin, dass die Acetylgruppe am Stickstoff der Aminosäure gebunden ist. Diese kleine chemische Modifikation macht NAC stabiler, besser löslich und im Körper leichter verfügbar als reines Cystein. NAC fungiert dabei als eine Art „Prodrug", also eine Vorstufe, die im Körper wieder zu Cystein umgebaut wird – und genau dieses *Cystein* ist für die Bildung von *Glutathion* unverzichtbar.

Glutathion – das klingt unscheinbar, ist aber nicht weniger, als die *Master-Substanz* unseres antioxidativen Systems. Ohne Glutathion wäre jede Körperzelle innerhalb kürzester Zeit den freien Radikalen ausgeliefert.

NAC ist damit also kein „Nice-to-have", sondern schlicht die logische Vorstufe einer Substanz, die nicht minder, als über Leben und Tod entscheidet…!

Historischer Hintergrund

- *1960er-Jahre:* NAC wird erstmals als medizinisch relevanter Wirkstoff beschrieben – zunächst im Kontext von Mukoviszidose und chronischer Bronchitis, da es in der Lage ist, die Disulfidbrücken des zähen Bronchialschleims zu spalten und diesen so verflüssigt.

- *1970er-Jahre:* Erste klinische Einsätze bei Paracetamol-Vergiftung. Diese Anwendung revolutioniert die Toxikologie, weil NAC erstmals ein Mittel darstellt, das zuverlässig vor akutem Leberversagen schützen kann. *Bis heute gilt:* NAC rettet Leben, wenn es rechtzeitig gegeben wird.

- *1990er–2000er-Jahre:* Die Forschung öffnet sich immer mehr systemischen Effekten: *Antioxidation, Entzündungshemmung, neuroprotektive Effekte, psychiatrische Einsatzmöglichkeiten.*

- *Heute:* NAC ist in vielen Ländern als OTC-Medikament (Hustenlöser) zugelassen – gleichzeitig aber in manchen Staaten (z. B. USA) immer wieder zwischen *„Supplement"* und *„verschreibungspflichtigem Medikament"* hin- und hergeschoben. Man muss nicht darüber spekulieren, ob es hier mehr um Patientensicherheit oder schlicht um Marktregulierung und Umsatzsicherung geht!

Biochemische Besonderheiten

Die eigentliche „Magie" von NAC liegt in seinem Schwefelatom. Schwefelverbindungen spielen im Stoffwechsel eine Schlüsselrolle – sie sind reaktiv, redox-aktiv und damit in der Lage, s.g. Disulfidbrücken aufzubrechen.

- Genau deshalb löst NAC zähen Schleim (Disulfidbrücken in den Mucoproteinen).

- Genau deshalb schützt NAC Proteine und DNA vor oxidativem Stress.

- Genau deshalb ist NAC unverzichtbar für die Synthese von Glutathion (GSH).

Man könnte sagen: NAC ist die kleine, unscheinbare Eingangstür zu einem der wichtigsten biochemischen Rettungssysteme des Körpers, und praktisch ein Must-Have, wenn man medikamentös (z.B. „Post-Vac“) oder anderswie vergiftet wurde, Punkt!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Allgemeine Wirkungen von N-Acetylcystein

NAC und dessen Vielseitigkeit in einem Wort: „Systemisch“

Während Medikamente typischerweise hochspezifisch auf einen einzigen Rezeptor oder eine biochemische Stellschraube wirken, entfaltet NAC seine Effekte systemisch – also *breit gefächert, multifaktoriell* auf *mehreren Ebenen* zugleich. Das ist einerseits seine größte Stärke, andererseits der Grund, warum es im Mainstream oft belächelt oder „unterverkauft“ wird: Es passt einfach nicht ins Schubladendenken der Schulmediziner, die das von gewöhnlichen Medikamenten nun mal nicht kennen, dass Wirkstoffe, die mehrere Aspekte (z.B. Zelloxidation, Übersäuerung, Vergiftung…) gleichzeitig in Angriff nehmen, entsprechend logischerweise auf exakt diesen Fronten sehr breitgefächert wirken *(siehe dazu meine ausführliche Erläuterung im „Codex“ Band I).*

2+2 ist für den konventionellen Mediziner selbst im heutigen Informationszeitalter bedauerlicherweise nicht in jedem Fall = ***4***!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

NAC bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Herz – Hochleistungsmotor unter Dauerstress

Unser Herz schlägt im Laufe eines Lebens rund drei Milliarden Mal, ein Hochleistungsmotor, der 24/7 arbeitet. Aber, wieder mal ein großes „Aber"…: wie jeder Motor leidet er, wenn das *„Betriebsklima"* nicht stimmt, sprich *oxidativer Stress*, *chronische Entzündungen*, *Bluthochdruck*, *Gefäßverengungen* sich in Übermaß dazugesellen und nicht hinreichend kompensiert werden können…

Genau diese Faktoren sind es zugleich, die *Herzinfarkt, Schlaganfall* und *Herzschwäche* begünstigen.

Die Schulmedizin reagiert auf diese Probleme selbstverständlich mit einer ganzen Batterie an Medikamenten, namentlich: *Blutdrucksenker, Cholesterinsenker, Thrombozytenhemmer, Betablocker*. Jedes Präparat schraubt an einer Stellschraube, jedes einzeln für sich… NAC dagegen wirkt systemisch, alles aufeinander abgestimmt wie die Instrumente eines Orchesters – und genau das macht es so gefährlich für ein krankheitsverwaltendes System: Es schützt „klangvoll" Herz und Gefäße gleichzeitig auf mehreren Ebenen, anstatt sich im „Klang" zu verheddern und ein insgesamt miserables Musikstück abzuliefern…

Biochemische Wirkungen von NAC am Herz-Kreislauf-System

- *Antioxidativ:* NAC neutralisiert freie Radikale, die das Endothel (Gefäßinnenwand) schädigen.
- *Glutathion-Bildung:* stabilisiert die rotenox-Balance in Herzmuskelzellen.
- *NO-Bioverfügbarkeit:* NAC verbessert die Freisetzung und Wirkung von Stickstoffmonoxid (NO) => bessere Gefäßweite, verbesserte Durchblutung, Blutdrucksenkung.
- *Antithrombotisch:* NAC reduziert die Verklumpung von Blutplättchen.
- *Anti-inflammatorisch:* Dämpft chronische Gefäßentzündungen, die Atherosklerose vorantreiben.

U.a. handelt es sich um all diejenigen Symptome, die mRNA-Mehrfachgeimpften immer wieder Probleme bereiten…!

Studienlage

- *Endothelfunktion:* NAC verbessert nachweislich die Fluss-vermittelte Vasodilatation, ein Marker für Gefäßgesundheit (Am J Cardiol[21]).
- *Herzinfarktprävention:* Studien deuten darauf hin, dass NAC die Reperfusionsschäden (Oxidationsschäden bei Wiederöffnung eines verschlossenen Gefäßes) reduzieren kann.
- *Herzinsuffizienz:* NAC verbesserte in kleinen Studien die Pumpleistung (Ejection Fraction) und reduzierte oxidativen Stressmarker.
- *Thromboseprävention:* NAC kann Fibrinpolymere destabilisieren und die Thrombusbildung hemmen.

NAC vs. Standardtherapie

- *Statine:* senken Cholesterin, haben aber erhebliche Nebenwirkungen (Muskelschmerzen, Diabetesrisiko). Siehe dazu auch im Vorwort mein Statement zu „Statinen"…
- *ACE-Hemmer / Betablocker:* wirken, aber oft mit Schwindel, Potenzstörungen, Müdigkeit.
- *Thrombozytenhemmer* (ASS, Clopidogrel): erhöhen Blutungsrisiko.

Und NAC?

- Wirkt auf oxidative Ursachen.
- Stärkt das Endothel.

---

[21] Am J Cardiol, 2003

- Schützt vor Thrombosen.
- All dies nebenwirkungsarm und günstig.

Es wäre fast zu schön, um wahr zu sein – und genau deshalb findet man NAC in kaum einer Kardiologie-Leitlinie.

Fazit

NAC schützt Herz und Gefäße vor oxidativem Stress, senkt das Thromboserisiko, verbessert die Gefäßfunktion und könnte Herzinfarkte und Schlaganfälle verhindern oder abmildern.

NAC bei Infektionskrankheiten & Immunabwehr

Immunabwehr zwischen Überreaktion und Erschöpfung

Unser Immunsystem ist ein Hochleistungssystem, das täglich tausende Mikroangriffe abwehrt. Doch wie jeder Motor kann es aus dem Gleichgewicht geraten (vor allem, wenn es durch neuartige Impfungen irritiert wird…) :

- *Überreaktion:* massive Entzündung, die den Körper selbst schädigt (z. B. Zytokinsturm bei schweren Infekten).
- *Erschöpfung:* zu schwache Abwehr, chronische Infekte, Anfälligkeit für Viren und Bakterien.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

NAC in der Onkologie & Krebsprävention

Krebs – wenn das System entgleist

Krebs ist keine lokale „Zellwucherung“, sondern das Endergebnis jahrzehntelanger oxidativer Schäden, chronischer Entzündungen, mitochondrialer Fehlfunktionen und Immunschwäche, und ja auch

von Fehlentscheidungen, siehe beispielsweise diverse Impfaktionen….

Und genau an diesen Stellschrauben setzt NAC an. Es wäre also nur logisch, dass ein Molekül wie NAC in der Onkologie einen festen Platz hat – doch wie so oft sieht die Realität anders aus: billig, nicht patentierbar, kein Umsatztreiber, ergo wissenschaftlich kaum „interessant".

Biochemische Wirkungen von NAC in Bezug auf Krebs

- *Antioxidativ:* NAC neutralisiert freie Radikale, die DNA-Schäden verursachen.
- *DNA-Schutz:* weniger Mutationen = geringeres Krebsrisiko *(wichtig besonders bei „Turbokrebs"!).*
- *Apoptose:* NAC kann die programmierte Selbstzerstörung entarteter Zellen unterstützen.
- *Immunsystem:* stabilere T-Zell-Funktion = bessere Überwachung und Beseitigung entarteter Zellen.
- *Chemoprotektiv:* NAC schützt gesunde Zellen vor Schäden durch Chemotherapie und Bestrahlung.

Studienlage

- *DNA-Schutz:* In vitro-Studien zeigen, dass NAC oxidativ bedingte DNA-Strangbrüche reduziert.
- *Chemotherapie-Begleitung:* Studien belegen, dass NAC die Nebenwirkungen (z. B. Nieren- und Nervenschäden durch Cisplatin) deutlich abmildern kann – ohne die Wirksamkeit gegen Tumorzellen einzuschränken.
- *Krebsprävention:* Tiermodelle zeigen eine reduzierte Tumorentstehung bei NAC-Supplementation, vor allem in Verbindung mit krebsauslösenden Giften.

- *Lungenkrebs:* Beobachtungsstudien deuten an, dass Raucher mit NAC-Supplementation weniger DNA-Schäden in Bronchialzellen aufweisen.

Paradoxon in der Onkologie

Und hier liegt der Hund begraben:

- Einerseits schützt NAC gesunde Zellen vor der Zerstörung durch Chemo & Bestrahlung.
- Andererseits bedeutet das für die Industrie: weniger Folgeerkrankungen, weniger zusätzliche Medikamente, weniger Umsatz.

Es überrascht also kaum, dass Studien zu NAC in der Onkologie meist klein gehalten oder mit vorsichtiger Sprache kommuniziert werden: *„potenziell hilfreich", „bedarf weiterer Forschung"* u.ä.

Fazit

NAC im Alleingang ist natürlich auch kein „Wundermittel gegen Krebs", aber durchaus ein logisches Werkzeug im Arsenal der Prävention und Begleittherapie:

- Es schützt DNA, Zellen und Mitochondrien.
- Es stärkt das Immunsystem.
- Es mildert Chemo- und Strahlenschäden.

Kurz gesagt:

NAC bekämpft nicht den Krebs selbst, sondern das Milieu, in dem er gedeiht. Genau das aber ist im aktuellen Medizinsystem unerwünscht – denn wer das Milieu heilt, trocknet den Nährboden für ein milliardenschweres Geschäftsmodell aus. Für den Onkologen ist der Tumor gleichbedeutend mit der Krebserkrankung, aufgeklärte Menschen wissen aber, dass es „nur" ein Symptom ist…

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

14.Lithium

„Lithium ist das erste wirklich spezifische Medikament in der Psychiatrie – es hat die Behandlung bipolarer Störungen revolutioniert und unzählige Leben gerettet.“
— Goodwin, F.K., Jamison, K.R., Manic-Depressive Illness, Oxford University Press (2007)

Vorwort:

Kommen wir zu einem Mineral, dessen Potenzial extremst unterschätzt wird, zumal es offensichtlich exakt der Stoff ist, der u.a. neuroregenerativ und als Resonanzstabilisator unseren Geist und die lädierte Seele retten kann, die unter der Last aktueller Angriffe von außen zu zerbrechen drohen…

Lithium, das unscheinbare Heil-Element

„Lithium“ – allein der Name klingt fast poetisch…Abgeleitet vom griechischen *„lithos“*, der *„Stein“*, sollte dessen Weg in die Öffentlichkeit sich nicht minder steinhart gestalten…

Ein Spurenelement, so unscheinbar wie revolutionär, so alltäglich vorhanden wie pharmakologisch einzigartig. Kein exotisches Molekül aus den Tiefen des Amazonas, aber im Gegensatz dazu, was das Zitat oben manchem suggeriert, zum Glück auch keine synthetische *„Superpille“* aus den Laboren der Pharmaindustrie, sondern ein schlichtes Metall, weich, grau, beinahe trivial – und dennoch mit einem *Wirkungsspektrum*, das bis heute seinesgleichen sucht. Und was bitte sehr gibt es (für einen Wirkstoff) Wichtigeres, als Menschenleben zu retten…?!

Bereits diese Fakten qualifizieren Lithium wie kaum etwas anderes dazu, im *„Codex"* aufgenommen zu werden – nicht eventuell, sondern ganz sicher sogar…!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Lithium und die „Nervenkunst"

Später, Mitte des 20. Jahrhunderts, wurde Lithium durch einen dänischen Psychiater namens *Mogens Schou* in die Psychiatrie eingeführt. Ein Name, den man heute – wenn überhaupt – nur in Fachkreisen kennt, aber dessen Bedeutung kaum zu überschätzen ist. Schou war es, der systematisch erforschte, was Lithium in der Behandlung von *manisch-depressiven* Erkrankungen leisten konnte – und er bewies es in klinischen Studien, lange bevor *„Evidence Based Medicine"* zu einem Schlagwort wurde!

Das Ergebnis? Lithium wurde zum ersten *echten Stimmungsstabilisierer* überhaupt!

Kein anderes Medikament hatte bis dahin eine vergleichbare Wirkung auf die bipolare Störung, eine Krankheit, die Millionen Menschen zwischen manischer Euphorie und tiefster Depression zerriss. Lithium schuf etwas, das bis dahin unvorstellbar war: **Stabilität!**

Doch das eigentlich Faszinierende – und zugleich medizinisch Einzigartige – ist nicht nur die Wirkung auf Stimmungsschwankungen, sondern ein ganz eigener, nachweisbarer Effekt von immenser Wichtigkeit:

Lithium senkt das Suizidrisiko!

Keine andere Substanz, kein Antidepressivum, kein Antipsychotikum konnte dies in vergleichbarer Deutlichkeit zeigen. Ein banales Salz, das Leben rettet – und zwar nicht abstrakt über Statistiken, sondern ganz konkret, indem es Menschen davon *abhält, ihr Leben zu beenden…!*

Lithium als Bindeglied zwischen Körper, Geist & Seele

Jedoch steht Lithium offenbar auf einem besonderen Sockel, und man muss es viel tiefgründiger begreifen, als die meisten anderen Wirkstoffe…!

In seinem fantastischen Buch *„Das Lithium-Komplott"*[22], stellt Dr.Michael Nehls eine Brücke zwischen *Körper, Geist* und *Seele* her (wie Sie gemerkt haben werden, aus guten Gründen ein wichtiger Schwerpunkt dieses hier vorliegenden Bandes!), und erklärt, wie das ***körperliche Immunsystem*** und das ***mentale Immunsystem*** (also psychische Reaktionen auf Krankheit) zusammenarbeiten. Beide Systeme kommunizieren über Botenstoffe, wenn der Körper eine Infektion hat, sendet das körperliche Immunsystem Signale aus, die dem Gehirn melden: *„Ich bin krank."*

Daraufhin fährt das mentale Immunsystem die Aktivität herunter — man wird müde, ruht sich aus, zieht sich zurück. Dieses Verhalten nennt man *Krankheitsverhalten***.** Dadurch spart der Körper Energie, um die Infektion besser zu bekämpfen.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Natürliches Lithium (ich selbst verwende präventiv ein kolloidales Lithium-Spray mit 100ppm!) funktioniert wie ein Entzündungshemmer. Es bremst die gesamte entzündliche Signalkette, die normalerweise über TLR-4 und das Enzym **GSK-3** zur Aktivierung des Entzündungsfaktors **NF-κB** führt.

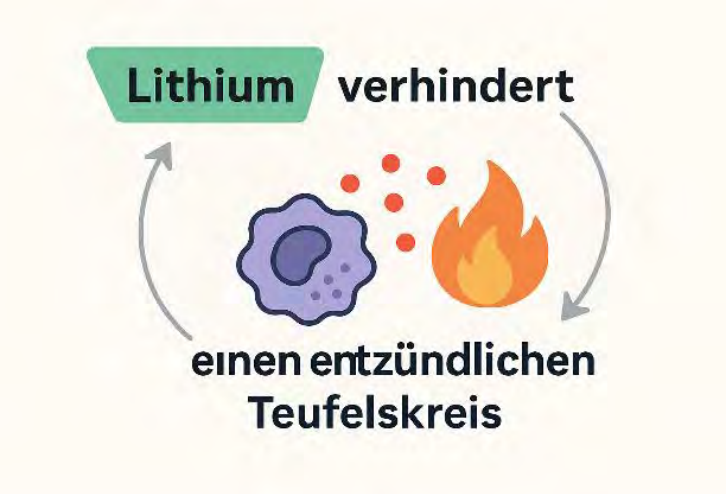
Diese Signalkaskade ist bei fast allen chronischen Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen aktiv – beispielsweise bei *rheumatoider Arthritis, Arteriosklerose* und vielen *anderen Krankheiten*, neuerdings auch fraglichen *Medikationen*…Die Hemmung von GSK-3 sollte für

[22] Dr.med. Michael Nehls : „Das Lithium-Komplott", 2. Auflage 31.Mai 2025, Mental Enterprises, S.219-220

die Pharmaindustrie ein primäres Ziel darstellen, Lithium wäre die erste Wahl hierfür!

Die Nichtpatentierbarkeit und der geringe Preis erklären, warum Lithium trotz seines Potenzials selten als Entzündungshemmer genutzt oder vermarktet wird.

Noch dazu verhindert Lithium, dass Immunzellen unnötig stark reagieren und immer mehr entzündungsfördernde Botenstoffe ausschütten – ein Mechanismus, der sonst schnurstracks in einen endlosen, sich selbstverstärkenden Entzündungs-Teufelskreis führen kann.



Allgemeine Wirkung zusammengefasst

Lithium (wohlgemerkt bereits in Mikrodosen!):

- wirkt **entzündungsmodulierend**,
- schützt **Gefäße und Herz**,
- stabilisiert **Stoffwechselprozesse**,
- beruhigt **fehlgeleitete Immunreaktionen**,

- unterstützt **DNA-Reparatur und Autophagie**,
- fördert **Mitochondrienfunktion**,
- bremst **zelluläre Alterungsprozesse**,
- mindert **oxidativen Stress**,
- trägt zur **Resilienz des Immunsystems** bei.

Es entsteht dabei zurecht das Bild eines Spurenelements, das ***viele kleine Stellschrauben*** im Organismus beeinflusst – nicht als starke pharmakologische Intervention, sondern als ***biologischer Feintuner,*** der fundamentale Prozesse optimiert. Exakt also der Unterschied zwischen Chemie und Biologie!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

15.Heilmoor & Torfextrakte

„Huminsäuren zeigen signifikante antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften und könnten als natürliche Immunmodulatoren dienen."

— *Van Rensburg, C.E.J., Environmental Research (2015)*

Vorwort:

Heilmoor & Torfextrakte – viel mehr, als uralte Erde…

Man stelle sich ein *„Heilmittel"* vor, das nicht in glänzenden Blistern steckt, sondern im Boden ruht. Kein Hochglanz-Prospekt, kein patentgeschützter Fantasiename – sondern Jahrtausende aus *Pflanzenresten*, *Mikroorganismen* und *Zeit.*

Heilmoor, medizinisch: *Peloid.* Klinisch genutzt als Packung und Bad, traditionell in ganz Europa verankert, und – Überraschung – in

Deutschland sogar gesetzlich als *natürliches Heilmittel* geführt (neben *Heilquellen, Sole, Heilstollen* usw.).

Dass man damit Schmerz, Steifigkeit und Lebensqualität bei degenerativen Gelenkbeschwerden tatsächlich beeinflussen kann, ist nicht esoterische Folklore, sondern in klinischen Studien beschrieben und in systematischen Reviews zusammengetragen. Natürlich ohne den berühmten „Blockbuster"-Glanz, denn wie sollte man an einem Moor ein Monopol halten…? Eben!

Schauen wir uns dieses spannenden Thema mal genauer an…:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

17.Post-, Prä- & Synbiotika

„Synbiotika stellen eine neue Klasse von Interventionen dar, die Prä- und Probiotika synergistisch kombinieren, um die Gesundheit des Wirts effektiver zu fördern."

— Swanson, K.S. et al., Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology *(2020, ISAPP Consensus)*

Neben dem Begriff *„Probiotika"*, den wir im letzten Kapitel nun ausführlich erläutert haben, haben Sie sicherlich bereits schon von den Begriffen: *Postbiotika, Präbiotika und Synbiotika* gehört.

Bevor wir uns auch diese drei im nächsten Kapitel genauer anschauen, eine kurze Erläuterung der Unterschiede…

Probiotika (siehe letztes Kapitel!)

- **Definition:** Lebende Mikroorganismen (meist Bakterien oder Hefen), die in ausreichender Menge aufgenommen einen gesundheitlichen Nutzen für den Wirt haben.
- **Beispiel:** *Lactobacillus rhamnosus GG*, *Saccharomyces boulardii*.
- **Wirkung:**

- Stärken das Mikrobiom
- Interagieren mit Immunsystem, Stoffwechsel, Nervensystem
- Können Krankheiten vorbeugen oder lindern

Präbiotika

- **Definition:** Unverdauliche Nahrungsbestandteile (meist Ballaststoffe), die gezielt das Wachstum und die Aktivität nützlicher Darmbakterien (Probiotika) fördern.
- **Beispiel:** Inulin, Fructooligosaccharide (FOS), Galactooligosaccharide (GOS).
- **Wirkung:**
  - „Futter" für gute Darmbakterien
  - Fördern die Bildung kurzkettiger Fettsäuren (SCFAs) wie Butyrat, die entzündungshemmend wirken

Postbiotika

- **Definition:** Stoffwechselprodukte oder inaktive Bestandteile von Mikroorganismen, die auch ohne lebende Keime eine gesundheitsförderliche Wirkung haben.
- **Beispiel:** Kurzkettige Fettsäuren (z. B. Butyrat), bakterielle Zellwandbestandteile, Enzyme.
- **Wirkung:**
  - Immunmodulation
  - Entzündungshemmung
  - Barrierefunktion des Darms stärken

- Vorteil: Stabiler und haltbarer als Probiotika (weil keine lebenden Organismen).

Synbiotika

- **Definition:** Kombination aus Probiotika + Präbiotika, die synergistisch wirken.
- **Beispiel:** *Lactobacillus* + Inulin in einem Produkt.
- **Wirkung:**
    - Das Präbiotikum dient als Nährstoff für das zugesetzte Probiotikum
    - Verstärkt den Effekt im Darm

Kurz zusammengefasst:

- **Probiotika** = die lebenden Mikroben.
- **Präbiotika** = das Futter für die Mikroben.
- **Postbiotika** = die Produkte/Wirkstoffe der Mikroben.
- **Synbiotika** = Kombination aus Pro- und Präbiotika.

Übersicht: Pro-, Prä-, Post- Und Synbiotika

	Begriff	Definition	Beispiele	Wirkung
1	Probiotika	Lebende Mikroorganismen mit gesundheitlichem	Lactobacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces boulardii	Modulieren Immunsystem, Stoffwechsel, Nervensystem
2	Präbiotika	Unverdauliche Nahrungsbestandteile, die nützliche Bakterien fördern	Inulin, FOS, GOS	Dienen als Futter für gute Darmbakterien
3	Postbiotika	Stoffwechselprodukte oder Bestandteile von Mikroben mit Nutzen	Butyrat, Milchsäure, bakterielle Zellwandfragmente	Stärken Darmbarriere, wirken antiinflammatorisch
4	Synbiotika	Kombination aus Probiotika und Präbiotika mit Synergieeffekt	Lactobacillus + Inulin in einem Präparat	Probiotikum + Präbiotikum wirken verstärkt zusammen

Tabelle: *Übersicht Pro- Prä, Post- und Synbiotika*

Vorwort:

Post-, Prä- & Synbiotika – das unterschätzte Dreigestirn der Darmgesundheit

Die Darmgesundheit – oft als Nebenschauplatz betrachtet, in Wahrheit aber das Epizentrum unserer gesamten Gesundheit. Hier entscheidet sich, ob Immunsystem, Stoffwechsel, Hormone und sogar unsere Psyche im Gleichgewicht bleiben – oder aus der Spur geraten.

Seit Jahrzehnten kennen wir Probiotika, also lebende Mikroorganismen, die den Darm besiedeln und regulieren sollen (siehe vorheriges Kapitel!).

Doch wie so oft blieb das Bild unvollständig – weil die Schulmedizin gerne nur das sieht, was ins Schema passt: *Symptom – Defekt – Ersatz.*

Erst die letzten Jahre haben gezeigt, dass das Puzzle größer ist:

- **Präbiotika** liefern die Nahrung für nützliche Darmbakterien – ohne sie kann selbst das beste Probiotikum nicht überleben.
- **Probiotika** sind die Mikroorganismen selbst – die freundlichen „Mitbewohner", die unser Mikrobiom stabilisieren.
- **Postbiotika** gehen noch einen Schritt weiter: Es sind die Stoffwechselprodukte dieser Mikroben, also ihre „Sprachsignale" an unser Immunsystem und unsere Zellen – Butyrat, Milchsäure, bakterielle Peptide und viele andere.

Und schließlich die ***Synbiotika,*** die das Ganze intelligent kombinieren: Sie liefern zugleich die nützlichen Bakterien und deren Nahrung – ein Paket, das den Darm wie ein Garten versorgt, nicht nur mit Samen, sondern gleich auch mit Dünger…!

Kurz gesagt: Während, wie Sie bereits im letzten Kapitel haben lesen können, die klassische Medizin den Darm jahrzehntelang als simplen „Verdauungsschlauch" abtat, zeigt die moderne Mikrobiomforschung: Hier findet eine ständige Feinabstimmung zwischen Mikroben, Nährstoffen und menschlichen Zellen statt. *Prä-, Pro- und Postbiotika* sind keine Modeworte, sondern die Bausteine einer systemischen Medizin, die endlich begreift: ***Ohne Darm keine Gesundheit, Punkt!***

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

18.Bitterstoffe – Die vergessene Sprache der Pflanzen

„Der Mensch braucht Bitterstoffe so sehr wie Vitamine – er weiß es nur nicht mehr."

Urheber unbekannt

Vorwort – Der bittere Geschmack der Wahrheit

Wie es so schön heißt, *„über Geschmack lässt es sich nicht streiten"*, wenn es aber um das menschliche Wohl geht, werde ich persönlich tatsächlich ausgesprochen „streitsüchtig"…

Und so existieren Geschmäcker, die wir in unserer Kultur sorgfältig kultivieren und solche, die wir systematisch ausrotten. *„süß"* hat Karriere gemacht, so auch *„salzig"*, nicht minder aber auch *„fettig"* und *„künstlich aromatisiert."*

Doch eine Geschmacksrichtung wurde still und effizient verbannt, als hätte sie irgendein dunkles Geheimnis zu verberge: das ***„Bittere"!***

In diesem Kapitel wollen wir gemeinsam diesem Geheimnis auf die Spur kommen, und glauben Sie mir: dieses hat es in sich…!

In einer Welt, in der man unsere Geschmacksnerven von klein auf auf Zucker konditioniert, und uns über Generationen das positive Empfinden beim Biss in einen grünen Apfel systematisch abtrainiert hat, in der man darüber hinaus Zucker wie ein Beruhigungsmittel verteilt und Süße zum globalen Trostpflaster erklärt hat, wirkt *Bitterkeit* wie die manifestierte Sinnlosigkeit schlechthin.

Bitterstoffe sind in vielerlei Hinsicht „unbequem" - Und gerade deshalb sind sie aber wichtig…!

Bitterstoffe sprechen eine Sprache, die wir verlernt haben, eine Sprache, die der Körper versteht, auch wenn der moderne Mensch sie fast schon vergessen hat. Es ist die Sprache der Pflanzenintelligenz – der Schutz, die Abwehr, die Regulierung. Das Bittere ist kein Fehler der Natur, sondern ein Warnsignal. Ein Weckruf. Ein Impuls, der biologische Systeme wachrüttelt, dort wo die moderne Ernährung sie sediert hat!

Wir haben Bitterstoffe verbannt, herausgezüchtet, neutralisiert. Und mit ihnen haben wir etwas verloren, das sich nicht künstlich ersetzen

lässt: einen entscheidenden Stimulus, ohne den der menschliche Körper nur noch wie im Halbschlaf funktioniert.

Dieses Kapitel holt das ***Bittere*** zurück ins Bewusstsein – nicht als nostalgische Kuriosität, sondern als biologische Notwendigkeit!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Allgemeine Wirkung – Was Bitterkeit mit uns macht

Sobald Bitterstoffe den Mund berühren, beginnt ein orchestrierter Prozess. Die T2R-Bitterrezeptoren – früher dachte man, sie seien nur auf der Zunge zu finden – sitzen im ganzen Körper: im Magen, in der Lunge, im Darm, in der Bauchspeicheldrüse, in Immunzellen. Ja, sogar im Gehirn.

Dieser bittere Impuls löst eine Kaskade aus, die weit über Geschmack hinausgeht:

Der Magen „fährt hoch“, die Säureproduktion steigt, die Verdauung wird aktiviert. Die Gallenblase wird stimuliert. Enzyme fließen.

Der Körper scheint zu rufen: *„Aufgepasst, jetzt kommt etwas Komplexes!“*

Bitterstoffe wirken wie der Tritt aufs Gaspedal des Verdauungssystems.
In einer Welt voller Verdauungsprobleme, refluxbedingter Beschwerden, Enzymmangel und träger Galle wäre das eigentlich ein Segen – doch wir haben den Tritt entfernt und wundern uns, warum der Motor stottert, während BigPharma sich die Hände reibt…

Spezielle Wirkung

– Bitterkeit als biologisches Multitool

Bitterstoffe und die modernen Zivilisationssymptome

Es ist schon bemerkenswert, wie lässig der moderne Mensch seine eigenen Warnsignale übersieht. Der Körper sendet sie zuverlässig – *Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit* nach dem Essen, *fettige Haut, Unverträglichkeiten, Reizdarmdiagnosen* im Minutentakt.

Und was tun wir? Wir therapieren die Symptome, aber niemals die Ursache, während sich BigPharma über unsere Naivität ins Fäustchen lacht…

Wir schlucken Protonenpumpenhemmer wie Smarties, essen fettfreie Produkte mit Zuckerersatzstoffen, und wundern uns dann, warum wir uns fühlen wie eine Biomaschine, die ständig rebooten muss.

Ein wesentliches Problem ist so banal, dass es fast peinlich ist, darüber zu sprechen: **Wir haben unsere Bitterstoffe verloren!**

Bitterstoffe & Darm – Das übermüdete Zentrum

Ich unterstelle mal, dass der Darm gern ein selbstbewusstes Organ wäre, wenn man ihn nur ließe…Er wäre gern der gut geölte Motor, der er sein könnte. Stattdessen ist er heute das Burnout-Opfer der Zivilisation. Und einer der Gründe ist so offensichtlich wie ignoriert: Der Darm wartet auf Reize, die längst nicht mehr kommen!

Bitterstoffe aktivieren Rezeptoren, die den Darm *„in Gang setzen“,* seine Motilität stärken, die Sekretion verbessern und die Barrierefunktion stimulieren. Ohne Bitterstoffe passiert das Gegenteil: ein träger Darm, ein empfindlicher Darm, ein Darm, der auf jeden Bissen beleidigt reagiert!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Wirkung der Bitterstoffe bei Morbus Crohn

Selbst bei schweren chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn zeigen Bitterstoffe bemerkenswerte Ansätze. Eine kleine, aber viel diskutierte Studie untersuchte den Einsatz von Wermut (*Artemisia absinthium*), einer Pflanze mit hohem Gehalt an dem Bitterstoff Absinthin.

20 Betroffene erhielten über einen Zeitraum von zehn Wochen zweimal täglich drei Kapseln mit je 250 mg Wermutpulver. Ihre bisherigen Medikamente wurden beibehalten – mit einer Ausnahme: Die Corticoide wurden schrittweise reduziert und sollten bis zum Ende der Studienphase vollständig abgesetzt sein.

Das Ergebnis war überraschend deutlich:
In der Wermutgruppe berichteten 65 Prozent der Teilnehmenden nach zehn Wochen über eine nahezu vollständige Symptomfreiheit. Noch bemerkenswerter: Der Zustand blieb auch in den zehn Wochen nach Ende der Einnahme stabil, obwohl in dieser Phase keine Wermutpräparate mehr verwendet wurden und die Betroffenen weiterhin ohne Corticoide auskamen. Was sagt uns dies? Richtig, es ist eine Heilung eingetreten!

Ganz anders übrigens die Placebogruppe: Dort verschlechterten sich die Beschwerden bei 80 Prozent der Teilnehmenden im Verlauf der zehn Wochen.

Die Studie zeigt, dass Bitterstoffe, insbesondere Wermut, entzündliche Prozesse des Darms beeinflussen können, und zwar in einem Ausmaß, das in der Crohn-Behandlung ungewöhnlich deutlich ist!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Bitterstoffe & Leber – Das überlastete Labor

Die Leber liebt Bitteres, kein Wunder, wurde sie über Jahrtausende damit versorgt. Heute bekommt sie kaum noch etwas davon, wundert sich darüber und „verkümmert“…
Das Ergebnis ist sichtbar: nicht-alkoholische Fettleber, chronische Müdigkeit, Verdauungsträgheit, Fettsucht, Entgiftungsstörungen u.a…

Aber die Leber tut nicht weh, während sie degeneriert, und sie schreit nicht – sie flüstert. Und genau deshalb überhören wir sie.

Die beste und sauber belegte Verbindung zwischen Bitterstoffen und der Leber stammt aus der Forschung ausgerechnet zur **Mariendistel (Silymarin)**, einem bitter schmeckenden Komplex aus Flavonolignanen, das Sie bereits aus einem älteren ***Codex-Band*** kennen!

Er gilt als eine der am besten untersuchten leberschützenden Pflanzenwirkstoffgruppen weltweit.

Bitterstoffe & Bauchspeicheldrüse – Das hormonelle Zünglein an der Waage

Die Bauchspeicheldrüse ist das Organ, das jeden Fehler verzeiht – bis sie es nicht mehr tut. Zuckerfluten, Snacks rund um die Uhr, Softdrinks als Flüssigkeitsquelle, künstliche Süße, hochverarbeitete Kost. Alles landet bei ihr. Und sie reagiert brav: mit Insulin, noch mehr Insulin, und irgendwann mit einem Erschöpfungszustand, der uns „Prädiabetes" beschert.

Bitterstoffe beeinflussen die Ausschüttung von Inkretinhormonen (GLP-1, CCK), verbessern die Sättigung, verzögern die Magenentleerung und stabilisieren Blutzuckerreaktionen.
Mit anderen Worten: Bitterstoffe tun das, was Medikamente allenfalls oft nur imitieren.

Die Bauchspeicheldrüse ist das stille Opfer einer Ernährung, die künstlich „lieb" gemacht wurde – und verlernt hat, wie man bitter wird. Ein Organ, das Bitterkeit dringend gebraucht hätte und stattdessen mit Fruktosesirup abgespeist wird.

Bitterstoffe helfen beim Abnehmen

Bitterstoffe können Heißhunger spürbar reduzieren, weil sie direkt den Appetit regulieren. Studien zeigen, dass bittere Pflanzenstoffe die Ausschüttung von Cholecystokinin (CCK) anregen – einem Hormon, das dem Gehirn signalisiert, das Essen zu drosseln.

Evolutiv diente dieser Mechanismus dazu, die Aufnahme potenziell giftiger Pflanzen zu begrenzen, die typischerweise bitter schmeckten.

Wer bei einer Heißhungerattacke bewusst zu etwas Bitterem greift statt zu Süßem oder Salzigem, merkt oft schnell, dass das Verlangen nach Snacks langfristig nachlässt. Der Geschmackssinn lässt sich – wie bei Kaffee oder Bier – umtrainieren. Bitteres wird mit der Zeit weniger abstoßend, Heißhunger insgesamt seltener.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

19. Urolithin A

„Urolithin A ist der erste natürliche Stoff, der beim Menschen nachweislich die Mitophagie auslöst und dadurch ein potenzielles Anti-Aging-Mittel darstellt."

— Andreux, P. et al., Nature Medicine (2019)

Vorwort:

Urolithin A – das stille Kraftwerk unserer Zellen

„Urolithin A is Beast" würde mein Freund Dr. Shar sagen in dem Ton, in dem er es immer ausdrückt, wenn er ins Schwärmen über bestimmte Wirkstoffe gerät…

Um unmittelbar an das wichtige Thema *„Darmflora"* anzuschließen und deren Optimierung abzurunden, müssen Sie wissen, dass es da draußen Moleküle gibt, die nicht in den glänzenden Labors der Pharmaindustrie entstehen, sondern im stillen Hintergrund unseres eigenen Körpers – genauer gesagt im Ökosystem unseres Darms…!

Eines dieser Moleküle trägt den unscheinbaren Namen *Urolithin A,* und ob Sie es mir glauben, oder nicht:

Die Entdeckung dieses phänomenalen Wirkstoffes ist mit ein wichtiger Grund für diesen Band…!

Denn während der Klang doch recht klinisch-nüchtern daherkommt, verbirgt sich dahinter eine unfassbar faszinierende Realität – etwas, das ich Ihnen nicht länger vorenthalten wollte…!

Urolithin A ist ein Metabolit, ein Abbauprodukt pflanzlicher Polyphenole, die in *Granatäpfeln, Walnüssen* oder *Beeren* enthalten sind. Es wird nicht direkt von uns selbst produziert, sondern durch das Zusammenspiel unserer Nahrung mit einem gesunden, vielfältigen Mikrobiom.

Kurz: ohne die richtige Darmflora – kein Urolithin A, und wie man sich eine gesunde Darmflora anzüchtet, konnten Sie gerade erst lesen…

Die gute Nachricht aber: man kann über Supplemente nachhelfen…!

Wer sich einmal ernsthaft mit der Funktionsweise von *Urolithin A* befasst, dem drängt sich eine unbequeme Wahrheit auf:

Hier liegt nämlich, wie es scheint, ein weiterer ***entscheidender Schlüssel zur Verlangsamung des Alterns****,* verborgen in einem Stoff, der nicht als hochpreisiges Medikament daherkommt, sondern als schlichter Mikroben-Kunstgriff unserer Ernährung in einer unscheinbaren Kapsel…

Die Forschung der letzten Jahre – und hier reden wir immerhin von Publikationen in *Nature Metabolism, Cell Reports Medicine* oder *JAMA Network Open* – zeigt mit wachsender Klarheit: Urolithin A greift dort an, wo der Alterungsprozess seine Wurzel hat – in den *Mitochondrien*, dem *Codex-Leser* bestens bekannten *„Kraftwerken"* der Zelle!

Es ist nicht irgendein weiteres „Antioxidans" aus der Lifestyle-Ecke, sondern es triggert einen biologischen Prozess namens ***Mitophagie****,* was letztendlich nichts anderes bedeutet, als dass die Zelle ihre kaputten, funktionsschwachen Mitochondrien abbaut und Platz für neue, funktionstüchtige Organellen schafft. Ein Recycling-Mechanismus, den die Natur schon immer vorgesehen hat – der aber mit zunehmendem Alter ins Stocken gerät.

Doch das ist nur die Spitze des Eisbergs. Urolithin A entfaltet selbst darüber hinaus eine ganze Palette an Wirkungen:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

21.Brennnessel (Urtica dioica) – Wurzel & Blätter

„Extrakte der Brennnesselwurzel führten in klinischen Studien zu einer deutlichen Reduktion der Symptome bei benigner Prostatahyperplasie."

— Chrubasik, J.E. et al., Phytomedicine (2007)

Vorwort:

Die Brennnessel – von vielen als lästiges Unkraut verachtet, in der Volksmedizin jedoch seit Jahrtausenden geschätzt – ist eine der wohl unterschätztesten Heilpflanzen unserer Breiten. Während man sie in der modernen Medizin meist belächelt und höchstens als „Hausmittelchen" abtut, offenbart ein Blick in pharmakologische Studien und klinische Erfahrungen, dass sowohl Wurzel als auch Blätter hochwirksame und therapeutisch interessante Effekte besitzen.

Die Brennnessel gilt also landläufig als „Unkraut" – gleichzeitig aber ist deren Wurzel in den Leitlinien gegen Prostatavergrößerung gelistet.[23] Ironie: Viele Männer reißen sie im Garten raus, ohne zu wissen, dass sie gerade das Naturmittel gegen ihre Beschwerden vernichten.

Die Wurzel steht dabei vor allem für *Prostata- und Hormonstoffwechsel,* die Blätter für *Entzündungshemmung, Stoffwechselanregung und Immunmodulation.* Zusammen ergibt sich ein beeindruckendes

[23] Quelle: European Medicines Agency (EMA) – *Assessment report on Urtica dioica radix*, 2012.

therapeutisches Spektrum – von Prostatabeschwerden über Rheuma bis hin zu Allergien.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

22.Saw Palmetto

„Extrakte der Sägepalme sind in der Lage, die Symptome einer Prostatahyperplasie effektiv zu lindern, mit einem Sicherheitsprofil, das konventionellen Medikamenten überlegen ist."

— Bent, S. et al., New England Journal of Medicine (2006)

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Fazit allgemeine Wirkung

Die Sägepalme ist kein „Scharfrichter", der brutal in ein Hormon- oder Entzündungssystem eingreift, wie es synthetische Medikamente tun. Auch sie ist, ähnlich der Brennnesselwurzel, eher ein *Moderator*, ein „Feinjustierer", wenn man so möchte…:

- weniger DHT, aber genug Testosteron,
- weniger Entzündung, aber intaktes Immunsystem,
- weniger Druck, aber mehr Lebensqualität.

Mit anderen Worten: Sie wirkt *ganzheitlich*, und genau das macht sie zu einer Pflanze, die sich hervorragend in das System des Menschen einfügt – im Gegensatz zu Substanzen, die dieses System mit Gewalt unterdrücken.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Spezielle Wirkung von Saw Palmetto (Serenoa repens)

Die allgemeine Wirkung haben wir gesehen – aber erst im Kontext der konkreten Krankheitsbilder zeigt sich die volle Dimension der Sägepalme. Hier entfaltet sich das, was die Ureinwohner seit Jahrhunderten wussten und was die moderne Wissenschaft inzwischen in hunderten Studien nachvollzieht.

Benigne Prostatahyperplasie (BPH)

Die *gutartige Prostatavergrößerung* ist das Hauptanwendungsgebiet von Saw Palmetto. Ab dem 50. Lebensjahr beginnt die Prostata vieler Männer zu wachsen, was zu klassischen Beschwerden führt:

- häufiger Harndrang (besonders nachts),
- schwacher Harnstrahl,
- Startschwierigkeiten beim Wasserlassen,
- Restharngefühl,
- wiederkehrende Infekte.

Wirkmechanismus:

- Hemmung der DHT-Bildung (Testosteron => DHT).
- Reduktion der Entzündungsprozesse im Drüsengewebe.
- Abschwellung und Verbesserung des Harnabflusses.

Ergebnisse aus der Praxis:
Viele Patienten berichten nach einigen Wochen über eine deutliche Symptomlinderung: weniger nächtliche Toilettengänge, kräftigerer Strahl, bessere Blasenkontrolle.

Im Vergleich zu Finasterid/Dutasterid:

- ähnlich gute Wirksamkeit bei leichter bis mittlerer BPH,

- aber ohne die gefürchteten Nebenwirkungen (Impotenz, Libidoverlust, Depression).

Ein weiteres Paradebeispiel also dafür, wie *eine Pflanze synthetische Medikamente ersetzen könnte* – wenn man sie nur ließe…!

Chronische Prostatitis / Beckenschmerzsyndrom

Chronische Prostataentzündungen sind ein weiterer Bereich, in dem Saw Palmetto hilft. Sie sind schwer zu behandeln, oft schmerzhaft und neigen zu Rückfällen.

Wirkmechanismen:

- Hemmung der COX- und LOX-Enzyme => weniger entzündungsfördernde Mediatoren.
- Abschwellung der Prostata => weniger Druckschmerzen.
- Verbesserung der Mikrozirkulation => schnellere Regeneration.

Studien belegen, dass Serenoa-Extrakte die Symptome wie Schmerzen, Brennen oder Miktionsstörungen deutlich lindern können.

Androgenetischer Haarausfall

Ein Thema, das Millionen Männer betrifft, so leider auch mich – aber auch zunehmend die Frauenwelt: erblich bedingter Haarausfall! Ursache ist meist eine *Überempfindlichkeit der Haarfollikel auf DHT.*

Wirkmechanismus:

- Hemmung der 5-Alpha-Reduktase => weniger DHT.
- Schutz der Haarfollikel vor Schrumpfung.

Vergleich mit Finasterid:

- Finasterid: stärker, aber mit Nebenwirkungen.

- Saw Palmetto: schwächer, aber sicherer.

Einige Studien (z. B. 2012 in *Journal of Alternative and Complementary Medicine*) zeigen, dass Saw Palmetto bei mildem Haarausfall das Haarwachstum stabilisieren oder sogar verbessern kann.

Hormonelle Balance

Saw Palmetto wirkt nicht nur lokal auf die Prostata, sondern beeinflusst den gesamten Hormonhaushalt sanft.

- **Bei Männern:** Stabilisierung des Testosteron/DHT-Gleichgewichts. Viele berichten über bessere Energie, stabilere Libido und allgemeine Vitalität.
- **Bei Frauen:** Erste naturheilkundliche Ansätze setzen Serenoa auch bei hormonellen Dysbalancen wie PCOS ein (überhöhte Androgenspiegel, Zyklusstörungen).

Das Spannende: Saw Palmetto blockiert nicht brutal, sondern moduliert – ein *„Feinregler"* statt ein *„Abrisshammer"*.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Vergleich Nebenwirkungen zu synthetischen Präparaten

- **Finasterid/Dutasterid:**
    - Libidoverlust bei bis zu 15 %
    - Erektionsstörungen
    - Gynäkomastie (Brustwachstum beim Mann)
    - Depressionen
    - Post-Finasterid-Syndrom (teilweise irreversibel!)
- **Tamsulosin (Alpha-Blocker):**

- Schwindel, Hypotonie
- Retrograde Ejakulation (Samen geht in die Blase zurück)
- Müdigkeit

- **Saw Palmetto:**
  - Leichte Magen-Darm-Beschwerden, ansonsten **nahezu Placebo-Niveau**

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

25.KAKAO (Naturkakao)

„Kakao-Flavanole verbessern messbar die kognitive Leistung und die zerebrale Durchblutung – ein Beispiel dafür, wie Genussmedizin wirken kann."

— Sorond, F.A. et al., *Neuropsychiatric Disease and Treatment* (2008)

Vorwort:

Kakao – Genussmittel oder Heilmittel?

Stellen Sie sich vor, ein einzelnes Nahrungsmittel könnte gleichzeitig Herz und Gefäße schützen, die Stimmung heben, Entzündungen dämpfen, die geistige Leistungsfähigkeit steigern, die Hautalterung bremsen und – als wäre das nicht genug – auch noch antioxidativ gegen freie Radikale wirken.

Klingt nach einem teuren „Superfood" direkt aus der Marketingabteilung, richtig…? Weit gefehlt. Es handelt sich um etwas, das die Menschheit seit Jahrtausenden kennt: ***Kakao!***

Doch genau hier liegt der Haken. Denn während die Urvölker Mittelamerikas Kakao als *„Speise der Götter"* verehrten und ihn in Ritualen, Heiltränken und medizinischen Anwendungen nutzten,

haben wir in der westlichen Welt daraus ein Zucker-Fett-Mischprodukt gemacht, das eher Krankmacher als Heiler ist:

Schokolade in ihrer industriellen Form!

Die *Kuna-Indianer* von Panama beispielsweise trinken täglich bis zu 5 Tassen Kakaogetränke – und haben praktisch keine Fälle von Bluthochdruck oder Herzinfarkt.[24] Zieht man sie in die Städte, was für Überraschung, verschwindet der Effekt, sie erkranken wieder an besagten Krankheiten,

Fazit: der Kakao war's! Ok, unter anderem aber schon….

Die Ironie der Geschichte:

Kakao an sich ist reich an hochwirksamen bioaktiven Substanzen – allen voran *Flavanolen, Theobromin* und *Magnesium.* Doch durch industrielle Verarbeitung, alkalische Behandlung („Dutching") und Überzuckerung werden genau jene Substanzen weitgehend zerstört oder übertönt. Am Ende bleibt von der *„göttlichen Medizin"* nicht mehr als ein süßer Suchtstoff mit hohem Kaloriengehalt und geringem therapeutischen Wert!

Und dennoch: Wer den Blick zurück auf die ursprüngliche Pflanze richtet – auf *reinen Kakao, Rohkakao* und *hochwertige Extrakte* – der entdeckt ein Heilmittel, das im Schatten unserer Konsumgesellschaft beinahe untergegangen wäre.

Studien der letzten Jahrzehnte haben eindrucksvoll gezeigt, dass *Kakao* weit mehr ist als eine süße Versuchung. Er ist ein ernstzunehmendes Werkzeug in Prävention und Gesundheitspflege – wenn man ihn in seiner reinen Form betrachtet.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Mitochondrien – mehr Energie, weniger Abfall

[24] Quelle: Hollenberg NK et al. (2006). *Proc Natl Acad Sci USA.*

Kakao aktiviert PGC-1α, den Masterregulator der **Mitobiogenese** – also der Neubildung frischer, funktionstüchtiger Mitochondrien. Gleichzeitig reduziert er den Leckstrom in der Atmungskette und senkt die Produktion schädlicher Sauerstoffradikale. Ergebnis: sauberere Energie, weniger Zellmüll, mehr Regeneration.

Gefäßverjüngung durch Stickstoffmonoxid (NO)

Kakaoflavanole erhöhen die NO-Freisetzung, was die Blutgefäße erweitert, elastisch hält und die Mikrozirkulation verbessert. Jede Zelle erhält dadurch mehr Sauerstoff, mehr Nährstoffe und kann effektiver regenerieren. Kakao verjüngt die Gefäße **von innen**, statt sie kosmetisch zu übertünchen.

Silent Inflammation – die stille Entzündung des Alterns

Chronische Mikroentzündungen sind der unsichtbare Dauerbrand des modernen Menschen. Kakao dämpft NF-κB, senkt CRP, IL-6 und TNF-α – jene Entzündungsmarker, die Alterung antreiben wie ein ständig glimmender Funken. Der Körper kommt zur Ruhe, die Zellen reparieren, die Alterung verlangsamt sich.

DNA- und Telomerschutz

Kakao schützt die DNA nicht nur vor Schäden – er **aktiviert Reparaturprogramme** (BER-Systeme), stabilisiert Telomere und verhindert toxische Anlagerungen. Das ist Anti-Aging dort, wo es wirklich zählt:
an der Quelle der Zellverjüngung.

Mikrobiom – die unsichtbare Anti-Aging-Fabrik im Darm

Kakaoflavanole wirken wie Dünger für nützliche Darmbakterien: Bifidobacterium, Lactobacillus, Akkermansia.
Ein starkes Mikrobiom bedeutet:
weniger Entzündung, bessere Immunfunktion, bessere Nährstoffverwertung – kurz: **ein biologisch jüngerer Körper**.

Stressachsen-Modulation – Cortisol runter, Glückshormone rauf

Kakao balanciert Neurotransmitter, senkt Cortisol, fördert Serotonin, Dopamin und Anandamid („Glücksmolekül"). Weniger Stresshormone = weniger Zellalterung.

Hautschutz von innen – Kollagen, Elastin & UV-Resilienz

Kakao schützt Kollagen und Elastin vor UV-Schäden, verbessert die Hautdurchblutung und verhindert die Lipidperoxidation der Hautmembranen. Die Haut wird glatter, geschmeidiger und widerstandsfähiger.
Das ist **Hautpflege auf Zellebene**, nicht im Badezimmerregal!

Stabilisierung des Blutzuckers – Anti-Aging über die Insulinachse

Ein stabiler Blutzucker verhindert Glycation (AGEs) – jenen Prozess, der Proteine hart, brüchig und alt macht. Kakao verbessert Insulinsensitivität und senkt die Zuckerschäden, die Haut, Gefäße und Organe frühzeitig altern lassen.

Fazit: Kakao ist ein Anti-Aging-Komplex – kein Getränk

Er wirkt antioxidativ, antiinflammatorisch, epigenetisch, mitochondrial, gefäßschützend und hormonmodulierend. Er schützt Zellen, repariert Strukturen, aktiviert Regeneration und verlangsamt sichtbar wie unsichtbar den Alterungsprozess.

Wer Kakao richtig einsetzt, trinkt keinen „Kakao“ – sondern ein Anti-Aging-Elixier der Natur!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

28.Moringa oleifera

Vorwort:

Moringa oleifera – der *„Baum des Lebens“*

Ein sehr, wenn nicht sogar maximal vielversprechender Name, nicht wahr…?! Gehen wir dem gemeinsam auf den Grund, inwiefern dieser verdient ist…

Stellen Sie sich einen Baum vor, dessen *Blätter, Schoten, Samen, Wurzeln u*nd sogar die *Rinde* in über *300 traditionellen Heilrezepturen* auftauchen. Ein Baum, den die WHO in manchen Regionen als *„Kampfmittel gegen Mangelernährung“* propagiert. Ein Baum, der in Afrika *„Nebedaye“* genannt wird – was nichts anderes bedeutet als: *„Der niemals stirbt“*. Klingt übertrieben? Willkommen bei *Moringa oleifera*, dem *„Wunderbaum“*.

In den letzten Jahren hat *Moringa* einen regelrechten Kultstatus erreicht: als *„Superfood“*, als *„natürliches Multivitamin“*, als Pflanze, die mehr kann, als unser Apothekerregal hergibt.

Und ja, viele dieser Zuschreibungen sind überzogen, vermarktet mit dem üblichen *„Superfood-Glamour“*. Doch hinter dem Hype steckt eine Realität, die selbst nüchterne Wissenschaftler staunen lässt:

Moringa ist zweifelsfrei eine biochemische Schatzkammer – voll mit *Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen* und *Proteinen.*

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Ironischer Blickwinkel

Wenn man sich diese Fülle anschaut, wirkt es fast grotesk, dass wir in westlichen Ländern immer noch Mangelerscheinungen an Eisen,

Vitamin D oder Zink diskutieren – während in den Tropen ein Baum wächst, der genau diese Lücken füllt. Aber klar, statt einen Baum zu pflanzen, greift man lieber zu Tabletten im bunten Blisterpack, natürlich zum Premiumpreis.

Allgemeine Wirkung von Moringa oleifera

Wer die Inhaltsstoff-Liste von Moringa kennt, ahnt bereits: Hier geht es nicht um einen „einzelnen Effekt", wie wir es von synthetischen Medikamenten gewohnt sind, sondern um ein *multifunktionales Naturpaket*.

Genau das ist der Grund, warum die Schulmedizin Mühe hat, Moringa irgendwo sauber einzuordnen. Ein Mittel, das gleichzeitig antioxidativ, entzündungshemmend, antimikrobiell, blutzuckersenkend und immunstärkend wirkt? – Auch das passt schlicht nicht in das *„ein Symptom – eine Pille"*-Schema!

Die wichtigsten allgemeinen Wirkungen lassen sich wie folgt gliedern:

Antioxidativ

Moringa enthält eine Fülle an Polyphenolen, Flavonoiden und Vitamin C/E. Diese Kombination neutralisiert freie Radikale, schützt Zellstrukturen vor oxidativem Stress und verlangsamt degenerative Prozesse – vom Alterungsprozess bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Entzündungshemmend

Die Isothiocyanate in Moringa wirken entzündungshemmend, vergleichbar mit jenen aus Brokkoli oder Senf. Studien zeigen, dass Moringa proinflammatorische Zytokine senkt – genau jene Botenstoffe, die chronische Entzündungen im Körper antreiben (und damit auch Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose oder Krebs).

Blutzuckersenkend & antidiabetisch

Ein besonders spannender Aspekt: Moringa verbessert die Glukosetoleranz, senkt Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten und schützt die Bauchspeicheldrüse. Verantwortlich sind hier Chlorogensäure und Isothiocyanate. Mehrere Humanstudien zeigten, dass Moringa den HbA1c-Wert signifikant verbessern kann – also einen echten Marker für Diabeteskontrolle.

Cholesterinsenkend & herzschützend

Tier- und Humanstudien belegen: Moringa senkt LDL-Cholesterin, erhöht HDL und reduziert Arterienverkalkung. Dazu kommt die antioxidative Wirkung, die Gefäße schützt – eine Art „pflanzliches Statin", nur ohne die berüchtigten Nebenwirkungen von Muskelschmerzen bis Leberschäden.

Blutdruckregulierend

Moringa enthält bioaktive Substanzen, die gefäßerweiternd wirken (u. a. Niaziminine). Dadurch verbessert sich die Durchblutung, und der Blutdruck sinkt moderat, ohne die typische „Hammerwirkung" synthetischer Antihypertensiva.

Immunmodulierend

Moringa stärkt das Immunsystem auf mehreren Ebenen: durch Vitamin- und Mineralstoffversorgung, antioxidativen Schutz und direkte immunmodulierende Effekte. In Zeiten, in denen unser Immunsystem durch Stress, Umweltgifte und Medikamente geschwächt ist, wäre Moringa eigentlich ein naheliegendes „Volksheilmittel".

Antitumoral (präventiv)

Laborstudien zeigen, dass Isothiocyanate und Flavonoide aus Moringa Krebszellen in ihrem Wachstum hemmen können. Besonders interessant sind die Effekte auf Brust- und Darmkrebszellen.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Spezielle Wirkung von Moringa oleifera

Moringa ist kein Wundermittel – und dennoch zeigt es ein erstaunlich breites Wirkungsspektrum bei Krankheitsbildern, die zu den größten Herausforderungen unserer Zeit gehören.

Alzheimer & Demenz

Neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer sind gekennzeichnet durch *oxidativen Stress, chronische Entzündung* und die *Ablagerung von Beta-Amyloid-Plaques*. Genau hier setzt Moringa an:

- Polyphenole und Vitamin E reduzieren oxidativen Stress im Gehirn.
- Isothiocyanate senken entzündungsfördernde Zytokine.
- Tierstudien zeigten, dass Moringa das Gedächtnis von Ratten mit Alzheimer-ähnlichen Symptomen verbessert und neuronale Degeneration abbremst.

Eine indische Humanstudie[25] fand zudem, dass ältere Probanden unter Moringa-Supplementierung bessere Ergebnisse in kognitiven Tests erzielten. Zwar sind diese Studien noch klein, aber sie passen in das Gesamtbild: Moringa schützt das Gehirn und könnte eine Rolle in der Prävention von Demenz spielen.

Schlaganfall & kardiovaskuläre Ereignisse

Ein Schlaganfall entsteht durch Durchblutungsstörungen und oxidativen Schaden. Moringa wirkt an beiden Fronten:

- Blutdrucksenkend durch gefäßerweiternde Substanzen (Niaziminine).
- Gefäßschützend durch antioxidative Flavonoide.
- Lipidsenkend (LDL runter, HDL rauf), was die Atherosklerose-Risikofaktoren reduziert.

[25] Kumar et al., 2010

Tierstudien zeigten, dass Moringa-Extrakte Hirnschäden nach experimentell ausgelöstem Schlaganfall reduzierten – vermutlich durch verbesserten Blutfluss und weniger neuronalen Stress. Auch das Risiko für Herzinfarkte wird in Tiermodellen gesenkt.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Studien & wissenschaftliche Belege zu Moringa oleifera

Wenn die Schulmedizin mit Heilpflanzen konfrontiert wird, lautet die Standardantwort: *„Es gibt keine ausreichenden Studien."* Ein beliebter Totschlagargument-Satz, der sich erstaunlich lange hält.

Im Fall von Moringa jedoch bröckelt er zusehends. Denn inzwischen existieren *hunderte wissenschaftliche Arbeiten,* die die pharmakologischen Eigenschaften des *„Wunderbaums"* belegen – von Tiermodellen bis hin zu ersten Humanstudien:

Kognitive Funktion & Neuroprotektion

- **Kumar et al.[26]:** In einer kleinen Humanstudie verbesserten Moringa-Blattextrakte die Gedächtnisleistung älterer Probanden. Gleichzeitig wurden antioxidative Marker im Blut erhöht – ein Hinweis auf Neuroprotektion.
- **Sutalangka et al.[27]:** Ratten mit Alzheimer-ähnlichen Symptomen zeigten nach Moringa-Supplementierung bessere Lern- und Gedächtnisleistungen. Beta-Amyloid-Belastungen im Gehirn wurden reduziert.
- **Asiedu-Gyekye et al.[28]:** Moringa-Extrakt zeigte anxiolytische (angstlösende) Effekte bei Tiermodellen, vermutlich über eine GABAerge Modulation.

---

[26] Kumar et al. (2010, Indien)

[27] Sutalangka et al. (2013, Thailand)

[28] Asiedu-Gyekye et al. (2014, Ghana)

Diabetes & Blutzuckerregulation

- **Jaiswal et al. (2009):** Moringa-Blätter senkten signifikant den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern, sowohl nüchtern als auch postprandial.
- **Nambiar et al. (2010):** Frauen mit Typ-2-Diabetes, die regelmäßig Moringa-Blattpulver konsumierten, zeigten verbesserte HbA1c-Werte und niedrigere Nüchternzuckerwerte.
- **Fahey et al. (2016, Johns Hopkins University):** Isothiocyanate aus Moringa verbesserten die Insulinwirkung und reduzierten die Gewichtszunahme in Tiermodellen.Was insgesamt so überzeugend klingt, sollte doch auch entsprechend durch Fachexperten gewürdigt werden…Was also haben diese zu sagen…?:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Expertenstimmen – Zitate

Original-Zitate zu Moringa oleifera

„Moringa oleifera ist eine Mehrzweckpflanze mit einem breiten Spektrum an medizinischen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften, und sie birgt großes Potenzial als funktionelles Lebensmittel zur Vorbeugung und Behandlung chronischer Krankheiten.“
– Fahey, J.W. (2005), Moringa oleifera: A Review of the Medical Evidence for Its Nutritional, Therapeutic, and Prophylactic Properties

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

29.Aloe Vera

Vorwort:

Aloe vera – die „Kaiserin der Heilpflanzen"

Wo *Moringa oleifera* , da auch Aloe Vera nicht weit…Und dies hat seine Gründe…:

Stellen Sie sich eine Pflanze vor, die seit Jahrtausenden in völlig verschiedenen Kulturen verehrt wird – von den alten *Ägyptern,* die sie als *„Pflanze der Unsterblichkeit"* bezeichneten, über die *Griechen* und *Römer*, die sie in der Kriegschirurgie einsetzten, bis hin zu modernen Kosmetikregalen, wo sie als *„Feuchtigkeitsspender"* in nahezu jedem zweiten Hautgel steckt. Die Rede ist von „Aloe vera", einer Pflanze, deren Namen spätestens jeder in der Kosmetikabteilung gelesen haben wird.

Aber sie ist mehr als Kosmetik, viel, viel mehr….!

In Ägypten hieß es, Cleopatra und Nofretete hätten Aloe in ihre Schönheitsrituale integriert. Alexander der Große soll Verwundete mit Aloe versorgt haben. Im Ayurveda wird sie „Kumari" genannt, die „Junge Frau", Symbol für Vitalität und ewige Jugend.

Und die moderne Wissenschaft bestätigt indessen: Aloe vera ist nicht nur Mythos, sondern biochemische Realität…!

Das Faszinierende: Aloe wirkt auf Haut, Schleimhäute, Verdauungssystem und sogar auf das Immunsystem. Sie *fördert die Wundheilung*, *lindert Entzündungen*, *schützt vor oxidativem Stress*, *reguliert den Darm* und hat *antimikrobielle Eigenschaften*.

Doch während in traditionellen Heilsystemen *Aloe* als universelles Heilmittel genutzt wurde, findet man sie im Westen meist als Inhaltsstoff in After-Sun-Gels oder Cremes – stark verdünnt, oft mit Alkohol oder Parfum vermischt. Ein klassisches Beispiel, wie man die *„Kaiserin der Heilpflanzen"* auf eine bloße Kosmetik-Zutat reduziert.

Aber wie gesagt, sie ist mehr und sie kann sehr viel mehr…: Sie ist ein Heilmittel, das gleichermaßen in der Notfallmedizin

(Verbrennungen, Wunden) wie auch in der Prävention (Immunsystem, Verdauung, Anti-Aging) seine Stärken entfaltet. Kein Allheilmittel, aber doch nahe dran…Eine weitere Pflanze, die zeigt, dass die Natur längst Lösungen parat hat – ja, wenn wir nur bereit wären, sie endlich ernst zu nehmen….

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Original-Zitate zu Aloe vera

„Die äußerliche Anwendung von Aloe-vera-Gel ist wirksamer als Silber-Sulfadiazin-Creme bei der Behandlung von Verbrennungen zweiten Grades."

– Visuthikosol et al., *Burns* (1995)

„Es wurde gezeigt, dass Aloe vera die Wundheilung beschleunigt, indem es die Kollagensynthese steigert und die Aktivität von Fibroblasten fördert."

– Heggers et al., *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (1996)

„Die orale Einnahme von Aloe vera senkte bei Patienten mit Typ-2-Diabetes den Nüchternblutzucker und den HbA1c-Wert signifikant."

– Yongchaiyudha et al., *Phytomedicine* (1996)

„Patienten, die mit einem Aloe-Polysaccharid-Komplex behandelt wurden, zeigten kognitive Verbesserungen und eine Abnahme entzündlicher Marker."

– Jones et al., *Journal of Alzheimer's Disease* (2013)

„Die Supplementierung mit Citicolin und Aloe verbesserte die Sehfunktion bei Glaukompatienten, indem sie die Ganglienzellen der Netzhaut schützte."

– Parisi et al., *Ophthalmology* (2015)

„Aloe vera verbesserte in Kombination mit der konventionellen Therapie die Überlebenszeit und die Lebensqualität von Krebspatienten." Hört hört…!

– Lissoni et al., *In Vivo* (2009)

Wenn Sie mich fragen, sprechen die Zitate eine deutliche Sprache: Aloe vera beschleunigt Wundheilung, senkt Blutzucker, verbessert kognitive Funktionen und unterstützt Krebstherapien…. Mit anderen Worten: Sie erfüllt genau das, was die Pharmaforschung seit Jahrzehnten krampfhaft mit Milliarden zu erreichen versucht, und nicht schafft…! Dies natürlich, günstig und gut verträglich.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Bonus-Kapitel

Bio-Hack: Der stärkste Zell-Regenerator & Kollagen-Booster des Universums?

Auch für diesen besonderen Band habe ich mir einen ganz speziellen Bonus überlegt, der sowohl dem aufgeschlossenen (etwas experimentierfreudigen) ***Gesundheitsbewussten*** als auch dem ***Sportler*** und ***Ästheten*** *(„Kosmetik"),* den ultimativen Mehrwert bieten sollte…!

Ohne zu übertreiben, handelt es sich um eine völlig neue und bis dato allenfalls gewissen Insiderkreisen bekannte Methode, um *Gesundheit*, *Leistungsfähigkeit* und *Schönheit* auf eine maximale Ebene zu stellen und dabei miteinander zu vereinen -ein echter ***Biohack-Insider*** par excellence…!

Wie unschwer zu erkennen, fällt das gesamte *„Unterfangen“* unter das Synonym: *„experimenteller Behandlungsansatz“* – logisch: *Biohacking* ist und bleibt experimentell…!

Ist es aber andererseits nicht so, dass wir tagtäglich experimentell handeln, sobald wir 2000 IU Vitamin D3 statt der amüsanten 600 offiziell empfohlenen internationalen Einheiten zu uns zu nehmen, oder aber 2000mg Vitamin C, statt der lächerlichen 100mg, die uns Mainstream-Institutionen vom Schlage *WHO, EFSA, DGE* usw. empfehlen…?

Jeder, der nicht *„Mainstream“* ist, und dies trifft neben meiner Wenigkeit sicherlich auf schätzungsweise mind. 95% aller *„Codex“*-Leser zu, ist sich dessen durchaus bewusst, dass man gesundheitlich komplett aufgeschmissen ist, wenn man in den Mainstream-Dimensionen denkt und handelt.

Der *„Codex“* liefert sämtliche Informationen, die man benötigt, um dieser gefährlichen *„Matrix“* zu entkommen, Informationen, die zuweilen an Brisanz kaum zu überbieten sind!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Die drei „Stellschrauben“ für maximale Kollagenbildung

Erlauben Sie mir eine kurze Erklärung der *Gesamtwirkung in drei Schritten* an meiner Lieblingsmetapher, *„Unser Körper – ein Haus“*…:

Betrachten wir mal die Kollagenbildung wie einen *Bauprozess* :

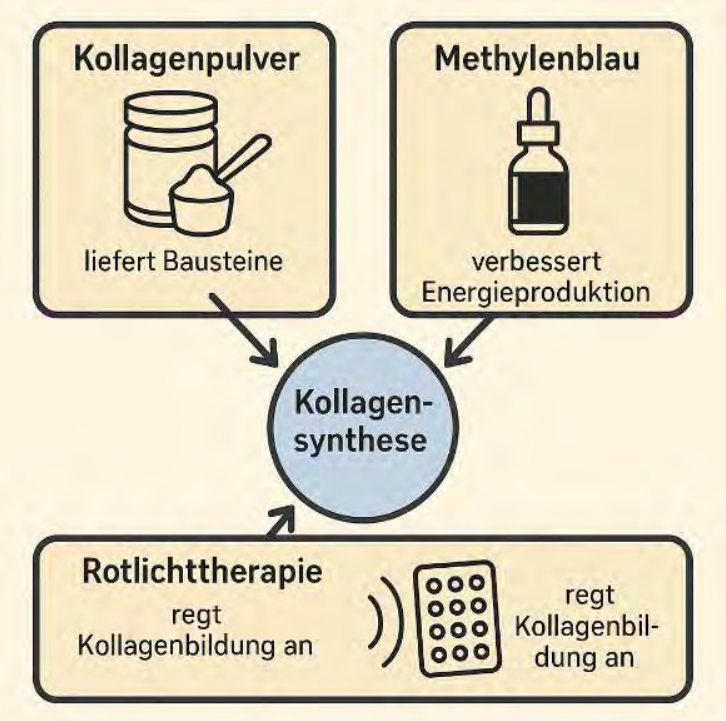
1. **Bauarbeiter** = Fibroblasten
   => Werden durch *Methylenblau* + *Rotlicht* sowohl *energetisch* als auch *genetisch* hochgefahren.
2. **Werkzeuge/Baumaschinen** = Enzyme (*Prolyl-, Lysylhydroxylasen)*

=> Funktionieren besser, wenn ATP hoch ist und oxidativer Stress niedrig ist.

3. **Baumaterial** = Kollagenpulver, bzw. Aminosäuren *(Glycin, Prolin, Hydroxyprolin)*
   => Diese müssen über Ernährung oder Supplemente ausreichend vorhanden sein.

Die *„Bauarbeiter"* der Haut *(Fibroblasten)* werden durch Methylenblau und Rotlicht aktiviert, ihre *„Werkzeuge" (Enzyme für den Kollagenaufbau)* arbeiten dank höherer Energie und weniger oxidativem Stress effizienter – vorausgesetzt, das nötige *„Baumaterial" (Aminosäuren wie Glycin, Prolin und Hydroxyprolin)* ist über Ernährung oder Supplemente ausreichend vorhanden.

Methylenblue + ***Rotlicht*** kümmern sich hauptsächlich um **1** und **2**. ***Kollagen-Supplemente*** decken optimal Punkt **3**. ab!



Fazit:

Erst die Kombination von allen *drei Komponenten* bewirkt Reaktionen, die wir uns bis dato nicht im besten Schlaf – selbst mit Unterstützung von Melatonin, Magnesium und GABA – hätten je erträumen können…!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

ANHANG I.

Das *„tödliche Quintett“*, - und wie wir uns bestmöglich dagegen schützen können…!

Zusammenfassend kann man, ohne zu übertreiben behaupten, dass die wesentlichen gesundheitlichen Gefahren[29] unserer Zeit auf den Punkt gebracht dem Quintett:

- *Strahlung,*
- *Vergiftung,*
- *Übersäuerung,*
- *Elektrosmog,* und last but not least
- *Infraschall*

entspringen, wobei ich die ***gentechnischen Manipulationen*** aus dem Vorspann dieses Buches der Kategorie ***„Vergiftung“*** zuordne.

Elektrosmog (technisch erzeugte Störfrequenzen, z.B. WLAN oder Handy-Netze) und ***Infraschall*** (mechanisch-akustisch, z.B. Windräder) laufen hingegen frequenzbasiert ab.

Da Zellkommunikation über elektrische Spannungen funktioniert, beeinflusst ***Übersäuerung*** indirekt ebenfalls die

[29] abgesehen von menschlicher Dummheit und Selbstzerstörungstrieb !

elektromagnetische Stabilität der Zellen, mit der Folge, dass natürliche Resonanz (Feldstruktur) der Zellen instabil werden kann – *„sie stimmen sich falsch."*

Konkret verändert ein zu saures Milieu die Verteilung von Ionen wie Kalium, Natrium, Calcium und Protonen – und damit *Membranpotential, Signalweiterleitung* und *elektromagnetische Stabilität* der Zellen. Übersäuerung stört die elektrischen „Codes" der Zelle und beeinträchtigt so ihre Kommunikation und Funktion.

Zum Schluss landen wir also immer wieder bei den Frequenzen…

Schauen wir uns diese fünf Begrifflichkeiten etwas genauer mal an, bevor wir konkrete Lösungen vorstellen….:

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

Ausgehend vor allem von Schwermetallen, die da wohl versprüht werden, so auch u.a. Aluminium, empfehle ich an dieser Stelle das *Ionen-Fußbad nach Dr.Klinghard*, das so viel Aluminium aus dem Körper zieht, wie vermutlich keine andere bekannte Entgiftungsmaßnahme.

Auch wenn ich ehrlich gesagt einen bestimmten Werbeaspekt für diese Methode, die ursprünglich von Dr. med. Margaretha Griesz-Brisson stammt, sehr abtörnend finde: Wenn nämlich in der Werbung systematisch die Lüge aufgetischt wird, die eklig braunen Schlieren, Flocken und Blasen, die sich nach paar Minuten im Fußbad-Wasser bilden, wären die Gifte, die da eben mal aus unserem Körper über die Füße rausgezogen wurden. Für diese dreiste Lüge kann aber Dr. Klinghardt recht wenig, die Ionen-Fußbad-Methode funktioniert – aber die Entgiftung eben nicht über Nacht (und über Blase, nicht Füße!). Das braune, „schmutzige" Wasser im Ionen-Fußbad wirkt spektakulär, dies machen sich die zahlreichen Händler zunutze. Das hat aber nichts mit einer Entgiftung des Körpers

zu tun. Die Verfärbungen entstehen allein durch elektrochemische Reaktionen: Die Metall-Elektroden korrodieren unter Strom und Salz, es bildet sich Rost und ausgefällte Mineralien aus dem Leitungswasser. Das tun sie bei in jedem Fall und bei jeder Person (siehe unteres Bild: meine eigene Anwendung nach 20min Fußbad!).



Der entlarvende Gegenversuch:

Der Effekt tritt exakt genauso auf, wenn keine Füße im Wasser sind!

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

ANHANG II:

A)Top-Nährstoffe für den *DNA-Schutz*, *DNA-Reparatur* und *DNA-Regulation*

Abgesehen von der *Basis-„Nahrungsergänzung“,* existieren da draußen einige wirklich fabelhafte ***spezialisierte*** *Wirkstoffe*, die unsere ***Gene*** bestmöglich ***schützen*** und sogar ***reparieren,*** sowie Substanzen, die ***alte Mitochondrien entsorgen*** *(=„Mitophagie“)*, während sie den ***Wiederaufbau von neuen Mitochondrien fördern*** *(=„Mitobiogenese“).*

Es handelt sich zweifelsfrei um die weltweit wichtigsten Substanzen, um über diese Wege einzigartige *Anti- und Reverse-Aging-Mechanismen* anzuregen, sich vor aktuellen Angriffen der Industrie und BigPharma zu schützen, bzw. als bereits *Post-Vac-Betroffener* sich bestmöglich zu rehabilitieren!

I.Bestmöglicher DNA-Schutz (Supplemente)

Blättern Sie bitte zu dem Kapitel zurück, in dem ich an der Metapher *„Mein Körper, ein Haus“* die 1)*„Mutation“* und 02) *„Veränderung der Epigenetik“* erläutere…

Hier noch einmal die entsprechenden Interventionen auf Supplement-Basis:

Zu 1) Mutation (direkt) – der Bauplan wird verändert!

Antioxidantien wie Vitamin C, [redacted] oder Selen *schützen den Bauplan vor „Rost“ und Ausbleichen.*

B-Vitamine, [redacted] sind die Werkzeuge des *Reparaturteams, das Tippfehler in der DNA ausbessert.*

Glutathion, NAC und Silymarin helfen,
„Chemikalienflecken“ zu entfernen, also *Toxine zu neutralisieren*.

[redacted] ***Vitamin D und K2*** *stabilisieren das Baumaterial der Zellen*, damit weniger Schäden entstehen.

FORTSETZUNG IM CODEX HUMANUS, BAND 5!

INDEX-KRANKHEITEN

Abhusten 256, 265, 365, 371
abnehmen 749, 943
Adipositas 3, 520, 543
Akne 186, 287, 291, 523, 548, 732, 775, 864, 867, 873, 877, 880
Allergien 3, 279, 280, 284, 286, 288, 291, 471, 517, 522, 533, 613, 622, 624, 626, 628, 631, 632, 635, 699, 760
Alterung 101, 108, 114, 195, 196, 200, 209, 213, 305, 308, 390, 419, 531, 583, 585, 600, 679, 697, 713, 716, 745, 746, 774, 776, 803, 827, 870, 871, 891, 897, 900, 958
Alzheimer 3, 172, 176, 177, 180, 196, 197, 201, 202, 205, 207, 210, 219, 220, 304, 306, 308, 310, 312, 318, 361, 379, 416, 417, 424, 427, 523, 524, 534, 571, 574, 585, 600, 603, 606, 714, 716, 721, 723, 724, 775, 794, 798, 800, 801, 804, 807, 808, 810, 811, 813, 814, 823, 824, 826, 827, 829, 832, 846, 852, 854, 859, 972, 977
Anämie 704, 706, 721, 819, 880
Angst 37, 93, 200, 306, 307, 310, 314, 318, 357, 482, 492, 497, 526, 595, 607, 750
Arterienverkalkung 822
Arteriosklerose 2, 124, 126, 128, 283, 410, 417, 425, 529, 530, 683, 712, 739, 767, 774, 822, 827, 847
Arthritis 2, 287, 290, 410, 528, 572, 613, 616, 619, 628, 685
Arthrose 2
Asthma 3, 256, 265, 270, 272, 280, 284, 286, 288, 291, 300, 522, 533, 628, 744, 787
Atembeschwerden 336, 345
Atemnot 73, 218, 370, 622
Atherosklerose 365, 381, 824
Augenbeschwerden 7, 44, 115, 175, 220, 583, 622, 624, 675, 819, 847, 848, 852, 859, 862, 869, 871
Blähungen 266, 275, 316, 340, 352, 355, 486, 503, 521, 540, 541, 559, 579, 784, 787, 788, 789, 790, 836, 855

Bluthochdruck 2, 126, 217, 279, 280, 286, 289, 291, 292, 332, 354, 380, 461, 529, 530, 679, 697, 733, 748, 782, 827, 830, 834
Bronchitis 3, 254, 256, 265, 270, 272, 276, 359, 362, 365, 371, 384, 393, 397
Burnout 3, 305, 461, 542, 589, 596, 602, 716
Candida 256, 271, 284, 338, 844
Cholesterin 126, 382, 529, 530, 673, 674, 683, 684, 697, 703, 740, 764, 765, 766, 768, 769, 772, 778, 781, 782, 783, 785, 787, 790, 822, 827, 830, 838
Chronic Fatigue 118
Colitis 487, 490, 496, 521, 843, 849, 853, 881
Corona 7, 8, 13, 20, 21, 80, 82
COVID 11, 70, 73, 80, 384, 394
Darm 32, 33, 38, 88, 94, 95, 154, 227, 230, 237, 258, 259, 266, 275, 277, 294, 340, 353, 399, 441, 470, 473, 475, 476, 478, 479, 480, 482, 483, 486, 490, 491, 492, 499, 505, 506, 509, 510, 511, 512, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 523, 524, 526, 527, 528, 529, 540, 541, 542, 545, 548, 549, 552, 553, 557, 565, 566, 576, 577, 610, 635, 664, 666, 674, 738, 747, 755, 756, 759, 763, 765, 766, 767, 770, 772, 773, 775, 776, 786, 787, 790, 810, 811, 825, 836, 842, 843, 844, 849, 850, 851, 853, 855, 860, 862, 880, 881, 896
Demenz 3, 167, 172, 180, 201, 299, 301, 305, 306, 310, 314, 409, 416, 696, 697, 704, 711, 714, 718, 720, 722, 742, 748, 775, 787, 795, 797, 800, 803, 804, 807, 808, 809, 814, 823, 824, 846, 871, 972
Depressionen 167, 180, 181, 182, 204, 220, 305, 307, 317, 433, 434, 461, 492, 518, 523, 545, 602, 605, 617, 619, 639, 645, 648, 665, 669, 682, 697, 711, 717, 803, 857, 865, 869, 875, 876, 880
Diabetes 2, 124, 177, 218, 231, 280, 286, 289, 291, 292, 295, 388, 389, 395, 418, 426, 518, 519, 522, 533, 572, 622, 636, 679, 683, 684, 739, 740, 743, 748, 750, 752, 762, 765, 766, 767, 769, 778, 782, 783, 784, 786, 791, 793, 822, 825, 826, 827, 829, 834, 838, 839, 844, 848, 851, 854, 856, 859, 868, 873, 874, 875, 876, 877, 883
Durchblutung 40, 42, 178, 189, 229, 257, 261, 264, 266, 304, 376, 381, 443, 448, 452, 454, 456, 459, 475, 595, 621, 733, 736, 740, 742, 744, 749, 822, 847, 888, 905, 971, 979, 991
Durchblutungsstörungen 218, 824
Durchfall 216, 269, 277, 294, 316, 340, 399, 441, 473, 474, 482, 483, 484, 521, 526, 610, 635, 664, 730, 759, 765, 770, 788, 811, 855, 880
Ekzeme 228, 229, 263, 264, 270, 291, 451, 775, 880
Endokarditis 504
Entgiftung 26, 104, 129, 131, 137, 138, 139, 141, 147, 150, 157, 360, 365, 443, 482, 543, 616, 624, 745, 794, 836, 950
Epilepsie 300, 307, 311
Erkältung 872, 875, 879, 971, 976
Falten 195, 392, 695, 744, 849
Fettstoffwechsel 143, 567, 684, 740, 743, 764, 781, 797, 799
Fibromyalgie 192
Fieber 267, 269, 373
Gastritis 770, 843
Geschwüre 227, 229
Gicht 257, 260, 261, 270, 272, 330, 332, 347, 350, 352, 353, 404, 613, 616, 621, 625, 626, 632, 685
Grippe 21, 384, 394
Haarausfall 218, 619, 638, 643, 645, 651, 652, 653, 656, 657, 658, 659, 663, 666, 667, 678, 684, 689, 696, 697, 870, 880

Hautalterung 197, 198, 199, 452, 679, 696, 697, 733, 775, 828, 870, 900, 914, 920, 977
Hautausschlag 399
Hautprobleme 223, 464, 775, 864, 880
Hepatitis 65, 284, 288, 290
Herpes 466, 846
Herzinfarkt 177, 380, 388, 394, 425, 529, 530, 636, 712, 733, 740, 742, 748, 765, 767, 781, 972
HIV 69, 384, 394, 398, 443, 460, 466, 627, 628, 631, 846
Huntington 181
Husten 252, 254, 256, 265, 276, 284, 361, 370, 399, 488, 744, 872
Hypercholesterinämie 779
Immunschwäche 305, 385, 398, 525, 527
Impotenz 639, 645, 649, 651, 669, 682, 790
Infektionen 167, 186, 190, 223, 226, 229, 232, 262, 267, 269, 275, 288, 290, 384, 421, 428, 472, 474, 485, 503, 505, 506, 517, 518, 591, 599, 620, 636, 706, 713, 717, 741, 744, 861, 875
Juckreiz 226, 229, 239, 286, 289, 450, 452, 465, 472, 635, 787, 868
Konzentration 78, 187, 251, 303, 312, 369, 432, 436, 591, 594, 602, 645, 742, 798, 871, 901, 912, 916, 918
Kopfschmerzen 215, 216, 277, 316, 373, 399, 416, 598, 610, 664, 759, 811, 880, 932
Krebs 2, 57, 59, 60, 74, 75, 76, 79, 80, 101, 109, 113, 118, 154, 156, 157, 159, 162, 163, 167, 172, 177, 180, 185, 224, 231, 237, 260, 266, 267, 270, 272, 280, 283, 287, 333, 335, 337, 338, 352, 385, 386, 387, 388, 395, 526, 528, 535, 546, 547, 572, 629, 647,696, 706, 721, 739, 748, 762, 787, 817, 822, 826, 838, 848, 852, 859, 870, 932
Lebererkrankungen 549, 550
Leberschäden 239, 446, 626, 664, 679, 726, 790, 822
Makuladegeneration 869, 871, 874, 875, 876, 877, 882, 884
Malaria 166, 180, 194, 203, 206, 207, 210, 219, 220
Migräne 3, 192, 712, 718, 719, 722, 723, 728, 759
Mitochondrien 42, 46, 94, 97, 98, 99, 103, 104, 114, 136, 157, 167, 168, 170, 171, 172, 173, 178, 181, 182, 185, 192, 195, 198, 199, 333, 334, 335, 366, 387, 388, 390, 391, 392, 395, 417, 420, 421, 428, 520, 547, 563, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 576, 581, 582, 584, 599, 601, 604, 703, 714, 717, 737, 745, 746, 797, 803, 887, 889, 891, 895, 897, 904, 905, 906, 907, 921, 922, 924, 925, 927, 932, 939, 940, 952, 955, 956, 957, 958, 960, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 977, 984
Morbus Crohn 490, 496, 521, 542, 550, 881
Müdigkeit 73, 316, 317, 382, 399, 437, 459, 541, 543, 563, 571, 591, 598, 601, 624, 665, 711, 713, 836, 860, 880, 940, 946
Multiple Sklerose 379, 528, 529
Muskelatrophie 646
Muskelschwäche 563, 570
Nasennebenhöhlen 978
Neurodermitis 264, 291, 474, 475, 522, 523, 548, 775, 853, 867
Nierenfunktion 341, 342, 343, 349, 351, 431, 625, 680
Nierenprobleme 790
Parasiten 154, 155, 164, 165, 194, 226, 243, 244, 249, 252, 259, 260, 266, 267, 268, 275, 284, 288, 546
Parkinson 172, 176, 180, 181, 202, 379, 424, 523, 524, 571, 574, 697, 802, 806, 811, 815, 977
Pilze 3, 225, 226, 255, 256, 258, 264, 271, 284, 302, 338, 451
PILZE 146

Plaques 141, 180, 263, 379, 425, 517, 571, 823
Polyneuropathien 701
Post-Covid 116, 118, 867
postmenopausal 693, 792
Post-Vac 74, 93, 107, 114, 116, 118, 172, 363, 370, 379, 401, 424, 570, 674, 867, 952, 970
Prostataleiden 546, 613, 615, 616, 617, 618, 630, 639, 641, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 650, 651, 652, 660, 661, 669, 670, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 680, 681, 684, 685, 690, 697, 698, 699, 862
Psoriasis 226, 230, 263, 270, 450, 452, 453, 465, 470, 474, 475, 523, 849, 853, 867, 873
Rückenschmerzen 439, 448, 465, 475
SARS-CoV 10, 68, 69, 80, 368, 369, 460, 466, 628
Schilddrüse 431, 528, 837, 865, 868
Schilddrüsenfunktion 863, 871
Schlafstörungen 73, 308, 317, 461, 603, 609, 647, 716, 759, 811, 932, 945
Schlaganfall 2, 176, 181, 380, 388, 529, 530, 712, 720, 740, 742, 748, 767, 781, 795, 799, 801, 804, 805, 807, 809, 813, 815, 824, 826, 847, 972
Schwellungen 290, 983
Schwermetalle 55, 60, 66, 145, 440, 443, 624, 834, 951
Schwindel 216, 269, 275, 277, 382, 598, 617, 662, 665, 693, 790, 810, 811, 836
Sodbrennen 321, 322, 323, 325, 327, 328, 332, 347, 350, 352, 353, 356, 759
Stress 37, 38, 42, 46, 55, 57, 59, 60, 63, 66, 94, 95, 97, 101, 103, 114, 170, 173, 174, 177, 178, 181, 183, 184, 185, 192, 195, 199, 200, 283, 302, 304, 305, 306, 307, 308, 310, 315, 318, 327, 329, 330, 361, 363, 365, 366, 370, 371, 372, 376, 377, 378, 379, 380, 382, 383, 388, 389, 390, 391, 392, 396, 397, 398, 411, 417, 426, 427, 429, 451, 454, 457, 461, 463, 467, 468, 523, 524, 526, 532, 547, 549, 550, 570, 571, 573, 588, 589, 594, 595, 596, 599, 603, 604, 605, 606, 607, 611, 625, 628, 645, 648, 653, 675, 678, 679, 681, 690, 695, 698, 713, 716, 728, 737, 739, 740, 743, 745, 768, 797, 799, 803, 819, 821, 823, 824, 825, 832, 838, 842, 844, 846, 849, 850, 860, 862, 866, 868, 873, 875, 877, 887, 889, 891, 892, 899, 900, 902, 905, 907, 909, 913, 914, 919, 920, 922, 923, 939, 940, 946, 947, 948, 954, 956, 958, 960, 962, 965, 967, 969, 972, 984, 990
Telomere 114, 135, 196, 391, 395, 419, 420, 427, 600, 716, 717, 746
Telomerverkürzung 135, 195
Testosteron 169, 617, 618, 643, 644, 646, 649, 650, 652, 665, 673, 678, 863, 865
Thrombosen 382
Tumor 161, 188, 223, 334, 335, 336, 337, 338, 387, 528
Übergewicht 329, 519, 520, 530, 575, 679, 697, 760, 765
Übersäuerung 321, 322, 324, 325, 334, 338, 339, 354, 364, 930, 931
Unfruchtbarkeit 865, 868, 880
Verdauungsprobleme 275, 282, 540
Verdauungsstörungen 610
Vergiftung 98, 218, 269, 362, 364, 373, 375, 393, 400, 930, 931, 958
Verstopfung 75, 226, 227, 230, 521, 524, 764, 765, 770, 777, 782, 784
Virusinfektionen 288
Wunden 16, 113, 188, 190, 226, 227, 229, 232, 241, 250, 252, 263, 264, 270, 285, 472, 842, 843, 870, 882, 895, 902, 980, 988, 991
Zähne 344, 346, 896

Bezugsquellen:

Den Band 5 des „Codex Humanus – Buch der Menschlichkeit“ können Sie einzeln und als Gesamtwerk (Band 1-5) im Shop auf www.narayana-verlag.de erwerben.



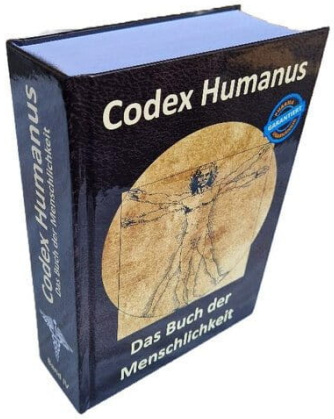
Copyright © 2026 Vitaminum ProLife
Alle Rechte vorbehalten

Thomas Chrobok

Codex Humanus - Das Buch der Menschlichkeit - Band 5

998 Seiten, geb.
erscheint 2026

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de