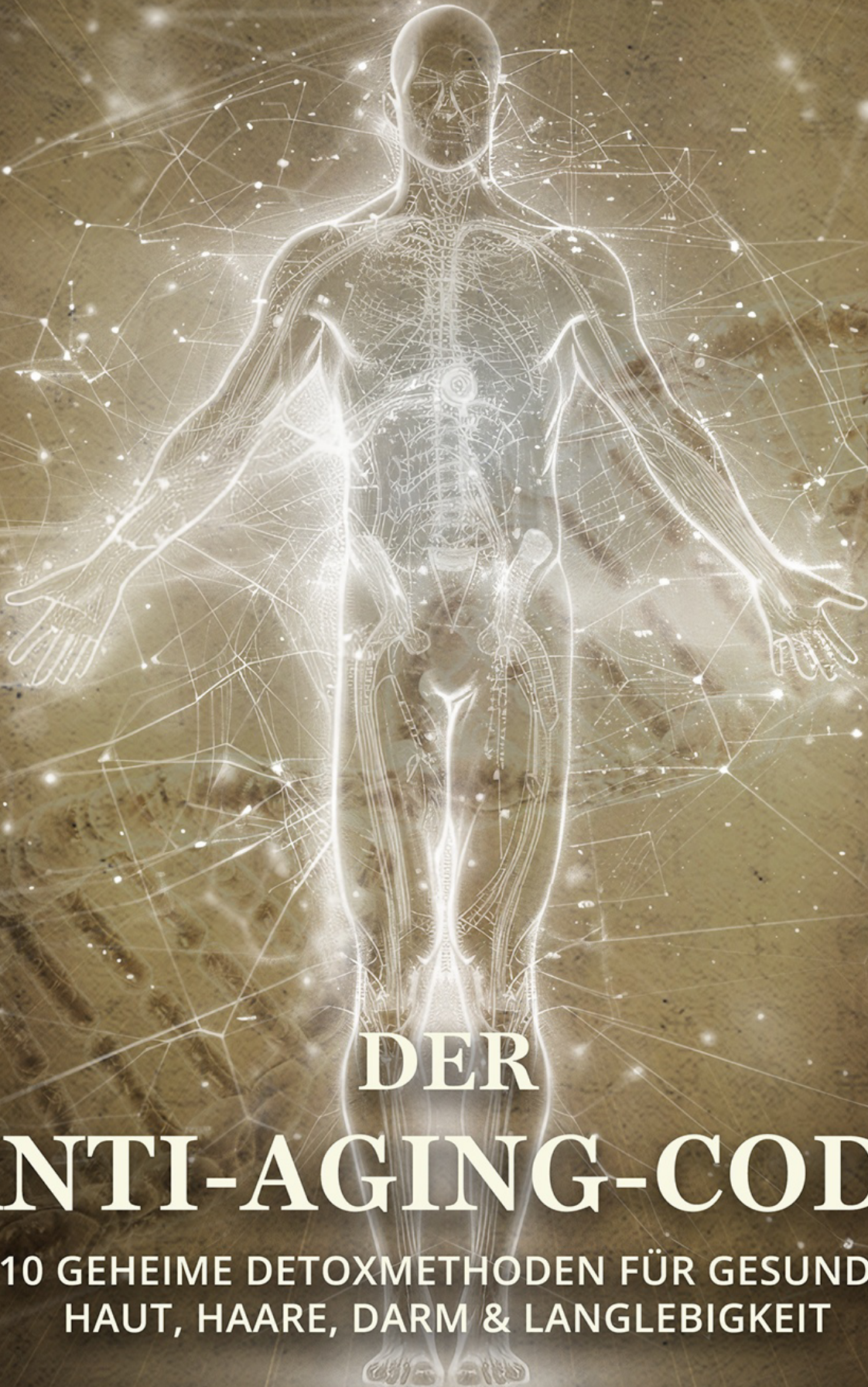


HOLISTISCH
GESUND



DER ANTI-AGING-CODE

10 GEHEIME DETOXMETHODEN FÜR GESUNDE
HAUT, HAARE, DARM & LANGLEBIGKEIT

- BENJAMIN WEIDIG -



HOLISTISCH GESUND

2024, Benjamin Weidig

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wer dennoch gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gem. § 106 ff.

UrhG strafbar. Er wird daraufhin abgemahnt und muss Schadensersatz leisten.

Kopien von Inhalten können im Internet mittlerweile ohne großen Aufwand verfolgt werden.

Herausgegeben von:

Benjamin Weidig

1. Auflage, 2024

Cover-Design:

Robert Nitzsche

Haftungsausschluss:

Die in diesem Werk getroffenen Aussagen dienen lediglich der Informationsvermittlung und Inspiration, stellen jedoch ausdrücklich keinen medizinischen oder therapeutischen Rat dar und können solchen auch niemals ersetzen.

Der Autor liefert nach bestem Wissen und Gewissen Informationen, die auf seiner persönlichen Erfahrung, fremden Erfahrungsberichten sowie der ihm bekannten Literatur und/ oder wissenschaftlichen Studien basieren. Die vermittelten Informationen können jedoch fehlerhaft sein oder für den individuellen Leser ungeeignet. Für Risiken und Schäden jeglicher Art, die durch die vom Autor erwähnten Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel sowie sonstigen therapeutischen Maßnahmen entstehen, kann daher keine Haftung übernommen werden. Alle Empfehlungen, die sich auf die Einnahme der erwähnten Produkte beziehen, basieren zudem auf der persönlichen Erfahrung des Autors und können von den offiziellen Empfehlungen des jeweiligen Herstellers abweichen.

Die Erfahrungswerte des Autors lassen sich nicht auf jeden Menschen übertragen. Jegliche Handlung obliegt daher stets der Verantwortung des Individuums. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, bevor Sie grundlegende Änderungen Ihrer Lebensweise vornehmen. Dies gilt insbesondere, wenn Sie unter chronischen Erkrankungen leiden und Medikamente einnehmen oder über einen längeren Zeitraum eingenommen haben.

Hinweis:

Einige der in diesem PDF verlinkten Produkte entstammen verschiedenen Affiliate-Partnerprogrammen von Firmen wie Lebenskraftpur, Amazon sowie weiteren Shops. Es handelt sich hierbei um reine Affiliate-Links auf autonomer Basis und nicht um bezahlte Werbepartnerschaften. Durch einen Kauf der Produkte über diese Links unterstützt du meine Aufklärungsarbeit – ohne jeglichen Mehraufwand für dich.



Leitfaden

I Einleitung

Mein Weg
Was dich erwartet – Dein neues Ich?

II Mythen über Entgiftung

Der Körper entgiftet sich selbst
Entgiftungsmethoden sind unnatürlich
Klassische Entgiftungsfehler

III Praxis-Anleitung für diesen Ratgeber (+ Einkaufsliste)

IV 10 geheime Detoxmethoden für gesunde Haut, Haare, Darm & Langlebigkeit

Alarm im Darm – Weg mit dem alten Scheiß!
Die Leaky-Gut-Kur – Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung
Strahlenschutz & Erdung
Giftstoffe effektiv ausleiten
Der perfekte Einlauf (Leberreinigung +)
Das Nährstoff-Trio für straffes Bindegewebe
Parasitenkur – Befreie deinen Geist
Der perfekte Fastentag
DNA-Reparatur – Entfessele dein wahres Potenzial
Dein persönlicher Heilungstag

V Bonus

Integration in den Alltag
Häufig gestellte Fragen
Wahre Schönheit kommt von innen

VI Anhang

Weiterführende Links
Impressum



I Einleitung

Willkommen

Sei begrüßt lieber Freidenker,

wenn du diesen Ratgeber liest, möchte ich dir gratulieren. Denn egal, welcher individuellen Weg dich hierhin geführt haben sollte:

Dein Leben kann sich durch die Informationen, die ich mit dir teilen werde, in einer Weise verändern, die sich dein Verstand momentan noch gar nicht auszumalen vermag. Warum ein simpler „Detox-Ratgeber“ die Macht besitzt, dein menschliches Potenzial zu entfalten, wirst du während des Durcharbeitens dieses Dokumentes – spätestens jedoch mit der Implementierung der ersten Maßnahmen in deinem Alltag – körperlich, geistig und emotional zu spüren bekommen.

Falls du mich noch nicht kennen solltest:

Mein Name ist Benjamin Weidig – Forscher, Freidenker und Betreiber des ganzheitlichen **Aufklärungsblogs Holistisch Gesund**. Seit mittlerweile 9 Jahren widme ich einen großen Teil meiner Zeit der Erkundung ganzheitlicher Gesundheit sowie von **Therapiemethoden, die von Schulmedizin und Mainstreammedien nicht beachtet oder sogar bewusst unter Verschluss gehalten und bekämpft werden.**

Auslöser und Antrieb hierfür lieferte meine eigene Krankheits- und Leidensgeschichte. Bereits in den ersten Jahren meines Lebens erlitt ich diverse Impfschäden, welche chronische Lungenprobleme im Kleinkindalter zur Folge hatten. Schon früh geriet ich in den gefährlichen Sumpf der Schulmedizin, welche stets die Symptome (und deren Unterdrückung durch Medikamente) statt das ganzheitliche Bild des Menschen im Blick hat. Um meine chronische Bronchitis im Zaum zu halten, wurden mir wieder und wieder Antibiotika verabreicht. Diese dämpften zwar „erfolgreich“ meine Symptome, führten im Jugendalter jedoch immer mehr zur Verschlechterung meiner gesundheitlichen Situation. Aufgrund intensiver und akuter Entzündungsreaktionen in meinem Darm musste mit 14 Jahren mein Blinddarmfortsatz in einer Not-OP herausoperiert werden.

Dieser Eingriff stellte für meinen Körper den Anfang vom Ende dar. Denn nur kurze Zeit später führte mein weiterhin geschwächtes Immunsystem zur Ausbreitung von Hauterkrankungen. Starke Akne übersäte mein Gesicht, schmerzhaft und riesige



Abszesse meinen Rücken. Kombiniert mit Mobbing in der Schule und einem emotional instabilen Elternhaus mündete dies in die schwerste Zeit meines Lebens, die mich im Alter von 14 bis 17 Jahren akut suizidgefährdet werden ließ.

Aus Verzweiflung konsumierte ich daraufhin das bekannte Hautmedikament Aknenormin mit dem Wirkstoff Isotretinoin. Aus heutiger Sicht zähle ich dieses Medikament zu den gefährlichsten Substanzen und halte es für einen riesigen Skandal, wie schnell diese harte Droge von inkompetenten Hautärzten an Minderjährige verteilt wird, als seien es Süßigkeiten. Doch nicht nur, dass dieses Medikament eine unendliche Liste an körperlichen und psychischen Nebenwirkungen aufweist – es ist reine Symptomunterdrückung, die zu einer weiteren Schwächung und Vergiftung des Körpers führt, statt den Körper von Giftstoffen zu befreien. Denn eben Letzteres wäre genau das, was wir tun müssen, um (z. B.) Hautkrankheiten ganzheitlich und ursachenspezifisch zu heilen!

Mit Anfang 22 – am Tiefpunkt meiner körperlichen und emotionalen Verfassung – entschied ich mich durch einen persönlichen Aufwachmoment, die Verantwortung für meine Gesundheit nicht mehr in fremde, sondern nur noch in meine eigenen Hände zu legen. 10 Jahre lang kämpfte ich mich durch den Dschungel an Informationen über Ernährung, Naturheilkunde und die unterschiedlichsten Entgiftungsmethoden.

Und auch, wenn ich im Laufe der Zeit einige Ausflüge in andere Themenfelder wie Traumaheilung oder spirituellen Praktiken vollzog, so war und bleibt die **Entgiftung des Körpers doch eines der zentralen Puzzlestücke, um zu meinem wahren Ich zurückzufinden**. Denn auch, wenn „der Körper nicht alles ist“, so bin ich davon überzeugt, dass die körperliche Reinigung mir es überhaupt erst ermöglichte, emotionale Traumata anzugehen und eine Ebene tiefer in Begegnung mit meiner Seele treten zu können. Ein ursprünglicher Körper ist die absolute Basis der Gesundheit.



Zwischen diesen beiden Bildern liegen relativ genau 10 Jahre Lebenszeit und hunderte Experimente im Bereich Entgiftung.



Was dich erwartet - Dein neues Ich?

Die Begriffe „Detox“ und „Entgiftung“ werden besonders im Internet mittlerweile sehr inflationär benutzt. Oft, um verzweifelten (meist übergewichtigen) Menschen die Wunderpille zu versprechen, durch welche sie ohne großen Aufwand mit einem einzigen Produkt oder einer speziellen Diät innerhalb weniger Wochen ihren Traumkörper erreichen sollen.

Solltest auch du noch an dieses Märchen glauben, so muss ich dich an dieser Stelle erst einmal erden. **„Die Wunderpille“ gibt es nicht.** Ganzheitliche Entgiftung erfordert eine umfassende Umstellung mehrerer Säulen deines Lebens und vor allem (je nach Ausgangslage) mehrere Monate bis Jahre an Zeit. (Was nicht bedeutet, dass du dich nicht bereits nach wenigen Wochen um Welten besser fühlen kannst! Doch dazu später mehr.)

Aber kommen wir nach diesem kleinen Realitätsdämpfer zu den schönen Aspekten. Denn die Auswirkungen der *richtigen* Entgiftungsmaßnahmen gehen weit über das hinaus, was in der allgemeinen Wahrnehmung mit Entgiftung assoziiert wird. Ja, es stimmt. Entgiftung reinigt deinen Körper, lässt dich dadurch frischer fühlen, emotionalen Ballast abwerfen und in vielen Fällen auch tatsächlich überschüssiges Körperfett verlieren. Doch das ist nur die Spitze des Eisbergs. Wer seinen Körper umfassend entgiftet, erlebt im Laufe der Zeit oft folgende Veränderungen:

- **Die Qualität von Haut und Haaren verbessert sich.** Die Haut wird reiner, eine gesündere Gesichtsfarbe stellt sich ein und ein natürlicher „Glow“ entsteht. Haare gewinnen ihr ursprüngliches Volumen zurück, beginnender Haarausfall nimmt ein Ende. Bei Frauen verschwindet zudem oft Cellulite innerhalb weniger Wochen.
- **Das allgemeine Energieniveau steigt.** Der Mensch ist nicht mehr auf fünf Tassen Kaffee am Tag angewiesen, um über die Runden zu kommen. Der Organismus stellt wieder mehr „natürliche Energie“ zur Verfügung.
- **Die Gedächtnisleistung verbessert sich oft merklich.** Klarere Gedanken und ein besserer Fokus machen sich breit. Auch die kognitive Intelligenz kann durch Entgiftung maßgeblich ansteigen.
- **Chronische Darmerkrankungen, Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien bessern sich oder verschwinden auf lange Sicht sogar vollständig.**



Auch sogenannte „Autoimmunerkrankungen“ haben ihre Ursache oft in überschüssigen Toxinen sowie einem geschwächten Darm mit Leaky-Gut-Syndrom, weshalb die Symptome durch intelligente Entgiftung sowie Darmaufbau in vielen Fällen abklingen.

- **Unangenehmer Körpergeruch**, der nahezu ausschließlich eine Folge innerer Vergiftungs- und Verwesungsprozesse darstellt, verschwindet meist innerhalb weniger Wochen bis Monate.
- **Heißhungerattacken und ungesunde Gelüste nehmen Stück für Stück ab.** Im Laufe der Zeit ist ein gesunder Lebensstil nicht mehr etwas, zu dem du dich mit mentaler Gewalt und extremer Disziplin zwingen musst, sondern transformiert sich wie von selbst zu einer Routine, die dein Körper und Geist ganz automatisch und selbstverständlich verlangt. Gelegentliche „Ausrutscher“ werden zudem besser verkraftet, ohne darunter stundenlang körperlich zu leiden.
- **Das Nervensystem wird reguliert und beginnt daraufhin häufiger in den heilenden Zustand des Parasympathikus zu wechseln**, was zu einem allgemeinen Wohlfühl und mehr emotionaler Ausgeglichenheit führen kann.
- **Der Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln sinkt**, da ein befreiter Darm mit dem richtigen Bakterienmilieu Nährstoffe besser absorbieren kann. Gleichzeitig werden in einem entgifteten Körper weniger Nährstoffe für die Bekämpfung von Pathogenen und deren Entgiftung „verschwendet“. In Summe führen diese beiden Faktoren dazu, dass die gleiche Dosis eines beliebigen Nahrungsergänzungsmittels fortan eine stärkere Wirkung entfaltet.
- **Da zahlreiche Toxine oft unser Hormonsystem beeinträchtigen, kann deren Entgiftung zu mehr Männlichkeit bzw. Weiblichkeit führen.** Frauen werden wieder sensitiver, intuitiver und weniger schnell zur „Drama-Queen“ – Sie können ihre weiblichen Emotionen somit bewusster fließen lassen. PMS-Beschwerden nehmen i. d. R. deutlich ab. Bei Männern beginnt der Testosteronwert zu steigen und sie gelangen wieder mehr in ihre maskuline Kraft. Die sexuelle Potenz erhöht sich. Bei beiden Geschlechtern steigt die Produktion natürlicher Pheromone, wodurch sich auf einer rein biologischen Ebene ebenfalls gesündere Menschen eher zu dir hingezogen fühlen werden.



- **Die gesamte Sinneswahrnehmung steigt.** Gerüche, Geschmäcker und Geräusche werden intensiver wahrgenommen. Ein simpler Aufenthalt in der Natur oder das Hören von schöner Musik wird mit viel mehr Freude verbunden, da das Dopaminsystem sich neu einstellt. Auch Sexualität wird durch die feinfühligeren Wahrnehmung von Berührung vollkommen anders und präsenter erlebt.
- **Die gesamte Ausstrahlung und Aura eines Menschen ändern sich.** Augen werden klarer und „durchdringender“. Man sieht wieder mehr Seele, die durch die körperliche Hülle hindurch scheint. Dies geht meist mit der Befreiung unterdrückter Emotionen einher, welche durch Detoxprozesse „als Nebeneffekt“ ausgelöst werden.
- **In manchen Fällen beeinträchtigen Giftstoffe sogar die Ebene der Selbstwahrnehmung und des Selbstbewusstseins.** Besonders die Entfernung von Parasiten und die Regulierung des Nervensystems kann in einigen Fällen positive Auswirkungen auf eine bestehende Sozialphobie haben oder das eigene Selbstbild verbessern.
- **Oft führt die körperliche Reinigung zu völlig unerwarteten (und komplett individuellen) spirituellen Erlebnissen.** Der eigene persönliche Lebenssinn zeigt sich und erscheint plötzlich vollkommen klar, da projizierte Ängste und Gedanken von anderen Menschen uns weniger stark beeinflussen. Wir gelangen wieder mehr in das Zentrum, zu unserem Wesenskern.

Kurz: Du besitzt die Möglichkeit, dein Potenzial zu entfalten. Eines meiner ersten Online-Produkte war ein Videokurs, welchem ich den Titel „Dein neues Ich“ verliehen hatte. Heutzutage würde ich so einen Kurs anders benennen. Und zwar „Dein *wahres* Ich“. Denn unsere Essenz ist bereits da und muss nicht erneuert werden. Wir entfernen lediglich all jene Faktoren aus unserem Leben und aus unseren Organsystemen, welche diese Essenz überschattet haben, woraufhin unser wahres Ich hervortreten kann und sichtbar wird.

Ein weiterer Aspekt ist der Punkt Langlebigkeit. Oft höre oder lese ich in der allgemeinen Bevölkerung Sätze wie: „*Ich will gar nicht länger leben. Was soll ich denn 20 Jahre im Rollstuhl machen?*“ Aussagen dieser Art liegt also der Glaubenssatz zugrunde, es wäre vollkommen normal, im Alter dahinzuvegetieren. Doch das ist ein Trugschluss. Er basiert auf dem, was wir in unserer „modernen Welt“ sehen. Menschen, die im Alter immer kränker werden und geistig massiv abbauen, bis sie einfach nur noch als Sklave und Roboter der Schulmedizin existieren.



Erscheinungen im Alter wie brüchige Knochen, Alzheimer, Parkinson und hormonelle Probleme jeglicher Art werden einfach als normale Alterserscheinungen hingenommen. **Doch ist all dies nicht unsere „genetische Bestimmung“, sondern schlicht die Folge eines unnatürlichen Lebensstils in sämtlichen Bereichen.**

Ein einfacher Gegenbeweis für die allgemein anerkannte Ansicht liefert uns z. B. Typ-2-Diabetes. Dieser Symptomkomplex wurde noch vor wenigen Jahrzehnten als „Altersdiabetes“ bezeichnet, da er nahezu ausnahmslos Menschen im höheren Alter betraf. In den letzten Jahren erkrankten jedoch immer mehr junge Erwachsene und sogar Jugendliche daran. Diese simple Beobachtung ist ein eindeutiges Indiz dafür, **dass unsere Lebensumstände einen zentralen Einfluss auf Erkrankungen jeglicher Art besitzen.**

Ich zitiere an dieser Stelle einen weisen Mann:

***„Medikamente halten dich am Leben, Nahrung macht dich lebendig.“
Benjamin Weidig***

Das Ziel dieses Ratgebers besteht daher *nicht* darin, einfach nur länger zu leben oder das Altern aufzuhalten. Vielmehr geht es darum, in Würde und Gesundheit älter zu werden und auch im höheren Alter noch die Schönheiten des Lebens genießen zu können. Ich bin davon überzeugt: Solange du dich nicht in unnötige Gefahren begibst (wie dich z. B. als „Aktivist“ auf die Straße zu kleben), ist es mit den richtigen Maßnahmen problemlos möglich, ein Lebensalter von deutlich über 100 Jahren zu erreichen – und das mit einem klaren Bewusstsein und guter Bewegungsfreiheit.



II Mythen über Entgiftung

Der Körper entgiftet sich selbst

Begibt man sich auf selbstständige Recherche, so landet man bei Suchbegriffen wie „Entgiftung“ schnell auf zahlreichen Seiten unserer lieben Pressefreunde, welche naturheilkundliche Entgiftungsmethoden zumeist als generellen Mythos abstempeln. Auch so etwas wie „Schlacken“ soll es unseren „unabhängigen Experten“ zufolge gar nicht geben. **In vielen Fällen wird zwar eingestanden, dass der Prozess der Entgiftung in unserem Körper tatsächlich stattfindet, dieser sich jedoch von selbst entgiften würde.**

Auf Basis dieser Logik landen viele Produkte und Methoden schließlich in der Rubrik Kundenabzocke. Doch auf welchen logischen Irrtümern basieren diese ganzen Behauptungen? Zunächst einmal liegt der Frage, ob es z. B. Entgiftung oder Schlacken gibt, eine reine Definitionsfickerei zugrunde. Denn je nachdem, was ich als was definiere, gibt es dieses „was“ oder eben auch nicht...

In der Naturheilkunde wird der Begriff Schlacken oft übergreifend verwendet. Und zwar für all jene Organismen und Substanzen, die sich in unserem Körper befinden, dort aber eigentlich nicht hingehören. Dazu zählen z. B. ungünstige Bakterien, verschiedene Parasiten, Ablagerungen in den Gelenken oder Blutgefäßen, Zahnstein, unverdaute Nahrungspartikel im Darm u. v. m.

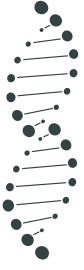
All diese Dinge sind selbstverständlich auch der Schulmedizin bekannt. Da die Schulmedizin jedoch getreu dem Motto „*je mehr Symptome, desto mehr Medikamente*“ für jedes Symptom eine eigene Definition benötigt, wird auf den naturheilkundlichen Überbegriff der Schlacken bewusst verzichtet. Das heißt: Im Sprachgebrauch der Schulmedizin gibt es *den Begriff Schlacken* nicht. **Daraus lässt sich aber nicht ableiten, dass jene Dinge, die oftmals als Schlacken oder Giftstoffe bezeichnet werden, generell nicht existieren würden.**

Gleiches gilt für den Begriff der Entgiftung oder Entschlackung. Damit ist in der Naturheilkunde nichts anderes gemeint, als sich (durch verschiedene Mittel und Methoden) von den oben genannten unerwünschten Substanzen zu entledigen. So gesehen gibt es Entschlackung oder es gibt sie nicht, je nachdem wie man den Begriff definieren möchte...



Doch zurück zur Kernthese „*Der Körper entgiftet sich selbst*“. Auch diese Aussage ist nicht *grundlegend* falsch, denn tatsächlich arbeiten unsere Entgiftungsorgane wie Leber, Darm, Niere und Haut Tag und Nacht automatisch, ohne dass wir ihnen hierfür einen bewussten Befehl erteilen müssten. 3 wesentliche Aspekte bleiben bei dieser simplifizierten Aussage aber unberücksichtigt:

- **1. Die Entgiftungsorgane unseres Körpers weisen natürliche Kapazitätsgrenzen auf.** Genauso wie ein Luftfilter nur eine bestimmte Menge Staub filtern kann, bevor dessen Filter gewechselt werden müssen, besitzt auch unsere Lunge eine Begrenzung dahingehend, wie viel Schadstoffe sie täglich aus der Luft herausfiltern kann, bevor sie überlastet ist. Cellulite bildet ein klassisches Beispiel für ein Symptom, bei dem die **natürlichen Entgiftungskapazitäten von Lymphsystem und der Haut als Ausleitungsorgan überschritten wurden**, wodurch Schadstoffe im Bindegewebe verweilen. Wie schnell dies geschieht, ist maßgeblich von unserer Lebensweise und der Belastung mit Giftstoffen abhängig und kann selbstverständlich rückgängig gemacht werden.
- **2. Ja, unser Organismus entgiftet sich „von selbst“.** Jedoch nicht ganz so einfach, wie die Schulmedizin es gerne darstellen möchte. **Denn das „von selbst“ basiert auf tausenden Stoffwechselfvorgängen, welche wiederum die richtigen Nährstoffe (verschiedene Aminosäuren, Vitamine und Mineralien) für ihren Ablauf benötigen.** Beispielsweise benötigen die meisten Enzyme spezifische Spurenelemente, um als „Werkzeuge des Körpers“ agieren zu können. Somit hat die Zufuhr von essenziellen Nährstoffen einen maßgeblichen Einfluss darauf, inwieweit sich unser Körper tatsächlich „von selbst“ zu entgiften vermag. Oder anders formuliert: Ein aus der Balance geratener Organismus benötigt erst einmal externe Starthilfe, um wieder in den Zustand zu gelangen, in dem die automatisierte Entgiftung reibungslos funktioniert.
- **3. Nur weil die grundlegende Basisentgiftung automatisch funktioniert,** lässt sich daraus nicht schlussfolgern, zusätzliche Therapien wären wirkungsfrei. So existieren hunderte Studien, die eindrucksvoll zeigen, wie durch die Einnahme verschiedener Nährstoffe wie z. B. NAC, MSM oder Silizium sowie durch das Schwitzen in einer Infrarotsauna spezifische Giftstoffe **verstärkt** ausgeschieden werden (dazu später mehr).





3.) Strahlenschutz & Erdung

Strahlung ist in unserem Kosmos nichts Neues. Im Gegenteil – sie ist all-gegenwärtig. Der Begriff Strahlung beschreibt zunächst einmal, völlig neutral, die Ausbreitung von Teilchen und Wellen.

Der menschliche Organismus ist elektromagnetische Strahlungen nicht nur seit Jahrtausenden gewohnt, sie sind sogar essenziell für unser Überleben, da all unsere Körperzellen kontinuierlich mit diesen in Resonanz treten. Eben darauf basiert der Erfolg vieler Geräte im Bio-Hacking-Bereich wie Magnetfeldtherapie, Lichttherapie, Infrarotwärme, Skalarwellen, u. v. m.

So weit, so gut. Doch nun wurden innerhalb weniger Jahrzehnte Technologien wie 5G entwickelt, welche Frequenzen und Strahlungsstärken aufweisen, mit denen unser Körper natürlicherweise niemals in Kontakt treten würde. Die moderne Welt erschuf ein völlig neues Problem, das bis vor wenigen Jahrzehnten nicht existent war. Dank erfolgreicher Lobbyarbeit einiger Großkonzerne wurde auch hier wieder still und heimlich eine Beweislastumkehr eingeführt. **Anstatt beweisen zu müssen, dass neuartige Technologien wie 5G oder Elektroautos vollkommen unbedenklich sind, soll nun die Gegenseite (also die Bevölkerung) deren Schädlichkeit beweisen.**

Auch wenn uns bereits der logische Menschenverstand sagen sollte, vollkommen neuartige Technologien zunächst mit Vorsicht und Respekt zu begutachten, so gibt es durchaus auch immer mehr Studien, die den schädlichen Einfluss von 5G und übermäßigem Elektromog auf lebende Organismen aufzeigen. Diese werden jedoch stets nur als Indiz und nicht als „eindeutiger Beweis“ gewertet. Wie sicher eine Aussage à la *„Es sind keine Langzeitschäden zu erwarten“* aus dem Munde unserer Wissenschaftler tatsächlich ist, sollte hoffentlich jeder spätestens seit der Epoche Corona gelernt haben.

Das Thema 5G spielt im Bereich Entgiftung eine entscheidende Rolle, weil es den Grundbaustein für alle weiteren Prozesse darstellt. **Denn zahlreiche Stoffwechselfvorgänge wie Nährstoffaufnahme und Entgiftung werden durch 5G stark behindert.** Es gibt hierbei notwendige und hinreichende Bedingungen (wir erinnern uns an den Mathematikunterricht unserer Schulzeit...). Produkte „gegen Strahlung“ reichen i. d. R. nicht aus, um dich von all deinen körperlichen Symptomen zu befreien (= keine hinreichende Bedingung). **Ausreichende Erdung und Strahlenschutz stellen jedoch eine notwendige Bedingung für das ordnungsgemäße Funktionieren zahlreicher Stoffwechselfvorgänge dar.**



Des Weiteren zeigen neueste Studien, dass 5G die toxische Wirkung von Parasiten wie z.B. Schimmelpilzen drastisch erhöht! Wir reden hier nicht von einer bloßen Verdopplung, sondern einer Erhöhung um mehrere 1000 Prozent! Es ist daher oft nicht zielführend, eine Parasitenreinigung nach der anderen durchzuführen, wenn zeitgleich das Thema Strahlung ignoriert wird.

Erfahrungsbericht 1:

Eine Bekannte beklagte sich über den sehr unruhigen Schlaf ihres Kleinkindes, der zudem von wiederkehrenden Albträumen geprägt war. Durch Nachfragen fand ich heraus: Das Bett befand sich in unmittelbarer Nähe des W-LAN-Routers. Wir beklebten den Router mit einem Schungit-Chip und legten der Tochter die große Schungit-Kugel ins Bett. Außerdem wurde ihr Kinderbett mit einem Erdungsbettlaken ausgestattet, wodurch eine nächtliche Erdung stattfinden konnte. Sie schlief direkt am ersten Abend seelenruhig und ohne Alpträume.

Erfahrungsbericht 2:

Ein Freund verzeichnete innerhalb weniger Monate plötzlichen und starken Haarverlust (besonders im Bartbereich), als direkt „vor seiner Haustür“ ein 5G-Tower installiert wurde. Er zog daraufhin in ein ruhigeres Naturgebiet und seine Haare kehrten innerhalb weniger Wochen fast vollständig zurück (es gab keinerlei sonstigen Änderungen seiner Lebensgewohnheiten).

In *diesen Beispielen* war überschüssige Strahlenbelastung also offensichtlich der entscheidende Faktor für das Auftreten der Symptome. Das Thema Strahlung in jeglicher Entgiftungskur bzw. generell im Rahmen einer gesünderen Lebensweise zu berücksichtigen, ist im heutigen Zeitalter essenziell geworden. Zumal dieser Faktor kaum Aufwand verursacht. Denn die meisten Dinge, die wir hierfür benötigen, sind **Einmalinvestitionen, die nach Kauf über Jahre hinweg passiv ihre Wirkung entfalten**. Nachfolgend teile ich mit dir meine Tipps sowie wichtige Hinweise im Umgang mit dieser Thematik:

--> Don't panic!

Wie bereits im Kapitel „Klassische Entgiftungsfehler“ erwähnt, betrachte ich Angst als keinen guten Ratgeber. Aufgrund des Nocebo-Effekts wird ein Mensch, welcher in einer Stadt mit geringfügiger Strahlenbelastung lebt, jedoch von dessen immenser Schädlichkeit überzeugt ist, in aller Regel eine größere Beeinträchtigung seiner Gesundheit erfahren, als ein Mensch, der in einer Stadt mit höherer Strahlenbelastung lebt, davon aber nichts weiß oder „*das alles für eine komische Verschwörungstheorie*“ hält.



Und es gibt auch keinen Grund zur Angst. Denn es existieren einige Schritte, die wir zur direkten Reduzierung von schädlicher Strahlung tun können, ohne direkt für alle Ewigkeit in den Wald ziehen zu müssen. Darüber hinaus führen alle sonstigen Maßnahmen dieses Ratgebers (insbesondere jene im Kapitel DNA-Reparatur) zu einer Verstärkung unseres eigenen „energetischen Feldes“, wodurch unser Organismus resistenter gegenüber unnatürlichen Strahlungsfeldern wird. Wenn ich durch die Stadt laufe, bin ich 100 Prozent davon überzeugt, dass meine Aura stärker ist als jene von ein paar Strahlungsmasten.

--> **Keine Bluetooth-Kopfhörer!**

Ich weiß: Diesen Aspekt will nahezu niemand hören und man trifft in einem Fitnessstudio oder der Stadt auch kaum noch jemanden ohne dieses Gadget an. Ja, es ist „praktisch“, aber **es grillt dein Gehirn!** Aus meiner Sicht solltest du jegliche kabellosen Kopfhörer in den Müll schmeißen. Kauf dir stattdessen gute Boxen und/oder Kopfhörer mit Kabel. Oder trainiere halt einfach ohne Musik, du wirst es tatsächlich überleben! ;)

„Laut Bundesamt für Strahlenschutz können entsprechend keine gesundheitlich nachteiligen Wirkungen von Bluetooth-Kopfhörern auf das Körpergewebe nachgewiesen werden. (Quelle)“ = „Laut dem Metzger von nebenan führte das Schwein ein gesundes und würdevolles Leben.“

Ich habe mir übrigens angewöhnt, Menschen, die Kabelkopfhörer tragen, darauf anzusprechen. In den meisten Fällen sind es entweder Menschen mit einem ähnlichen Mindset... oder sie waren zu pleite, um sich neue zu kaufen und reagieren maximal verwirrt. Beide Szenarien sind lustig.

--> **Erdung durch Barfußlaufen und Baumkuscheln**

Es sind oft jene Dinge, die „zu simpel“ sind, um entsprechend beachtet und gewürdigt zu werden. Das Barfußlaufen auf natürlichem Untergrund wie Gras hat eine stark antioxidative und entzündungshemmende Wirkung auf unseren ganzen Körper, entspannt unser Nervensystem und verbindet uns mit der Kraft der Erde. Es findet ein Energieausgleich statt, in dem negativ geladene Elektronen der Erde aufgenommen werden und gleichzeitig „überschüssige Spannung“ über unsere Füße entladen wird. Ja, der „Barfußläufer“ entspricht sehr dem Hippie-Klischee, mit dem auch ich mich nicht identifiziere. Also keine Sorge, du darfst und kannst weiterhin normale Schuhe tragen.



Doch zumindest ein paar Mal pro Woche für 5 bis 10 Minuten barfuß auf einer Wiese zu sitzen oder entlangzulaufen, bildet einen fundamentalen Grundbaustein ganzheitlicher Gesundheit und ist auch nicht durch ein Mehr an anderen Detoxmaßnahmen vollständig ausgleichbar. Die Erde zu berühren, stellt die physische Verbindung mit jenem Planeten dar, auf dem wir alle leben, wodurch das Barfußlaufen durchaus einen „spirituellen“ Aspekt bekommt.
Wir erden uns.

Es ist eigentlich unglaublich, bedenkt man, wie selten die meisten Menschen ihre nackten Füße mit dem Boden in Verbindung bringen. Viele erden sich wenige Tage im Jahr (unbewusst) im Sommer am Badesee. Von Herbst bis Frühling folgt daraufhin eine mehrmonatige Zeitspanne, in dem dieses absolut essenzielle Körper- und Seelenbedürfnis keinerlei Beachtung erfährt! **Kein Wunder, wieso so viele Menschen sich „vom Leben abgeschnitten“ fühlen, wenn sie niemals den Planeten spüren, auf welchem sie leben.**

Tipp:

Für etwas kältere Tage oder härteren Untergrund gibt es von der Marke **Earth Runners** „Barfußsandalen“. Diese sind mit einem Kupferdraht ausgestattet, der die Erdung von deinem Fuß zum Boden weiterleitet und daher eine gute Ergänzung zum „normalen“ Barfußlaufen.

Noch mehr „Hippie-Esoterikspinner-Klischee“, als dies bereits durch das Barfußlaufen geschieht, erreichen wir durch das „Umarmen“ von Bäumen. Doch auch diese – mittlerweile eher belächelte – Praktik war in allen alten Kulturen gang und gäbe. Auch heute noch zählt die symbiotische Beziehung zwischen Natur und Mensch als eines der größten Heilmittel in schamanischen Naturvölkern sowie vielen Bereichen der asiatischen Kultur. Nicht umsonst verwenden wir in unserem Sprachgebrauch das Wort **entwurzeln**, um einen Zustand zu beschreiben, in dem jemand aus seiner vertrauten Umgebung gerissen und ihm der seelische Halt genommen wird.

Genau wie wir Menschen ein eigenes elektromagnetisches Feld aussenden (mehr dazu später im Kapitel DNA-Reparatur), so ist dies auch bei allen anderen Lebewesen der Fall. Befinden wir uns in räumlicher Nähe, so treten diese Felder in Resonanz. **Es gibt kaum etwas, das dein Nervensystem mehr beruhigt als das Anlehnen deines Rückens an einen großen Baum, während deine nackten Füße die Erde berühren.**





- Durch die rektale Verabreichung wird der Kaffee bzw. dessen Wirkstoffe zwar auch über die Darmschleimhaut aufgenommen. Über die Pfortader wird er nun jedoch direkt zur Leber transportiert, statt sich im gesamten Blut zu verteilen.
Die Wirkung des Koffeins fällt hierdurch deutlich sanfter aus, sodass auch Menschen mit starker Koffeinsensibilität in den allermeisten Fällen Kaffee-Einläufe problemlos vertragen.
- Der über den Darm aufgenommene Kaffee **weitet die Gallengänge und hilft der Leber, alte Toxine zu entgiften**, welche anschließend wieder über den Darm entgiftet werden.

Hat man den gesundheitlichen Effekt eines Kaffee-Einlaufes noch nicht am eigenen Leibe erfahren, so kann der Gedanke hieran erst einmal abschreckend wirken. Aus Erfahrung kann ich jedoch sagen: **Ich kenne niemanden, der die befreiende und manchmal fast schon meditative Wirkung eines Kaffee-Einlaufes nicht genießen würde, nachdem er ihm einmal eine Chance gegeben hat.** In der Anfangsphase meiner Entgiftungsreise, in der ich auf gefühlt jede Maßnahme mit einer starken Herxheimer-Reaktion reagierte, weil mein ganzer Organismus einem einzigen Entzündungs- und Parasitenherd glich, rettete mir diese Maßnahme vermutlich das Leben. Kaffee-Einläufe sind daher – ähnlich wie die Produkte des letzten Kapitels – auch eine wirksame Notfalllösung, wenn es gerade etwas „klemmt“ und sich die Entgiftungskanäle sehr verstopft anfühlen.

Du findest im Internet zahlreiche Anleitungen. Im Laufe der Zeit habe ich einige „Spezial-Hacks“ herausgefunden, welche die Wirksamkeit und Einfachheit der Durchführung deutlich erhöhen.

Anleitung Kaffee-Einlauf:

Als Behältnis verwende ich diese hochintelligente Erfindung: Ein **Sprossenglas mit Metallsieb** (das noch aus meiner dunklen veganen Vergangenheit stammt), in welches ich ein kleines Loch hineingeschnitten habe, sodass der Einlaufschlauch gerade so hindurchpasst. Solche Sprossengläser findest du problemlos im Internet sowie den meisten Bioläden.

Für den Einlauf selbst verwende ich keinen normalen Irrigator, sondern eine **Klyso-Pumpe**, mit der die Flüssigkeit pumpweise eingeführt werden kann, was ich als deutlich angenehmer empfinde. Auch das findest du unter dem Begriff Klyso-Pumpe problemlos im Internet oder unter der PZN-Nummer 02819721 in jeder deut-



schen Apotheke, falls du etwas aus deiner Komfortzone austreten möchtest ;) Durch diese „Konstruktion“ lässt sich das Einlaufgefäß neben dir auf den Boden platzieren, sodass du es nicht irgendwo aufhängen musst.

Der „klassische Einlauf“ funktioniert folgendermaßen: Du nimmst etwa 20g pulverisierten Kaffee und kochst diesen in gefiltertem oder stillem Wasser auf, lässt ihn abkühlen und filterst ihn anschließend durch ein feines Sieb. Möchtest du mehrere Dosen auf Vorrat produzieren, kannst du das Ganze auch erhöhen und das Kaffee-konzentrat ein paar Tage im Kühlschrank lagern. Du kochst also z. B. 60g Kaffee in einem Liter Wasser auf. Von der Menge, die am Ende übrigbleibt (sagen wir z. B. 450ml), verwendest du schließlich ein Drittel der Menge für einen Einlauf-Durchgang und verdünnst diesen mit einer entsprechenden Menge Wasser.

Da ich aber davon überzeugt bin, dass wir gesundheitliche Maßnahmen nur dann regelmäßig vollziehen, je komfortabler sie sind, mache ich mir das Ganze eine Spur einfacher. **Und zwar, indem ich schlicht einen günstigen Kaffeeautomaten verwende und mir einen doppelten (oder dreifachen) Espresso durchlaufen lasse.** Dieser ist im Vergleich zur Aufkoch-Variante wahrscheinlich etwas weniger konzentriert, aber dann nimmt man eben einfach 1 bis 2 Espressi mehr. Dafür sparen wir uns die ganze Sauerei und eine Menge Zeit.

Ich füge nun einen gestrichenen TL **unverarbeitetes Natursalz** hinzu, da ich die Erfahrung gemacht habe, einen Einlauf hierdurch leichter und länger halten zu können. Anschließend füge ich so viel Wasser hinzu, bis die Wassertemperatur lauwarm/körperwarm ist, also ca. zwischen 36 – 40 °C. Hierfür einfach wieder die Fingerprobe verwenden. Niedrigere Temperaturen kann der Darm oft nicht lange halten, Temperaturen über 40 °C sind hingegen zu heiß für unsere Darmschleimhaut. Verwende logischerweise auch hierfür reines Wasser (gefiltert, Quellwasser, stilles Flaschenwasser wie Lauretana oder Plose etc.)







Die kontinuierliche Einnahme dieser Substanzen besitzt daher das Potenzial, dein äußeres Erscheinungsbild zu verschönern und gleichzeitig deinem Körper auf mannigfaltige Weise etwas Gutes zu tun. Erfahrungsgemäß zählen diese Produkte zu jenen, die sich über Monate oder gar Jahre hinweg einnehmen lassen, ohne ein „Zu viel!“-Feedback des Körpers zu erhalten.

Geeignete Tagesdosis für die längerfristige und kombinierte Einnahme:

- * 5g bzw. 4 Kapseln Silizium Komplex
- * 2 – 5 g MSM-Pulver (gestrichener – leicht gehäufter TL)
- * 15 – 40 g Kollagen

7.) Parasitenkur - Befreie deinen Geist

Auch das Wort Parasiten wird oftmals ungenau definiert, weswegen viele zunächst nur an einen Wurmbefall denken, wie er nach einem Besuch in tropischen Regionen häufiger auftritt. Der Begriff ist jedoch viel breitgefächerter und bezeichnet generell **alle Arten von Tieren (z. B. Würmern), Pilzen, Bakterien oder Pflanzen, die ihren jeweiligen Wirts-Organismus schädigen**, indem sie „auf seine Kosten“ in oder auf diesem leben. Parasiten stehlen dem Wirt entweder wichtige Nährstoffe und/oder produzieren Ausscheidungen/Abbauprodukte, die für den Wirt abträglich sind.

Ob etwas ein Parasit ist, hängt somit von dem biologischen Verhältnis ab. Eine Tier- oder Pflanzensorte kann sich entweder mit einem anderen Lebewesen in einer neutralen Koexistenz befinden bzw. mit ihm sogar in Symbiose leben oder der anderen Gattung aktiven Schaden zufügen (und somit die Definition eines Parasiten erfüllen). Doch auch innerhalb einer Gattung kann es davon abhängig sein, in welcher Form und Menge etwas anderes vorhanden ist.

So gibt es bei uns Menschen verschiedene Bakterienstämme oder Pilzsorten wie *Candida albicans*, die immer wieder im Kontext Entgiftung und Parasitenreinigung auftreten, obwohl diese natürlicherweise in jedem Organismus nachgewiesen werden und somit zur normalen mikrobiellen Flora des Menschen gehören. Viele Mikroben und Pilze entwickeln erst dann parasitäre Züge, wenn eine Überbevölkerung auftritt und somit das natürliche Gleichgewicht verloren geht.



Letzteres ist durch unsere westliche Lebensweise jedoch nahezu immer der Fall...

Damit erübrigt sich auch die Frage „*Hat jeder Mensch Parasiten?*“, die sich aus meiner Sicht mit einem glasklaren JA beantworten lässt. Der Unterschied liegt lediglich in der Schwere des Befalls. Während bei gesunden Menschen die parasitäre Last so gering ausgeprägt ist, dass sie körperlich und geistig kaum bemerkt wird, führt sie bei stärker befallenen Menschen zu allerhand Symptomen, die sich auf mannigfaltige Weise äußern können. Besonders das wiederkehrende Gefühl, „fremdgesteuert gegen den eigenen Willen“ zu handeln, kann (neben emotionalen Traumafolgen) oft durch Parasiten bedingt sein. Eine gute Parasitenkur hilft daher, wieder mehr zu sich selbst zu finden und mit einem befreiten Geist durchs Leben zu geben. Es ist, als würde ein grauer Schleier vor deiner (geistigen und physischen) Sicht wegfallen.

Gedanken und Emotionen werden klarer, die Sicht wird farbenprächtiger. Der Bewusstseinszustand verändert sich. Von einer guten Parasitenkur profitiert daher nahezu jeder Mensch.

Interessant ist auch, wie normal es in unserer Gesellschaft ist, regelmäßig seine Pferde, Katzen oder Hunde zu entwurmen, während das Thema zeitgleich bei Menschen heruntergespielt oder gar belächelt wird. Finden sich in alten Medizinbüchern aus dem 20. Jahrhundert noch zahlreiche Informationen über Parasiten, so ist davon in der modernen Medizin kaum noch etwas übriggeblieben. Wir haben vergessen, was unsere Vorfahren über Jahrhunderte wussten (und einige wenige Naturvölker auch heute noch wissen): **Die regelmäßige Reinigung von Parasiten ist eine notwendige Bedingung für Gesundheit.**

--> *Der richtige Zeitpunkt*

Der größte Fehler besteht nun – wie eingangs bereits erwähnt – darin, zu schnell und intensiv alle vorhandenen Parasiten ausmerzen zu wollen. Dies führt fast immer zu einer enorm hohen Freisetzung an Toxinen. **Wird z. B. der Hefepilz *Candida albicans* zu schnell abgetötet, entstehen die gleichen Abbauprodukte wie beim Trinken von Alkohol**, weswegen du dich auch tatsächlich betrunken fühlst! Dies stellt wiederum eine enorme Belastung für die Leber dar und kann mehr Schaden als Nutzen anrichten.

Der Fokus sollte daher immer erst darauf liegen, (mit denen in den vorherigen Kapiteln vorgestellten Methoden) eine „Entgiftungsgrundbasis“ zu erschaffen, indem die zentralen Entgiftungswege wie Darm, Gallengänge und Nieren frei sind, während die Kapazität der Leber gestärkt wird.



Es sollte jedoch erwähnt werden, dass nahezu alle bereits thematisierten Methoden bereits antiparasitäre Funktionen besitzen! Allein der Konsum von Nutrazeutika wie Silizium, Jod, MSM, Bromelain, das Trinken von Ozonwasser oder Zistrosentee sowie die Durchführung des Kaffee-Einlaufes können dich von zahlreichen Parasiten befreien und allerhand unschöne Dinge ans Tageslicht bringen.

Und ich weiß, wie viel Ekel (oder sogar Scham) die meisten Menschen empfinden, wenn sie das erste Mal sehen, welche bestialisch stinkenden Dinge sich beim Toilettengang zeigen. Dieses Thema gilt es aus meiner Sicht zu enttabuisieren. Keiner sollte sich davor ekeln, was aus seinem Körper hinauskommt. Sorge sollte uns eher machen, was – ausgelöst durch all die Sünden unserer Vergangenheit – alles in unserem Magen-Darm-Trakt herumkreucht und fleucht, und unsere Gesundheit beeinträchtigt.

Implementierst du die Empfehlungen dieses Ratgebers Stück für Stück in dein Leben und achtest dabei auf dein individuelles Körperfeedback, wirst du dich Monat für Monat befreiter fühlen. **Die nachfolgenden Parasitenkuren führen schließlich zu einer noch tieferen Reinigung deines Körpers und sind dazu in der Lage, dein menschliches Potenzial weiter zu entfesseln, deine Intelligenz und Kreativität zu fördern sowie dein Energiefeld erstrahlen zu lassen.** Für viele liefert eine Parasitenreinigung zudem den Schlüssel zur Verbesserung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Hautproblemen (wobei letztere durch die freiwerdenden Giftstoffe oft kurzfristig intensiviert auftreten können).

Wann du für eine Parasitenreinigung bereit bist, ist von zahlreichen individuellen Faktoren abhängig. Es empfiehlt sich auch hier, stets mit einer niedrigen Dosierung zu starten. Treten bereits damit starke Herxheimer-Reaktionen auf, so ist mein Rat, den Fokus zunächst wieder auf die sanfteren Methoden der vorherigen Kapitel zu legen und nach einigen Wochen zur Parasitenreinigung zurückzukehren. Alle nachfolgenden Reinigungen sind sehr wirksam und sollten daher auf gar keinen Fall gleichzeitig durchgeführt werden!

Verschiedene Methoden wirken sich auf unterschiedliche Parasitenstämme unterschiedlich aus, weswegen nacheinander überprüft werden muss, welche Methode welche Effekte hervorbringt. Das antiparasitäre Wundermittel gibt es auch hier wieder nicht. Die größten Erfolge stellen sich ein, wenn mehrere Substanzen kurweise nacheinander konsumiert werden, wobei auf jede intensivere Parasitenkur eine mehrwöchige Phase folgen sollte, in welcher der Fokus wieder mehr auf den aufbauenden Prozessen des Körpers sowie sanfteren Entgiftungsmaßnahmen liegt.





Du wirst dich im Laufe des Tages ein paar Mal kurzfristig müde und erschöpft fühlen, ansonsten aber gut klarkommen oder sogar spontane Energieschübe erleben. Treten hingegen den ganzen Tag über starke Symptome auf, so hat dein Körper noch einiges an Ballast loszuwerden. Hierdurch besitzt du auch einen guten Marker, wie du insgesamt auf deiner Reise vorankommst. **Entgiftest du deinen Körper kontinuierlich in kleinen Schritten, so wird sich der Fastentag von Mal zu Mal einfacher gestalten.**

- Befände ich mich noch in einer Phase chronischer oder akuter Erkrankung, würde ich **1- bis maximal 2-mal pro Monat** fasten und die Zwischenzeit als optimale Vorbereitung bzw. zum Auftanken für die nächste Fastenperiode betrachten. Ist der gesundheitliche Zustand erst einmal auf einem guten Niveau, so reicht es aus, den Fastentag etwa alle 2 bis 3 Monate zu wiederholen. Besonders gern verwende ich ihn nach längeren Reisen im Ausland, in denen (bewusst oder umstandsbedingt) mehr Ernährungssünden als üblich begangen wurden, um schnell wieder zu alter Stärke zurückzufinden.

9.) DNA-Reparatur- Entfesse dein wahres Potenzial

Ein jeder von uns wurde wahrscheinlich während seiner Schulzeit im Biologieunterricht mit dem Aufbau der menschlichen DNA gefoltert. Wir lernten irgendetwas von Basenpaaren, Phosphaten und dass dieses mysteriöse Objekt irgendetwas mit Zellteilung zu tun hat. Ich für meinen Teil schlief im Biologieunterricht regelmäßig ein oder spielte Mario Kart auf dem Nintendo DS. Hätte ich damals in der Tiefe verstanden, **dass in der DNA die Essenz des Lebens – ja sogar des ganzen Universums – codiert liegt**, hätte mein Biologielehrer vermutlich eher meine Aufmerksamkeit erhalten.

Da die DNA den Bauplan für unseren gesamten Körper enthält, spielt sie logischerweise eine zentrale Rolle in der Entstehung von Krankheiten sowie sämtlichen Heilungsprozessen.

Selbst die Mainstream-Wissenschaft und Schulmedizin bekennt sich eindeutig zum Zusammenhang zwischen krankhaften DNA-Veränderungen und körperlichen sowie geistigen Symptomen. Interessanterweise liegt die „Lösung“ hierfür wieder im Betäuben dieser Symptome, statt im aktiven Fördern der DNA-Reparatur. Aus Sicht der Schulmedizin scheint die DNA zwar durch Umweltfaktoren und Lebensweise beschädigt werden zu können, der umgekehrte Weg wird jedoch kategorisch ausgeschlossen. Das ist in etwa so, als würde man sagen, man könne ein Haus abreißen, es sei jedoch unmöglich, dieses wiederaufzubauen.



Exkurs Corona-„Impfung“

Als nach einigen Wochen und Monaten sich die „unerwarteten“ Nebenwirkungen der Corona-Impfstoffe zeigten, wurden meine Social-Media-Kanäle mit der Frage „Wie kann ich die Impfung wieder ausleiten?“ geflutet. Aus meiner Sicht setzt diese Frage am falschen Punkt an. Um diese Frage klar zu beantworten, müssten wir uns in erster Instanz nämlich überhaupt sicher sein, was denn überhaupt wirklich injiziert wurde...

Was jedoch von Anfang an mit etwas Logik vorhersehbar war und sich mittlerweile immer mehr zu bewahrheiten scheint, ist die Schädigung unseres eigenen Erbgutes durch die mRNA-Technologie. Zu glauben, man könne solch einen gravierenden Eingriff in das Heiligste unseres Körpers mit einer kurzfristigen Entgiftungsmaßnahme „ausleiten“, ist an Naivität kaum zu überbieten. Vielmehr sollte es daher darum gehen, den Körper in einen ganzheitlichen Zustand der tiefsten Heilung zu befördern, in dem DNA-Schäden wieder aktiv regeneriert werden.

Aus meiner Erfahrung der letzten 2 Jahre zeichnete sich klar und deutlich ab: Genau jene gesundheitlichen Maßnahmen, welche auf die DNA-Regeneration abzielen, haben oft den stärksten Einfluss auf das Abklingen der sogenannten „Long-Covid-Symptome“, was einen Hinweis auf diesen vermuteten Zusammenhang liefert.

„Junk-DNA“

Als Junk-DNA, auf Deutsch so viel wie „Müll-DNA“ oder „Schrott-DNA“, wird in der Wissenschaft jener Teil unserer DNA-Sequenzen bezeichnet, der „keine relevante Funktion auf unsere Biologie“ besitzt. Manchmal ist auch etwas wohlwollender von „nicht codierter DNA“ die Rede - also Bereichen, die keinen eindeutigen Bauplan zur Synthese von Proteinen beinhalten.

Egal, wie man es auch bezeichnen mag. Letztendlich wird hierdurch die Ansicht vertreten, dass ein großer Teil unseres Erbguts unnötiger Abfall ist. **Und wir reden hier von 98 Prozent des gesamten Erbguts, die als unnötiger Ballast betrachtet werden.** Wie fühlst du dich, wenn dir gesagt wird, dass 98 Prozent deiner Lebensessenz keine Funktion besitzt? Verleiht dir diese Vorstellung tatsächlich Kraft oder löst sie eher starken Widerstand aus...?!



Was löst es hingegen in dir aus, wenn ich dir mitteile, dass durch verschiedene Nährstoffe oder bewusstseinsweiternde Tools Bereiche deiner DNA aktiviert werden, welche sich zuvor lediglich im „Stand-by-Modus“ befanden? Wenn das bedeutet, dass die meisten Menschen lediglich 2 Prozent ihres Potenzials (er)leben und die restlichen 98 nur darauf warten, von ihnen entfesselt zu werden?

Wenn es möglich sein könnte, dass angeblich „übernatürliche Phänomene“ wie luzides Träumen, Energieheilung, Aurasehen, Telepathie, „Spontanheilungen“ u. v. m. gar nicht so übernatürlich, sondern die logische Folge von freigeschalteten DNA-Sequenzen sind?

Zwar beginnen auch Teile der Mainstream-Wissenschaft immer mehr ihre starre Überzeugung von der „bedeutungslosen Junk-DNA“ zu hinterfragen (siehe z. B. **"Aus Junk-DNA werden neue Gene"**), doch was das Umschmeißen dieses Dogmas *wirklich* in der Praxis bedeutet, übersteigt noch die meisten Köpfe in einer rein materialistisch geprägten Welt. Da ich dir als Käufer dieses Ratgebers jedoch eine gewisse (positive) Verrücktheit attestiere, schätze ich deine Offenheit und Intuition als höher ein. Deshalb möchte ich dir in diesem Kapitel einige Nährstoffe und Methoden näherbringen, welche dazu in der Lage sind, beschädigte DNA zu reparieren sowie inaktive DNA-Sequenzen freizuschalten. Manche dieser Maßnahmen sind preisintensiver, andere sehr günstig. Ich möchte jedoch alles, was mein Leben bereichern konnte, vorstellen und du entscheidest selbst, was in dein derzeitiges Budget passt.

DNA-Aktivierung durch kolloidale *Edelmetalle*

Die heilsame Wirkung der Edelmetalle (Gold, Platin, Iridium, Rhodium, Ruthenium, Palladium, Silber) gerät in den letzten Jahren langsam wieder an die Oberfläche. Ich schreibe „wieder“, weil es sich hierbei um okkultes Wissen handelt, das bereits vor Jahrtausenden bekannt war. **Egal, ob in der Kultur des alten Ägyptens oder in Schriftsammlungen wie der Bibel – überall finden sich Hinweise über die Wirkweise und Heilwirkungen der Edelmetalle, insbesondere über Gold, welches oft den Namen *Manna* trägt.**

Zitate aus der Bibel:

*„Ich rate dir, dass du Gold von mir kaufest, das mit Feuer durchläutert ist...“
(Beschreibt die Bearbeitung des Goldes, um es in eine bioverfügbare Form zu bekommen.)*

„Er ließ Manna auf sie regnen als Speise, er gab ihnen Brot vom Himmel. Da aßen die Menschen Wunderbrot.“



„Wer siegreich ist, wird vom Manna essen, das im Himmel verborgen ist. Und ich werde ihm einen weißen Stein geben.“

Gold verändert in kolloidaler Form seine Farbe. Bei kleinerer Partikelgröße wird es zunächst immer rötlicher, bis es schließlich sogar einen nahezu purpurfarbenen Zustand erreicht. In der Alchemie wurde Gold daher auch als „der rote Löwe“ bezeichnet (auch in Harry Potter finden wir den Stein der Weisen in dieser Farbe). Im noch kleinen Partikelzustand wird es schließlich weiß bzw. in Flüssigkeiten farblos.



Edelmetalle zu konsumieren, erscheint für die meisten Menschen zunächst völlig absurd – assoziieren wir diese doch primär nur mit Schmuck oder Technologie. **Doch die Edelmetalle waren genauso wie Zink oder Kupfer über Jahrtausende ein natürlicher Bestandteil des breiten Spektrums an Spurenelementen innerhalb unseres Nahrungskreislaufes. Erst innerhalb der letzten Jahrzehnte verschwanden diese sukzessiv durch Kunstdüngung und ausgiebiger Verwendung in der Technik.** Durch moderne Verfahren haben wir aber nun glücklicherweise wieder die Möglichkeit, sie in bioverfügbarer Form unserem Körper zurückzuführen.

Als ich das erste Mal Edelmetalle wie Gold, Silber oder Platin in kolloidaler Form konsumieren durfte, fühlte es sich an, als würde ich meinem Körper etwas schenken, was er seit Jahren verzweifelt suchte.

Zwar besitzen alle 8 Edelmetalle spezifische Wirkfelder, dennoch überschneiden sie sich in vielen Punkten. Edelmetall-Atome reichern sich primär im Gehirn an und übernehmen dort (als Enzym-Werkzeuge) **übergeordnete Funktionen in Bezug auf das Immun-, Nerven- und Hormonsystem.**

Hierdurch haben sie selbst im niedrigen Mikrogrammbereich eine riesige **Hebelwirkung** auf den gesamten Organismus. Der Konsum von Edelmetallen wirkt ausbalancierend, regeneriert die DNA und fördert die Selbstheilungskräfte des Organismus. In einer **Gold Pilotstudie** führte beispielsweise die 4-wöchige Einnahme von kolloidalem Gold zu einem Anstieg der IQ-Werte von 20 Prozent!

(Diese Thematik finden wir im Übrigen als Metapher auch in „Der Herr der Ringe“: „Bring das Gold in die Erde zurück und das Zeitalter des Lichts wird folgen...“)

Sichere dir **jetzt** meinen
Erfahrungsschatz aus 10 Jahren
Forschung im Bereich der
ganzheitlichen Entgiftung und erspare
dir so Jahre an Frustration sowie
zigtausend Euro an Fehlinvestitionen.

**Entfessele dein wahres Potenzial und
finde heraus, wer du wirklich bist!**

➔ **Zum Produkt**

➔ **Zur Produktseite**