

NEXUS MAGAZIN

Alle zwei Monate

NEU

Jetzt wieder im Handel

Ausgabe 110

Dezember 2023 – Januar 2024

€ 9,90 (D)

€ 10,90 (A)

CHF 12 (CH)

Der mit den Molekülen jongliert

**Rundum gesund:
Im Labyrinth der
Körperchemie**

Der mit den Tori tanzt

**Probeliegen im Medibett
eines Plasmatüftlers**

Der die Antennen sät

**Elektropermakultur:
Aktivist auf Draht**

Der mit den Alten flüstert

**Riesen auf den Salomonen -
der Expeditionsbericht**

Der das Ufoknäuel entfitzt

**I Don't Want to Believe:
Der Ufolügge zweiter Teil**

Der die Glyphen bestaunt

Kornkreise 2023



Ein Traum von Sommer

NEXUS-Events 2024

04
2024

Elektro- & Magnetokultur in der Landwirtschaft

Seminar für Landwirte mit Andrea Donnoli
13.04. – 14.04.2024 | Bewerbungen möglich
 € 330,- p. P. exkl. Logis & Kost



07
2024

Elektro- & Magnetokultur

Grundlagenseminar mit Andrea Donnoli
06.07. – 07.07.2024 | 06618 Mertendorf
 € 290,- p. P. exkl. Logis & Kost

Weitere Infos zu Andreas Seminaren finden Sie im Heft auf Seite 39.



06
2024

Geistreich am Teich | Das Creatival

Workshops - Vorträge - Musik
21.06. – 23.06.2024 | 04916 Bernsdorf

Start Ticketverkauf: **21.12.2023**

<https://geistreich.ebtix.de>

www.geistreich-am-teich.de

Early-Bird-Tickets*: 75,- EUR

(*limitiert auf 75 Stück)

08
2024

Intuitive Permakultur & feinstoffliche Wesen

Praxis-Seminar mit Alanna Moore
23.08. – 25.08.2024 | 06618 Sieglitz
 € 290,- p. P. exkl. Logis & Kost



Anmeldung & weitere Informationen

Schreiben Sie uns eine Mail an office@nexus-magazin.de, rufen Sie uns an unter 0049-(0) 33766 163 194 oder buchen Sie im Shop.



Liebe Leser,

wohin, Mensch? Hinter dem Affentanz aus Macht und Gewalt, den *Homo tumbus* hier seit Jahr und Tag aufführt, bahnt sich etwas den Weg. Klammheimlich zündet es Mensch um Mensch, und der beginnt so eigentümlich zu glühen, dass sofort Funken

überschlagen, wenn man ihm begegnet – man fühlt sich angeregt, begeistert.

In jüngster Zeit bin ich gleich mehreren solcher Funken schläger über den Weg gelaufen, und ohne es bewusst zu planen, haben sie alle ihren Weg in unser Jahreswechselheft gefunden. Geben Sie also acht: akute Ansteckungsgefahr!

Auf H.C. Frickes Blog bin ich gestoßen, als ich mich eingehend mit Amalgam und Quecksilberausleitung zu beschäftigen begann. Ich entdeckte einen Fundus an Wissen, das mich durch seine Originalität beeindruckte: Details zur Einnahme von Nahrungsergänzungen, die Tücken von Blutwerten, was effektive Entgiftung verhindert – alles Ausführungen, die mir in dieser Detailtiefe noch nirgendwo begegnet waren. Nächtelang fraß ich mich durch seine Einträge, nahm schließlich Kontakt zu ihm auf und bezirzte ihn, in einem Interview seine Entdeckungen zusammenzufassen. Er selbst bezeichnet sich als Illusionszerstörer – bei mir hat er einige zertrümmert, und ich habe dafür mehrere seiner Praxistipps in meinen Alltag integriert.

Meine Begegnung mit Wago liegt schon länger zurück: Als mir im Herbst 2022 meine helllichtige Freundin einen Tritt in den Allerwertesten gab (siehe Editorial Heft 104), habe ich mich vom Bildschirm losgeeist, meine Intuition angeknipst und mich wieder mehr in der realen Welt herumgetrieben. Einen Teil der Geschichte erzähle ich im Bericht über das Plasmabett, der gut ein Jahr in mir gegärt hat. Ich habe mir bis heute kein abschließendes Urteil gebildet, denn Wagos Erfindung bricht durch die Grenzen meines Verstandes. In meinem Artikel werden Sie den Kampf spüren, den ich mit seiner Entdeckung führe, und er ist noch nicht zu Ende.

Wo wir bei den Grenzen des Verstandes sind: Dennis Mattern ist zurück. Sie erinnern sich? In Ausgabe 107 hat er davon erzählt, dass er mit seiner Frau und seinen drei Kindern auf die Salomonen aufbrechen will, um dem Ruf der Riesen zu folgen. Riesen? Na sicher. Auf seinem Telegram-Kanal „Wandelnde Gedichte“ hat er live von seiner Reise berichtet, und ich bin durch seine Sprachnachrichten mit ihm unterwegs gewesen. Was er im Dschungel der Salomonen entdeckt, herausgefunden und mit nach Deutschland gebracht hat, lesen Sie in seinem Expeditionsbericht.

Auch Andrea Donnoli ist ein Entfachter: Er hat vor zehn Jahren in den Apenninen damit angefangen, die Gerätschaften von Georges Lakhovsky und Justin Etienne Christofleau nachzubauen – und seine Ergebnisse haben ihn dermaßen überzeugt, dass er seinen Job hingeschmissen hat und jetzt nur noch in Sachen Elektrokultur unterwegs ist. Aber was heißt Elektrokultur: Er hat die Ringe und Antennen der Pioniere unter die Lupe genommen, experimentell verbessert und mit anderen Formen der energetischen Landwirtschaft kombiniert. Gerade erst hat er eine eigene Akademie gegründet, an der er Elektropermakultur lehrt. Das Thema brennt mir so unter den Nägeln, dass ich Andrea gleich für zwei Seminare nach Deutschland holen musste – weitere Informationen finden Sie auf Seite 39.

Verstoßen haben das innere Licht hingegen die, von denen Chantal Frei missbraucht und programmiert wurde. Das Interview in unserer Sektion „Wille & Vorstellung“ muss ich hervorheben, denn das Thema ritueller Missbrauch gehört an die Öffentlichkeit – und genau dafür sorgt Frau Frei zusammen mit 50 anderen Opfern im Projekt „50 Voices of Ritual Abuse“. Ich ziehe meinen Hut vor so viel Mut – und auch der wäre nicht möglich gewesen ohne den Funken, der nun wie ein heiliges Feuer in den Opfern brennt.

Ja, wohin, Mensch? Blickt man in den dunklen Spiegel, tobt neben dem Dritten Weltkrieg einer um unsere Hirne, die Eliten kaspert sich zur NWO, der Mensch wird zum Konsumzombie im digitalen Klimaknast. Ich halte Ihnen hier voller Überzeugung den anderen Spiegel vor: Er zeigt Menschen, die erwachen. Die spüren, dass sie Teil des Planeten sind, und weder Zwang noch Propaganda brauchen, um das zu leben. Die in jedem Auge das All glitzern sehen. Sie fürchten nichts, denn sie wissen, dass sie in der Ewigkeit leben. Die künstliche Intelligenz ist für sie nur ein Spielzeug – denn sie kennen die Kraft der natürlichen Intelligenz. Mangel ist für sie ein totes Wort, denn sie schöpfen aus dem Vollen.

Und wissen Sie was? Genau von solchen Menschen möchte ich umgeben sein, mit ihnen möchte ich den Pfad eintrampeln, der in die Zukunft führt. Das ist auch der Grund, warum es 2024 eine Neuauflage unseres Creativals GEISTREICH AM TEICH und weitere Seminare geben wird: Das Feuer muss wachsen, braucht Resonanz, Pflege und Tatkraft. In diesem hellen Spiegel ist *das* Ragnarök, der Weltenbrand – ein inneres Feuer, das um die Welt wandert.

Huch! Jetzt ist doch glatt meine Muse mit mir durchgebrannt. Ich kann es auch gesetzter ausdrücken: Habe Mut, dich deiner Kreativität zu bedienen.

Na dann: Licht an!

Herzlich

Ihr Daniel Wagner



H. C. Fricke

Im Labyrinth der Körperchemie

Seite 15

Keto, Paläo oder Low Carb? Vitamin- und Mineralstoffergänzung – ja oder nein? Wenn ja: Wie viel, wovon und in welcher Menge? Haben den Hormonumbruch in den Wechseljahren nur Frauen? Und wie war das mit der Schwermetallausleitung?

H. C. Fricke stand vor einem Wust an Fragen, als sein Körper nicht mehr ganz so wollte wie er. Studie um Studie, Molekül um Molekül, Selbstversuch um Selbstversuch hat er sich an die Antworten herangetastet.

Von dem, was er herausgefunden hat, kann womöglich auch Ihr Arzt oder Heilpraktiker noch etwas lernen. Wir haben seine Erkenntnisse in einem Interview zusammengefasst.



Andrea Donnoli

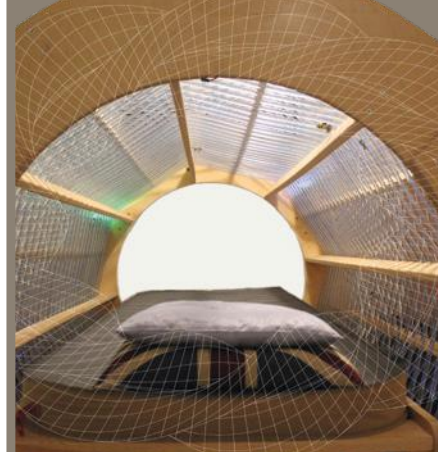
Aktivist auf Draht

Seite 29

Ein kranker Ahornbaum auf seinem Grundstück in den Apenninen ist der Zündfunke: Auf der Suche nach einer Lösung stößt Andrea Donnoli auf das Thema Elektrokultur, legt einen Lakhovsky-Ring um den Baum und wartet, ohne große Hoffnungen zu hegen, bis zum Frühjahr.

Die neuen Knospen, die der Baum treibt, setzen eine Kaskade von Tests in Gang, bis sich sein ganzes Grundstück in ein Labor alternativer landwirtschaftlicher Ansätze verwandelt hat. Kupferpyramiden, atmosphärische Antennen, Genesa-Kristalle – Andrea hat alles praktischen Tests unterzogen.

Wir holen ihn 2024 für zwei Seminare nach Deutschland – hier schildert er seinen Werdegang.



Daniel Wagner

Probeliegen im Plasmabett

Seite 41

Das muss man erlebt haben: Ein polnischer Erfinder namens Wago erzählt in privater Runde, er habe ein Bett erfunden, mit dem er Krankheiten aus Patienten ziehen könne. Das Bildmaterial ist überzeugend, also setzt sich unser Chefredakteur ans Steuer und sieht sich die Sache genauer an.

Die Reise führt ihn auf unbekanntes Terrain: Hinter der Erfindung steckt ein originelles Gedankengebäude, die Technologie fußt auf der Plasmalehre von Keshe. Von dessen zwielichtiger Stiftung hält sich NEXUS fern – doch die Effekte und Erfahrungsberichte, die Wago präsentiert, sind schwer zu leugnen.

Und dann ist da noch das eigene Erlebnis im Plasmabett ... ein erster Versuch der Einordnung.

NEXUS MAGAZIN

AUSGABE **110**

DEZEMBER 2023 - JANUAR 2024

Gesundheit

15 Rundum gesund: Im Labyrinth der Körperchemie

41 IERS - Probeliegen im Plasmabett

Autarkie

29 Aktivist auf Draht: Neue Ansätze in der Elektrokultur

Expeditionsbericht

53 Eine Reise ins Land der Riesen



Dennis Mattern

Reise ins Land der Riesen

Seite 53

Eigentlich sollte es nur ein Besuch in Kuma werden, einem verschlafenen Dorf im Urwald der Salomonen. Dessen Einwohner erzählen mit größter Selbstverständlichkeit davon, dass es nicht nur Riesen auf ihrer Insel gibt, sondern dass sie noch immer mit ihnen im Austausch stehen.

Dennis Mattern ist dem Ruf der Riesen, von dem er in *NEXUS* 107 berichtet hat, mit seiner Familie gefolgt – und begreift erst vor Ort, dass die Reise länger dauern wird als geplant. Sie wächst sich zu einer Quest aus, mit schicksalhaften Begegnungen, Mut- und Härteproben, magischen Artefakten und Anrufungen. Schließlich führt sie ihn ins Herz der Insel.

Jetzt ist er zurück in Deutschland. Hat er sie gefunden, die Riesen?



Andy Thomas

Kornkreise 2023

Seite 77

Von wegen vorüber: Während Beobachter im vergangenen Jahr das Ende der Kornkreiseära ausriefen, haben die Glyphen 2023 ein strahlendes Comeback gefeiert. Trotz neu entfachtter Diskussionen fiel das Medienecho gering aus – aber dafür haben Sie ja uns.

Und Andy Thomas. Der Glyphenforscher berichtet seit den Anfängen in den 1990ern über die jährliche Kornkreissaison. So ist ihm auch aufgefallen, dass sich in diesem Jahr mehrere Reminiszenzen in den Feldern zeigten – ganz so, als würde sich das Phänomen an seine Frühzeit erinnern.

Aber auch die anderen Formationen des Jahres sind bildgewaltig – ein Grund für uns, den Kornkreiskalender 2024 aus Großbritannien für Sie zu importieren.



Robert A. Nelson

ABC der Strahlenwaffen

Seite 91

Im 20. Jahrhundert entfesselten Erfinder nicht nur die Kräfte des Atoms, sondern auch die Zerstörungsgewalt des Strahlenspektrums.

Dabei ist ein Arsenal an Strahlenwaffen in die Welt getüftelt worden, das fasziniert und erschüttert zugleich: Todesstrahlmaschinen, Infrarotkanonen oder der Solardetonator – gemein ist allen, dass sie trotz ihres Schadpotenzials nur einem kleinen Kreis von Menschen bekannt sind.

Dabei verfügen viele über verblüffende Eigenschaften, die über das bloße Umnieten hinausgehen. Ihre Erfinder liegen bereits unter der Erde, aber niemand weiß, wer die Technik heute in den Händen hält – und was diese Hände damit vorhaben.

Der Ufolügje zweiter Teil

65 **I don't Want to Believe [Teil 2]: Vertrau mir, Kumpel!**

Cerealogie

77 **Kornkreise 2023: Die Sonne geht auf**

Vergessene Erfindungen

91 **Das kleine ABC der Strahlenwaffen**

Dauerbrenner

4 **Global News**

40 **Nachschlag**

87 **Wille & Vorstellung: 50 Voices of Ritual Abuse**

98 **Reviews**

Neuland | Tanja Gräff - ein ungeklärter Fall | Notizen aus der Pathologie | Demozid | Wetiko | Heimische Heil- und Vitalpilze | Homo Carnivorus | Seltsame Szenen im Canyon der Rockstars

104 **Impressum**

Im Labyrinth der Körperchemie

Das große Gesundheitsinterview

Wer sich mit Ernährung und Gesundheit beschäftigt, muss sich durch einen Morast an Erklärungen und Produkten kämpfen, in dessen Untiefen Werbung und Propaganda unkt. Wir führten ein Gespräch mit einem unabhängigen Forscher, der sich in die aktuelle Literatur und Studienlage eingebuddelt und viele Ansätze am eigenen Leib ausprobiert hat. Er selbst nennt sich *Illusionszerstörer* – hier teilt er seine Erkenntnisse.

NEXUS: H. C., Sie sind Betreiber des Blogs HCFricke.com. Dort behandeln Sie Themen, die eine große Schnittmenge mit unserer Leserschaft haben: Nahrungsergänzungen, Schwermetallausleitung und Amalgamentfernung, Frequenzgeräte und Elektrosmog. Spannend ist hier, dass Sie das meiste davon selbst ausprobiert und in vielen Bereichen bis zum Grund gebohrt haben. Wie kam es dazu, dass Sie sich mit all diesen Themen beschäftigen?

H. C. Fricke (HCF): Vor der Beschäftigung mit diesen komplexen Themen hatte ich mich ab 2009 Stück für Stück mit der Optimierung meiner Ernährung beschäftigt: Keimen, Brot backen, grüne Smoothies, immer mehr Bioprodukte sowie die Übernahme und Wiederbelebung des Familiengartens.

Meine Schlüsselerfahrung in Sachen Ernährung war, dass mein seit der Kindheit anhaltender Dauerschnupfen und die Anzahl der (vielen) Erkältungen stark nachließen, nachdem ich den Konsum von Milchprodukten aller Art über einen längeren Zeitraum deutlich reduziert hatte. Die Idee dazu hatte ich aus einem Forum und dachte erst: irre!

Der Gedanke hat mich jedoch nicht losgelassen. Dann habe ich es umgesetzt, aber nicht weiter darüber nachgedacht ... bis mir ein bis zwei Jahre später auffiel, dass sich etwas verändert hatte. Zum Guten.

Ich bin selber mit Kuhstall und Milch von eigenen Kühen aufgewachsen und habe niemals daran gedacht, dass Milchprodukte irgendein Problem für mich sein könnten. Ich habe auch keine Laktoseintoleranz oder Magenverstimmungen nach dem Konsum von Milch. Allerdings scheint mein Immunsystem da irgendwas nicht zu mögen – der Milchkonsum schwächt mich allgemein und macht mich anfälliger für alles Mögliche.

Dann dachte ich: Wenn eine so einfache Veränderung meiner Essgewohnheiten in einem einzigen Aspekt solch eine positive Veränderung bewirkt – *was ist dann noch alles möglich?*

NEXUS: Das klingt nach einem Augenöffner. Welche Aspekte sind Sie als Nächstes angegangen?

HCF: Die Phase, in der ich mich an Ernährungsfragen durch Eigenversuche herantastete, dauerte circa bis 2016. Dann kamen Bücher, die sich mit den Anteilen der Makronährstoffe, Fette, Kohlenhydrate und anderer Bestandteile unserer Nahrung auseinandersetzten: Dr. John McDougalls Buch „Starch Solution“, Dean Ornish, Caldwell Esselstyn, Dr. Neal Barnard, aber auch Loren Cordains Buch „Paleo Solution for Athletes“. Zudem auch viel von Dr.

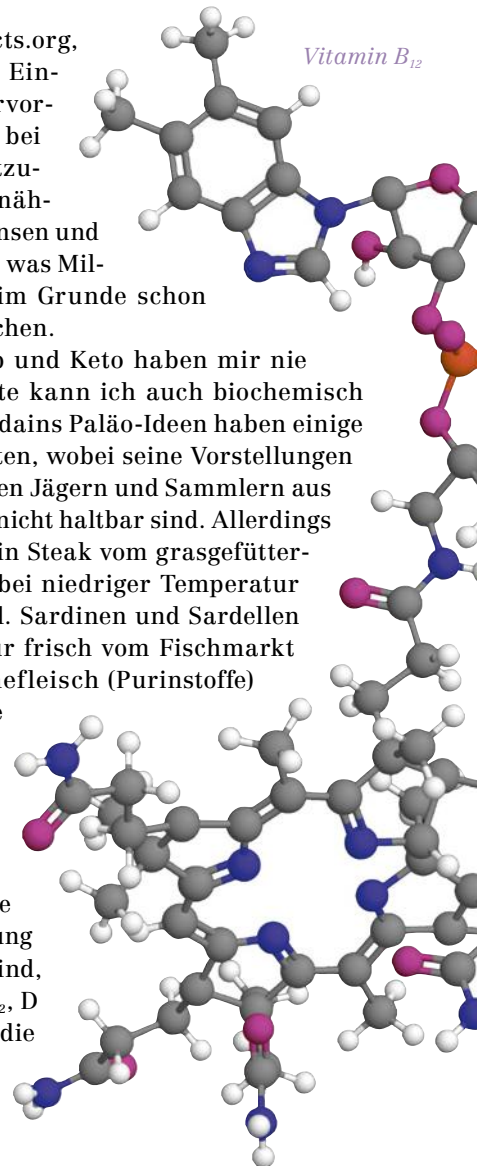
Greger von NutritionFacts.org, dessen Website ich für Einsteiger immer noch hervorragend finde. So bin ich bei dem gelandet, was heutzutage als „High-Carb“-Ernährung mit viel Gemüse, Linsen und Co. verstanden wird und was Milliarden von Menschen im Grunde schon immer „einfach so“ machen.

Trends wie Low Carb und Keto haben mir nie eingeleuchtet, und heute kann ich auch biochemisch begründen, warum. Cordains Paläo-Ideen haben einige interessante Komponenten, wobei seine Vorstellungen von viel Fleisch fressenden Jägern und Sammlern aus anthropologischer Sicht nicht haltbar sind. Allerdings genieße ich ab und zu ein Steak vom grasgefütterten Bio-Alpenrind, das bei niedriger Temperatur auf Gemüse gegart wird. Sardinen und Sardellen mag ich sehr, jedoch nur frisch vom Fischmarkt an der Küste. Schweinefleisch (Purinstoffe) ist tabu. Ich ernähre mich also explizit *nicht* vollvegetarisch.

Durch das Lesen der Bücher kam ich dann mit den Mikronährstoffen in Kontakt, weil einige Mängel über die Ernährung schwer zu handhaben sind, zum Beispiel Vitamin B₁₂, D und K₂. Da kamen dann die Fragen auf: Brauche ich das überhaupt? Wie viel nehme ich mit der Nahrung auf? Wie viel sollte ich ergänzen? Welche Form soll ich nutzen? Schließlich gibt es B₁₂ in vier verschiedenen Varianten, Magnesium in weit über einem Dutzend und auch bei Zink mangelt es nicht an Auswahl (unter anderem als Gluconat, Glycinat, Picolinat, Aspartat, Methionin). Bioverfügbar ist Zink eher nicht in Form von Zinkspänen, abgefeilt von einem Zinkprofil aus dem Baumarkt, sondern wenn die Zinkatome mit etwas anderem verbunden werden, das üblicherweise auch in der Nahrung vorliegt. Das Gleiche gilt natürlich für andere Metalle, Mineralien und Spurenelemente. Da wird es dann komplexer.

Bei Ergänzung mit Vitamin D darf zudem Vitamin K₂ nicht fehlen, sonst landet das Calcium in den Gefäßen, aber nicht in den Knochen. K₂ gibt es aber mindestens als MK₄ und MK₇. Brauche ich beide? Reicht eines? Welches? Kann oder sollte ich das Ganze auch kontrollieren, und wenn ja, mit welchen Blutwerten?

Aus den Notizen der Recherchen entstand dann 2016 der Blog. Eigentlich ein verwegenes Projekt, denn was wusste ich schon im Vergleich zu all den Koryphäen!?



NEXUS: Meinen Sie, Ihre Erkenntnisse zum Thema Ernährung bzw. Makronährstoffe lassen sich verallgemeinern? Oder gibt es unterschiedliche Bedürfnisse – Menschen etwa, die Milchprodukte besser vertragen, ja sogar brauchen? Die eher Schwein als Rind essen sollten?

HCF: Das ist eine komplexe Frage. Grundsätzlich bin ich der Ansicht, dass man maximal 20 bis 30 Prozent der Kalorien als Fette verzehren sollte. Das Problem sind der Randle-Zyklus und Acetyl-Coenzym A. Zu viel Fett – also mehr als 30 bis 35 Prozent Anteil in der Ernährung – hemmt die Kohlenhydratverwertung und umgekehrt. Eine fettreiche Ernährung produziert „pro Kalorie“ zudem mehr Acetyl-CoA. Für Letzteres gibt es drei Arten, es zu verwerten: mehr Cholesterin, mehr Triglyceride und/oder es im Citrat-Zyklus zu ATP (unsere universelle Energieeinheit im Körper) umzuwandeln, also zu verbrennen. Und das geht auf jeden Fall nicht als Couchkartoffel.

Letzteres erklärt auch, warum bei vielen Menschen das Cholesterin (und Triglyceride) hoch und pharmazeutische Cholesterinsenker unsinnig sind. Hohes Cholesterin bedeutet in der Regel zu viel Fett in der Ernährung oder Probleme mit

ist ebenfalls sehr schlecht und ist auch in vielen pflanzlichen Fetten enthalten. Einzig Kokosöl und Olivenöl sind hier in Ordnung.

Solange ich die Auswahl habe, würde ich also kein Schwein essen oder dies irgendjemand empfehlen und ich würde den kalorischen Fettanteil in der Ernährung gering halten.

Milchprodukte sind ein schwieriges Thema. Generell denke ich, dass Fermentiertes, zum Beispiel stichfester Naturjoghurt, aber auch Ghee – das reine geklärte Fett der Butter – okay sind. Allerdings sind in Joghurt und in Ghee Reste von Milchproteinen enthalten. Joghurt enthält zusätzlich noch etwa drei Prozent Laktose (Milchzucker). Das muss nicht für jeden passen, und es passt, wie ich festgestellt habe, auch nicht für mich.

Noch ein Thema, das zu den Makronährstoffen gehört, sind Proteine bzw. Aminosäuren. Hier bin ich ebenfalls maßvoll unterwegs. Je nach Ziel und Zweck denke ich, dass 10 bis 15 Prozent kalorisch bzw. 1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht ausreichend sind. Auf jeden Fall ist hier ein Defizit zu vermeiden. Das ist ganz wichtig, speziell bei Vollvegetariern.

Mehr Konsum hat metabolische Folgen: mehr Schwefelwasserstoff, Ammoniak und Harnstoff. Überflüssiges Protein kann der Körper nicht direkt speichern, und alles

Früher war ein hohes Cholesterin für jeden Arzt bei Übergewichtigkeit ein wichtiges Indiz für eine Unterfunktion der Schilddrüse – und eben nicht für Cholesterinsenker.

dem Energiemetabolismus. Ich selbst konnte durch eine *wirklich* fettarme Ernährung, mit etwa 10 bis 15 Prozent der Kalorien als Fette, in acht Wochen meinen Cholesterinwert von über 200 auf ca. 120 mg/dl senken. Nur durch Weglassen! Das Kaloriendefizit habe ich mit Kohlenhydrat-Leckereien gefüllt, da ich kein Gewichtsproblem habe.

Bei übergewichtigen Menschen kommt neben den (versteckten) Fetten heute oft noch eine Schilddrüsenunterfunktion hinzu. Früher war ein hohes Cholesterin für jeden Arzt bei Übergewichtigkeit ein wichtiges Indiz für eine Unterfunktion der Schilddrüse – und eben nicht für Cholesterinsenker. Heute behandelt man, wie so oft meist erfolglos, das Symptom und nicht die Ursache.

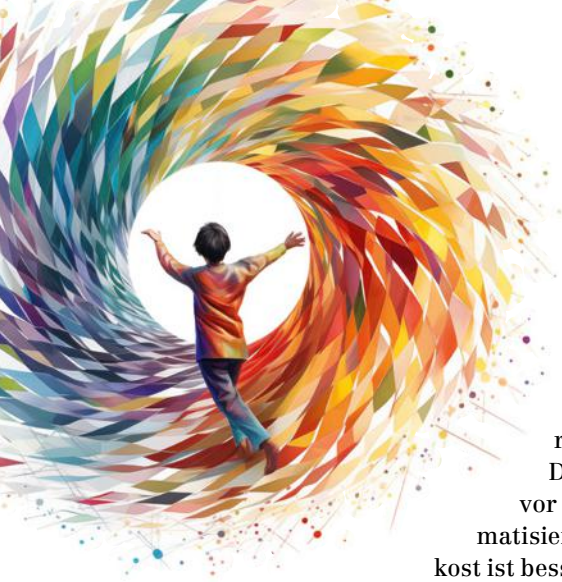
Zum Fleisch: Ich denke da an das Alte Testament, das mir eine gute Grundlage scheint. Wer auch immer das verfasst hat, wusste offenbar, dass Schweinefleisch unter anderem viele Purinstoffe und viel Linolsäure (ein doppelt ungesättigtes Omega-6-Fett) enthält – zumindest aber, dass es gesundheitlich gesehen besseres Fleisch gibt als Schweinefleisch.

Das Problem: Überschüssige Purine müssen als Harnsäure über die Niere ausgeschieden werden. Linolsäure

Zuviel belastet die Leber. Deswegen esse ich am Abend keine an Protein reiche Mahlzeit, denn meine Leber soll in der Nacht ihre Arbeit tun – sprich das, was landläufig als Entgiften bezeichnet wird.

NEXUS: Auch die Frage nach den Mikronährstoffen kann höchst individuell ausfallen. In populärwissenschaftlichen Zeitschriften liest man oft, dass Vitamin- und Mineralstoffergänzungen Quatsch seien, da wir genug der benötigten Stoffe über die Nahrung aufnehmen. Wir haben zum Beispiel einmal versucht herauszufinden, was den Nährstoffgehalt der Lebensmittel von vor 100 Jahren von den heutigen unterscheidet – die Studien sind nicht leicht zu finden. Was denken Sie – sind Nahrungsergänzungen notwendig?

HCF: Zu dieser Thematik habe ich einige Artikel im Blog. Nach der verfügbaren Studienlage sind die Anteile an Mikronährstoffen aller Art in den Lebensmitteln in den letzten 100 Jahren gesunken. Ich kenne keine Studie, die anderes behauptet. Konventionelle Nahrung schneidet dabei in der Regel schlechter ab als Bio, wobei Bio nicht Bio ist.



Bei verarbeiteten Lebensmitteln sieht es nicht besser aus. Das hatte bereits der deutsche Ernährungsforscher Prof. Dr. Werner Kollath vor gut 80 Jahren thematisiert. Regionale Frischkost ist besser als Lebensmittel,

die mit langen Lieferketten von sonstwo kommen – selbst wenn sie als frisch deklariert werden. Tiefkühlkost ist ein Kompromiss, jedoch keine Vitaminbombe mehr.

Was viele nicht bedenken: Durch Millionen von neuen chemischen Substanzen, die es vor dem Industriezeitalter nie zuvor auf der Erde gab, durch Umweltverschmutzung, Verkehr, Elektromog, synthetische Kleidung, Wasch- und „Pflege“-Mittel, Sonnencremes, Farb-, Aroma-, Konservierungs- und andere Zusatzstoffe in der Nahrung, aber auch durch pharmazeutische Medikamente, (MRT-) Kontrastmittel und Amalgamplomben sind wir heute zusätzlich Belastungen ausgesetzt, die es vorher nie gab.

Letzteres bedeutet, dass die biochemische Fabrik in unserem Körper ganz viel zu tun hat, den Müll zu neutralisieren und wieder aus dem System herauszubefördern – soweit das überhaupt möglich ist. Eine biochemische Fabrik funktioniert aber nicht ohne Rohstoffe. Diese Rohstoffe sind neben den Makronährstoffen insbesondere die Mikronährstoffe, also Mineralien, Vitamine, Vitaminoide, Coenzyme und alles andere in unserer Nahrung, von dem wir nicht einmal richtig wissen oder verstanden haben, was es macht. Insofern gehe ich davon aus, dass wir heute viel mehr Mikronährstoffe benötigen als vor 100 Jahren.

Wer so etwas wie die „Nationale Verzehrsstudie II“ liest, der weiß, dass die meisten Menschen in Deutschland nicht einmal die mickrigen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erreichen. Das sind ganz offizielle und gut dokumentierte Daten! Wer dann noch weiß, wie die Empfehlungen der DGE zustande kommen, der staunt noch mehr. Dabei könnte man zumindest diese (mickrigen) Empfehlungen der DGE erreichen, wenn man pro Tag 400 Gramm Gemüse ist – und selbst das schaffen die meisten Menschen nicht.

Auch ich hatte einmal die Hybris, dass ich dachte, alles über die Ernährung wuppen zu können. Heute habe ich diese Hybris nicht mehr. Ich kenne zudem einige meiner genetischen und im Leben erworbenen Defizite und ergänze dort gezielt – und nicht nur Mikronährstoffe.

NEXUS: Wenn man bedenkt, mit wie vielen Umweltgiften der menschliche Körper im Vergleich zur vorindustriellen Zeit quasi bombardiert wird, grenzt es ja an ein Wunder, dass wir überhaupt noch leben. Meinen Sie nicht, dass wir da übertreiben und die Selbstregulierungs- und Entgiftungskräfte des Körpers unterschätzen? Was ist zum Beispiel mit der Umweltverschmutzung und verpesteten Luft oder der Hygiene am Anfang des industriellen Zeitalters?

HCF: Ich denke, dass unsere Lebenserwartung und auch die Gesundheitsspanne heute deutlich höher ist als die der Arbeiter am Anfang des industriellen Zeitalters. Was davor war, das wissen wir nicht wirklich. Allerdings sinkt die reale und prognostizierte Lebenserwartung in einigen Industrieländern bereits wieder. Die Menschen, die aktuell über 100 werden, sind zudem mit weniger Umweltbelastung, Mikroplastik, hormonaktiven Substanzen und auch weniger (adjuvantierten) Impfungen aufgewachsen.

Die Frage ist letztlich, was man erreichen möchte. Biologisch gesehen müssen wir uns vermehren, den Nachwuchs aufziehen sowie beschützen – und wenn wir dann „unsere Kalorien nicht mehr wert sind“, sind wir, zumindest darwinistisch-evolutionstechnisch gesehen, grundsätzlich entbehrlich. Wem im Schnitt 50 gute Jahre reichen, der kann sich zurücklehnen. Wer länger *gut* leben will, speziell nach den Wechseljahren der Hormonumstellung, der oder die sollte sich aus meiner Sicht heutzutage Gedanken machen.

NEXUS: Wie gehen Sie selbst mit den von Ihnen beschriebenen modernen Umweltgiften um? Kann man die bei entsprechend guter Ernährung völlig ignorieren?

HCF: Mein erster Grundsatz ist: Der Müll, der nicht aufgenommen oder zugeführt wird, muss nicht ausge-

talliert, um den Elektrosmog aus dem 230-V-Netz zu reduzieren.

NEXUS: Über das Thema HPU/KPU stolpert man auf Gesundheitswebsites und auch auf Ihrem Blog häufiger. Worum handelt es sich dabei? Und ist dieses Krankheitsbild so verbreitet, dass sich jeder vor etwaigen Entgiftungsversuchen daraufhin untersuchen sollte?

HCF: Eine HPU, ausgeschrieben Hämopyrrolaktamurie, scheint häufig bei Menschen vorzukommen, die von allerlei Problemen geplagt sind. Dabei kommt es unter anderem zu einer fehlerhaften bzw. ineffizienten Bildung von Häm, einem Baustein von Hämoglobin. Hierdurch entstehen, so weit die Theorie, bei den Betroffenen relative Mängel, die einen Mehrbedarf an Zink und Vitamin B₆ in der Form von aktivem Pyridoxal (B6-P5P)

Eine HPU scheint häufig bei Menschen vorzukommen, die von allerlei Problemen geplagt sind. Dabei kommt es unter anderem zu einer fehlerhaften Bildung von Häm, einem Baustein von Hämoglobin.

schieden werden. Vermeidung hat bei mir die oberste Priorität. Biokost, biologische Pflege- und Waschprodukte, emissionsarme Baumaterialien, all das lohnt sich netto unter dem Strich, wenn all die Folgekosten beachtet werden.

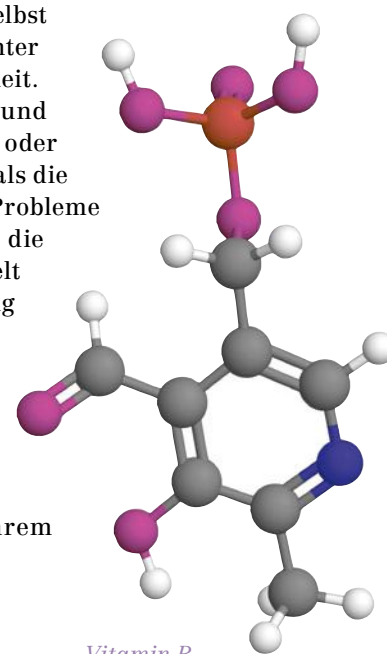
Die biochemische Entgiftung des Körpers ist ein komplexes Thema. Einige Menschen haben (epi-)genetische Defekte, die die Entgiftungsleistung mindern. Die HPU/KPU ist ein solches Thema. Andere Themen sind zum Beispiel Genpolymorphismen bei PEMT oder GST/GPX – Enzymen bzw. Enzymgruppen, die wichtige Rollen bei der biochemischen Entgiftung des Körpers spielen. All das reduziert die Detoxfähigkeit des Körpers. Wenn man weiß, dass da irgendwo etwas suboptimal läuft, kann man einiges machen.

Eine andere Sache, die ich oft beobachtet habe, ist beispielsweise ein Molybdänmangel, speziell bei Menschen, die viel Wein und Alkohol trinken. Um Sulfite (Wein) und Alkohol zu „entgiften“, brauchen die zuständigen Enzyme Molybdän. Fehlt es, dann vertragen viele keinen Wein mehr oder haben einen Kater am nächsten Morgen.

Das aktuell größte Umweltgift ist jedoch unsichtbar und wirbelt im Körper sehr viel durcheinander: Elektrosmog, insbesondere aus WLAN, Mobilfunk, Bluetooth und DECT-Schnurlostelefonen. Die negativen Auswirkungen sind umfassend, weswegen das Thema in meinem Blog ein Schwerpunkt ist. Ich selbst – als ehemaliger ITler – nutze seit Jahren kein WLAN und kein Mobiltelefon mehr. Zudem habe ich Netzabkoppler in meinem Haus ins-

zur Folge haben. Werden diese beiden Mikronährstoffe nicht ergänzt, dann hat das Folgen für alle von Zink und speziell von Vitamin B₆ abhängigen Prozesse, was vor allem Neurotransmitter und auch die biochemische Entgiftung betrifft. Woher die HPU kommt und wie diese erworben oder vererbt wird, ist unklar – sie ist jedoch bei Menschen mit gesundheitlichen und auch psychischen Problemen oft anzutreffen. Ohne dass hier sinnvoll mit Mikronährstoffen ergänzt wird, treten meiner Erfahrung nach viele auf der Stelle.

NEXUS: Ein Thema, bei dem Sie selbst einen intensiven Lernprozess hinter sich haben, ist die Zahngesundheit. Es gibt einige kritische Ärzte und Heilkundige, die marode Zähne oder Entzündungen im Mundbereich als die Wurzel aller gesundheitlichen Probleme ausmachen. Dann gibt es noch die Fraktion, die Amalgam verteufelt und zur umgehenden Entfernung rät, während eine andere sagt, dass man feste Plomben lieber drin lassen soll, weil eine Entfernung mehr Quecksilber freisetzt als eine Plombe über Jahrzehnte. Welche zentralen Erkenntnisse haben Sie auf Ihrem eigenen Weg mitgenommen?



Vitamin B₆

HCF: Die größten Probleme sind Wurzelbehandlungen, chronisch apikale Parodontitis (CAP) – ein Abszess an der Wurzelspitze, der nicht wehtut, bis alles zu spät ist – sowie NICOs. NICOs sind im Deutschen als Kieferostitis oder fettig degenerative Osteolyse im Kiefer (FDOK) bekannt und führen zu Entzündungen im Kieferknochen, die diesen auflösen. Sie entstehen vor allem durch die unfachmännische Extraktion von Zähnen – sind also sehr häufig, speziell auch nach der Extraktion von Weisheitszähnen, und werden häufig nicht diagnostiziert. Die mit all diesen Problemen einhergehenden chronischen Entzündungen nehmen das Lymphsystem dauerhaft in Anspruch. Das belastet den Körper konstant und kostet speziell im Alter viel Lebenskraft.

Der deutsche (Krebs-)Arzt Joseph Issels, Lothar Hirnse, Autor von „Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe“, sowie der Parasitenspezialist und Arzt Simon Yu sind sich einig: Die geschilderten Zahn- und Kieferprobleme sind in den Top-3-Gründen, warum Patienten keine Heilung erfahren, unter anderem bei Krebs und Parasitenbefall. Allerdings ist es nicht einfach, gute Zahnärzte zu finden, die von all diesen Themen nicht nur gehört haben, sondern auch wissen, wie man

Grundsätzlich kann der Körper zwar Quecksilber (Hg) entgiften, aber die Mengen sind von vielen Faktoren abhängig und eher gering, speziell im Vergleich zu den Mengen, die etwa ein halbes Dutzend Amalgamfüllungen über viele Jahre in den Körper ausdampfen. Wie nun biochemisch genau, unter Einfluss welcher Enzyme und Membrantransporter ein Quecksilberatom aus dem tiefen Gewebe bzw. einer Gehirnzelle über Membrane, Blut und Leber den Weg in die Toilette findet, ist jedoch noch nicht final geklärt.

Das zusätzliche Problem bei Quecksilber ist, dass es in drei Formen vorkommt, die auch ineinander umgewandelt werden können: elementar (meist flüssig oder dampfförmig), anorganisch (beispielsweise als Amalgam) und organisch (beispielsweise Methyl-Hg). Je nachdem, wo sich diese Formen im Körper befinden, haben sie verschiedene Auswirkungen. Im Blog habe ich das im Detail erklärt.

Kurz gesagt: Sobald wir etwas organisches Quecksilber essen (zum Beispiel in Fisch), bekommen wir eine Quecksilbervergiftung davon – weil es sehr gut aufgenommen wird. Die anorganische Form hat es jedoch schwer, vom Körper aufgenommen zu

Bevor das Amalgam nicht raus ist, sollte meiner Meinung nach keine Quecksilberausleitung oder -mobilisierung erfolgen, egal mit welchem Protokoll.

sie professionell behandelt. Für meinen Blog plane ich gerade eine vertiefende Artikelserie, in der es um Implantate, Teleskopversorgung, Amalgamentfernung, das Plasma-Heilungsverfahren PRGF, Biokompatibilität der Materialien und vieles mehr gehen wird.

Das Thema Amalgam bzw. Quecksilber ist ein ganz übles. Im Mund würde ich alte Plomben nicht lassen. Auch 50 Jahre alte gezogene Zähne mit Füllung dampfen noch Quecksilber aus! Das elementare Quecksilber (Hg^0) diffundiert als Gas leicht in die Gewebe und das Gehirn und wird dort dann zum „fieseren“ anorganischen Quecksilber (Hg^{2+}).

NEXUS: Was ist daran so fies? Kann der Körper nicht über seine normalen Entgiftungssysteme diese Substanzen entsorgen?

HCF: Quecksilber (Hg) hat eine hohe Affinität zu Schwefel und sogenannten Schwefelwasserstoff(SH)-Gruppen. So können Hg-Atome bzw. -Ionen andere Elemente aus Schwefelclustern in Proteinen und Biomolekülen verdrängen und so deren Funktion sabotieren. Das Eisen, was aus Schwefelclustern verdrängt wird, richtet dann als ungebundenes Eisen den sekundären Schaden an.

werden und ins Gehirn zu gelangen – sie ist für den Organismus aber giftiger. Die metallische Dampfform, etwa aus Amalgamfüllungen, sowie die organische Form gelangen jedoch leicht ins Gehirn und können dort zu der anorganischen Form oxidiert werden, was sich nachträglich auf die Gehirnfunktion auswirkt. Der „Brainfog“ ist dabei nur eines von vielen Problemen durch Quecksilber. Auch die Hypophyse und der Hypothalamus werden gestört und damit die Regulation des gesamten Systems der Hormone und Neurotransmitter, inklusive der Schilddrüse.

NEXUS: Welche Fehler kann man bei der Entfernung von Amalgam machen? Worauf würden Sie achten?

HCF: Zunächst: Bevor das Amalgam nicht raus ist, sollte meiner Meinung nach keine Quecksilberausleitung oder -mobilisierung erfolgen, egal mit welchem Protokoll.

Ein weiteres Problem ist, dass nicht alles Amalgam sichtbar ist. Es kann zum Beispiel unter alten Brücken und Kronen sein, denn bis vor 15 Jahren galt eine Amalgamfüllung als unproblematisch und wurde daher einfach „überkront“. Zudem können bei vorherigen Amalgamentfernungen Amalgamsplitter in das Zahn-

fleisch oder Zahntaschen gelangt sein. Das ist zwar seltener, aber es kann passieren. Ersteres lässt sich noch vergleichsweise leicht erkennen, in dem man drunter-schaut, wobei die Brücke oder Krone zerstört wird. Bei den Splittern braucht man ein 3-D-Mehrschicht-CT bzw. mindestens eine 3-D-DVT-Aufnahme und jemanden mit Expertise für die Auswertung.

Nun muss das Amalgam noch kompetent entfernt werden. Ist der betroffene Zahn marode (wenn zum Beispiel eine CAP vorliegt), die Füllung sehr groß, der Zahn wurzelbehandelt, die Gesundheit schon sehr schlecht (Parkinson, ALS), dann würde ich ihn lieber ziehen lassen. Was viele nicht bedenken: Das Quecksilber diffundiert auch in den Zahn. Wärme und schnelles Bohren müssen unbedingt vermieden werden. Zudem sollte nach Möglichkeit das Amalgam in Segmenten entfernt werden. Ein sogenannter Kofferdamm sorgt für extra Schutz und kann Partikel auffangen, bevor sie ins System gelangen. Sehr wichtig ist für mich zudem eine Raumlufiltration und eine lokale Absaugvorrichtung für das herausgebohrte oder gefräste Material und die Luft im Mundraum. Letztlich ist jede Vorsichtsmaßnahme sinnvoll, die die Freisetzung und Aufnahme von Quecksilber aus den Füllungen verringert, den Arzt jedoch nicht zu stark behindert.

NEXUS: Es gibt diverse Ansätze zur Ausleitung von Schwermetallen wie Quecksilber aus dem Körper. Sie raten von einigen bekannten Detox-Substanzen wie Chlorella und DMSA ab. Warum?

HCF: Chlorella, Koriander oder Bärlauch sind keine effektiven Bindemittel bzw. Chelatoren für Quecksilber. Sie gehen mit Quecksilber, wenn überhaupt, nur schwache Bindungen ein. Damit kann das Quecksilber aus den Geweben zwar mobilisiert, aber nicht sicher bis in die Toilette ausgeleitet werden. DMPS und DMSA hingegen sind generell recht gute Chelatoren, da sie das Quecksilber fester binden. Sie sollten jedoch nicht per Infusion verabreicht werden. Infusionen mit DMPS, DMSA sowie Alpha-Liponsäure (ALA) sollten aus meiner Sicht *nie* genutzt werden, wenn man langfristig an seiner Gesundheit hängt.

Das Problem ist die pharmakologische Halbwertszeit der Chelatoren. Die Halbwertszeit ist, wie bei radioaktiven Isotopen, die Zeit, in der nur noch die Hälfte der Substanz vorhanden ist. Und wenn nur noch die halbe Menge an Chelatoren im Körper herumschwimmt, dann binden sie auch nur noch die Hälfte von dem, was sie einmal potenziell mobilisiert und gebunden haben. Deswegen muss immer genug Rest-Chelator da sein, um das (wieder) frei gewordene Quecksilber aufzufangen, weswegen die Chelatoren regelmäßig und über einen längeren Zeitraum zugeführt werden sollten.

Bei oraler Einnahme sind die Halbwertszeiten von DMPS circa sechs Stunden, die von DMSA circa drei

Stunden und die von ALA etwa zwei bis drei Stunden. Wenn man einen Chelator nur einmal eingenommen oder infundiert bekommen hat, bedeutet das, dass das Quecksilber zwar mobilisiert wird, die Chelatoren im Körper jedoch schnell abgebaut werden und die Bindung zu den Quecksilberionen verlieren – *bevor* diese ausgeschieden werden.

Man wirbelt also viel Staub (Hg) auf, einiges wird hinausbefördert ... aber der Rest wird umverteilt, auch in das Gehirn. So etwas geht dann entweder gleich oder mittelfristig schief, je nachdem, wie gut die individuelle Leber- und Nierenfunktion sowie die Detox-Genetik sind.

Wegen der pharmakologischen Halbwertszeit *müssen* alle Chelatoren im Abstand ihrer (oralen) Halbwertszeit optimalerweise für mindestens drei Tage zugeführt werden – und zwar Tag und Nacht, ohne eine einzige Dosis zu vergessen oder verspätet einzunehmen. Dabei wird mikrodosiert und die Menge nur langsam gesteigert. Meiner Meinung nach empfiehlt sich zu all dem ein umfangreiches Begleitprogramm nach A. Hall Cutler, PhD.

NEXUS: Was wäre Ihrer Ansicht nach der Königsweg für eine Entgiftung? Gibt es den überhaupt?

HCF: Die Frage ist: Was will jemand „entgiften“? Entgiften ist zu einem Modebegriff geworden, unter dem alles Mögliche verkauft und verstanden wird.

NEXUS: Was verstehen Sie denn unter Entgiftung?

HCF: Ich verstehe darunter den Prozess der biochemischen Entgiftung – den Weg, wie unser Körper „Müll“ loswird. Dieser Prozess teilt sich in drei Phasen auf:



- **Phase 1: Funktionalisierung.** Chemische Stoffe werden (in den Zellen) funktionalisiert, meint: Sie werden für den Transport vorbereitet, dafür umgeformt und wasserlöslicher gemacht. Leider werden einige Stoffe dadurch giftiger – die sogenannten reaktiven Metaboliten.
- **Phase 2: Konjugierung.** Die Stoffe der Phase 1 werden nun (in den Zellen) transportfähig gemacht. Der Körper koppelt – konjugiert – dazu die Giftstoffe (etwa Quecksilber) mit anderen Stoffen (zum Beispiel intrazelluläres Glutathion). Dadurch werden die meisten Stoffe wasserlöslich und können besser im Blut transportiert werden.
- **Phase 3: Ausscheidung.** Die konjugierten Stoffe der Phase 2 werden über Blut und Lymphbahnen aus den Zellen zu den Ausscheidungsorganen transportiert, namentlich die Nieren und die Leber. In der Leber werden die Toxine an die Galle gebunden und in die Gallenkanäle transportiert. Dann geht es zur Gallenblase, in der die Galle eingedickt wird, bis das Ganze in den Dünndarm ausgeschüttet wird und – hoffentlich ohne Re-Absorption – in der Toilette landet.

Was hier klar wird: Wenn eine spätere Phase nicht funktioniert, gibt es einen Rückstau. Einige nennen das Erstverschlechterung, ich nenne es: Problem mit der biochemischen Entgiftung.

Wer entgiften will, egal was, muss deswegen erst einmal „entgiftungsfähig“ sein. Dazu gehört vor allem ein ordentlicher und regelmäßiger Stuhlgang. Dann sollte Phase 2 gut funktionieren, speziell Leber und Gallenfluss. Bindemittel – ich nutze unter anderem modifiziertes Citruspektin oder Chitosan, auch Zeolith, aber nur als Medizinprodukt –, gegebenenfalls effektive Mikroorganismen, um die Darmflora zu verbessern und toxische Metaboliten im Darm zu (unter)binden, sind zudem aus meiner Sicht fast immer hilfreich. Ballaststoffe, die im Grunde in der Nahrung sind, gehören natürlich auch dazu, wobei sich diese nur in pflanzlicher Nahrung finden. Ganz wichtig ist natürlich auch die Neuvergiftung zu reduzieren – darüber hatte ich ja schon gesprochen.

Dann sollte optimalerweise eine HPU abgeklärt werden, was mit einem Urintest geschehen kann. Ein sehr ausführliches Blutbild hilft zudem dabei, offensichtliche Defizite zu identifizieren – was für mich dazugehört, habe ich in einem eigenen Blog-eintrag analysiert.

Elementare Mängel reduzieren die natürliche Entgiftungsleistung des Körpers und können diese stark reduzieren. Es ist wie bei einem Auto: Keine Wartung, schlechtes Öl und schlechtes Benzin machen keinen Rennwagen, sondern einen vorzeitigen Kolbenfresser. Der Körper braucht dafür auch Substrat – also genug Mineralien und Vitamine und andere Mikronährstoffe.

Ganz wichtig jedoch: Vor dem Auffüllen der Speicher und Defizite sollten Phase 3 und 2 unterstützt werden.

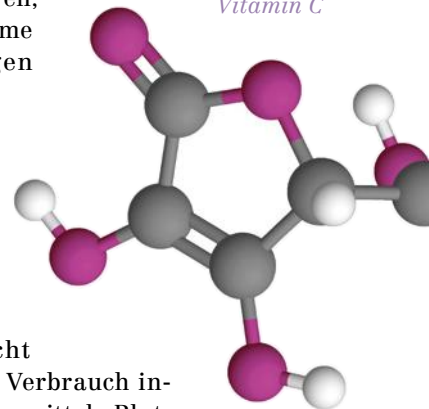
NEXUS: Sie sprachen gerade vom Substrat, realen (bio-) chemischen Mikronährstoffen. Der Markt an Nahrungsergänzungen ist inzwischen so unübersichtlich, dass der Laie rasch überfordert ist. Sie haben diverse Nahrungsergänzungen überprüft und getestet. Können Sie für Interessierte einige allgemeine Erkenntnisse ableiten? Worauf ist zu achten?

HCF: Dieses Thema ist komplex, zumal der Geldbeutel eine Rolle spielt. Für viele – auch für mich – bedeutet das, Kompromisse zu machen. Grundsätzlich setze ich auf Markenhersteller mit langer Präsenz am Markt. Allerdings bedeutet das nicht, dass alle Produkte frei sind von umstrittenen Zusatzstoffen wie Siliziumdioxid oder Magnesiumstearat, wobei das wirklich üble Titandioxid eher ein Problem von Pharmazieprodukten ist. Dann muss geschaut werden, in welcher Form Vitamine und Mineralstoffe vorliegen sowie welche (Extrakt-)Qualitäten oder Spezifikationen die pflanzlichen Zutaten, so vorhanden, haben. Im Blog versuche ich entsprechende Produkte zu verlinken, die ich nach Spezifikation gut finde oder selbst benutze, wobei ich Kommentare mache, wenn etwas im Produkt ist, was ich nicht unbedingt mag, weil ich den Fokus auf Bezahlbare habe.

NEXUS: Können Sie ein paar der häufigsten Fehler identifizieren, die Menschen bei der Einnahme von Nahrungsergänzungen machen?

HCF: Nicht alles ist in jeder Dosis gut und nicht alle brauchen alles. Gerade bei Vitamin D wird gerne übertrieben und wenig über Blutwerte kontrolliert. Selen kann leicht überdosiert werden, da der Verbrauch individuell ist. Auch hier sollte mittels Blutwerten überprüft werden; viele kommen mittelfristig mit etwa 50 Mikrogramm pro Tag aus. Jod sollte meines Wissens nicht einfach so in Dosen über 150 Mikrogramm am Tag zugeführt werden, wenn man die Situation der Schilddrüse nicht genau kennt. Eisen und Kupfer sehe ich in der Ergänzung sehr kritisch. Bei pflanzlichen Substanzen würde ich

Vitamin C



in der Regel immer Pausen einbauen, zum Beispiel fünf Tage Einnahme, zwei Tage Pause. Das hat mit regulatorischen Rückkopplungen und Gewöhnungseffekten zu tun. Auch dieser Thematik habe ich einen eigenen Artikel gewidmet.

NEXUS: Eine Substanz, der von ärztlicher Seite so gut wie keine Bedeutung beigemessen wird, ist Vitamin C. Sie sind ein Fan des Orthemolekular-Gurus Thomas Levy, der in die Fußstapfen von Linus Pauling getreten ist. Was sind Ihrer Meinung nach die größten Missverständnisse beim Vitamin C?

HCF: Dass maximal 200 Milligramm Vitamin C bei oraler Zufuhr aufgenommen werden können und der Rest in die Toilette geht. Das stimmt so ungefähr, aber nur für Ascorbate, also Ascorbinsäureverbindungen wie Natriumascorbat, Calciumascorbat und Ähnliches. Für

selbst im Körper synthetisieren. Wir Menschen können das nicht mehr. Wir können nur noch „verbrauchtes“ Vitamin C recyceln. Das ist aber im Krankheitsfall nicht ausreichend – und das sage nicht nur ich. Ein Großteil dieser Informationen stammt aus einem der Bücher Levys, der mir auch die Dosis-Relation für den Krankheitsfall klargemacht hat.

NEXUS: Sie sprachen bereits mehrmals von den Problemen in den Wechseljahren, die nicht nur Frauen haben. Sehen Sie auch hier ein ungenügendes Wissen in der Gesellschaft – gar bei Ärzten? Wo liegen die ärgsten Wissenslücken?

HCF: Die Wechseljahre haben im Hintergrund eine große Umstellung der (Steroid-)Hormonlage des Körpers. Hier geht es um solche Hormone wie Pregnenolon, Progesteron, Testosteron, Estradiol, Estriol und im Kontext Ne-

Wenn mit der Ascorbinsäure der Magen-pH-Wert gesenkt wird, dann geht dosisabhängig die Post ab. So können mit oralen Kapseln höhere Vitamin-C-Spiegel im Blut gemessen werden als per Infusion.

die reine Ascorbinsäure in höheren Mengen ab etwa zwei Gramm (und mehr) auf einmal per Kapsel und nüchternen Magen gilt das aber nicht. Der Trick heißt SVCT1 – ein Transporter für Vitamin C. SVCT1 ist ein sogenannter „niedrig affiner Hochkapazitätstransporter“, der einen niedrigen pH-Wert braucht, wie er im (leeren) Magen anzutreffen ist. Wenn also mit der Ascorbinsäure der Magen-pH-Wert weiter gesenkt wird, dann geht dosisabhängig die Post ab. So können mit oralen Kapseln höhere Vitamin-C-Spiegel im Blut gemessen werden als per Infusion. Leider ist dieses Wissen recht neu und noch wenig verbreitet.

Der zweite Irrtum hat damit zu tun, was „viel“ Vitamin C und „Hochdosis-Vitamin-C“ bedeutet. Da der Referenzwert bei etwa 100 Milligramm pro Tag liegt, bezeichnen Studien zwei bis fünf Gramm schon als Hochdosis und lenken von der Tatsache ab, dass schon Klenner vor über 70 Jahren erfolgreich bis zu 100 Gramm am Tag per Infusion verabreicht hat – mit wahnsinnig positiven Ergebnissen. Für mich beginnen Hochdosen deswegen ab 50 Gramm über den Tag verteilt. Bis 40 Gramm am Tag sind zudem bei ärgerer Krankheit leicht oral per Kapseln realisierbar, weil dann auch die Magentoleranz gegenüber der Ascorbinsäure steigt. Wenn keine Infusion verfügbar ist, dann ist auch noch liposomales Vitamin C als Ergänzung oder Alternative eine gute Option.

Man sollte bedenken, dass zum Beispiel Bergziehen in der Not offenbar bis fast 80 Gramm Vitamin C am Tag

benniere (bzw. Burn-out) auch um Cortisol und DHEA.

Die existierenden Wissenslücken sind für mich so tief wie der Marianengraben. Wenn überhaupt über diese Hormone gesprochen wird, dann meist in einer chemisch veränderten Form, die Hormon-Ersatztherapie genannt wird. Die Bezeichnung ist nicht einmal falsch, weil nämlich keine bioidentischen Hormone gegeben werden – also solche, die auch im Menschenkörper vorkommen –, sondern als „Ersatz“ chemische, in ihrer Struktur veränderte Derivate. Das ist in der Regel nicht hilfreich, lässt sich jedoch im Gegensatz zu den bio- bzw. körperidentischen Hormonen gut patentieren.

Fehlen im Alter jedoch die bioidentischen Hormone, oder gibt es irgendwo einen Überschuss, dann laufen Dinge schief. In Deutschland nennt man das „in Würde altern“ und tut nichts. In den USA tut sich unter den Begriffen „Well Aging“ oder „Life Extension“ einiges mehr.

NEXUS: Auf welche hormonellen Umstellungen sollten betroffene Männer und Frauen ab welchem Alter besonders achten?

HCF: Spätestens im Alter zwischen 45 und 55, oder bei allen Frauen, die hormonelle Verhütung eingesetzt haben, würde ich einen kompletten Hormonstatus aus dem Blut und auf keinen Fall über den Speichel bestimmen lassen. Bei allem, was in die Kategorie Burn-out fällt, sollte man zumindest die DHEA-S- und Cortisolspiegel messen – wieder möglichst im Blut, wobei es hier auch taugliche Speichel/Urin-Selbsttests gibt.

Sehr oft sind die Progesteronspiegel sehr gering – bei beiden Geschlechtern. Von genügend Progesteron sind jedoch Cortisol, Testosteron und die Achse der verschiedenen Östrogene abhängig. Die DHEA-Produktion, die unter anderem vom Progesteronvorläufer Pregnenolon, der Mutter aller Steroidhormone, abhängig ist, sinkt mit dem Alter. Allerdings betrifft die Thematik heute schon teils Endzwanziger. Wenig Cortisol und DHEA(-S) sind dann wieder mit Burn-out und der sogenannten Nebennierenschwäche verbunden.

Das Problem ist, dass das Steroidhormonsystem eben ein System ist. Solche Systeme haben Wechselwirkungen, Interaktionen und verschachtelte Zusammenhänge. Das ist komplex, braucht Zeit und Passion, um es zu verstehen. Zudem muss man auch wissen, welches bioidentische Hormon man in welcher Form zu welcher Zeit und Dosis einnimmt oder wo eincremt und wovon man eventuell besser die Finger lässt. Wobei Letzteres eigentlich nur für Testosteron gilt, denn das kann man nicht so einfach absetzen. Die größte Hürde dürfte für viele sein, dass die meisten Hormone in Deutschland rezeptpflichtig sind. Die USA sind da viel liberaler.

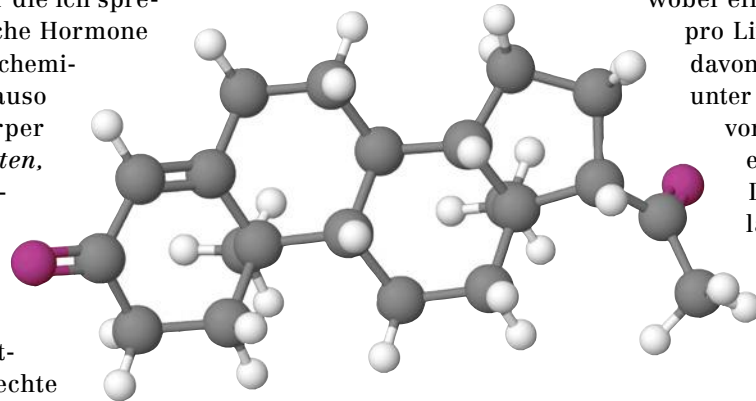
NEXUS: Haben Sie eine Erklärung, warum das so ist? Greift man mit Hormonen eventuell stärker ins körperliche Geschehen ein als mit Nahrungsergänzungen?

HCF: Die Hormone, über die ich spreche, sind körperidentische Hormone – Stoffe also, die von der chemischen Struktur her genauso sind wie die, die im Körper hergestellt werden *sollten*, aber nicht im ausreichenden Maße hergestellt werden. Die Mengen, von denen ich spreche, sind die Mengen, die einer Ergänzung entsprechen, um altersgerechte und physiologisch adäquate Hormonspiegel zu erreichen.

Hormone sind jedoch nicht Grundbaustoffe wie Vitamine, Mineralien oder Aminosäuren, sondern komplexere Botenstoffe.

Nun könnte man vortrefflich darüber diskutieren, warum ich mir eine Literflasche Unkrautvernichter im Baumarkt kaufen darf, aber es keine fünfprozentige Progesteroncreme frei zu kaufen gibt, wenn ich auf eigene Kosten festgestellt habe, dass mein Progesteron-Blutwert zu niedrig ist. Ich denke, die naheliegenden Antworten auf diese Fragen wurden schon oft im NEXUS-Magazin thematisiert, zum Beispiel im Artikel über die Borax-Verschwörung.

Hier sollte man dann wohl noch zwei Begrifflichkeiten klären, die eng mit der Rechtslage verknüpft sind:



Progesteron

- **Nahrungsergänzungsmittel** sind dazu gedacht, die normale Ernährung zu *ergänzen*. Ihr (regulatorischer) Hauptzweck ist es, Nährstoffmängel zu verhindern oder auszugleichen, die allgemeine Gesundheit zu unterstützen und das Wohlbefinden zu fördern. Diese sollen jedoch nicht „heilen“.
- **Arzneimittel** sind dafür vorgesehen, Krankheiten zu „heilen“, zu verhindern, zu lindern oder zu diagnostizieren. Sie enthalten Wirkstoffe, die eine spezifische pharmakologische, immunologische oder metabolische Wirkung haben, um diese Ziele zu erreichen.

Sobald ein Vitamin „heilt“ bzw. dosisbezogen pharmakologisch als wirksam für etwas angesehen wird, wird aus der Nahrungsergänzung ein Arzneimittel. Das kann auch ein Graubereich sein. Zum Beispiel ist Benfotiamin, eine besonders effektive Version des Vitamins B₁, in Deutschland ein Arzneimittel.

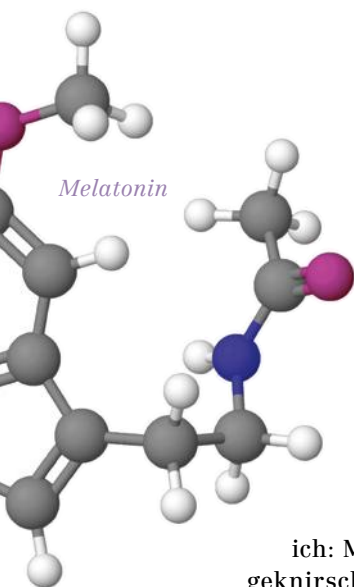
Lithium, ein Mineral bzw. Spurenelement, ist nach Studienlage eigentlich essenziell für den Menschen. Mangelt es an ihm, hat das Auswirkungen auf die Psyche und wohl auch auf den Vitamin-B₁₂-Stoffwechsel. In Deutschland ist es jedoch ein Arzneimittel – in jeder Dosierung,

wobei einige (legale) Heilwässer pro Liter eine gute Tagesdosis davon enthalten. Lithium wird unter anderem zur Behandlung von psychischen Störungen eingesetzt ... weil es wirkt. Das Gleiche gilt für Melatonin. Ein Milligramm als Tagesdosis ist in Deutschland unter Umständen noch in Ordnung, weil diese

Dosis als pharmakologisch nicht wirksam gilt. Was nicht wirksam ist, kann kein Arzneimittel sein, weswegen es hier eine Lücke gibt. Natürlich könnte nun jemand auf die Idee kommen, drei Tabletten mit je einem Milligramm Melatonin einzunehmen, sodass Gerichte auch zuungunsten eines Nahrungsergänzungsmittelherstellers entscheiden könnten.

Bei all diesen Einschränkungen geht es aus meiner Sicht um den Schutz von Interessen, jedoch nicht denen der Patienten bzw. der Menschen.

NEXUS: Bleiben wir noch kurz bei Melatonin, über das Sie ebenfalls lange Artikel im Blog haben. Die Substanz scheint ja wirklich segensreiche Eigenschaften zu haben. Können Sie uns Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen – wie sind Sie darauf gekommen und was hat es gemacht?



HCF: Zu Melatonin bin ich selber über das Thema Bruxismus gekommen: Zähneknirschen. Die Studienlage zeigt ziemlich klar, dass Melatonin, auch wenn man nichts merkt, die Tiefschlafqualität verbessert. Deswegen hatte ich es selbst ausprobiert und nichts weiter gemerkt, aber irgendetwas war doch anders. Nach einigem Hin und Her merkte ich: Mit Melatonin habe ich nicht mehr geknirscht! Das Thema ist nicht zu unterschätzen, speziell weil das Knirschen die Zähne, Implantate und Brücken zerstören kann. Die Knirschschielen lösen dann das Problem auch nicht an der Wurzel, sondern verringern nur den Schaden. Die Studienlage dazu ist, auch bei Kindern, für mich eindeutig und überzeugend. Heutzutage ist die Thematik noch brennender, weil EMF-Belastungen aus Mobilfunk, Smartphone und WLAN die Melatoninproduktion senken.

NEXUS: Noch eine Frage zu den „Wechseljahren“. Hat diese hormonelle Umstellung einen evolutionären Sinn? Sind wir ab 50 von Natur aus einfach fertig? Wie sehen Sie das?

HCF: Die Umstellung hat den Sinn, dass kein Nachwuchs mehr geboren werden soll. Ich denke, es ist allgemein unbestritten, dass das Risiko für Fehlbildungen des Nachwuchses und auch Risiken bei der Schwangerschaft mit dem Alter steigen. Allerdings endet bei der Frau mit dem Ende der Periode auch diese Art der Entgiftung bzw. der natürliche Aderlass.

Das alles muss jedoch nicht bedeuten, dass mit 60 oder 70 Jahren mit dem guten Leben Schluss ist. Ich sehe da eher die Probleme in unserer heutigen Umwelt und bei den Frauen speziell in der hormonellen Verhütung. Diese potenziert die Probleme nach den Wechseljahren, falls es überhaupt so lange dauert. Im alten China zum Beispiel haben ältere Männer den Urin von Jünglingen getrunken – denn der war unter anderem gesättigt mit den Steroidhormonen und ihren Metaboliten. Für solch

Die Studienlage zeigt ziemlich klar, das Melatonin, auch wenn man nichts merkt, die Tiefschlafqualität verbessert. Mit Melatonin habe ich nicht mehr mit den Zähnen geknirscht!

Die Dosis ist jedoch oft stark altersabhängig und je nach Dosis hat Melatonin andere Wirkungen, speziell auch bei Dosierungen im Grammbereich.

NEXUS: Bekommt man Melatoninpräparate überhaupt auf dem deutschen Markt?

HCF: Ja, es gibt seit einiger Zeit niedrig dosierte Melatoninpräparate in Deutschland, die als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden. Den Hintergrund habe ich schon geschildert: Wenn etwas als pharmakologisch unwirksam definiert ist, kann es kein Arzneimittel sein. Dazu gibt es einige anhängige Verfahren. Das ist eine Lücke, die aktuell genutzt wird. Allerdings gibt es keine mir bekannten Varianten von Melatonin in höherer Dosis auf dem deutschen Markt, auch nicht solche mit zeitverzögerter („Time-Release“-)Freisetzung. Hierbei geht es insbesondere um das Durchschlafen.

Vielen hilft allerdings schon die Aminosäure GABA, die am Abend eingenommen wird. Genau das ist es auch, warum Baldrian, Hopfen und Passionsblume beruhigend und ausgleichend wirken: All diese pflanzlichen Substanzen erhöhen den GABA-Spiegel im Körper, entweder dadurch, dass die Produktion gesteigert bzw. der Abbau gehemmt wird.

eine Lösung braucht man nicht einmal eine Pharmaindustrie. Vielleicht wusste das auch schon Methusalem und ist deswegen so alt geworden, wie es in der Überlieferung heißt?

NEXUS: Sie selbst haben eindrückliche Erfahrungen mit Schilddrüsenhormonen gesammelt. Wie kam es dazu – was ist passiert?

HCF: Alles, was ich die ersten Jahre umgesetzt hatte, gab mir ein Gesundheitsplus: mehr Energie, bessere Haut, deutlich weniger Krankheiten. An einem bestimmten Punkt ging es jedoch mit der Energie in den Rückwärtsgang. Ich war ratlos. Ich hatte meine Schilddrüse im Verdacht, aber keine Ahnung, welche Werte nun wirklich gut und das sinnvolle Mindestmaß sind. Aber selbst wenn ich das gewusst hätte, wären mir die weiteren Schritte nicht klar gewesen.

Dass die Referenzwerte keine Gesundheitswerte sind, hatte ich schon lange begriffen. Ein Kontakt in einem Gesundheitsforum führte dann zur Beantwortung meiner damaligen Fragen. Ich machte einen Ultraschall, und der ergab, dass meine Schilddrüse nicht die größte war, jedoch keine weiteren Probleme vorlagen. Nun, ein Motor mit wenig Hubraum kommt eben irgendwann an

seine Grenzen. Die Einnahme der Schilddrüsenhormone startete ich dann aber sehr bedacht: Zunächst testete ich meine DHEA-S- und Cortisol-Werte – das hat mit der Funktion der Nebenniere zu tun, die okay sein sollte, bevor mit solchen Hormonen gestartet wird. Deshalb nahm ich Hydrocortison und DHEA zur Unterstützung der Nebenniere. Wobei Hydrocortison wieder einmal nicht das ist, was die meisten als „Cortison“-Tablette (etwa Prednisolon) bezeichnen – Letzteres ist in seiner chemischen Struktur verändert, Ersteres entspricht dem körper- bzw. bioidentischen Cortisol, und man trägt es vorzugsweise auf die Innenarme auf.

Dann machte ich einen 24-h-Urintest auf eine HPU, die ich unter anderem mit Zink, B₆ und Bindemitteln behandelte. Da zudem Ergänzungen wie Selen, Tyrosin

NEXUS: Das klingt alles fürchterlich detailliert und aufwendig. Wie lange haben Sie selbst gebraucht, um all das zu erfassen? Und was würden Sie Menschen raten, die gar nicht die Zeit haben, sich so intensiv mit der Materie auseinanderzusetzen – zumal das Wissen ja auch an den meisten Ärzten vorbeigegangen sein dürfte?

HCF: Rückblickend habe ich angefangen, mich mit allem zu beschäftigen, bevor ich für mich Probleme festgestellt hatte. Das kam mir zugute, als es mir schlechter ging. Weiterhin muss ich sagen, dass ich das alles nur machen konnte, weil ich in Teilzeit arbeitete. Als es mir schlechter ging, nahm ich zudem eine längere Auszeit. Deswegen kann ich schlecht abschätzen, wie viel Zeit ich in alles gesteckt habe. Auf jeden Fall sehr viel.

Die Schilddrüsenhormone, speziell T₃ (Thybon), sind der metabolische Schrittmacher des Körpers. Ohne genug T₃ geht nichts richtig: Alles, der ganze Stoffwechsel, inklusive der ATP-Produktion, läuft mit angezogener Handbremse.

oder Jod die Situation nicht verbesserten, fing ich mit der Einnahme der Schilddrüsenhormone nach einem Schema an, das die physiologischen Grundlagen des Körpers beachtet.

Ab diesem Zeitpunkt ging es für mich steil bergauf. Ich konnte das damals an meinen Schwimmzeiten für 1.000 Meter im Wochentakt verfolgen! Die Schilddrüsenhormone, speziell T₃ (Thybon), sind der metabolische Schrittmacher des Körpers. Fast jede Zelle hat einen T₃-Rezeptor. Ohne genug T₃ geht nichts richtig: Alles, der ganze Stoffwechsel, inklusive der ATP-Produktion, läuft mit angezogener Handbremse. Läuft der Stoffwechsel nicht, dann wird Gewicht zugelegt, der Cholesterinspiegel steigt, Wortfindungsstörungen setzen ein und so weiter.

Wenn ich vor diesem Hintergrund auf die ständig sinkenden Normwerte für die freien Schilddrüsenhormone (fT₃, fT₄) schaue, dann gruselt es mich. Was noch irriter ist: Anstatt fT₃ und fT₄ wird in der Regel nur TSH gemessen, was nicht einmal ein Schilddrüsenhormon ist und absolut keine quantitativen Aussagen über die Werte bzw. Spiegel der Schilddrüsenhormone erlaubt. *Absolut keine.*

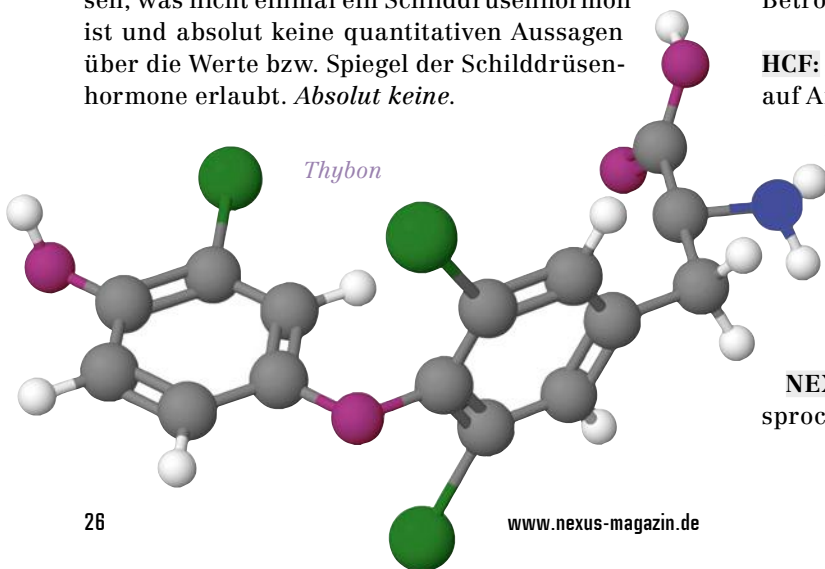
Mir fällt es schwer, hier anderen etwas zu raten, weil die individuellen Probleme, Ansprüche und Ziele verschieden sind. Darüber hinaus ist es auch eine finanzielle Frage.

Ich für mich habe mich an einem Punkt gefragt, was meine Prioritäten sind und wo ich meine Zeit mit Dingen verschwende, die Lebensenergie bzw. Essenz kosten, aber nichts Positives bewirken oder zurückgeben. Ich hatte dann zum Beispiel meinen Nachrichtenkonsum stark reduziert. Zudem nutze ich seit Jahren kein Smartphone mehr. Diese Zeit- und Essenzdiebe aus dem Leben zu verbannen, zumindest bis die anstehenden Aufgaben bewältigt sind, schaffen neuen Freiraum. Ich weiß, dass es nicht einfach ist, aber an einem bestimmten (Leidens-) Punkt ist die Frage, was Priorität hat und was nicht.

NEXUS: Führen Sie auch selbst Beratungen durch, etwa für Multiplikatoren wie Heilpraktiker oder individuell Betroffene?

HCF: In einem sehr beschränkten Rahmen kann ich auf Anfrage individuelle Coachings zu den Themen und Artikeln geben, die ich im Blog veröffentliche. Allerdings ist mein Fokus eher die Auftragsrecherche. Menschen, die mich über HCFricke.biz kontaktieren, sollten sich in jedem Fall schon vorab mit den freien Informationen im Blog auseinandergesetzt und konkrete Fragen zu ihrem Anliegen haben.

NEXUS: Wir haben jetzt viel über Körperchemie gesprochen, vor allem über Substanzen, die dem Körper



zugeführt werden sollten, damit er optimal funktioniert. Nun ist das ja auch alles ein Geschäft und geht auch an den Geldbeutel ... schon die ganzen Bluttests kosten ein Heidengeld. Sind Sie der Meinung, dass man vieles davon nicht auch auf natürlichem Weg klären kann – mit naturnaher Ernährung mit Wildkräutern und nährstoffreicher Biokost, ausreichend guter Luft, Bewegung und geistigen Übungen? Hat die Natur, Gott, oder wie man es nennen will, nicht dafür gesorgt, dass wir optimal funktionieren?

HCF: Der „natürliche Weg“ war das, womit ich angefangen hatte. In dieser Zeit, wo es mir dann auch immer besser ging, hatte ich die Hybris entwickelt, auf diesem natürlichen Wege alle Probleme lösen zu können. Wenn ich meinem Körper genug Gutes zuführe, dann erledigt der schon irgendwie magisch den Rest. Logo!

Allerdings ist die Realität, speziell die heutige, eine andere. Wer Amalgam in den Zähnen verbaut hat, einen Tinnitus nach MRT-Kontrastmitteln bekam, chronisches Erschöpfungssyndrom nach Fluorchinolonen in Antibiotika, Hormonstörungen nach der Nutzung der hormonellen Verhütung, der wird das in der Regel nicht mehr „natürlich“ reguliert bekommen. Dass unsere Umwelt, speziell mit all dem Elektromog und auch dem Mikroplastik heutzutage, nicht mehr die ist, für die wir geschaffen wurden, brauche ich nicht weiter auszuführen. Dass eine zu kleine oder sich selbst zerstörende Schilddrüse (wie im Fall von Hashimoto) nicht automatisch wieder heile nachwächst, sollte auch klar sein.

Und vor allem: Wer führt denn regelmäßig das von Ihnen geschilderte Basisprogramm durch? Wer lebt noch in der Natur und hat täglich Zugriff darauf? Wer bewirtschaftet einen eigenen Garten? Wer isst seinen *eigenen* Salat und nicht einen, der – mag es auch Demeter-Salat sein – viele Tage Transport und Kühlung im Dunkeln hinter sich hat? Dass die Biophotonenaktivität in der Nahrung nach jedem Lager- und Verarbeitungsschritt sinkt, hat Popp ja nachgewiesen.

Ich will nicht sagen, dass Nahrungsergänzungsmittel das Allheilmittel sind. Viele sind teuer oder enthalten teils unsinnige Zusatzstoffe und einige eher ineffektive Wirk-

stoffe mit für mich zweifelhaftem Nutzen. Man kann damit jedoch Dinge machen, die über die Ernährung so nicht möglich sind. Im Blog gehe ich diesbezüglich vielen Fragen nach. Irgendwann muss man sich für einen Kompromiss entscheiden, denn perfekt, speziell für den individuellen Anspruch bzw. Bedarf, gibt es in diesem Bereich nicht.

Zur anderen Frage: Ich selbst habe noch keine Alternative zu Blut-, Haar-, Urin- und Speicheltests gefunden. Manche mögen es mit hoher Trefferquote „sehen oder austesten“ können. Ich kann es nicht. Und selbst wenn jemand von sich behauptet, dass er es kann, weiß ich nicht, ob dieser Jemand der ist, der es wirklich kann. Ich gehe schon davon aus, dass manche so etwas können – aber es werden selten die sein, die damit werben.

Dann gibt es noch technische Geräte, die alle möglichen Werte ermitteln wollen. Ich denke sogar, dass dies theoretisch möglich ist, allerdings wollen die Hersteller solcher Geräte – zumindest die, die ich angefragt habe – in der Regel nicht erklären, was sie da grundlegend machen. Ich will ja nur wissen, was ich als Elektroniker, Nachrichtentechniker und Informatiker mit Schraubendreher, einem Cuttermesser, Messgeräten und ein bisschen Knobeln in 24 Stunden selber rausfinden kann, wenn ich so ein Gerät vor mir liegen hätte. Wer das geheim halten will, tja, was soll ich dazu sagen?

NEXUS: H. C., wir danken für das ausführliche und erhellende Gespräch. Wer die hier angesprochenen Themen vertiefen will, kann das mithilfe der Suchfunktion auf Ihrem Blog HCFricke.com. Dort sind Sie ja weiterhin aktiv und veröffentlichen regelmäßig Updates zu Ihren Recherchen.



Über den Interviewten

H. C. Fricke ist ausgebildeter Kommunikationselektroniker, Dipl.-Ing. (Technische Informatik) und M. Sc. (Computing Science), war viele Jahre selbstständig tätig und hat über 15 Jahre im Forschungsbereich (DAX-10-Konzern) gearbeitet.

Nach jahrelangen Recherchen im Gesundheitsbereich bezeichnet er sich selbst als Illusionszerstörer. Er verkauft keine Produkte, sämtliche Schilderungen entstammen seinen eigenen Erkenntnissen und Versuchen und sind nicht als medizinischer Rat aufzufassen.

Alle hier geschilderten Ausführungen und mehr können Sie in Langform auf seinem Blog HCFricke.com nachlesen. Dort finden Sie auch eine Kontaktmöglichkeit.