

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht

Biofaktoren für gesundes Altern



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage August 2024
© Spurbuchverlag, 96148 Baunach
info@spurbuch.de, www.spurbuch.de

Ausführung: pth-mediaberatung GmbH, Würzburg
Satz und Layout: Anke von Schalscha-Ehrenfeld

ISBN 978-3-88778-067-8

Weitere Bücher zu den Themen Gesundheit und Alternative Medizin finden Sie unter www.spurbuch.de und www.aktivundgesund.de. Fordern Sie auch unser Gesamtprogramm „Aktiv & Gesund leben“ an – im Internet oder unter info@spurbuch.de.

Biofaktoren für gesundes Altern



Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht

Über den Autor:

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. KARL HECHT

Geboren am 15.02.1924 in Wohlmirstedt

Gestorben am 23.09.2022 in Berlin

Diese Veröffentlichung erscheint posthum.

Das gesamte korrigierte Manuskript hat Prof. Hecht zwei Tage vor seinem letzten Klinikbesuch an den Verlag gesendet.

Es war ihm bewusst, dass die auftretenden Probleme nicht mehr gelöst werden könnten. Zeitlebens war es seine Berufung, jeden einzelnen Menschen ohne zusätzliche Medikamente gesünder zu machen und ein langes und gesundes Leben zu gewährleisten.

Prof. Hecht hat seine Aufgabe erfüllt.

Der Spurbuchverlag wird in seinem Sinne die Aufgabe fortführen.

Inhalt

Teil 1	Warum Biofaktoren wichtig für ein gesundes langes Leben sind	7
Teil 2	Biofaktoren und ihre Wirkung	31

Wichtiger Hinweis

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt vor allem für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Autor erklärt, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Die Ausführungen in diesem Buch sind nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen unter systemregulatorischen (ganzheitlichen) Aspekten zusammengestellt worden.

Die Empfehlungen basieren auf der Grundlage medizinisch-praktischer und persönlicher Erfahrungen und sind sorgfältig geprüft. Sie können durch die angegebene weiterführende Literatur nachvollzogen werden. Alle Angaben dienen der Aufklärung und der Information.

Mit Bezug auf den weltbekannten Arzt Rudolf Virchow (1821-1902) wird nachdrücklich betont, dass die Medizin eine individuumsbezogene Lebenswissenschaft ist. Deshalb können z. B. Verläufe von Erkrankungen und Therapieeffekte und ihre Dosierung bei jedem Menschen unterschiedlich sein.

Der vorliegende Text dieses Buches ist mit bestem Wissen und Gewissen, unter Einbeziehung des gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnisstandes sorgfältig bearbeitet worden.

Ungeachtet dessen und der Tatsache, dass die Medizin eine individuumsbezogene Lebenswissenschaft ist, können der Autor und Verlag für gegebene Ratschläge keine Gewähr und keine Haftung übernehmen. Individuelle Beratungen mit dem jeweiligen Therapeuten sind daher unbedingt erforderlich.

Teil 1

**Warum Biofaktoren
wichtig für ein gesundes
langes Leben sind**

1	Warum schreibe ich dieses Buch?	9
2	Eine Information über meine Berufslaufbahn	12
3	So begann meine neue medizinische Ausrichtung: Verpflichtung einer Selbststudie zum Erreichen des 100. Lebensjahrs mit gesundem Lebensstil ohne Medikamente	13
4	Warum ein Leitfaden der Bundesärztekammer zum Thema Medikamentenabhängigkeit (Sucht)? Begründung	14
5	Schlafmittel können bei längerer Einnahme zur Demenz führen! Wussten Sie das schon?	14
6	Auch das Verordnen von Antibiotika ist ein gesundheitsgefährdender Faktor! (WHO)	15
7	Meine Schlussfolgerung: Therapie mit Medikamenten widerspricht dem Hippokratischen Eid des Arztes	15
8	Was sind Biofaktoren?	16
9	Meine Erkenntnisse: Biofaktoren können auch als Bioregulatoren bezeichnet werden – Biofaktorenmangel erkennen und ausgleichen	17
10	Unterschiede der Wirkmechanismen von Medikamenten und Biofaktoren im menschlichen Organismus muss man kennen	18
11	Medikamente und Biofaktoren vertragen sich nicht – Medikamente blockieren die Wirkung der Biofaktoren	20
12	Ärztliche Entscheidung: Biofaktoren oder Biofaktoren-Räuber (Medikamente) . .	20
13	Umweltgifte verkürzen das Leben – Nur giftfrei ist ein gesundes langes Leben möglich	21
14	Umweltgifte sind überall auf unserem Planeten. Sonderbericht des Europäischen Rechnungshofs [2018]	21
15	Europäischer Rechnungshof: Wesentliche gesundheitliche Auswirkungen der Luftverschmutzung in Europa	22
16	Der Europäische Rechnungshof kritisiert die Nichteinhaltung der von der WHO vorgelegten Grenzwerte in den europäischen Ländern	24
17	Gifte verhindern auch die Aufnahme von Biofaktoren im menschlichen Körper . . .	24
18	Ich bin giftfrei	25
19	Grundforderung zum ärztlichen Handeln zur Erhaltung der Gesundheit der Menschen	25

1 Warum schreibe ich dieses Buch?

Seit meinem 90. Geburtstag erhalte ich täglich Anfragen: Was tun Sie, dass Sie mit fast 100 Jahren noch so eine enorme geistige und körperliche Jugendlichkeit ausstrahlen und mit einer unermesslichen Kreativität mit Schriften, Büchern, Vorträgen und Interviews in der Öffentlichkeit auftreten? Diese Anfragen nahmen noch zu, nachdem ich einen schweren Unfall überstand.

Was war passiert? Im Juli 2020 brachen bei mir nach einem Stolpersturz an einer Bushaltestelle infolge Sicht- und Atembehinderung durch die Corona-Pflicht-Maske die beiden oberen Halswirbel. Die Verletzung war lebensbedrohlich. Der Notarzt, der mich als erster behandelte, gab mir als damals 96-Jährigem nur noch geringe Überlebenschancen. Doch ich überlebte mit meiner Willensstärke und durch 20-jährige Einnahme von Naturzeolith und Siliziumdioxid sowie ultrakolloidalem Magnesiumchlorid und weiteren Biofaktoren.

Fünf Monate nach dem Unfall trat ich mit einem 30-minütigen Interview im Schweizer TV QS24 auf, damals noch mit einer schützenden Halskrause. Eine Zuschauerin, die sich für mein elanvolles Interview bedankte, deutete die Halskrause als Erkältungsbehandlung und wünschte mir gute Besserung.

In dieser Zeit, also fünf Monate nach dieser schweren Verletzung, waren einige Artikel von mir erschienen und auch das Buch „Die innere Uhr muss richtig ticken“.

Zu meiner schnellen Heilung der Wirbelbrüche muss ich bekennen, dass diese ohne klassische Medikamente erfolgte, aber mit Biofaktoren: Naturzeolith, Montmorillonit, Siliziumdioxid, Vitamin C und D, Glycin und Spirulinaalge. Die Schmerzen verhinderte ich mit hohen Dosen ultrakolloidalem Magnesiumchlorid als Spray auf die Haut. Meine Laborwerte waren normal.

Alle Ärzte, die in meine Behandlung einbezogen waren, wunderten sich, dass die Heilung ohne Medikamente so gut verlief und meine Laborwerte der Norm entsprachen.

Nach überstandener Verletzung muss ich mich zwar mit einem Rollator bewegen. Das tat und tue ich täglich mit zwei Stunden Waldwanderung, trotz gebliebener Folgeerscheinungen der Verletzung, Koordinationsstörungen der Beine, Gleichgewichtsstörungen beim freien Gehen, d. h. erheblicher Gehbehinderung, und Nackensteife!

Meine geistige Tätigkeit ist aber uneingeschränkt auf einem hohen Leistungsniveau erhalten geblieben.

In diesem Buch möchte ich die mir gestellten Fragen zu meiner gesunden Langlebigkeit im Komplex beantworten und meine Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse, die nicht geheim bleiben sollen, in die Öffentlichkeit bringen, um viele Menschen anzuregen, mich nachzuahmen: mit Bioregulatoren statt Medikamenten.

Sie sollen auch erfahren, dass ich folgende Prinzipien vertrete:

- 1. Was ich sage, tue ich auch.
Das ist das Prinzip der Einheit von Wort und Tat.**
- 2. Alle Bioregulatoren zur gesunden Langlebigkeit, die ich meinen Patienten empfohlen habe, habe ich zuvor selbst an mir ausprobiert.**
- 3. Ich pflege eine gewollte (nicht belastende) Selbstdisziplin.**
- 4. Mein Wissen möchte ich vielen Menschen vermitteln.**
- 5. Für meine Gesundheit fühle ich mich selbst verantwortlich und lasse mich nicht davon abbringen.
Das ist die höchste Freiheit, die ein Mensch erleben kann.**
- 6. Eine gesunde Lebensweise, eine naturverbundene Lebenskultur sind das Fundament für mein Gesundsein.**
- 7. Ziele, die ich mir stelle, realisiere ich gewöhnlich mit einer starken Willenskraft.**
- 8. Meine Grundeinstellung ist optimistisch. Positives Denken ist mein Lebensprinzip.**

Mein Lebensmotto nach Johann Wolfgang Goethe:

„Nur der verdient die Freiheit und das Leben, der täglich sie erobern muss.“

Wir können lange jung bleiben, wenn wir die Inschrift des „Steins der Jugend“ im Parco Giardino Sigusta bei Verona, Italien, beherzigen:

**„Die Jugend ist nicht ein Abschnitt des Lebens,
sie ist ein Zustand der Seele,
der in einer bestimmten Form des Willens besteht,
in einer Bereitschaft zur Phantasie,
in einer gefühlsmäßigen Kraft;
im Überwiegen des Mutes über die Zaghaftigkeit
und der Abenteuerlust über die Liebe zur Bequemlichkeit.
Man wird nicht alt, wegen der einfachen Tatsache,
dass man eine bestimmte Zahl von Jahren gelebt hat,
sondern nur, wenn man sein eigenes Ideal aufgibt.
Der Abscheu, der Zweifel, das Fehlen von Sicherheit,
die Furcht und das Misstrauen,
sind lange Jahre, die das Haupt beugen und den Geist zum Tode führen.“**

Der Vergleich nachfolgender Fotos von mir, die 2008 und 2021 aufgenommen wurden, kann die Hemmung des Alterungsprozesses durch meine naturverbundene Lebensweise bestätigen, trotz schwerer Halswirbelerkrankung.

Die Jugendlichkeit mit zunehmendem Alter zu erhalten bedeutet auch, sich um die Jugend zu kümmern, ihnen lebenswerte Perspektiven, Optimismus und geistige Ziele zu stellen. Mir hat die Zusammenarbeit mit jungen Menschen immer Freude gemacht. Ich kann mich als „Vater“ von 173 Doktoranden ausweisen, die ich mit sanfter, aber konsequenter Hand unter den Doktorhut geführt habe. Die väterliche Betreuung eines Doktoranden dauert im Durchschnitt zwei Jahre. Alle 173 haben ihren Dokortitel mit den Noten sehr gut und gut erworben.



Lebensjahre- vergleich: Jung geblieben von 2008 bis 2021

Der Autor während eines Vortrags auf einem Zeolith-Symposium im März 2008.

[Foto: froximun]

Der Autor während eines Fernsehinterviews im November 2021 (nach schwerer Verletzung)

[Foto: Joachim Stall]

18 Antworten auf Fragen, die mir häufig gestellt werden

Häufig werden mir Fragen zu meinem Lebensstil gestellt. Auf einige oft gestellte Fragen möchte ich kurz antworten.

18.1 Wie ernähren Sie sich?

Prinzipiell ernähre ich mich nach meiner natürlichen Intuition naturgemäß mit viel Obst, Gemüse, Kartoffeln und wenig Fleisch oder Wurst. (Wie die Japaner esse ich bis zu 80 % des Sättigungsgefühls.)

Bei jeder Mahlzeit bevorzuge ich höchstens 2-4 Komponenten (zum Beispiel Kartoffeln, Spargel, Butter). Zu viele Komponenten belasten das Verdauungs- und Nervensystem (Stress). Das Verdauungssystem und das Nervensystem müssen nämlich die zugeführten Nährstoffe in Billionen Zellen spezifisch ausgerichtet verteilen. Das erfordert eine intelligente Leistung des Verdauungssystems und des Nervensystems. Je mehr Komponenten Sie in der Nahrung zu sich nehmen, desto stärker belasten Sie sich. Die dazu notwendige Energie kostet Sie wertvolle Lebensjahre.

Wichtig: Bioprodukte, Obst ausgereift.

Abends nur kleine Mahlzeiten (vor 18:00 Uhr).

Noch etwas ist wichtig: Wer isst und trinkt, hat Abbauprodukte, die als Stuhl bezeichnet werden. Die Abbauprodukte enthalten Gifte und giftige Gase, die der Gesundheit Schaden zufügen können.

Minimalregel: Täglich mindestens einmal Stuhlgang; am günstigsten abends, weil die im Körper liegenden Abbauprodukte den Schlaf stören können.

Maximalregel: Ein deutsches Sprichwort lautet „Vom Tisch zum Wisch.“ Das heißt nach jeder Mahlzeit den Darm vom Stuhl befreien.

Bei mir bestehen echte Zweifel, dass man mit den Produkten der Supermärkte, die von der Massentierhaltung und der industriellen Landwirtschaft stammen und von mit Giften (Pestiziden) verseuchten Böden kommen, überhaupt eine gesunde Ernährung gewährleisten kann.

18.2 Wie lange schlafen Sie?

Die Schlafqualität ist das Wichtigste! Die erreicht man vor allem durch regelmäßige Zubettgehzeiten und Aufstehzeiten. Im Durchschnitt schlafe ich damit sechs Stunden und halte einen Mittagsminischlaf von zirka 15-20 Minuten.

Gewöhnlich gehe ich um 21:00 Uhr zu Bett und stehe um 03:00 Uhr auf. Auf diese Weise takte ich mich in die innere Uhr des Menschen, den zirkadianen 24-Stunden-Rhythmus, ein. Meine Waldwanderung realisiere ich von 05:00-07:00 Uhr. Der Morgen ist wichtig für die Qualität der Atemluft.

Der Mensch, der mit der inneren Uhr lebt, erreicht ein hohes Lebensalter. Zeitchaoten haben eine geringe Lebenserwartung. Ein unregelmäßiger Lebensstil macht krank (siehe mein Buch „Die innere Uhr muss richtig ticken“).

Wichtig für einen erholsamen Schlaf sind die Betten! Wir haben Betten aus Naturstoffen (Firma Samina). Gegen Elektromog schützen wir uns durch Erdungsmatten. (Beachten Sie: Elektrizität und Elektronik im Schlafzimmer sind die schlimmsten Schlafstörer!)

18.3 Wie gestalten Sie Ihren gesunden Lebensstil?

Für einen gesunden Lebensstil zur Erreichung einer gesunden, jugendlichen Langlebigkeit ist der Einsatz geistiger und emotionaler Prozesse wichtig, wie Wille, Vorstellung, Fantasie, Intuition, Gedächtnis, Wahrnehmung, positive Emotionen, Freude, Liebe, Gelassenheit, Dankbarkeit, Friede, Glaube, Zuversicht, Hilfsbereitschaft, Empathie. Deshalb gehören zu meinem gesunden Lebensstil folgende Eigenschaften und Gewohnheiten:

- dem Geist (Psyche) das Primat über die körperlichen Prozesse verleihen
- geistig vielfältig aktiv sein und Spiritualität pflegen, zum Beispiel mit Visualisierung und Meditation
- Optimismus, positives Denken ausstrahlen
- Liebe zu allen Menschen nach Aristoteles (384-322 v. Chr.) pflegen: „Wenn die Liebe auf unserem Erdball herrschen würde, dann könnten alle Gesetze außer Kraft gesetzt werden.“
- Selbstlos anderen Menschen helfen und aufklären, Wissensvermittlung für alle
- für jede Kleinigkeit dankbar sein, Bescheidenheit
- keine Angst haben, risikofreudig, mutig sein
- Verbundenheit mit der Natur als Gewohnheit durchführen
- nach den Rhythmen der inneren Uhr leben
- guter Schlaf durch Regelmäßigkeit in einem Bett aus Naturstoffen, z. B. von Samina
- kein Streben nach Reichtum
- Geselligkeit
- Zufriedenheit mit meinem Leben

„Der wahre Wert des Lebens hängt vom Bewusstsein und der Kraft der Kontemplation (Anschauung) ab, nicht vom reinen Überleben.“ [Aristoteles]

Wenn Menschen begriffen haben, welche Energien in ihrem Bewusstsein, in ihrem Geist und ihren positiven Emotionen enthalten sind, werden sie gesund sein und hohe Lebensenergie erreichen, was ein Fundament für eine gesunde, jugendliche Langlebigkeit ist. Auf dieser Grundlage habe ich mir das Ziel gestellt, die 100-Jahregrenze zu überspringen.

Auf dem Foto konnte ich an meinem 90. Geburtstag das nächste Lebensjahrzehnt einläuten, mit dem Ziel, die 100-Jahre-Barriere mit hoher Lebensenergie sowie geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit zu überspringen. Das wird am 15.02.2024 erfolgen. An diesem Tag werde ich wieder das nächste Lebensjahrzehnt einläuten.

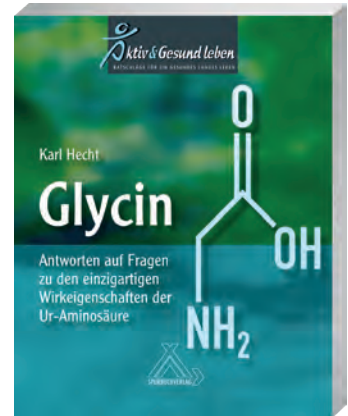
Abbildung 62:

Anlässlich meines
90. Geburtstags:
Einläuten des nächsten
Lebensjahrzehnts

[Foto: Rüdiger Hecht]



Einschlägige Bücher zum Nachlesen und Vertiefen





www.spurbuch.de