

Jamie Kraemer

Codex Medicina

Verbannt. Verschwiegen. Enthüllt.

Heilmittel aus den Hinterzimmern der Geschichte

ersa Verlag

Codex Medicina

Verbannt. Verschwiegen. Enthüllt.

Heilmittel aus den Hinterzimmern der Geschichte

Jamie Kraemer
1. Auflage 2026
ersa Verlag
www.ersa-verlag.de
ISBN 978-3-948732-23-3
© Copyright 2026 ersa Verlag
Printed in Germany

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie der Autoren. Sie und der Verlag übernehmen keine Verantwortung und Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der hier erteilten Ratschläge. Dieses Buch hat nicht die Absicht und erweckt nicht den Anspruch, eine ärztliche Behandlung zu ersetzen. Ausdrücklich wird empfohlen, eine medizinische Diagnose vom Therapeuten einzuholen und eine entsprechende Therapiebegleitung durchzuführen. Einige der vorgestellten Maßnahmen weichen von der gängigen medizinischen Lehrmeinung ab, und resultieren aus der Erfahrungsheilkunde. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass mit diesem Buch keine erfüllbaren Hoffnungen erweckt werden, die eventuelle Heilerfolge erwarten lassen können. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist nur mit Zustimmung des Verlags und der Autoren erlaubt. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die in diesem Buch zusammengestellten Adressen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die Angaben gelten vorbehaltlich jeglicher Änderungen. Lassen Sie sich vom Arzt oder Apotheker beraten, bevor Sie zu Vitaminpräparaten greifen. Nicht immer ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll. Eine Überdosierung oder falsche Kombination von Präparaten könnte womöglich mehr schaden als nutzen. Für Schwangere gelten die Empfehlungen des Frauenarztes.

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort...**8**
- Das legalste Smart Drug der Welt ...**9**
- Wie Magnolol und 5-FU gemeinsam Tumorzellen entwaffnen ...**12**
- Wie man die biologische Uhr austrickst - mit einer Sauerstoffmaske ...**14**
- Wurde hier der Jungbrunnen entdeckt - und wieder zugedeckt? ...**16**
- Wie eine unscheinbare Behandlung tausende Operationen überflüssig machen könnte ...**20**
- Die Entdeckung von 1966, die man am liebsten vergessen hätte ...**23**
- 5 medizinische Fälle, die Ärzte nicht erklären können ...**26**
- Mit dieser revolutionären Therapie wird der Patient der Zukunft zu seinem eigenen Heiler ...**29**
- Wie ein Wildkraut Gelenkschmerzen vertreibt - ganz ohne Nebenwirkungen ...**32**
- Diese Heilpflanze schlägt Big Pharma bei der Bleientgiftung ...**36**
- Warum ein Ballaststoff aus der Fruchtindustrie plötzlich zur Krebswaffe wird ... und niemand darüber spricht ...**41**
- Wie Sulforaphan aus Brokkolisprossen Ihre körpereigene Detox-Maschine auf Hochtouren bringt ...**48**
- Entzündungen entwaffnen - Mit einem Mineral, das fast jeder vergisst ...**50**
- mRNA und Myokarditis: Wie natürliche Stoffe geschädigten Herzen helfen können ...**55**
- Die Frucht, die Arterien aufräumt - und warum dein Kardiologe das vermutlich nie erwähnt**65**
- PSA, Östrogen, Blutdruck - Wie ein Naturstoff das System aufmischt**71**

- Chronische Borreliose: Ein Hoffnungsschimmer aus der Pflanzenwelt ...**74**
- Antibiotika am Limit, während die Lösung in der Schublade verstaubt**79**
- Warum Menschen bereit sind, sich dieses geheimnisvolle Peptid direkt in die Vene geben zu lassen**84**
- Alt, heilig, hochwirksam: Diese Pflanze senkt laut Studie den Stresshormonspiegel deutlich ...**88**
- Das Psychedelikum, das Mäuse 60 % länger leben lässt, könnte auch der Schlüssel zur Langlebigkeit des Menschen sein ...**92**
- Dieses Molekül war fast 150 Jahre vergessen. Jetzt könnte es Krebszellen stoppen ...**100**
- Wie eine Mausstudie die moderne Medizin in Verlegenheit brachte ...**105**
- Der unterschätzte Frühstücks-Hack, der deine Gesundheit von Grund auf verändert ..**109**
- Die entzündungshemmende Waffe im Obstkorb - Wie Sauerkirschen Schmerzen lindern und Medikamente alt aussehen lassen ...**112**
- Die unsichtbare Rettung für die Schilddrüse - Wie Sie auf natürliche Weise die Autoimmunbremse bei Hashimoto lösen ...**115**
- Wie eine Entdeckung im Jahr 1535 einen ganzen Schiffstrupp vor dem sicheren Tod rettete - und uns ein Heilmittel hinterließ**119**
- Die dunkle Seite der Bildgebung: Was Ihnen im MRT niemand sagt**125**
- Die meisten Menschen sterben, ohne je von Polydatin gehört zu haben - leider auch an Krankheiten, gegen die es helfen könnte**132**
- HPV: Diese indische Rezeptur war nie für die Öffentlichkeit gedacht - bis jetzt!**139**
- Krebshemmend, fettverbrennend, lebensverlängernd Das probiotische Superfood aus dem Tontopf**144**

- Wie du in unter 1 Minute/Tag dein Sterberisiko um 20 % senken kannst **...150**
- Wie ein ehrlicher Wissenschaftler zur Bedrohung wurde und aus Forschung Zensur **....154**
- Dieses Enzym frisst dein krankes Gewebe - und rettet deinen Körper **....163**
- Warum dieser Pilz in Brasilien heilig ist - und bei uns ignoriert wird **....170**
- Warum alte Menschen in Südtirol kaum Alzheimer haben - und was fermentierter Käse damit zu tun hat. **....174**
- Wie ein gelber Farbstoff aus alten Klostergärten Diabetes stoppen könnte **...177**
- Von der Klosterheilkunde zur Neurowissenschaft: Was ein Molekül aus der Magnolie über Angst, Gedächtnis und Alterung verrät **...181**
- Warum ein tropisches Getränk plötzlich zum Hoffnungsträger bei Colitis ulcerosa und anderen chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wird **...185**
- Der vergessene Immunmodulator: Was mir ein bitterer Strauch über Heilung lehrte **...189**
- Warum Millionen Arthrose-Patienten von diesen 3 Gewürzen profitieren könnten - wenn sie es nur wüssten **...194**
- Von Bacchus übersehen, von Medizinern entdeckt: Wie Polyphenole gegen Fettleber helfen **....198**
- Coley-Toxine: Wie Fieber einst Krebs besiegte - und die Medizin es vergaß **....200**
- Dichloracetat (DCA) - Das Medikament, das zu billig war, um gerettet zu werden **....204**
- Warum darf das, was hilft, nicht helfen? Der Fall Ibogaine **....209**
- Die Krebstherapie, die Tumore schmelzen lässt und Operationen überflüssig machen kann **....213**
- Die Signaturenlehre der Walnuss - Wenn die Natur mit dem Gehirn spricht **....217**

- Palmitoylethanolamid - Das stille Molekül gegen den Schmerz ...**220**
- Dieses alte Naturheilmittel wurde jahrzehntelang verteufelt - heute lindert es Schmerzen, wo andere versagen**226**
- Wenn Pflanzenmedizin auf moderne Forschung trifft: Ajwa-Datteln und der programmierte Zelltod**230**
- Wie ein uralter Baum hilft, die Folgen erhöhter Blutfettwerte abzufedern**233**
- Diese grüne Verbindung aktiviert den Reparaturmodus deiner Leber**236**
- Schlusswort**240**
- Stichwortverzeichnis**242**
- Disclaimer ...**248**

Vorwort

Es gibt Bücher, die erzählen das, was alle schon wissen. Dieses nicht. *Codex Medicina* ist kein medizinischer Ratgeber im „Hirschhausenmodus“. Es ist ein Streifzug durch das, was möglich wäre - wenn man nur danach fragen würde. Denn während sich Schulmedizin und Forschung an etablierten Wegen entlangtasten, gibt es sie längst: die Entdeckungen, die nicht auf Titelseiten landen. Zum Beispiel die Therapie, die bei Arthrose erstaunlich oft eine Operation überflüssig macht. Die Regenwaldfrucht, deren Inhaltsstoff in Tierversuchen Tumore regelrecht austrocknet. Oder ein Molekül namens C60, das Labortieren ein fast doppelt so langes Leben bescherte - und danach aus dem öffentlichen Diskurs verschwand wie ein schlecht gelüftetes Geheimnis.

Und ja, auch darum geht es: um das große Thema Altern - und wie man die biologische Uhr zumindest ein paar Takte zurückdrehen kann. Nicht mit Hokusfokus, sondern mit Zellforschung, Telomeren, Sauerstofftherapien und Naturstoffen, die mehr können als bloß gut schmecken. Dieses Buch stellt keine Heilversprechen in den Raum. Es ist auch keine Abrechnung mit der Medizin. Es ist eine Einladung: zum Weiterdenken. Zum Hinterfragen. Und zum Ausprobieren - mit Verstand und Verantwortung. Denn Gesundheit beginnt nicht im Wartezimmer. Sondern im Kopf. Und manchmal in einem kleinen Kapitel, das alles verändert.

Ich wünsche Ihnen erkenntnisreiche Momente beim Lesen - und dass Sie das eine oder andere davon mit in Ihren Alltag nehmen, dorthin, wo Gesundheit tatsächlich stattfindet: im gelebten Leben.

Das legalste Smart Drug der Welt

Es war einmal... eine Pflanze. Klein, unscheinbar, mit einem Namen, der eher nach Mittelmeerferien klingt als nach molekularer Medizin: Rosmarin. Für viele nichts weiter als ein launiges Beiwerk zu Ofenkartoffeln oder Lammkoteletts. Doch wer das glaubt, hat die Rechnung ohne unsere Großmütter gemacht - oder besser gesagt: ohne die alten Griechen.

Denn dort, in den Amphitheatern der Antike, wurde Rosmarin nicht gegessen, sondern getragen. Im Haar. Von Gelehrten. Als Duftkrone gegen das Vergessen. Man stelle sich das einmal vor: Philosophen im antiken Griechenland - bärtig, sandalenbeschuht, mit Rosmarinzweigen im Haar. Nicht etwa aus modischen Gründen, sondern als biologischer Merktzettel. Rosmarin zierte nicht nur das Haupt der Gelehrten, sondern prägte sich tief ins kulturelle Langzeitgedächtnis ein. Bis heute gilt er in Literatur und Folklore als aromatisches Symbol des Erinnerns - eine olfaktorische Brücke zwischen Vergessen und Bewusstsein.

Und die Tradition lebt: In Australien und Neuseeland heften sich Menschen zum ANZAC Day (*nationaler Gedenktag in Australien und Neuseeland*) kleine Rosmarinzweige ans Revers. Bereits im Mittelmeerraum - seiner botanischen Wiege - wurde der kleine, nadelige Strauch von Gelehrten wie Dioskurides hymnisch verehrt. In seiner medizinischen Hauspostille empfiehlt der legendäre Pflanzenkenner Rosmarin gegen so ziemlich alles, was den Kopf, das Herz und den Magen betrifft. Und - man höre und staune - zur „Wiederherstellung verllorener Erinnerungen“. Wenn das kein antikes Smart Drug ist! Selbst die christliche Mythologie hat sich dem Kraut nicht entziehen können: Als die Jungfrau Maria bei einer Rast ihren

Mantel über einen weißblühenden Rosmarinbusch breitete, färbten sich dessen Blüten blau - als wollten sie sagen: „Wir stehen unter göttlichem Schutz.“ Seither gilt der Rosmarin als „Rose Mariens“. Ein Kräutlein also, das sowohl den Geist erhellt als auch den Himmel rührt.

Was früher mit einem Augenzwinkern und einem Spritzer Olivenöl als „altes Hausmittel“ durchging, bekommt heute ein wissenschaftliches Gütesiegel - samt Peer-Review und Signifikanzwert. Rosmarin, jener mediterrane Minzverwandte mit den nadelartigen Blättern, der sonst auf Ofenkartoffeln landet, zeigt sich plötzlich als ganz große Nummer im Gedächtnissport. Eine klinische Studie - *Journal of Medicinal Food* - testete 28 ältere Menschen, Durchschnittsalter 75. Ziel der Studie war es, die Rolle von Rosmarin bei der Verringerung des kognitiven Abbaus bei älteren Probanden (Durchschnittsalter 75 Jahre) zu untersuchen.

Den Probanden dieser randomisierten, placebokontrollierten, doppelblinden Crossover-Studie wurden mehrere unterschiedliche Dosierungen getrockneten Rosmarinblattpulvers verabreicht und sie wurden auf Veränderungen ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit untersucht. Sie erhielten Rosmarin in Kapseln, vier Dosierungen, von Mini bis Mega. Und siehe da: Die kleine Dosis von 750 mg machte die Denker flotter. Gedächtnisleistung signifikant gesteigert. Die höchste Dosis dagegen? Kognitive Bruchlandung. Weniger ist mehr - wie bei vielen Dingen im Leben.

Psychologische Studien (z. B. von Moss *et al.*, 2003 und 2012) fanden heraus, dass ätherisches Rosmarinöl - vor allem über den Geruch - die Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit verbessern kann. Besonders auffällig war der Effekt bei prospektivem Gedächtnis (z. B. sich daran erinnern, etwas in

der Zukunft zu tun). Eine Studie von 2017 zeigte sogar, dass Personen, die einem Raum mit Rosmarinduft ausgesetzt waren, bessere Testergebnisse in Gedächtnisaufgaben erzielten als die Kontrollgruppe ohne Duft.

Die Wirkung wird hauptsächlich dem Inhaltsstoff 1,8-Cineol (*auch in Eukalyptus enthalten*) zugeschrieben. Dieser Stoff gelangt über die Nase ins Gehirn und beeinflusst dort vermutlich neurotransmitterbezogene Prozesse, etwa die Aktivität von Acetylcholin, das wichtig für Gedächtnis und Lernen ist. Das Spannende: Rosmarin ist kein Einzelkämpfer. Die Wissenschaft findet immer mehr Hinweise auf antidepressive, schmerzstillende und neuronenschützende Wirkungen. Carnosol und Carnosinsäure, seine Diterpene, räumen freie Radikale auf. Und wer mit dem Begriff „Acetylcholinesterase“ etwas anfangen kann, freut sich: Genau dieses Enzym wird von Rosmarinextrakt gehemmt - was wiederum der Signalübertragung im Gehirn nützt.

Doch Moment mal - warum jetzt plötzlich dieser Hype um eine Pflanze, die seit der Antike geschätzt, später belächelt und nun endlich rehabilitiert wird? Vielleicht, weil wir langsam kapieren, dass ein Kraut nicht nur Kraut ist. Sondern ein Code. Ein Hinweis. Ein vergessener Schlüssel. Denn was unsere Urgroßmütter wussten, hat nichts an Gültigkeit verloren - nur an PR. In einer Welt voller Nahrungsergänzungsmittel, Booster-Kapseln und Ginkgo-Gels erweist sich ausgerechnet Rosmarin - dieses still bescheidene Küchengewächs - als unterschätzter Star im Konzert der neurokognitiven Helfer. Ähnlich wirkungsvoll hat sich ein Stoff aus der Rinde der Magnolie im Kampf gegen Krebs gezeigt.

Wie Magnolol und 5-FU gemeinsam Tumorzellen entwaffnen

Manchmal beginnt Wissenschaft wie eine gute Geschichte - mit einer Beobachtung, einer alten Pflanze, und einer vagen Vermutung. So war es auch mit der Magnolie. Seit Jahrhunderten bekannt in der traditionellen chinesischen Medizin, geschätzt für ihre beruhigenden, entzündungshemmenden Eigenschaften. Doch dass ausgerechnet dieser Baum, der im Frühling mit pastellfarbenen Blüten explodiert, eines Tages zum Komplizen in der Krebstherapie werden könnte - das war lange nur ein leises Raunen in der Phytochemie.

Im Jahr 2022 wurde es lauter. Ein Forschungsteam an der Yangzhou University in China begann, gezielt nach natürlichen Substanzen zu suchen, die die Wirkung klassischer Chemotherapeutika verstärken könnten. Ihr Fokus: Magnolol - ein Wirkstoff aus der Rinde der *Magnolia officinalis*. Und ihre Frage: Was passiert, wenn man dieses pflanzliche Molekül mit dem altbewährten 5-Fluorouracil (5-FU, Chemotherapeutika) kombiniert? Könnte das Duo mehr leisten als jeder Stoff für sich allein?

Die Antwort lautete: Ja - und zwar eindrucksvoll. Ihre Synergie entfaltete sich wie ein gut getimter Doppelschlag im Boxring der Zellbiologie - zielgerichtet, präzise und verheerend für das, was man gemeinhin als Gebärmutterhalskrebs kennt. Mit einem modernen Analyseverfahren, der sogenannten Netzwerkpharmakologie, spürten die Forscher potenzielle Zielstrukturen im Körper auf. Schnell kristallisierte sich ein altbekannter Feind heraus: der PI3K/AKT/mTOR-Signalweg - gewissermaßen die Kommandozentrale für Wachstum, Überleben und Ausbreitung vieler Krebszellen. Genau hier