

## Die Hirn-Power-Naturkost

*Zur Unterstützung des Hirntrainings und der Meditation bietet sich eine Reihe von hervorragenden Stoffen aus der Natur an, die im folgenden aufgelistet sind. Die mit einem Sternchen\* versehenen Mittel sind im Handel von der Maastrichter Firma Longevity Health.*

- Zur Verstärkung der Blutversorgung des Gehirns und zur Unterstützung der antioxidativen Kapazität *Ginkgo biloba\**, 240 mg täglich.
- *Phosphatidyl-Serin (PS)-Lecithin-Komplex und Cholin\** zur Verbesserung der Hirnleistung. Baut sich in die Lipidmembranen der Neuronen ein, beteiligt sich am Aufbau der Nerven-«Kabel» (Myelinumfassung) und sensibilisiert die Neurotransmitter der GABA- und NMDA-Rezeptoren. 1000 mg täglich.
- *Acetyl-L-Carnitin* unterstützt die Energiebildung in den Mitochondrien der Nervenzellen, beeinflusst positiv die Korrdination beider Hirnhemisphären. 250 mg täglich. Ist die Grundsubstanz für den Neurotransmitter Acetylcholin, der für die Merkfähigkeit so bedeutend ist.
- *Ginseng*, 500 – 1500 mg. Wirkt antioxidativ, verringert die Cortisonbildung.
- *DMAE\**, 50 – 100 mg. Hebt den Acetylcholinspiegel an und verstärkt die Merkfähigkeit. Wirkt besonders gut mit Vitamin B<sub>6</sub> und Phosphatidyl-Serin.
- *Grüner Tee\** schützt das Gehirn vor Oxidation.
- *Co-Enzym Q10\**. Energiebildner in der Atmungskette und Antioxidans. 30 – 60 mg täglich.
- *Vitamin A*, 10.000 I.U., dazu 15 mg β-Karotin.
- *Vitamin B<sub>12</sub>*, 1000 mg sublingual. Anlässlich einer gross angelegten Havard-Studie wurden 3000 Personen, die wegen psychotischer Erkrankungen in psychiatrischer Behandlung waren, auf ihren Vitaminstatus untersucht. Bei 30 % war der B<sub>12</sub>-Mangel die Ursache der Erkrankung!
- *Vitamin B<sub>6</sub>*, 100 mg.
- *Folsäure*, 0,4 – 2,0 mg.
- *Vitamin E*, 400 – 600 I.U.
- *Vitamin C*, 3000 mg.
- *Magnesium*, 200 – 300 mg.
- *Selen*, 50 – 100 mg.
- *Zink*, 30 – 50 mg.
- *Aminosäurengemische* aus Methionin, Cystein, Glutamin, Gamma-Amino-Buttersäure, Phenylalanin, Arginin und Tryptophan\*.
- Bei *L-Tryptophan* oder *5-Htp* handelt es sich um eine Aminosäure, welche die Grundsubstanz für die Überträgersubstanz oder, wie man auch sagt, den Neurotransmitter Serotonin darstellt. Nehmen Sie die Antidepressiva wie Prozac oder Zoloft oder Pacil. Alle haben die gleiche Aufgabe, nämlich die «Glückshormon» Serotonin in den Synapsen zwischen den Neuronen zu vermehren. 5-Htp ist die am besten in den Hirnwasserraum übergehende Aminosäure. Sie hat Appetitkontrollierende Wirkung, verhindert Schlafstörungen, verbessert via Serotoninproduktion die Stimmungslage und baut Ängste ab. 5-Htp wirkt ferner gegen das prämenstruelle Syndrom (PMS) der Frauen, bei Kopfschmerzen und Fibromyalgie\*.
- *Phenylalanin\** ist die Grundsubstanz für den Neurotransmitter Noradrenalin und Dopamin.
- *Progesteron* wirkt als neurotropes Hormon am GABA-Rezeptor und beruhigt, fördert den Schlaf, löst Ängste und Übererregbarkeit (Utrogest/Dr. Kade oder Duphaston/Solvey).
- *Pregnenolon\** wird in den Neuronen zu Progesteron umgewandelt, wirkt aber auch selber am GABA-Rezeptor. Sowohl Pregnenolon als auch Progesteron werden in den Hirnzellen gebildet. Dosierung 100 mg täglich.

- *Östrogen* verbessert den seelischen Zustand.
- *DHEA* wirkt antidepressiv und steigert die Merkfähigkeit.
- *Wachstumshormon* stimuliert den Neuronen-Growth-Faktor (NGF) und verbessert damit die Hirnleistung.
- *Melatonin* ist antioxidativ wirksam und reguliert den Schlafrhythmus.
- *Johanniskraut* wirkt antidepressiv ab 400 – 600 mg täglich. Vorsicht, macht lichtempfindlich! Deshalb sollten Sie die Sonne meiden, wenn sie Johanniskrautpräparate zu sich nehmen.
- *Hopfen, Melisse, Kava-kava und Baldrian* wirken angstlösend und schlafanstossend.
- *Stoffe wie Deprenyl, Piracetam, Cognex, Rivastigmin, Aricept und Hydergin* sind sehr wirksame Therapeutika bei schon vorhandenen schweren Hirnleistungsausfällen. Sie haben Nebenwirkungen und können nur von einem Arzt verordnet werden. Sie sind nur im weiteren Sinne als Anti-Aging-Therapeutika zu sehen, wenngleich bei einigen dieser Substanzen auch eine Erweiterung der Lebensspanne nachgewiesen wurde.