Hilfsmaßnahmen für die Nerven (s. auch Erschöpfung / Entspannung / Polyneuropathie):

Mariendistel:
Mariendistel scheint ***neuroprotektive Eigenschaften*** zu haben, und erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sie bei Multipler Sklerose und der Parkinsonkrankheit vorteilhaft sein könnte. Wie Tierstudien nahelegen, könnte Silymarin die Bildung des Amyloid-beta-Proteins (ein toxisches Protein, das mit der Alzheimerkrankheit in Verbindung gebracht wird) unterdrücken und dadurch dazu beitragen, das Risiko für die Alzheimerkrankheit zu verringern.[1]

Vitamin E:
Durch Vitamin E-Mangel kann das Nervenkostüm in Mitleidenschaft gezogen sein: Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwächen und Nervosität können sich breit machen, sowie im schlimmsten Fall die Alzheimer'sche und Parkinson'sche Erkrankung.[2]

Astaxanthin:
Astaxanthin kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und das Gehirn und die Nerven des Zentralen Nervensystems direkt vor Ort vor Entzündungen und freien Radikalen schützen.
Dosis: 4-8 mg/tgl.[3]

Lecithin:
Lecithin wird meist aus Sojabohnen gewonnen. Auf dem Weltmarkt dominiert inzwischen das Gen-Soja. Es gilt also zu prüfen, ob bei der Produktion des Lecithin-Präparates gentechnikfreie Rohstoffe verwendet wurden.[4]

B12:
Bei rein pflanzlicher Kost wird B12, das für die Funktion des Nervensystems wichtig ist, von Mikroben produziert, die im menschlichen Verdauungstrakt oder auf der Oberfläche von ungewaschener Nahrung vorkommen. In Ländern mit hohem hygienischen Standart empfiehlt sich eine Ergänzung durch Sauerkraut, Gärsäfte, Algen oder Seetang.[5]

Magnesium:
steuert den Stoffwechsel von Kalium, Natrium und Phosphor, es ist wichtig für die Funktion von Nerven. (Bio, 2009/2, 57)

freie Radikale unschädlich machen:
Nerven sind in Fett eingebettet, folglich durch freie Radikale gefährdet.[6]

Zwei Bereiche des Nervensystems:
1) das zentrale Nervensystem ZNS)
- es sitzt im Schädel und im Rückenmark
- Durch das Knochengewebe und die Blut-Hirn-Schranke ist es zumindest einigermaßen geschützt.

2) das periphere Nervensystem:
- =der Teil des Nervensystems, der außerhalb des Gehirns und des Rückenmarks gelegen ist (PNS)

aber: eine starre Abgrenzung von ZNS und PNS ist nicht sinnvoll, denn alle Nervenzellen bestehen stets aus einem Zellkörper und seinen Fortsätzen – und die können ellenlang sein. Die Fortsätze werden zur Isolierung von einem Mark umhüllt. Fast alle, d.h. sowohl die für unsere Bewegungen zuständigen als auch die für die Funktion der inneren Organe verantwortlichen Nerven, haben ihren Ausgangspunkt im ZNS.

---

[1] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[3] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/nahrungsergaenzung/astaxanthin-ia
[4] Bio 2009/2
[5] Bio 2009/2
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 50

Die sensiblen, also die für unsere Sinne und Empfindungen zuständigen Nerven, die überall in Haut, Muskeln, Knochen und Sinnesorganen eingebaut sind, gilt umgekehrt, dass sie von der Peripherie ins ZNS funken.

alpha- Liponsäure:

Der mit dem Blut beförderte Sauerstoff hat ein besonderes Bestreben, sich mit den Zuckerbausteinen zu verbinden. Dabei entstehen aggressive Radikale, welche die Gefäße und ***die Nervenzellen schädigen*** und frühzeitig altern lassen. Damit aber nicht genug – die Glukose „hängt sich" an den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, und „verzuckert" diesen Eiweißbaustein. Ebenso werden andere im Blut vorkommende wichtige Eiweiße von der freien Glukose umgarnt. Die Eiweißverzuckerung findet bei jedem Menschen statt- allerdings bei Zuckerkranken in einem viel stärkeren Maß. Mit der Zeit werden die Zucker-Eiweiß-Komplexe umgebaut und in den Gefäßen eingelagert. Dies führt beim Diabetiker zu den gefürchteten Folgeschäden der Erkrankung: Es können sich z.B. Durchblutungsstörungen in den feinsten Haargefäßen der Augen und in den Nieren einstellen.
Die alpha- Liponsäure reduziert die Belastung an freien Radikalen im Blut – auch derjenigen, die durch den Traubenzucker entstehen und schützt damit die Gefäße und die Nerven vor den gefährlichen, alt machenden Attacken durch diese aggressiven Teilchen. Alpha- Liponsäure verbessert die im Alter nachlassende Gedächtnisfunktion und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Alpha-Liponsäure hilft dabei, die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu schaffen – es verbessert die Verwertung des Brennstoffs. Damit ist weniger Traubenzucker im Blut, und es werden weniger Eiweiße „verzuckert". Der Entgleisung des Stoffwechsels wird entgegengewirkt, und damit wird auch das Risiko für die gefürchteten Gefäß- und ***Nervenschäden*** vermindert. ***Kribbelnde Beine, brennende Schmerzen, Taubheitsgefühl*** – bei Personen, die zuckerkrank sind, leiden die sensiblen Nerven besonders häufig und verursachen Beschwerden. Hier wird die ***alpha- Liponsäure – hochdosiert – seit vielen Jahren erfolgreich angewendet.***[7]

NADH:

Jede Körperzelle enthält NADH, die größten Mengen findet man allerdings in extrem energiebedürftigen Geweben wie im Gehirn. Neben diesem Energiebedarf verbraucht das Gehirn mehr als 20 Prozent des Sauerstoffs im Blut und ist daher besonders der Attacke durch die entstehenden freien Radikale ausgesetzt. Solche durch die ***aggressiven Winzlinge hervorgerufenen Schäden an den Nervenzellen*** können für Hirnleistungsstörungen und ***Nervenerkrankungen***, wie z.B. Alzheimer und Parkinson mitverantwortlich sein. Das ***antioxidative Verteidigungssystem*** ist daher für das Gehirn und ***die Nervenzellen besonders wichtig***. NADH stellt vermutlich das stärkste Antioxidans dar, dass man kennt. Damit werden die schädlichen Angreifer im Gehirn (und auch sonst im Körper) bestens in Schach gehalten, ***Nervenzellen effizient*** **geschützt** und das Risiko für Folgeschäden und Erkrankungen eingedämmt. Untersuchungen mit Parkinsonpatienten haben sogar gezeigt, dass durch die Gabe von NADH das Krankheitsbild verbessert werden kann. So ist es dem österreichischen Arzt und Biochemiker Prof. Jörg Birkmayer in einer Studie mit 885 Parkinsonpatienten gelungen, bei etwa 80 Prozent der Patienten eine mittlere bis sehr gute Verminderung der Krankheitssymptome zu erzielen. Auch zur Anwendung von NADH bei Alzheimer- Patienten konnte er Hinweise auf eine positive Wirkung liefern. Inzwischen steht ein ***besonders stabiles, magensaftresistentes und gut verwertbares NADH zur Verfügung, dessen Herstellungsverfahren er sich patentieren ließ***. Ihm ist es als ersten Wissenschaftler gelungen, NADH in dieser Form zu stabilisieren, und er belegte anhand von Studien auch die wohl besonders gute Verträglichkeit seiner Formel. Er nannte seine Entdeckung „ENADA" (z.B. erhältlich über Life Light in Österreich unter 0043 (0) 662628628 oder über Life Light Deutschland gebührenfrei unter 0800 6286280: www.life-light.com) und entwickelte unter dem Namen ENACHI (ebenfalls unter Life Light beziehbar) ein weiteres Powerprodukt, welches auf der Zunge zergeht und rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, was gerade für die rasche Anwendung „unterwegs" hilfreich sein kann.[8]

NADH:

NADH ist auch für die Freisetzung von wichtigen Nervenbotenstoffen wie z.B. Adrenalin, Dopamin oder Serotonin zuständig. Adrenalin ist der Stoff, den unser Nebennierenmark ausspuckt, um Herz und Kreislauf auf Vordermann zu bringen und Energiereserven für anstehende Leistungen zu mobilisieren. Wird NADH

---

[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 157ff.
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 193ff.

dem Körper nicht in ausreichendem Maß zur Verfügung gestellt, reagiert er mit Müdigkeit und Einschränkung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.[9]

Antioxidantien:
Dr. Blaylock vom Medical Center der University of Missisippi sagt: Das Altern des Nervensystems scheint mit einem Leben voller Beschädigungen einherzugehen, von denen ich viele um einen gemeinsamen Prozess zu drehen scheinen: die Erzeugung von und Verletzung durch freie Radikale.“[10]

Avocado und Banane:
Die Avocado ***versorgt durch ihre ganz speziellen Kohlenhydrate und Fettsäuren Nervenzellen besser mit Energie. Kalium stärkt die Funktion der Nerven*** und beugt Verwirrtheit und Depression vor. Schon in der mexikanischen Volksmedizin wird Stressgeplagten und Nervösen eine Avocado-Kur empfohlen, die ganz einfach ist: Man ißt zwei Mal täglich eine Avocado zur Stärkung. ***Avocados stärken das Nervensystem***.[11]

Fettarten:
Unser Körper braucht mehr gesättigte als ungesättigte Fettsäuren. Mindestens die Hälfte der Phospholipide in der Zellmembran besteht aus gesättigten Fettsäuren, und ***gesättigte Fettsäuren sind auch das wichtigste Fett der Myelinscheide in den Nervenzellen.*** Gesättigte Fettsäuren stärken das Immunsystem, indem sie den oxidativen Stress vermindern und als natürliche Antibiotika fungieren. Sie vernichten schädliche Bakterien, Viren und Pilze. Allerdings sollten wir nicht ausschließlich Kokosöl konsumieren, sondern auch essentielle Fettsäuren, z.B. Omega-3 und Omega-6-Öle, wie es auch gesunde, traditionell lebende Südseeinsulaner tun.[12]

Ginko:
Ginko ist nicht nur hilfreich bei Multipler Sklerose, sondern bei allen neurodegenerativen Erkrankungen, weil sie neben der Antioxidation eine ***deutliche Verstärkung der Neurotransmission bewirkt, des Prozesses also, bei dem Nervenzellen mit anderen Nervenzellen kommunizieren***. Mediziner der Universität Santiago berichten, dass die bekannte Heilpflanze Ginko den geistigen Verfall bei Patienten mit MS bremsen kann. Prof. Walter E. Müller, Pharmakologe an der Universität Frankfurt sagt: „***Ginko schützt die Nervenzellen vor Apoptose (Zelltod) und verbessert eine gestörte neuronale Funktion***, da mehr Adenosin- Triphosphat (ATP) produziert wird.´“[13]

Glutamin
Glutamin wirkt im zentralen Nervensystem entgiftend durch den Abbau von Ammoniak.[14]

Melatonin:
Einer der **potentesten Nervenschutzsubstanzen ist Melatonin**. Melatonin blockiert die Wirkung von mitochondrialen Umweltgiften und wirkt stark antioxidativ.[15]

Salbeitee:
Das regelmäßige Trinken von Salbeitee mit etwas Honig, aber auch das Kauen von Salbeiblättern kann ein geschwächtes Nervensystem stärken.[16]

Rosmarin:
Rosmarin ***stärkt die Nerven***. Allerdings muss man im Umgang mit Rosmarin vorsichtig sein. Manche Menschen können dagegen eine Allergie entwickeln.[17]

---

[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 195f.
[10] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 39
[11] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 86
[12] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[13] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 146
[14] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 147
[15] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 153
[16] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 57
[17] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 25f.

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und ***Nerven stärkt***, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, ***Taubheitsgefühl in Händen und Füßen***, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[18]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Nervenentzündungen (Ischias, Armnervenneuralgien u.a.).[19]

Nerven:
Kirschen sind reich an B-Vitaminen und stärken damit unsere Nerven.[20]

Lecithin:
Lecithin zählt zu einer Gruppe von fettähnlichen Stoffen, deren wichtigste Bausteine mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie die vitaminähnlichen Substanzen Inositol und Cholin sind. Es stärkt in gewisser Weise die Nerven.[21]

echter Klosterfrau Melissengeist:
Bei Nervosität und innerer Unruhe bewirken die beruhigenden und entspannenden Eigenschaften der Wirkstoffe rasche Linderung. [22] Achtung: Wieviel Alkohol enthält der Melissengeist?

Fibromyalgie: Schmerzlinderung durch neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem die Pneumatische Pulsationstherapie und ein neuartiges, muskelbezogenes Lymphdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die Stimulation der äußeren und inneren Muskeln die Durchblutung und den Lymphfluss verbessern. Schmerzen werden gelindert, die Muskeln können entspannen und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums erreicht. Es kann auch zu einer Gemütsaufhellung kommen.[23]

Cellsymbiosistherapie:
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn- out- Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegenerative Erkrankungen inkl. Alzheimer'sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[24]

Lichtquanten-absorbierende pflanzliche Polyphenole:

---

[18] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[19] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[20] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 316
[21] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 149
[22] Beipackzettel vom echten Klosterfrau Melissengeist
[23] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010, S. 129
[24] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5

Die Lichtquanten-absorbierenden pflanzlichen Polyphenole aktivieren über vielfach vernetzte Regelkreise die 02-abhängige Mitochondrienleistung. Das lang gehegte wissenschaftliche Vorurteil, die Alterungsprozesse und damit verbundenen typischen Krankheiten, wie Krebs, Diabetes, Herzkreislauferkrankungen und neurodegenerative Krankheitsformen, seien ein unvermeidbarer natürlicher Verschleißprozess, ist damit in Frage gestellt.
Strukturanaloge Lichtquanten-modulierende pflanzliche Polyphenole, garantiert rückstandsfrei und unbelastet von Schwermetallen und Schadstoffen, sind in kombinierter und besonderer galenischer Zubereitungsform ein Hauptbestandteil der Rezepturen der Cellsymbiosistherapie. Polyphenole können vom Säugetierorganismus nicht synthetisiert werden und besitzen deshalb für den Menschen Vitamincharakter. Sie sind für die intakte Mitochondrienfunktion essentiell. Aus diesem Grunde sind pflanzliche Polyphenole in geeigneter Kombination mit anderen Naturprodukten zur Verhütung und Behandlung schwerwiegender mitochondrialer Leistungsschwächen, Systemerkrankungen und vorzeitiger Alterungsprozesse indiziert.[25]

Curcumin:
Curcumin wirkt gegen Krebszelllinien bei Nervenzellkrebs wie Sarkome vom Bindegewebe ausgehender Krebs).[26]

Curcumin und Quercetin:
Curcumin konnte bei Nervenkrebszellen eine Redifferenzierung hervorrufen, was bedeutet, dass diese entarteten Zellen vermehrt wieder ihre verlorengegangenen Zellleistungen erbringen konnten.[27]

Tragen von braunen Kleidern:
Wer unter Hyperaktivität leidet, leicht aus der Fassung gerät, der sollte braune Sachen tragen. Die Farbe Braun wirkt beruhigend.[28]

Tragen von blauen Kleidern:
Es hat sich gezeigt, dass mit blauer Kleidung innere Hektik schneller und besser abgebaut werden kann.[29]

lindengrüne Kleider:
Lindengrüne Kleider, Sakkos oder Anzüge üben eine entspannende und beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Sie helfen rascher, vorhandenen Stress abzubauen.[30]

Tragen von sattorangenen Kleidern:
In sattorgangenen Kleidern fühlt man sich besonders geborgen und behaglich. Man kann damit Ärger vorbeugen.[31]

violette Kleidung:
Violette Kleidung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.[32]

Flavonoide, z.B. Aronia :
Zur antiinflammatorischen Wirksamkeit der Flavonoide wurden in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Diese blockieren das Enzym Phospholipase A2 und damit die Bereitstellung der Arachidonsäure, die selbst wiederum das Ausgangsprodukt für diverse Entzündungsmediatoren darstellt. Desweiteren wird die Aktivität der Lipoxygenasen und damit die Bereitstellung entzündungsfördernder Leukotriene gehemmt. Ebenso werden die Cyclooxygenasen und deren Reaktionsprodukte gedrosselt. Berücksichtigt man die neueren Erkenntnisse der medizinischen Forschung, wonach die typischen Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Hyperinsulinämien und Diabetes mellitus

---

[25] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 7
[26] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 135f.
[27] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 136
[28] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[29] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[30] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 58
[31] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[32] Banhkofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59

sowie ***neurologische Erkrankungen***) durch entzündliche Prozesse im Organismus induziert werden, so ergibt sich zusätzlich unter dem Aspekt der antientzündlichen Wirksamkeit der Polyphenole eine interessante mögliche protektive Wirkung durch die Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Aroniabeere besonders konzentriert vorhanden sind. Im Tierversuch wurde in einer kürzlich publizierten Studie die Wirkung eines Aroniaextraktes auf die endotoxininduzierte Entzündung der Uvea (Augenhaut) untersucht. Die Erfassung einer Reihe von Entzündungsmarkern (z.B. Cyclooxygenaseaktivität, TNFalpha) bestätigte die antiinflammatorische Wirksamkeit des Aroniaextraktes und zeigte, dass der Gesamtextrakt deutlich effizienter war als isoliert verabreichte Flavonoide (z.B. Anthocyane, Quercetin).[33]

Nerven: gelb: Klaus Bernd Vollmar: Sich mit Gelb zu umgeben, soll das Nervensystem harmonisieren und von Ängsten befreien.[34]

Blau beruhigt etc...:
Schon ab dem 19. Jahrhundert untersuchte man die Wirkung von bestimmten Raumfarben auf die Insassen. von Nervenkliniken. Grundsätzlich konnte man feststellen, dass Blau als Raumfarbe beruhigt und Rot anregt. Interessant ist der Einfluss von Gelb, der angsthemmend und aufmunternd wirkt, sowohl auf Depressive als auch auf Schizophrene.[35]

Aconit-Nervenöl:
Bei Nervenschmerzen rät man zu Aconit- Nervenöl. Es enthält u.a. Eisenhut.[36]

Autogenes Training:
Überaus effektiv ist das Autogene Training. Man versteht darunter die gezielt entspannende Beeinflussung des Unterbewußtseins. Durch das Wiederholen beruhigender Formeln wird das Denken in eine positive Richtung geführt. Die Autosuggestion ist die unterbewußte Verwirklichung der gezielten, positiven Gedanken und Worte: „Ich bin ruhig, entspannt und gelöst; in mir ist Kraft und Ruhe.“[37]

Kräutertee: Passionsblumenkraut:
Um die Nerven zu stärken und emotionale Spannungen abzubauen, hilft ein Tee mit Passionsblumenkraut. Ein pflanzlicher Tranquilizer, der für Entspannung und psychische Erfrischung sorgt.[38]

Homöopathie für die Nerven:
- Kalium phosphoricum D6 bei Mangel an Nervenkraft mit Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Gelsemium D6 bei Nervenschwäche mit Zittrigkeit, Erregung und Erwartungsspannung (Lampenfieber)
- Acidum picrinicum D6 bei Nervenschwäche mit Mangel an Willenskraft und Motivation[39]

Magnesium:
Magnesium ist **aktiv in** Muskel- und **Nervenzellen,** es ist nötig für die Kontraktion der Muskeln und spielt bei der Reizübertragung von Nerv zu Muskel eine Rolle.[40]

Melissenkraft verkürzt Erkältungsdauer:
Zwei klinische Studien in Berlin von Prof. Schneeweiß und Doz. Dr. Graubaum – nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien geprüft – haben ergeben: All diese Voraussetzungen erfüllt Melissengeist: 3 Mal täglich 2 Teelöffel in Tee oder Wasser. Bei 162 stark erkälteten Patienten zeigte sich: Bei jenen, die den Melissengeist bekamen, nahmen die Beschwerden bereits nach 3 Tagen deutlich ab. Nach 7 Tagen fühlten

---

[33] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 4
[34] “Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klausbernd Vollmar“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[35] “Die Macht der Farben“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 57
[36] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[37] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 36
[38] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 36
[39] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 36
[40] alverde, August 2009, S. 39

sich 80 Prozent gesund und wieder leistungsfähig. Dazu Prof. Berthold Schneider, Leiter des Institutes für Biometrie an der Medizinischen Hochschule Hannover, der die Studie geprüft hat: „Mit dieser Naturtherapie, die auf der Wirkung der ätherischen Öle der Melisse und anderer Heilkräuter beruht, ist man zwei Tage früher beschwerdefrei.“ Die Wirkung dieser natürlichen Therapie gegen Erkältungen beruht auf 3 Wirkmechanismen: Der Melissengeist blockiert und vernichtet Viren; verhindert den Angriff von Bakterien. Er hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen. Er aktiviert und stabilisiert die eigenen Abwehrkräfte, beruhigt das ***vegetative Nervensystem*** und fördert den heilsamen Schlaf.[41] Achtung: Alkoholmenge im Melissengeist

In den Schlaf hineinspazieren:

Da wir uns den ganzen Tag kaum bewegen, haben wir bis zum Abend keine Möglichkeit, Stresshormone abzubauen und unseren Organismus wieder ins Lot zu bringen. Ein abendlicher Spaziergang ist deshalb ideal, um vor dem zu Bett gehen die Anspannung des Tages abzuschütteln. Mäßig dosierte Bewegung verringert den Stresshormonspiegel und bewirkt eine verstärkte Ausschüttung des Glückshormons Endorphin – das ***beruhigt die Nerven*** und verbessert den Schlaf.

Wenn Sie regelmäßig ein entspannendes Bewegungsprogramm wie z.B. die peripatetische Meditation durchführen, reduzieren Sie dadurch auch dauerhaft den Stresslevel in aufregenden Situationen und sind zukünftig nicht mehr so schnell aus der Ruhe zu bringen. Anstrengende sportliche Betätigung hingegen ist nichts für die Abendstunden. Durch die Belastung wird der Kreislauf aktiviert und die Müdigkeit vertrieben. Größere körperliche Belastungen sollten daher mindestens vier Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen stattfinden.[42]

Coenzym Q10:

Damit das Gehirn gut funktioniert, muss es gut durchblutet und mit ausreichend Sauerstoff versorgt sein. Der hohe Sauerstoffbedarf der grauen Zellen bringt allerdings auch vermehrt freie Radikale in die Gehirnregionen. Somit herrscht dort ein erhöhter oxidativer Stress, der v.a. den empfindlichen Nervenzellen zusetzen kann. Radikalfänger wie Q10 sind hier besonders wichtig. Sie schützen die gefährdeten Areale und sorgen dafür, dass die Zellen dort nicht frühzeitig absterben. Nervenerkrankungen wie die Alzheimer’sche oder Parkinson’sche Erkrankung werden mit den freien Radikalen und ihrer Zerstörungswut im Gehirn in Verbindung gebracht.

Coenzym ist auch in einer anderen Hinsicht für das Gehirn wichtig. Geistige Leistung erfordert Energie und damit wird die – im Alter in ihrer Funktion oft nachlassenden – grauen Zellen auf den Treibstoff besonders angewiesen. Leider nimmt auch dort der Körperbestand mit den Jahren ab. Es besteht die Gefahr, dass das Gehirn mit diesem Powerstoff nicht mehr ausreichend versorgt wird. Konzentrationsstörungen oder nachlassende Gedächtnisleistung, Schwierigkeiten beim Nachdenken, Orientierungsschwächen - also diese altersbedingten, geistigen Schwächen können sich frühzeitig einstellen.[43]

Vitamin D:

Neue epidemiologische Studien haben u.a. eine Vitamin-D-Mangelversorgung als Risikofaktor für den Morbus Alzheimer aufgedeckt: sowohl für die nervenbedingte als auch für die gefäßbedingte Form. Umgekehrt weiß man, dass eine genügend hohe Vitamin-D-Versorgung die Leistungsfähigkeit des Nervensystems erhöht. Wie das genau zusammenhängt, ist bis heute nicht geklärt. Aber nichts spricht gegen eine adäquate, d.h. wesentlich höhere Vitamin D-Versorgung, als sie heute üblich es. Alles spricht dafür, v.a., da unerwünschte Wirkungen für die adäquaten Dosen nicht beobachtet werden. Das erscheint insbesondere für ältere Menschen sinnvoll, die aufgrund ihrer körperlichen Unsicherheit und abnehmender Muskelkraft eher seltener ins Freie gehen. Noch mehr gilt das für bereits Erkrankte und für die vielen Bewohner von Pflege- und Altersheim.[44]

Melatonin:

Beim 25. Umweltmedizinkongress in Dallas/Texas erwähnte Prof. Russel Reiter (Uni San Antonio/Texas) Untersuchungen, die zeigten, dass eine Tagesdosis von mindestens 40 Milligramm Melatonin das

---

[41] Bankhofer: „“Melissengeist kürzt Erkältungsdauer“, in: „Schlecker Revue Gesundheit“, S. 40f.
[42] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 154
[43] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 148
[44] Worm, Heilkraft D, 66

Fortschreiten von Alzheimer stoppen kann. Melatonin ist offenbar in der Lage, die durch Beta-Amyolid verursachten Nervenzellstörung direkt zu verhindern.[45]

Achtung: Entzündungsreaktionen:
Entzündungsreaktionen sind jedenfalls, egal ob sie durch Infektionen oder andere Ursachen ausgelöst werden, derzeit ein heißes Thema in der Demenzforschung. Dazu haben auch eher zufällige Befunde beitragen, etwa der, dass Rheumapatienten, die ständig entzündungshemmende Medikamente nehmen müssen, seltener und später dement werden als der Bevölkerungsdurchschnitt.
„Wir wissen seit langem, dass Entzündungsmechanismen an neurodegenerativen Veränderungen beteiligt sind", sagt H. Förstl, Chef der Psychiatrie am Klinikum Rechts der Isar in München. So schreitet laut einer Studie von Clive Holmes von der Universität Southampton mit 222 Patienten die Alzheimer-Krankheit bei jenen, die den Entzündungsfaktor TNF alpha im Blut haben, um ein Mehrfaches schneller voran als bei Vergleichspersonen. Und erhöhte Cortisolwerte, wie sie bei Abwehrreaktionen des Körpers ebenfalls typisch sind, bleiben auch nicht ohne Folgen. Sie sorgen dafür, dass bei Demenz besonders betroffene Hirnbereiche wie etwa der Hippocampus und das limbische System anfälliger für die Zerstörung von Nervenzellen werden. Und dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel haben dauergestresste Menschen häufig.[46]

Leinöl:
Leinöl hat zu allen Zeiten Wunder gewirkt. Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel. Das Fundament der gesamten Nahrungsverwertung ist zerstört, wenn die hoch aktiven natürlichen Fette durch die entnervten, gegen Sauerstoff stabilen, künstlich veränderten fettigen Substanzen ersetzt werden. Diese Hemmstoffe im Organismus sind heute die Hauptursache der meisten Krankheiten. Wichtig ist die richtige Harmonie der Fette mit der Eiweißnahrung, die Öl-Eiweiß-Kost.[47]

Phospholipide:
Phospholipide sind die Bausteine der Mitochondrienwand, Zellwand und Zellkernwand. Demnach wird in der Zellsymbiosistherapie durch die Organ-Mitochondrienextrakttherapie das Ziel verfolgt, mit Hilfe dieser Substrate zur Stabilisierung, eventuellen Regeneration und Neubildung der Mitochondrienwand, Zellwand und Zellkernwand beizutragen.[48]

ausreichende Aminosäureversorgung und essentielle Fettsäureversorgung:
Von großer Bedeutung ist eine ausreichende Aminosäureversorgung (auch durch pflanzliche Aminosäurepräparate aus z-B- hydrolysierter, Süßstoff freier Süßlupinen-/ Erbseneiweißmischung) und essentielle Fettsäureversorgung (20 bis 50 ml von kaltgepresstem, biologischem Hanföl, Arganöl oder Leinöl; diese nicht erhitzen) sowie die Versorgung mit Phospholipiden (Arganöl).[49]

OPC:
OPC stoppt den Angriff der freien Radikale auf die Körperzellen. Eine Membran umhüllt die menschlichen Zellen wie ein Schutzmantel. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sorgen, dass die Wände der Zellen flüssig unelastisch bleiben. Die flexiblen Zellwände öffnen sich wie eine Tür, wenn Nährstoffe und Sauerstoff ankommen. Freie Radikale nehmen die ungesättigten Fettsäuren unter Beschuss. Die Zellwände werden hart und zerstört. Jetzt können die Körperzellen weder mit frischem Sauerstoff noch mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden. Das Ergebnis: Die Körperzellen sterben ab. [50]

ausreichende Aminosäureversorgung und essentielle Fettsäureversorgung:
Von großer Bedeutung ist eine ausreichende Aminosäureversorgung (auch durch pflanzliche Aminosäurepräparate aus z-B- hydrolysierter, Süßstoff freier Süßlupineneiweißmischung) und essentielle

---

[45] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 153
[46] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 55
[47] Budwig, Öl-Eiweiß-Kost, 7
[48] Meyer, Ralf, Chronisch gesund, 301
[49] Meyer, Ralf, Chronisch gesund, 110f.
[50] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 18

Fettsäureversorgung (20 bis 50 ml von kaltgepresstem, biologischem Hanföl, Arganöl oder Leinöl; diese nicht erhitzen) sowie die Versorgung mit Phospholipiden (Arganöl).[51]

Meditation:
Tiefgehende Meditation im eigentlichen Sinne bedeutet eine Erneuerung und Verjüngung der Körperzellen.[52]

Lichtquanten- absorbierende pflanzliche Polyphenole:
Die Lichtquanten-absorbierenden pflanzlichen Polyphenole aktivieren über vielfach vernetzte Regelkreise die Mitochondrienleistung. Das lang gehegte wissenschaftliche Vorurteil, die Alterungsprozesse und damit verbundenen typischen Krankheiten, wie Krebs, Diabetes, Herzkreislauferkrankungen und neurodegenerative Krankheitsformen, seien ein unvermeidbarer natürlicher Verschleißprozess, ist damit in Frage gestellt. Strukturanaloge Lichtquanten-modulierende pflanzliche Polyphenole, garantiert rückstandsfrei und unbelastet von Schwermetallen und Schadstoffen, sind in kombinierter und besonderer galenischer Zubereitungsform ein Hauptbestandteil der Rezepturen der Cellsymbiosistherapie. Polyphenole können vom Säugetierorganismus nicht synthetisiert werden und besitzen deshalb für den Menschen Vitamincharakter. Sie sind für die intakte Mitochondrienfunktion essentiell. Aus diesem Grunde sind pflanzliche Polyphenole in geeigneter Kombination mit anderen Naturprodukten zur Verhütung und Behandlung schwerwiegender mitochondrialer Leistungsschwächen, Systemerkrankungen und vorzeitiger Alterungsprozesse indiziert.[53]
lichtquantenabsorbierende Polyphenole und Isoprenoide:
Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen arbeiten unsere Zellen lichtquantengesteuert. Komplex überlagerte Lichtquantenwellen werden in den Molekülen der Mitochondrien, den Zellsymbionten der menschlichen Zelle, erzeugt. Letztendlich werden hier codierte Lichtquanteninformationen, als ausgelesene Lichtquanteninformation, auf das zentrale Stoffwechselmolekül, das ATP (Adenosintriphosphat), übertragen, welches für alle differenzierten Stoffwechselvorgänge notwendig ist.
Die Cellsymbiosistherapie zielt auf eine Bereitstellung dieser Informationsform durch die Mitochondrien ab, die bei chronischen und systemischen Erkrankungen gestört ist und diese mit zellulären Funktionsstörungen und Strukturschäden einhergehen. Dies gilt für die Gesamtheit der mit Mitochondrien besiedelten Zellen und schließlich auch für den Austausch dieser Körperzellen, einschließlich der Nervenzellen. Hierzu hat TISSO Naturprodukte zahlreicher wissenschaftlicher Erkenntnisse und Postulate von Dr. Kremer umgesetzt und entsprechende Produkte entwickelt. Diese Naturstoffkombinationen, bestehend aus lichtquantenabsorbierenden Polyphenolen und Isoprenoiden, entfalten ihre Wirkung durch Lichtquanten absorbierende und gebündelt emittierende und entschlüsselte Lichtquanteninformation.
Wie funktioniert diese Lichtsteuerung:
Die Elektronen aus der Nahrung werden in die Komplexe der mitochondrialen Atmungskette eingespeist, überwiegend aus Glukose-Abbauprodukten im Komplex EINS sowie über die Oxydation von Fettsäuren im Komplex DREI. Die Elektronen werden in einer Größenordnung von 10 hoch 17 beschleunigt. Durch diesen stark beschleunigten Elektronenfluss wird wie bei jedem elektrischen Leiter ein ektromagnetisches Feld erzeugt. Die Lichtquanten bzw. Photonen dieses elektromagnetischen Feldes werden als Träger der quantisierten Schwingungsenergie bezeichnet. Die Elektronen in der Isoprenkette des Q10-Moleküls im Komplex EINS und DREI der Atmungskette, sowie die Isoprenkette des Cytochroms a im Komplex VIER der Atmungsketten, absorbieren als Photonenzwischenspeicher die modulierten Lichtquantenwellen im Eigendrehimpuls der Lichtquanten – absorbierenden Elektronen der Isoprenketten . Die so gespeicherte Quanteninformation wird durch einen zweiten elektromagnetischen Impuls aus ihrem Zwischenspeicher als gebündelter Photonenstrahl zielgerichtet freigesetzt. Auf diese Weise ist es möglich, die komplex modulierte Information in Form von Lichtquantenwellen auf den Eigendrehimpuls der Protonen zu übertragen. Die so modulierten Protonen bewegen sich nun wiederum im Membran-Zwischenraum der Mitochondrien zum Komplex FÜNF der Atmungskette. Hier vollzieht sich zunächst unabhängig von den modulierten Protonen rein enzymatisch die Synthese des ATP-Moleküls. Erst nach erfolgter ATP-Synthese wird in diesem Komplex über ein kompliziertes Rotationssystem die Zellleistung steuernde Lichtquanteninformation über schwingungsfähige Proteinmoleküle modellmäßig auf die sich frei bewegenden Elektronen in den Doppelbindungen der Adeningruppe des ATP – Moleküls übertragen. Das so informierte ATP gibt nach

[51] Meyer, Ralf, Chronisch gesund, 110f.
[52] Hirneise, Lothar: „Wie entsteht Gesundheit?“, in: 3E Zentrum, Buocher Höhe.
[53] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 7

Freisetzung ins Zellplasma seine gespeicherte Lichtquanteninformation bei allen in den Zellen ablaufenden Stoffwechselprozessen als Leit- und Steuerungsinformation weiter.
Aufgrund der bekannten lichtquantenaborbierenden Eigenschaften der beiden weit verbreiteten Substanzklassen in der Natur, ***den pflanzlichen Polyphenolen und Isoprenoiden*** (auch Terpenoide), können diese Naturstoffe therapeutisch genutzt werden, da sie auf der gleichen Wellenlänge Lichtquanten absorbieren und emittieren wie entscheidende Komponenten in den Atmungsketten der Mitochondrien. Dadurch sollen die gestörten Lichtquantenprozesse wieder reguliert, bzw. in Gang gesetzt werden und somit wieder eine gezielt ablaufende Zellfunktion erreicht werden (Überbrückungsfunktion).
Das nun mit Lichtquanteninformation angeregte ATP ist an fast allen Stoffwechselprozessen innerhalb der Zelle beteiligt. ATP überträgt die Leitinformation auf Zielmoleküle und steuert damit gezielt die jeweils erforderlichen Stoffwechselprozesse und somit alle differenzierten Zellleistungen.
Nur wenn die Lichtsteuerung der Zellen richtig und zielgerichtet funktioniert und das ATP-Molekül entsprechend sauber mit der Leitinformation angeregt wird, können alle Stoffwechselprozesse überhaupt erst ablaufen.
Wenn die Lichtsteuerung nicht mehr funktioniert, führt dies zu Fehlregulationen der Lichtquanten abhängigen Stoffwechselprozesse und in der Folge zu chronischen Erkrankungen bis hin zu Krebs. ***Alle Zivilisationserkrankungen*** und auch Krebs finden ihre gemeinsame Ursache in Mitochondrienfunktionsstörungen und –schäden, ***denen mit ganz spezifischen lichtabsorbierenden und –emittierenden Naturstoffkombinationen entgegengewirkt wird.*** Diese Naturstoffkombinationen werden im Rahmen des Cellsymbiosistherapiekonzepts begleitend eingesetzt und haben zum Ziel, die Mitochondrienfunktionsstörungen und –schäden erfolgreich zu behandeln.[54]

Teegenuss:
Ältere Menschen, die regelmäßig Tee trinken, leiden deutlich weniger unter einer Abnahme der geistigen Fähigkeiten als Menschen gleichen Alters, die keinen Tee trinken. Dies ergab eine Untersuchung von Wissenschaftlern der Universität von Kalifornien in Los Angeles (UCLA) und der Universität von Washington, die auf der diesjährigen Internationalen Konferenz zur Alzheimer-Krankheit (Morbus Alzheimer) der weltweit tätigen Alzheimer-Vereinigung vorgestellt wurde.
»In den vergangenen Jahren ergaben sich immer mehr belastbare wissenschaftliche Hinweise darauf, dass regelmäßiger Tee-Konsum eine wichtige Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden spielt«, erklärte Douglas Balentine vom Lipton-Tee-Institut, das die Studie finanzierte. »Diese neue Untersuchung erhärtet die These, dass es für Verbraucher im Sinne einer gesunden Lebensweise eine wichtige Entscheidung sein kann, seine Angewohnheiten zu ändern und regelmäßig Tee zu trinken.«
Im Rahmen der Studie dokumentierten die Wissenschaftler mithilfe von Fragebögen die Konsumgewohnheiten von 4.800 Amerikanern und Amerikanerinnen in Bezug auf Tee und Kaffee über einen Zeitraum von teilweise bis zu 14 Jahren. Zusätzlich wurden die geistigen Fähigkeiten mithilfe der sogenannten Mini-Mental State Examination (MMSE), einem Test mit etwa 30 Fragen zur Erstbeurteilung kognitiver Defizite, abgefragt. Nachdem die Ergebnisse um Faktoren wie Alter, Bildungsstand, medizinische Vorgeschichte und den Status Raucher bzw. Nichtraucher bereinigt worden waren, fanden die Forscher heraus, dass regelmäßiger Tee-Genuss mit einem um 17 bis 37 Prozent geringerem Nachlassen der geistigen Fähigkeiten einherging.
Verglichen mit Testteilnehmern, die niemals Tee tranken, nahmen bei Teetrinkern, die nur fünf- bis zehnmal pro Jahr Tee zu sich genommen hatten, die geistigen Fähigkeiten um 17 Prozent langsamer ab. Bei der Gruppe der Teetrinker, die fünfmal oder noch häufiger pro Woche Tee konsumierten, fiel dieser Wert mit 26 Prozent noch deutlich besser aus. Bei einem Teekonsum von ein- bis dreimal pro Monat verzeichneten die Teilnehmer einen um 32 Prozent geringeren Rückgang ihrer kognitiven Fähigkeiten als bei der Gruppe der Nicht-Teetrinker. Am besten schnitten diejenigen ab, die ein- bis viermal pro Woche Tee tranken. Bei ihnen verlangsamte sich das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten um 37 Prozent. Dagegen verlangsamte Kaffeegenuss bei denen, die fünfmal und häufiger pro Woche Kaffee tranken, das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten nicht. In dieser Gruppe ließen die geistigen Fähigkeiten um 20 Prozent nach.
Ein Viertel der Testteilnehmer trank täglich Tee, während 47 Prozent jeden Tag Kaffee konsumierten. »Die Ergebnisse der Untersuchung deuten auf eine neuronale Schutzwirkung vor einem Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten durch Tee-Konsum hin«, erläuterte die Wissenschaftlerin Lenore Arab. »Dieser neuronale

[54] Artikel „Die Atmungskette der Mitochondrien – die Steuerung menschlicher Zellleistung“ – Quelle unbekannt, S. 1-3.

Schutzmechanismus von Tee steht vermutlich in keinem Zusammenhang mit dem Koffein, da Kaffee mit seinem zwei- bis dreimal so hohen Koffeingehalt nicht die gleiche Wirkung zeigt.« [55]

Bolero von Ravel:

Mit der Toccata von Bach macht man die Nerven stark.[56]

Musik:

Warum Musik Heilkraft besitzt, das hat man schon vor Jahren an der Universität Wien auf Anregung von Herbert von Karajan herausgefunden: Beim Anhören angenehmer Musik entstehen im Gehirn Polypeptide, Botenstoffe, die im Gehirn Entspannung, Glück und Wohlbefinden auslösen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem beruhigt.[57]

Lecithin:

Eine ganz besonders wichtige Substanz für starke Nerven ist das Lecithin, das in den Nervenzellen gebraucht wird, vom Körperaber nicht selbst produziert werden kann. Lecithin ist in Maiskeimen, Leinsamen, Erbsen, Sonnenblumenkernen, in Milchprodukten und in bester Qualität in der Sojabohne enthalten. Daher wird das Naturlecithin, das man in flüssiger Form oder in Dragees oder als Granulat aus der Apotheke einnimmt, aus der biologisch angebauten Sojabohne gewonnen. Cynarosid:

Das Cynarosid aus den Blättern der Artischocke (Hepar) gibt der Leber Kraft und kann auch bereits angegriffene Leberzellen wieder aufbauen und regenerieren.[58]

Lavendelöl:

4 Tropfen Lavendelöl auf ein Textiltaschentuch geben und tagsüber immer wieder daran schnuppern. Die ätherischen Öle des Lavendels wirken beruhigend.[59]

Melissentee:

3-mal täglich 1 Tasse Melissentee trinken.[60]

Melissenbad:

Mit Kräuterbädern lassen sich gute vorbeugende und heilende Wirkungen erzielen.

Grundsätzlich gilt für Kräuterbäder: 1- 2 Handvoll getrocknete Kräuter werden mit 2 Liter kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen, den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.

Melissen-Bad: bekämpft Nervosität, Migräne und psychosomatische Störungen. Es kann intensiviert werden, wenn man 5 Teelöffel Melissengeist zusätzlich hineinrührt.[61]

Lavendelöl-Kapseln und Lavendelöl äußerlich:

Es gibt ein rezeptfrei verkäufliches, in der Apotheke erhältliches Medikament namens Lasea, das gegen Stress und Angstzustände empfohlen wird. Dabei handelt es sich um das Öl vom schmalblättrigen Arzneilavendel (Lavendula angustifolia) aus der französischen Haute Provence, das in Kapseln angeboten wird. Täglich eine Kapsel soll mit reichlich Wasser eingenommen werden. Sie löst sich im Magen auf, die Inhaltsstoffe des Lavendelöls gelangen dann über den Dünndarm ins Blut und können dann ihre Wirkung entfalten. Besonders empfohlen wird die Einnahme Menschen mit Alltagssorgen, deren Gedanken sich im Kreis drehen und die sich häufig niedergeschlagen und mutlos fühlen. Sehr gut eignet sich das Medikament auch dafür, Patienten die Entwöhnung von Psychopharmaka zu erleichtern.

Wenn das wertvolle Lavendelöl dem Körper innerlich zugeführt wird, sorgt es für einen geregelten Kalziumeinstrom. Es reduziert die Ausschüttung erregender Botenstoffe. So kommen die Nervenzellen wieder zur Ruhe, die betroffene Person fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Dabei macht es aber nicht müde und auch nicht abhängig.

---

[55] Gutierrez, David. Teegenuss verlangsamt Abnahme der geistigen Fähigkeiten bei älteren Menschen, in: info.kopp-online.de, 4.11.2010

[56] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 532

[57] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 532

[58] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 603

[59] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 604

[60] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 604

[61] www.planger.de/tips06.html 27.2.2011

Seit langem weiß man, dass Lavendelöl auch äußerlich angewendet beruhigend und schlaffördernd wirkt. Ein bisschen davon auf den Puls am Handgelenk getupft und den angenehmen Duft eingeatmet – eine Wohltat nach einem anstrengenden, aufregenden Tag.
Lasea-Lavendelölkapseln (PZN 5489603) sind in der Apotheke erhältlich (Hersteller: W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH, Ettingen)[62]

Achtung: Übersäuerung und vegetatives Nervensystem:
Übersäuerung bringt das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht, indem sie verstärkt den Sympatikus aktiviert, jenen Teil des Vegetativums, der für Erregung und Anspannung, aber auch für Erschöpfung, Leistungsabfall und eine insgesamt negative Stimmungslage sorgt.[63]

Achtung: Übersäuerung und Nerven:
Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von Schlacken im Bindegewebe. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.[64]

Baldrian – Pressaft aus frischen Baldrianwurzeln:
Baldrian-Pressaft bei Unruhezuständen, nervös bedingten Einschlafstörungen[65]

Johanniskraut – Press-Saft aus frischen, blühendem Johanniskraut:
Natürliches Nervenaufbaumittel bei nervösen Erschöpfungszuständen, bei Nervosität und nicht organisch bedingten Nervenschmerzen.[66]

Blutqualität:
Der Zustand des Nervensystems, d.h. des Gehirns, des Rückenmarks, der Spinal- und Hirnnerven und der automatischen Funktionen, hängt von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma, einer klaren, gelblichen Flüssigkeit und Zellen zusammen. Die Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine, Mineralsalze, Hormone, Vitamine, Nährstoffe, Schlacken, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von Blutzellen: weiße und rote Blutkörperchen (Leukozyten und Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Veränderungen im Blut schlagen sich im Nervensystem nieder.
Alle drei Blutarten werden im Rückenmark gebildet, welches seine Nährstoffe vom Verdauungssystem erhält. Da Gallensteine in der Leber die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung behindern, erhält das Rückenmark zu wenig Nährstoffe und das Plasma wird mit Schlacken belastet. Dadurch werden die Zusammensetzung der Blutkörperchen und der Hormonhaushalt gestört und ***dies führt zu ungewöhnlichen Reaktionen des Nervensystems.*** Die meisten Störungen des Nervensystems finden ihren Ursprung in einer ***mangelhaften Zusammensetzung des Blutes, verursacht durch eine schlecht funktionierende Leber.***
Jede der vielen Funktionen der Leber hat einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn.

- Leberzellen wandeln Glycogen (komplexer Zucker) in Glukose um. Glukose ist zusammen mit Sauerstoff und Wasser, einer der Hauptnährstoffe des Nervensystems, wobei Glukose die Energie liefert. Im Gehirn, das nur in Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, befindet ich ein Fünftel des gesamten Blutmenge des Körpers. Das Gehirn verbraucht erhebliche Mengen an Glukose. ***Gallensteine in der Leber behindern die Glukoseversorgung des Gehirns und des restlichen Nervensystems***, was ***die Leistung der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt***. Die Anzeichen einer beginnenden Störung sind Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes oder Kohlenhydrathaltiges und häufige Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.
- Aus den vorhandenen Aminosäuren synthetisiert die Leber Plasmaproteine und die meisten Blutgerinnungsfaktoren. Diese Funktion wird durch Gallensteine immer stärker beeinträchtigt. Wenn

[62] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36f.
[63] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[64] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[65] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[66] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

die Produktion von Gerinnungsfaktoren sich verlangsamt, sinkt die Zahl der Blutplättchen und es kann zu spontanen Kapillarblutungen oder Bluterkrankheiten kommen. Entsteht die Blutung im Gehirn, kann dies zu Gehirnschäden, ***Lähmung*** oder zum Tod führen. Die Stärk der Blutung wird durch Bluthochdruck und starken Alkoholkonsum noch erhöht. Die Zahl der Blutplättchen sinkt auch, wenn Gallensteine die Blutversorgung der Leberzellen hemmen und die Leber dadurch nicht mehr in der Lage ist, genügend neue Zellen zu produzieren, um alte oder geschädigte Zellen zu ersetzen.

- Vitamin K ist ebenfalls unentbehrlich bei der Synthese von Gerinnungsfaktoren. Dieses fettlösliche Vitamin wird in der Leber gespeichert und mit Hilfe von Gallensalzen im Darm resorbiert. Wenn der Gallenfluss durch Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase behindert wird, entsteht ein ***Mangel an Vitamin K*** und die Fettverdauung ist beeinträchtigt.
- Wie vorangehend erläutert, führen Gallensteine in der Leber zu Herz-Kreislauf-Problemen. Wenn das Blut sich verändert und zähflüssig wird, verhärten sich die Blutgefäße und werden geschädigt. Bildet sich in einer geschädigten Arterie ein Blutgerinnsel, kann ich ein Stückchen davon (Embolus) lösen, in ein kleinere, entfernte Arterie wandern und diese verschließen. Die Folgen sind ***Ischämie***, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Jede Störung des Herzkreislaufs hat einen ***Einfluss auf das Gehirn und den Rest des Nervensystems.*** Fehlfunktionen der Leber ***beeinflussen v.a,. die Astrozyten, welche das Hauptgewebe des zentralen Nervensystems bilden. Sind diese betroffen, folgen Apathie, Desorientiertheit, Delirium, Muskelstarre und Koma.*** Durch den Darm resorbierte stickstoffhaltige Schlacken, ***die normalerweise durch die Leber entgiftet werden, gelangen über die Blutbahn ins Gehirn.*** Erreicht dort eine Schlacke wie z.B. Ammoniak überhöhte Konzentrationen, verändern sich die Blutgefäße im Gehirn und die Blut-Hirn-Schranke wird durchlässig. Dadurch ***gelangen verschiedenste Gifte ins Gehirn und verursachen weitere Schäden. Wenn die Neuronen im Gehirn nicht genügend Nährstoffe erhalten, verkümmern sie.*** Die Folgen sind Demenz oder die Alzheimer-Krankheit. Sind die Neuronen, die das Gehirnhormon Dopamin produzieren, unterernährt, folgt das Parkinson-Syndrom. Multiple Sklerose (MS) bricht aus, wenn die Myelin (eine fetthaltige Ummantelung der meisten Nervenfasern) produzierenden Zellen unterernährt sind. Die ***Myelinschicht schwindet und die Nervenfasern werden geschädigt.***
- Die Leber kontrolliert die Verdauung, die Resorption und den Stoffwechsel der Fettstoffe im Körper. Gallensteine behindern den Fettstoffwechsel und beeinflussen die Cholesterinwerte im Blut. Cholesterin ist ein wesentlicher Baustein all unserer Körperzellen und wird in jedem Stoffwechselverlauf gebraucht. Unser Gehirn besteht aus mehr als 10 % Cholesterin (i.d. Trockenmasse). ***Cholesterin ist wichtig für die Gehirnentwicklung und die Gehirnfunktion. Es schützt Nerven vor Schäden oder Verletzungen. Ein Ungleichgewicht der Blutfette kann das Nervensystem zutiefst beeinträchtigen*** und fast jede Krankheit im Körper hervorrufen. Gallensteine aus der Leber und der Gallenblase zu entfernen, erhöht die Nährstoffversorgung aller Zellen, ***verjüngt das Nervensystem*** und verbessert alle Körperfunktionen.[67]

Vitamin-B1-Mangel:
führt zu Störungen der Zellatmung im Nervensystem, Nervenschwäche, Nervenentzündung[68]

Vitamin-E-Mangel:
Nervenschäden [69]

---

[67] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-58
[68] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[69] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten

Barfußlaufen:
kann durch den direkten Kontakt mit der Erde und den Erdkräften die Nerven stärken, die Drüsentätigkeit verbessern (S.426). Je urwüchsiger der Boden, desto besser wirkt sich die magnetische Kraft auf den Körper aus. In Berggegenden werden den Kindern von Frühling bis Winter sogar die Schuhe versteckt. Bei feuchtem Wetter aber ist Barfußlaufen nicht sehr empfehlenswert (S.427).[70]

Umstellung der Ernährung, Noradrenalin etc...:
Dr. Joseph Evers (1894-1975) behandelte viele MS-Kranke mit großem Erfolg durch eine Umstellung der Ernährung. Er erkannte Mitte des 20. Jahrhunderts, dass die Ernährung bei Stoffwechselerkrankungen eine bedeutende Rolle spielt und entwickelte darauf „seine Diät“. Wesentliche Punkte seiner Ernährungsempfehlungen sind auch heute noch aktuell; neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben jedoch auch zu Anpassungen geführt. Es handelt sich um eine frischkornbetonte Variante der Vollwerternährung. Diese Ernährung enthält wenig Arachidonsäure und soll den Entzündungsprozess bei Autoimmunkrankheiten einschränken. Hochwertige Omega-3-Fettsäuren sind natürliche Gegenspieler der Arachidonsäure. Die kaltgepressten, Vitamin E-reichen Pflanzenöle wirken antioxidativ und hemmen die Bildung von Entzündungsstoffen im Körper.
Botenstoffe spielen bei der MS eine entscheidende Rolle, deshalb ist eine konsequente Ernährungs- und Stoffwechseltherapie angesagt. Der kranke Körper benötigt Fette, aus denen er entzündungshemmende Stoffe bilden kann. Entzündungsfördernde Botenstoffe bildet insbesondere die Arachidonsäure.
MS-Kranke sollten wegen der Histamingefahr, der Arachidonsäuregefahr und einer möglichen Phosphatblockade Übersäuerung durch Fleisch und Wurst wirklich meiden; auch Fleischbrühe gehört dazu, ebenso Fisch, Ei und fetter Käse. Ein saures Milieu regt Mastzellen an, ie Histamin ausschütten und damit Auslöser von Entzündungen werden.
Durch eine gezielte Ernährung ist es möglich, den Entzündungsstoffwechsel zu beeinflussen. Die schubweise auftretenden Entzündungen werden durch eine gesteigerte Bildung von Entzündungsvermittlern ausgelöst, die alle auf einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, der Arachidonsäure entstehen. Je weniger Arachidonsäure aus der Nahrung zugeführt wird, desto weniger Entzündungsmediatoren können gebildet werden. Wie bereits erwähnt, ist es also möglich, durch eine gezielte Ernährung den Entzündungsstoffwechsel zu beeinflussen.
Der Bedarf, den unser Körper an Arachidonsäure hat, liegt bei etwa 1 Milligramm täglich. Mit der üblichen Fleischkost werden aber rund 200 bis 400 Milligramm aufgenommen, die zu ungefähr 90 Prozent in ie Körperzellen gelangen, das ist etwa die zweihundert- bis vierhundertfache Menge.
Vegetarische Kost enthält kaum Arachidonsäure und kann deshalb auch bei Rheumaleiden und Allergien hilfreich sein.
Der Entzündungsprozess bei Erkrankungen kann nur fortbestehen, weil bestimmte Gewebshormone die entzündlichen Reaktionen unterstützen und unterhalten. Doch es gibt auch Gewebshormone, also Prostaglandine, die entzündungshemmend wirken und die als natürliches Cortison eingesetzt werden können. Untersuchungen in Südafrika haben ergeben, dass sich Gamma-Linolensäure z.B. im Nachtkerzenöl, Borretschöl, Schwarzkümmelöl, Traubenkernöl, Hagebuttenkernöl usw. befindet.
Gamma-Linolensäure wird umgebildet zu dem Gewebshormon Prostaglandin-E1, das eine große Wirkung auf das Immunsystem ausübt, indem es die T-Zellen stimuliert und die Zellmembranen gesund erhält.
Sehr wirkungsvoll ist Schwarzkümmelöl. Wenn mittags vor dem Essen etwa 1 Teelöffel auf die Zunge genommen und dann zusammen mit etwas Aloe Vera-Saft, der auch eine entzündungshemmende Wirkung (natürliches Cortison) hat, genommen wird, können Entzündungen zurückgehen und die Patienten können, je nach Situation, schmerzfrei werden. Und dies alles ohne Nebenwirkungen. Allerdings muss dann die Ernährung so ausgerichtet sein, dass keine größeren Mengen an Arachidonsäure durch die Nahrung aufgenommen werden. Aus Russland kommen Berichte, dass viele Fälle von MS durch Anwendung von stimulierter Aloe durch die Methode von Dr. Filatov gebessert werden konnten.

---

von Michael Palomino).
[70] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).

Ohne eine Umstellung auf vollwertige, vegetarische Ernährung wird es nicht möglich sein, Entzündungen zu vermeiden. Diese entwickeln sich im Grunde genommen als Regulationsstörungen im Körper.
Eine Forscher Gruppe der Universität Illinois in Chicago (USA) stellte nach Angaben von Professor Douglas Feinstein vom UIC College of Medicine fest, dass ***Noradrenalin eine wichtige Rolle dabei spielt, Immunreaktionen im Gehirn zu unterdrücken – so auch die bei MS auftretenden Entzündungen.*** Demnach verhindert der Neurotransmitter, dass Nervenzellen Schaden nehmen. Zudem schützt er die Blut-Hirn-Schranke, die verhindert, dass Krankheitserreger das Gehirn befallen.
Ist Mangel an Noradrenalin Ursache für Multiple Sklerose? Noradrenalin wird v.a. von Nervenzellen im hinteren Bereich des Gehirns (Locus Caeruleus) produziert. Ist dieser Gehirnteil geschädigt, nimmt die Produktion des Botenstoffs ab.
„Es gibt eine Menge Hinweise auf Schäden im Locus Caeruleus im Zusammenhang mit Alzheimer und Parkinson. Jetzt ***ist aber zum ersten Mal deutlich geworden, dass Nervenzellen dort auch durch MS betroffen sind, und dass die Noradrenalin-Spiegel dieser Patienten niedrig sind“***, sagt Paul Polak, Hauptautor der Studie. Zugelassen sind bereits eine ganze Reihe Medikamente, die den Noradrenalin-Spiegel im Gehirn wiederanheben. Deshalb hoffen die Forscher, dass sich aus ihren Untersuchungsergebnissen ein neuer Therapieansatz für MS und andere neurodegenerative Krankheiten ableiten lässt.
Es geht also ***um eine Anhebung des Noradrenalinmangels***. Dies ist auch auf ganz natürliche Weise möglich. Noradrenalin entsteht aus Dopamin. Dopamin selbst wird durch die Aminosäuren Phenylalanin und Thyrosin gebildet. Die Dopaminquelle, die essentielle Aminosäure Phenylalanin bildet Tyrosin und ist in vielen Lebensmitteln, in Gemüsen, Nüssen, Samen, Weizenkeimen und insbesondere den Blaugrünen Afa-Algen enthalten. Diese Algen enthalten alle essentiellen Aminosäuren, viele Mineralien und den gesamten B-Komplex, also der Nervenvitamine. Darin ist auch das Vitamin B6 enthalten, das Phenylalanin und Tyrosin zur Bildung von Dopamin und weitergehend zu Noradrenalin unterstützt.
Die Blaugrünen Algen enthalten nicht nur eine Quelle für Dopamin und Noradrenalin, sondern auch für Chlorophyll und Stammzellen. Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Süßwasseralgen auch die Fähigkeit haben, adulte Stammzellen freizusetzen. Dies eröffnet neue Perspektiven hinsichtlich der Fähigkeit, sich selbst zu „reparieren“. Wenn es im Blut mehr adulte Stammzellen gibt, können auch die Regenerationsprozesse verbessert werden. Stammzellen besitzen die Fähigkeit, sich in rund 200 Zellgruppen zu entwickeln.
Nach Dr. med. Klaus Mohr sollte für die naturgemäße Förderung der Dopaminaktivität der Ginseng nicht vergessen werden.
Abschließend sollte noch beachtet werden, dass bei MS unbedingt der Arbeits- und Schlafplatz energetisch untersucht werden sollte, um nicht durch Störfelder einem Dauerstress ausgesetzt zu sein. Auch ein genereller Verzicht auf Genussmittel wie Bohnenkaffee, Schwarzer Tee, Süßigkeiten, Schmerzmittel, Nikotin und Alkohol wäre hilfreich.
Die alte Meinung, bei MS monatelang jede Anstrengung zu vermeiden, ist heute völlig überholt. Um die Kraft der Muskulatur zu erhalten, braucht es unbedingt Bewegung. Möglichkeiten hierfür gibt es genug.[71]

Igelstachelbart (Hericium erinaceus):
Der Igelstachelbar (Hericium erinaceus) wird bei Polyneuropathie verwendet. Japanische Wissenschaftler fanden Inhaltsstoffe wie Erinacine, die den Nervenwachstumsfaktor stimulieren. Dies kann bei Nervenerkrankungen von Nutzen sein und die ***Regeneration peripherer Nerven bei neuronalen Erkrankungen und Polyneurophathie unterstützen***.[72]

Rosmarin:[73]

Ginko:
Während sich die Flavonoide der Mariendistel vornehmlich in Leberzellen ablagern und dort ihre schützende

[71] Ulmer, Günther A.: Neue Erfahrungen über Multiple Sklerose und Parkinson, in: Waerland. Monatshefte für Gesundheitsvorsorge, April/Mai Heft 4/5 , 62. Jahrgang 2012, S. 33-36.
[72] Gesellschaft für Heilpilze:“Heilpilze“, 2006, S. 28
[73] http://www.youtube.com/watch?v=KvWYCkPWUoI

und heilende Wirkung erzielen, lagern sich andere Flavonoide an anderen Stellen ab, z.B. Ginko-Flavonoide ***in Hirn- und Nervenzellen***.[74]

Blütenpollen:
Blütenpollen nehmen auf das Nervensystem einen günstigen Einfluss. Sie stabilisieren das vegetative Nervensystem und beugen Stress-Schäden vor.[75]

Blaubeeren:
Blaubeeren enthalten verschiedene Antioxidantien, die alle sehr gesund sind. Sie gewähren den Nervenzellen Schutz vor oxidativer Schädigung. Nervenzellen sind ständig durch Sauerstoff gefährdet und brauchen daher ständigen Schutz.[76]

Bananen:
Nerven: Der hohe Vitamin-B-Gehalt hilft, das Nervensystem zu beruhigen.[77]

Kokosnuss:
Auch bei Nervenerkrankungen wie Parkinson und Alzheimer soll die Kokosnuss gesund sein. Das Absterben von Nervenzellen aufgrund einer Unterversorgung ist für diese Krankheiten symptomatisch. Die mittellangen Fettsäuren, die im Gegensatz zu langkettigen Fettsäuren über den Blutkreislauf direkt zu den Zellen gelangen, sollen hier Abhilfe schaffen und einer Unterversorgung vorbeugen.[78]

Kamille:
Die Kamille wirkt entzündungshemmend und beruhigend.[79]

Arnikablüten:
Arnikablüten wirken gegen Nervenschmerzen.[80]

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren:
Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren tragen auf unglaublich vielen Ebenen zur kognitiven und emotionalen Gesundheit des Menschen bei und die Forscher haben noch längst nicht sämtliche positiven Aspekte aufgedeckt.
Die beiden wichtigen Nährstoffe scheinen nicht nur psychische Störungen zu verhindern, sondern bei Ausbruch der Krankheit auch die Symptome zu lindern. Weiter verbessern sie die verhaltenspsychologischen und wissensgestützten Funktionen bei Patienten mit bestimmten Hirnkrankheiten.
Im September 2014 veröffentlichte Proceedings of the National Academy of Sciences eine Studie, derzufolge Vitamin D im Zusammenspiel mit Neurotransmittern eine Gehirnregion neu beleben kann, die für Erinnerungen und Lernen zuständig ist. So wird der Verlust von Wissen gebremst.
Die Beweise mehren sich, dass Vitamin D und Omega-3-Säuren dem Gehirn Nutzen bringen. Auf welche Weise genau das geschieht, ist bislang allerdings noch unklar. In einer älteren Studie hatten die Wissenschaftler aus Oakland herausgefunden, dass Vitamin D dazu beiträgt, die Serotonin-Synthese aus der Aminosäure Tryptophan zu regulieren. In einem weiteren Papier stellten sie die These auf, dass zwischen schlechten Vitamin-D-Werten bei Kindern und dem Auftreten von Autismus eine Verbindung bestehen könnte.
In der aktuellen Studie befassen sich die Autoren damit, dass Serotonin erwiesenermaßen bei vielen Wissens- und Erfahrungs-Prozessen eine zentrale Rolle spielt, etwa beim Fällen von Entscheidungen, beim Sozialverhalten, bei Impulsen und der Stimmungslage.

---

[74] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben in: Waerland, Dez. 2011. S. 25
[75] Weber, Heinz: Wunderstoffe der Natur, in Waerland Feb. 2011, S. 24
[76] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/das-einfrieren-von-blaubeeren-steigert-die-verfuegbarkeit-von-antioxidantien-acht-gruende-warum-s.html
[77] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[78] http://www.t-online.de/ratgeber/heim-garten/essen-trinken/id_71587844/kokosnuss-wie-gesund-ist-die-palmfrucht-.html
[79] Alverde Übersichtsplakat Heilpflanzen
[80] http://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/kurzportraet/arnika.html

Ein niedriger Serotoninspiegel kann sich bei einer ganzen Reihe von Gehirnaktivitäten auswirken, etwa bei affektiven Störungen (Depression und bipolare Störung), Schizophrenie, Autismus und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung.
Die zur Klasse der Omega-3-Fettsäuren gehörende Eicosapentaensäure (EPA) reduziert im Gehirn das Prostaglandin E2, das die Serotonin-Freisetzung einschränkt, so die Autoren. EPA reduziert Entzündungen im Gehirn (die mit verschiedenen Gehirnerkrankungen im Zusammenhang stehen) und erhöht gleichzeitig die Serotoninwerte.
Die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) verbessert die Flüssigkeit von Zellmembranen an neuronalen Verknüpfungen. Das hat zur Folge, dass sie wirksamer Serotonin verarbeiten können. Vitamin D ist nicht nur bei der Serotonin-Herstellung wichtig, es hilft die Genexpression von schätzungsweise 1000 unterschiedlichen Genen zu regulieren. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass höhere Vitamin-D-Werte (etwa nach stärkerem Kontakt mit Sonnenlicht) und höhere Omega-3-Werte eine zentrale Rolle dabei spielen könnten, die Häufigkeit und den Schweregrad verschiedener Gehirnerkrankungen zu reduzieren.
»Vitamin D wird in ein Steroidhormon umgewandelt, das rund 1000 Gene kontrolliert, davon viele im Gehirn. In den USA leiden viele Menschen an Vitamin-D-Mangel. Und auch Defizite bei den Omega-3-Fettsäuren sind weitverbreitet«, sagte der Forscher Bruce Ames. Ein sehr großer Vorteil liegt den Wissenschaftlern zufolge darin, dass diese Nährstoffe größtenteils frei von Nebenwirkungen sind.[81]

Natur-Zelolith:
europsychiatrische Wirkung[82]

Kaki:
Doch damit nicht genug, denn Kakis sind auch noch sehr reich an diversen Polyphenolen. Diese sekundären Pflanzenstoffe gelten als gesundheitsfördernd, da sie eine starke antioxidative und entzündungshemmende Wirkung haben und das Risiko für viele Krankheiten mindern. Das in der Kaki enthaltene Fisetin – ein Flavonoid – hat in Forscherkreisen in den vergangenen Jahren viel Aufmerksamkeit erregt.
Fisetin spielt überdies eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung des altersbedingten Rückgangs der Hirnleistungen. Beim Vergleich diverser sekundärer Pflanzenstoffe zeigte Fisetin in Bezug auf das Wachstum und die Reifung von Nervenzellen die beste Wirkung. Ausserdem regt Fisetin einen Prozess an, der für das Lernen wichtig ist und verbessert das Langzeitgedächtnis. Zudem schützt Fisetin das Gehirn vor Entzündungen, die regelmässig bei Demenz und Alzheimer beobachtet werden können.[83]

Warnung: Diese Lebensmittel enthalten gefährliche Transfette
Transfette: Diese Lebensmittel enthalten "Killerfette". In unserem Essen finden sich überall Transfette. Fertigpanaden auf Fisch, Hühner- oder Schweinefleisch sind besonders reich an Transfettsäuren. (Quelle: Getty Images/DronG) Sie stecken nicht nur in Chips, Pommes und Croissants. Auch Panaden, Saucen und Müsliriegel enthalten einen hohen Anteil an Transfettsäuren. Diese gelten als gefährliche Krankmacher. Denn sie schaden nicht nur der Figur, sondern auch den Gefäßen, dem Herzen und sogar dem Gehirn.
Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann. Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen, aber auch beim ***Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren.***
Gefährliche Fettsäuren: Warum Transfette so schädlich sind
Transfette haften fest und klebrig an den Zellen
Wie eine klebrige Masse kleben die Transfettsäuren an Zellwände, Blutbahnen und ***Nerven*** und beeinträchtigen diese in ihrer Funktion. "Schon geringe Mengen von ihnen verdoppeln das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagen Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp in ihrem Buch "Fit mit Fett" (Heyne Verlag). Kein anderes Fett habe derart fatale Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher sprechen der Arzt und der Medizinjournalist von "Killerfetten".
Schlechte Cholesterinwerte als Folge
Vorsicht bei diesen Transfettbomben:

---

[81] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/david-gutierrez/studie-sonnenlicht-und-fischoel-helfen-gegen-psychische-stoerungen.html
[82] https://www.youtube.com/watch?v=mb7acTlR9oA
[83] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kaki.html

Vor allem in Pflanzenfetten, die industriell teilgehärtet sind, kommen Transfettsäuren vor. Damit lässt sich etwa flüssiges Fett in Backfett umwandeln. Da diese Technik kostengünstig ist und Produkte länger haltbar macht, gelangen Transfette in zahlreiche Lebensmittel. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind besonders betroffen:
Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts
Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger
Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets
Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel
Kein Durchblick für den Verbraucher
Verbraucher müssen sich deshalb mit dem Hinweis auf "gehärtete" oder "zum Teil gehärtete Fette" zufrieden geben. Dies sagt aber nichts über den Gehalt an Transfetten aus.
Grundsätzlich sollten Transfette so wenig wie möglich in der täglichen Ernährung vorkommen und nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie ausmachen. Um das zu erreichen, sollten industrielle Fertigprodukte weitestgehend gemieden werden.
Wer nicht auf Kekse, Croissants und Pizza verzichten möchte, backt am besten selbst. Doch auch beim Selbermachen gilt es, vorsichtig zu sein: Die beim Backen verwendeten Fette müssen mit dem Hinweis "ohne gehärtete Fette" versehen und hitzebeständig sein, sonst können auch hier Transfette entstehen. Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten. "Spülen Sie immer die Pfannen nach dem Braten aus und benutzen Sie kein Fett zweimal", schreiben Strunz und Jopp.
Vom Verzehr frittierter Lebensmittel in Fast-Food-Restaurants und Imbissstuben rät der Experte grundsätzlich ab. Dort nämlich würden Frittieröle stundenlang dauererhitzt. Dadurch entstehe ein giftiges Gemisch aus Transfetten und anderen Fetten.
Beim Braten das richtige Öl verwenden:
Zum Garen oder scharfen Anbraten ist ebenfalls nicht jedes Fett zu empfehlen. Am besten eignen sich zum Beispiel die sehr hitzebeständigen hochwertigen Bio-Kokosfette. "Ölwechsel" kann das Herz-Kreislauf-Risiko halbieren.[84]

Himbeeren:
Forscher der Universität Harvard in Boston/USA fanden im Jahr 2011 heraus, dass die Polyphenole in Beeren das Risiko für Parkinson deutlich senken können. Sie hatten mittels Fragebögen die Ernährungsgewohnheiten von rund 150.000 Teilnehmern über einen Zeitraum von bis zu 22 Jahren ermittelt.
Dabei stellten sie fest, dass das ***Parkinson-Risiko bei den Teilnehmern, die häufig Beeren aßen, um 40 % vermindert war. Dieses Ergebnis führen die Forscher auf den hohen Gehalt an Anthocyanen in Beeren zurück, da diese sekundären Pflanzenstoffe eine schützende Wirkung auf die Nerven haben***.[85]

Verbrauch von hochverarbeiteten Lebensmitteln hat dramatisch zugenommen
AGEs sind Proteine oder Lipide, die nach Exposition gegenüber Zucker glykiert werden und in hohem Maße in Junk-Food enthalten sind – aus Zucker, verarbeiteten Lebensmitteln, in der Mikrowelle erhitzten Lebensmitteln und geröstetem oder gegrilltem Fleisch.
Es ist bereits bekannt, dass AGEs eine Rolle bei der Entwicklung und dem Fortschreiten verschiedener Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und ***neurologischer Erkrankungen spielen.***[86]

Coimbra Protokoll:
Das Coimbra-Protokoll ist eine Behandlung mit hohen Dosen Vitamin D gegen Autoimmunerkrankungen, die man keinesfalls alleine durchführen darf. Dies ist nur unter regelmäßiger ärztlicher Anleitung und Aufsicht möglich, kann aber erhebliche Verbesserungen durchführen.
Eine Patientin litt mehrere Jahre an PCP (chron. Gelenks-Rheuma mit geschwollenen, roten, entzündenden Gelenken) und ist mit Coimbra in wenigen Monaten völlig Cortison und Beschwerdefrei geworden. Dies mag wohl auch einen Anteil an der ***Verbesserung der Polyneuropathie*** gehabt haben.

---

[84] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[85] https://www.gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/himbeere/
[86] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/warnung-junkfood-koennte-fuer-lebensmittelallergien-verantwortlich-sein-20190609456448

Univ. Prof. Dr. Cicero Coimbra, Arzt in Sao Paulo / Brasilien hat diese Behandlung für MS-kranke entwickelt. Ich war 2017 bei ihm und habe das direkt dort erlernt und wir sehen sehr gute Erfolge bei den schubhaften MS-Patienten, fast keine Erfolge bei den chron. progredienten MS-Patienten.[87]

Zitronenschalen:
Zitronenschalen stecken voller Citrus-Flavonoide: enorme gesundheitsfördernde Pflanzeninhaltsstoffe. Hirn- / Nerven-Entzündungen – 20 Studien[88]

Grapefruit:
Die ***Grapefruit regt die Funktion der Nervenzellen an***.[89]

Apigenin:
Das Flavonoid Apigenin kommt in vielen Kräutern vor, beispielsweise in ***Petersilie, Thymian und Kamille***. Die Verbindung ist unter anderem deshalb so interessant, weil sie die Nervenzellen des Gehirns stärkt. So konnte im Laborversuch5 in vitro nachgewiesen werden, ***dass menschliche Stammzellen unter Einwirkung von Apigenin innerhalb von 25 Tagen zu Neuronen reifen können.*** Darüber ***hinaus waren die Synapsen zwischen den Nervenzellen »stärker und vollkommener« ausgebildet, wenn das Flavonoid eingesetzt wurde***. Eine Stärkung der Neuronen fördert die Gehirnfunktion auf verschiedenste Weise.

Warnung vor Aspartam:
Aspartam enthält mit Asparaginsäure, Phenylalanin und Methanol drei Neurotoxine. Methanol ist ein gefährliches potentes Neurotoxin. Die amerikanische Umweltbehörde EPA (Environment Pollution Agency) kontrolliert Methanol-Vorkommen sehr streng. Nur sehr geringe Spuren davon dürfen überhaupt in Lebensmitteln oder die Umwelt gelangen. Interessanter Weise ist der erlaubte Level in Aspartam nun siebenmal höher als von der EPA irgendwo sonst im Lande erlaubt! Methanol kann zu vielfältigen Vergiftungssymptomen führen, vermag Sehnerven und Gehirnzellen irreversibel zu schädigen und sämtliche Symptome der Multiplen Sklerose exakt zu imitieren. Methanol wird vom Körper abgebaut zu Formaldehyd (Formalin, chemisch Methanol) und Ameisensäure (chemisch Methansäure**). Formalin ist ein tödliches Nervengift und wird vom Körper angesammelt und nicht abgebaut. Auch Ameisensäure ist für den Menschen extrem giftig,** wenn es sich im Blutkreislauf befindet.[90]

Mariendistel:
Mariendistel scheint neuroprotektive Eigenschaften zu haben, und erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sie bei Multipler Sklerose und der Parkinsonkrankheit vorteilhaft sein könnte. Wie Tierstudien nahelegen, könnte Silymarin die Bildung des Amyloid-beta-Proteins (ein toxisches Protein, das mit der Alzheimerkrankheit in Verbindung gebracht wird) unterdrücken und dadurch dazu beitragen, das Risiko für die Alzheimerkrankheit zu verringern.[91]

Achtung: Übersäuerung und vegetatives Nervensystem:
Übersäuerung bringt das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht, indem sie verstärkt den Sympathikus aktiviert, jenen Teil des Vegetativums, der für Erregung und Anspannung, aber auch für Erschöpfung, Leistungsabfall und eine insgesamt negative Stimmungslage sorgt.[92]

Melissenbad:
Mit Kräuterbädern lassen sich gute vorbeugende und heilende Wirkungen erzielen.
Grundsätzlich gilt für Kräuterbäder: 1- 2 Handvoll getrocknete Kräuter werden mit 2 Liter kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen, den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.

---

[87] http://www.homeopathy.at/brennende-fuesse-und-polyneuropathie-und-nervenschaeden-verbessern
[88] http://www.homeopathy.at/zitronenschalen-marmelade-das-wundermittel-als-genussbombe
[89] Simonsohn, Barbara Heilkraft aus den Tropen, München 2008, S. 250
[90] https://www.sein.de/die-unterschaetzten-gefahren-von-aspartam/
[91] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/
[92] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

Melissen-Bad: ***bekämpft Nervosität***, Migräne und psychosomatische Störungen. Es kann intensiviert werden, wenn man 5 Teelöffel Melissengeist zusätzlich hineinrührt.[93]

Lavendelöl-Kapseln und Lavendelöl äußerlich:

Es gibt ein rezeptfrei verkäufliches, in der Apotheke erhältliches Medikament namens Lasea, das gegen Stress und Angstzustände empfohlen wird. Dabei handelt es sich um das Öl vom schmalblättrigen Arzneilavendel (Lavendula angustifolia) aus der französischen Haute Provence, das in Kapseln angeboten wird. Täglich eine Kapsel soll mit reichlich Wasser eingenommen werden. Sie löst sich im Magen auf, die Inhaltsstoffe des Lavendelöls gelangen dann über den Dünndarm ins Blut und können dann ihre Wirkung entfalten. Besonders empfohlen wird die Einnahme Menschen mit Alltagssorgen, deren Gedanken sich im Kreis drehen und die sich häufig niedergeschlagen und mutlos fühlen. Sehr gut eignet sich das Medikament auch dafür, Patienten die Entwöhnung von Psychopharmaka zu erleichtern.
Wenn das wertvolle Lavendelöl dem Körper innerlich zugeführt wird, sorgt es für einen geregelten Kalziumeinstrom. ***Es reduziert die Ausschüttung erregender Botenstoffe. So kommen die Nervenzellen wieder zur Ruhe, die betroffene Person fühlt sich ausgeglichener und entspannter.*** Dabei macht es aber nicht müde und auch nicht abhängig.
Seit langem weiß man, dass Lavendelöl auch äußerlich angewendet beruhigend und schlaffördernd wirkt. Ein bisschen davon auf den Puls am Handgelenk getupft und den angenehmen Duft eingeatmet – eine Wohltat nach einem anstrengenden, aufregenden Tag.
Lasea-Lavendelölkapseln sind in der Apotheke erhältlich [94]

Warnung: Neuropath. Beschwerden nach Bypass-OPs:

Zudem treten die ***neuropatische. Missempfindungen*** oftmals nach Operationen, beispielsweise bei Bypass-OPs auf.[95]

Astaxanthin:

Astaxanthin kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und das Gehirn und die Nerven des Zentralen Nervensystems direkt vor Ort vor Entzündungen und freien Radikalen schützen.[96]

---

[93] www.planger.de/tips06.html 27.2.2011
[94] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36f.
[95] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/neuropathie-anzeichen-sind-unangenehmes-kribbeln-in-den-gliedern-und-taubheitsgefuehle-20200105504833
[96] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/nahrungsergaenzung/astaxanthin-ia