Anthony William

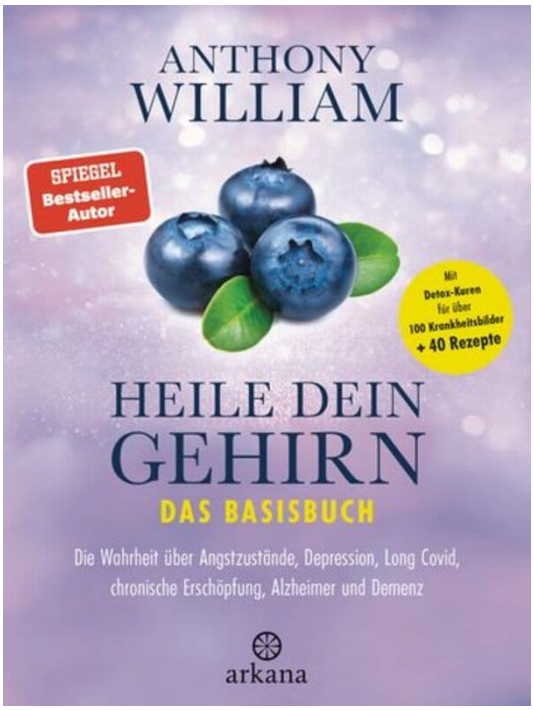
Heile dein Gehirn Das Basisbuch

Leseprobe

Heile dein Gehirn Das Basisbuch

von Anthony William

Herausgeber: Arkana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Anthony William

Heile dein Gehirn

Das Basisbuch

ANTHONY
WILLIAM

HEILE DEIN GEHIRN

Das Basisbuch

Die Wahrheit über Angstzustände, Depression, Long Covid, chronische Erschöpfung, Alzheimer und Demenz

Mit Detox-Kuren für über 100 Krankheitsbilder und 40 Rezepten

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

arkana

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel »Medical Medium Brain Saver: Answers to Brain Inflammation, Mental Health, OCD, Brain Fog, Neurological Symptoms, Addiction, Anxiety, Depression, Heavy Metals, Epstein-Barr Virus, Seizures, Lyme, ADHD, Alzheimer's, Autoimmune & Eating Disorders« bei Hay House Inc., USA.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.

Die im Buch geäußerten Ansichten und Erkenntnisse sind solche des Autors
und stimmen nicht notwendigerweise in allen Fällen mit denjenigen des Verlags überein.
Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art,
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge
oder Übungen ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C011124

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2023 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Originalausgabe Copyright © 2022 Anthony William
Originally published in 2022 by Hay House Inc. US
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel
Umschlagmotive: © Maks Narodenko/shutterstock (Heidelbeeren),
tomertu/shutterstock (Hintergrund), thekopmylife/istockphoto (Sonnenaufgang)
Rezeptfotos: © Courtesy of the author
Alle weiteren Bilder: AdobeStock: 22/23 (luchschenF), 184/185 (mironovm),
306/307 (surangaw), 642/643 (Oleksii Sergieiev)
istockphoto: 224/225 (August0802), 376/377 (Yulia Gusterina), 374/375 (zeljkosantrac)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Repro, Druck und Bindung: Mohn Media, Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34283-9

www.arkana-verlag.de

Für das Licht, das sich der Finsternis in den Weg stellt.

Inhalt

Vorwort von *Alejandro Junger* 9
Vorbemerkung des Autors: Wie aus diesem Buch zwei wurden 13
Was Sie in diesem Buch erwartet 18

Erster Teil: Wo steht Ihr Gehirn heute?

1. Retten Sie Ihr Gehirn 25
2. Ihr elektrostatisches Gehirn 34
3. Ihr Legierungsgehirn 46
4. Ihr virales Gehirn 75
5. Ihr emotionales Gehirn 100
6. Ihre entzündeten Hirnnerven 131
7. Ihr ausgebranntes Mangelgehirn . 143
8. Ihr Suchtgehirn 161
9. Ihr saures Gehirn 175

Zweiter Teil: Gehirngewaschen

10. Die Falle des Maßhaltens 187
11. Mikrodosierung 192
12. Alkohol 201
13. Koffein 208
14. Der Krieg der Ernährungslehren 218

Dritter Teil: Hirntäuscher – Bedrohungen für das Gehirn

15. Rückwärts-Evolution 227
16. Die Blut-Hirn-Schranke 230
17. Ihr protektiver Guide 234
18. Viren und Virenabfälle 239
19. Pharmazeutische Stoffe 249
20. Giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle 254
21. Duftstoffe 262
22. Bakterien und andere Mikroben 265
23. Die chemische Invasion unseres privaten Lebensbereichs 270
24. Chemische Neuroantagonisten . . 276
25. Petrochemische Stoffe und Lösungsmittel 283
26. Chemtrails und belasteter Regen 287
27. Strahlung und elektromagnetische Felder 291

28. Hirntäuscher-Chemikalien in Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln 298
29. Nahrungsergänzungsmittel als Hirntäuscher 301
30. Hirntäuscher-Nahrungsmittel . . . 303

Vierter Teil: Feindliche Übernahme des Gehirns

31. Angst 309
32. Depression 322
33. Essstörungen 329
34. Zwangsstörungen 354
35. Bipolare Störung 363
36. Alzheimer und Demenz 369

Fünfter Teil: Was hinter Ihren Schmerzen und Leiden steckt

37. Wie Sie sich zurechtfinden können 379
38. Aufschluss über Ihre Symptome und Beschwerden 386

Sechster Teil: Das Gehirn heilen

39. Woraus Ihr Gehirn gemacht ist 477
40. Blutabnahme 492
41. Gehirnzellen- und Füllnahrung 509
42. Die Medical-Medium-Gehirn-Shot-Therapie 516
43. Reinigungskuren mit der Medical-Medium-Gehirn-Shot-Therapie 588
44. Medical-Medium-Schwermetall-Detox 597
45. Schwermetall-Detox-Reinigungskuren 628
46. Sie haben Verständnis verdient . . 637

Siebter Teil: Wie vor den Kopf gestoßen

47. Ein Auge aufeinander haben . . . 645
48. Wissenschaft als Waffe 658
49. Das Datenarsenal 667

Die Ursprünge der Medialen Medizin 677
Dank 681
Sachregister 687
Rezeptregister 695

In diesen Kapiteln werden Sie das Gehirn ganz neu kennenlernen. Was verschmutzt, beschädigt, hemmt und beengt unsere Neuronen, was enthält ihnen dringend Benötigtes vor, was treibt sie in den Burn-out, wie kommt das überhaupt dorthin und inwiefern erklärt es unsere persönliche Erfahrung und unsere Kämpfe? Was ist das, was in unserem Gehirn Entzündungen schürt, Narben verursacht und es schließlich atrophieren lässt, und inwiefern untergräbt es unser Wohlbefinden? Das wird sich alles klären, wenn wir genauer in unser Gehirn und Nervensystem hineinschauen – und mit diesem Wissen haben Sie wie nie zuvor die Möglichkeit, Erleichterung zu finden.

Vorwort

Anthony ist für mich so etwas wie ein Bruder von einer anderen Mutter – mit Anklängen an einen Guru und einen Schutzengel –, überdies ein begnadeter Heiler. Er ist ein wahrhaft guter Mensch und toller Freund. Ich liebe ihn. Wir sind schon länger füreinander da, und Anthony ist es für mich jederzeit. Wenn Sie genau hinspüren, werden Sie sehen, dass ich nicht nur Rauch zum Geist des Mitgefühls hinaufwedle. Meine hohe Meinung von Anthony rührt daher, dass ich vielen Gurus und Heilern, echten und unechten, begegnet bin.

Wir haben in unserer Generation einen wahren Seher (und Zuhörer): das Medical Medium.

Im Jahr 1990 habe ich mein Medizinstudium in Uruguay abgeschlossen und bin nach New York gegangen, um mich auf innere Medizin und dann noch weiter auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu spezialisieren. Das war ein vollkommen anderes Leben, ich hatte es nicht kommen sehen. Nach vier Jahren dieser Ausbildung war ich übergewichtig und litt am Reizdarmsyndrom sowie starken Allergien. Noch schlimmer war aber, dass ich Depressionen hatte. Ich kam überhaupt nicht mehr zurecht.

Nach Besuchen bei einem Gastroenterologen, einem Allergologen und einem Psychiater stand ich mit Rezepten für sieben Medikamente zu drei Diagnosen da. Ich starrte diese Rezepte immer wieder an, und etwas in mir schrie: »Du musst etwas anderes finden!«

Also machte ich mich auf die Suche. Ich hielt mich in indischen Klöstern auf und begegnete den einflussreichsten Gurus unserer Zeit. Ich lernte mehr Heiler, Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Coaches, Schamanen und Hexen kennen, als ich mir merken kann. Ich fand den Weg zur Heilung meiner selbst durch Detox und die Wiederherstellung meines Darms. Ich bin ein bekannter Vertreter der funktionellen Medizin geworden und habe vier Bücher veröffentlicht. Tausende Menschen konnte ich auf ihrem Heilungsweg unterstützen, weil ich nicht nur mein eigenes Wissen mitbrachte, sondern auch auf ein Team stieß, das für den Heilungsweg so vieler Menschen all das einbrachte, was über mein Wissen hinausgeht. Ich begleite diese Menschen bei ihren Konsultationen anderer Spezialisten oder Heiler. Ich möchte das erkennen, sehen und lernen, was wirklich funktioniert. Ich habe in dieser Welt des Heilens tatsächlich ein paar Dinge gelernt.

Aber nichts erstaunt und begeistert mich mehr als das, wovon Anthony spricht, und das liegt vor allem an den Erfolgen, die damit zu erzielen sind.

Als ich Anthony vor über zehn Jahren kennenlernte, waren die Medical-Medium-Bücher noch nicht veröffentlicht. Bei der Präsentation meines ersten Buches wurden wir einander vorgestellt. Er war mit einem gemeinsamen Freund gekommen. Der hatte mir erzählt, Anthony höre eine Stimme, die ihm alles über Gesundheit und Krankheit erzähle, allgemein und ganz gezielt für bestimmte Menschen. Ich war gleich Feuer und Flamme und wollte ihn kennenlernen. In mir drehten sich die Gedanken: »Kann das sein? Ist er einfach psychotisch und sollte Psychopharmaka nehmen? Oder weiß er wirklich was?« Als wir ins Gespräch kamen, beobachtete ich Anthony kritisch und nahm nicht nur auf, was er sagte. Weitere Fragen gingen in mir um: »Lügt er uns was vor, oder sagt er die Wahrheit? Hört er wirklich eine Stimme? Woher kommt die? Teilt die Stimme ihm Sachen mit, die zutreffen? Und ist das, was sie sagt, eine echte Hilfe?«

In der ersten Minute unseres Gesprächs dachte ich, er sei schüchtern. Nach fünf Minuten wurde mir klar, dass er alles andere als schüchtern, sondern vielmehr unglaublich lebhaft war und ganz aus sich herausging. Er spricht offen und ehrlich und ist dabei auch noch amüsant. Und wenn von Gesundheit und Krankheit die Rede ist, wählt er seine Worte sehr genau. Er denkt sehr strukturiert. Er sprach mit tiefer Überzeugung von Krankheiten und ließ ein so tiefes Verständnis erkennen, als wäre er ein Arzt. Aber was er da mitteilte, war für mich damals wie aus einem *Star Wars*-Film. Das überzeugte mich. Er hört eine Stimme. Jetzt blieb nur noch die Frage zu klären, ob diese Stimme wusste, wovon sie sprach. Dazu hatte ich zwei Ansätze. Erstens konnte ich in Forschungsberichten nach Beweisen dafür suchen, dass das, was die Stimme sagte, wissenschaftlich erwiesen und medizinisch korrekt war. Und ich konnte den Ansatz anhand seiner Erfolge beurteilen. Ich verfolgte beide Strategien.

An der Forschungs- und Publikationsfront erreichte ich lange Zeit kaum etwas. Wie sich dann zeigte, war die Stimme, die Anthony hörte, sehr hoch entwickelt und vielen Publikationen voraus. Eine von Anthonys zentralen Aussagen besteht darin, dass die meisten chronischen Krankheiten und viele akute von Viren hervorgerufen werden. Manche Viren können über Jahre unauffällig bleiben und werden erst dann unangenehm, wenn die körpereigene Abwehr Schwächen zeigt. Das betrifft alte, mutierte und sogar noch unentdeckte Viren. Manche von denen, die wir schon lange kennen und die so weit verbreitet sind, dass bei Routine-Check-ups kaum nach ihnen geforscht wird. Ein Beispiel dafür ist das Herpesvirus, das immer wieder mal einen Lippenausschlag verursacht. Wir leben mit diesen Viren, und sie machen uns keine Angst. Ein Virus, von dem Anthony schon immer sagt, es sei für viele Symptome und Krankheiten verantwortlich, ist das Epstein-Barr-Virus (EBV). Fast jeder ist nach Anthonys Worten schon mit diesem Virus in Berührung gekommen, das dann entweder in seinem Ruhezustand verharrt

oder geringfügige Aktivität in unseren Organen und Drüsen entfaltet, aber irgendwann auf unser Zentralnervensystem übergreift. Viele, so Anthony, bekommen das Virus als Babys von den Eltern übertragen, die es wiederum von ihren Eltern haben. Bekannt ist dagegen, dass das EBV vielfach durch Speichel übertragen wird, wenn jemand eine ansteckende Mononukleose hat. Sie wird auch »Kusskrankheit« genannt, denn durch Küsse wird sie oft übertragen.

In der Literatur fand ich hier und da erwähnt, dass Krankheiten wie Krebs in manchen Fällen mit Viren in Verbindung gebracht werden können. Als die Medical-Medium-Bücher zu erscheinen begannen, ging ein Raunen durch die Reihen der Anhänger von Autoimmun-Theorien, Viren könnten sogar Autoimmunerkrankungen auslösen. Viele Jahre nach meinem Vorwort zum ersten Medical-Medium-Buch, *Mediale Medizin*, heißt es jetzt, das Epstein-Barr-Virus sei die Ursache der Multiplen Sklerose (MS) – und genau das hatte Anthony ja schon in diesem ersten Buch gesagt. Bis ins kleinste Detail führte er uns vor Augen, wie das Epstein-Barr-Virus all die Symptome herbeiführt, die wir mit MS verbinden. Die Forschungen zu diesem Thema nehmen jetzt rasch zu, und was Anthony mir vor Jahren erzählte, macht jetzt Schlagzeilen. Heute erscheinen Artikel, in denen gesagt wird, es gäbe Anhaltspunkte dafür, dass Long Covid etwas mit der Reaktivierung des EBV zu tun habe, und das hatte Anthony ebenfalls schon einige Zeit zuvor gesagt.

Das sollen nur ein paar Beispiele dafür sein, dass er seine Informationen aus einer Quelle bezieht, die weiß, wovon sie spricht, und den wissenschaftlichen Beweisen um Jahrzehnte voraus ist. Als Vertreter der funktionellen Medizin und als Kardiologe habe ich Patienten mit allen möglichen chronischen Krankheiten. Bei den meisten dieser Patienten wende ich auf diese oder jene Weise Anthonys Lehren an. Ich bin dadurch ein besserer Arzt geworden. Ich kann heute Menschen helfen, bei denen das früher nicht möglich war.

Deswegen war ich sehr froh, Anthonys neueste Bücher lesen zu können, *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* und *Heile dein Gehirn. Das Praxisprogramm*. Das Gehirn ist das Organ, das wir noch am wenigsten kennen, das aber besonders wichtig für unser Leben ist. Wir können Menschen mit künstlichen oder transplantierten Herzen, Nieren, Lebern, Lungen und anderen Organen am Leben erhalten, aber wenn jemand als hirntot gilt, lautet die Empfehlung, die Maschinen abzuschalten.

Ich wünsche auch Ihnen, dass Sie diese Bücher so bald wie möglich lesen, damit Sie selbst die Heilungsansätze entdecken können, nach denen Sie gesucht haben.

In Liebe und Hochachtung
Alejandro Junger
Autor der *New York Times*-Bestseller *Clean: Reinigen, restaurieren, regenerieren, Clean Eating: Natürlich und gesund genießen* und *Clean Darm: Das revolutionäre Darmsanierungsprogramm nach CLEAN-Prinzipien*

Viele setzen alles daran, sich ihre Gesundheit zurückzuerobern. Aber auch wenn man sich an die Grundanweisungen für natürliche Gesundheit hält und auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzichtet, besteht die Gefahr, dass man in die Trendfalle tappt. In einer Welt, in der mit Gesundheitsmaßnahmen immer nur Teilerfolge erzielt werden, ist man praktisch gezwungen, eine Modetheorie nach der anderen auszuprobieren und sich als Versuchskaninchen für im Ansatz falsche Hypothesen zur Verfügung zu stellen. Wenn das der Fall ist, wird es lange dauern, bis sich das Gehirn erholen kann, falls es überhaupt dazu kommt.

Vorbemerkung des Autors: Wie aus diesem Buch zwei wurden

»Anthony, das Buch wird deutlich über tausend Seiten haben. Das kann man so nicht drucken. Das wird zu dick.« Diesen Anruf bekam ich eine Woche nach der Ablieferung des Manuskripts von meinem Verlag.

Ich kann nicht einmal sagen, dass es mich überraschte. Im Laufe der Monate und dann Jahre, die ich an meinem »Gehirnbuch« schrieb, hatte ich ja selbst verfolgen können, wie der Blätterstapel auf meinem Schreibtisch höher und höher wurde. Alle, die wussten, woran ich arbeitete, fragten immer wieder: »Meinst du nicht, dass du jetzt allmählich mal zum Abschluss kommen solltest?«

»Die Leute brauchen echte Lösungen«, sagte ich dann immer und schrieb weiter.

Es war nicht mein Plan gewesen, ein so umfangreiches Buch zu schreiben, und mir war auch klar, dass es eines Tages fertig werden musste, wenn sein Inhalt die Menschen überhaupt erreichen sollte. Aber ich stieß einfach auf immer mehr Material. Die Welt änderte sich zunehmend schneller, die Menschen wurden immer kränker, und der Geist des Mitgefühls erinnerte mich immer wieder an alles, was im Laufe der nächsten fünf bis zehn Jahre und darüber hinaus zu erwarten war.

Oft schob ich Zwanzig-Stunden-Schichten, manchmal waren es dann noch zwei Stunden mehr, weil ich so viele Informationen vom Geist bekam. Immer wieder mal schlief ich bei eingeschaltetem Licht in meinem Büro auf dem Boden ein, um Stunden später aufzuwachen und weiterschreiben zu können.

Wenn Sie meine Arbeit ein bisschen kennen, wissen Sie, dass ich glaube, man müsse so gut wie eben möglich für sich selbst sorgen. Ich bin immer dafür, dass die Leute sich gut ernähren, ausreichend schlafen, in die Sonne gehen und Spaziergänge machen, so oft sie eben können. Aber bei mir selbst versäume ich da einiges, wenn ich dem Geist lausche und das tue, was Gott für mich im Sinn hat. Anderen gegenüber äußerte ich öfter mal, das Leben sei so schnell vorbei, und wenn ich einmal verschwinden sollte, dann habe es daran gelegen, dass ich die Kerze an beiden Enden brennen lassen musste, weil es Kräfte der Finsternis gab, die dieses Licht ersticken wollten, damit die Weissagungen des Geistes die Welt nicht erreichten.

Oftmals witzelte ich, durch das ewige Herumrutschen auf meinem Bürostuhl werde irgendwann ein Loch im Bezug ent-

stehen. Das ist inzwischen weitgehend Realität geworden. Der Polsterbezug ist sehr fadenscheinig, und ich werde das Möbelstück wohl jetzt entsorgen müssen.

Wenn ich Informationen vom Geist des Mitgefühls erhalte, entsteht eine Art White-out, ein blendender Dunst, eine Art Schneeblindheit. Ich fühle mich dann von einer Energiequelle umgeben, und es fühlt sich an, als wäre ich anderswo, wobei ich zugleich weiß, dass ich immer noch am gleichen Platz bin, voll bewusst im Augenblick. In jener weißen Wolke war ich meistens auch beim Schreiben dieses Buches. Der Geist möchte einfach, dass ich nicht nur all das vor mir sehe, wofür seine Worte stehen, sondern auch nachempfinde, was die Menschen bei ihren Leiden fühlen. Die weiße Wolke soll mich zeitweilig von meinem persönlichen Leben und seinen Pflichten und Erfahrungen ablösen, damit ich nur für diese Informationen und für die Leiden anderer da bin. Ich empfange also nicht nur Wissen und schreibe es nieder, sondern ich empfange den gesamten Erfahrungsgehalt dessen, was andere bei ihren gesundheitlichen Kämpfen durchzustehen haben.

Das Ganze ist eine wahre Achterbahnfahrt der Traurigkeit und Freude – Traurigkeit über das, was die Menschen zu ertragen haben, und Freude, dass ich ihnen hier vielleicht Chancen für die Überwindung ihrer Krankheit eröffne. Wenn ich die Informationen einmal erhalten habe und mich mit ihnen befasse, muss ich die vom Geist vermittelten Inhalte wie jeder andere studieren und mir erarbeiten.

Mit jedem weiteren Jahr, in dem ich zusammen mit dem Geist des Mitgefühls an immer weiteren Büchern arbeite, fällt mir auf, dass seine Stimme stets die gleiche bleibt, während ich mich ändere. Diese Veränderung hat damit zu tun, dass ich ständig die inzwischen acht Milliarden Menschen auf diesem Planeten vor Augen habe, die irgendwann krank werden und wohl nicht alle auf das stoßen, was der Geist durch mich in die Welt bringt. Das macht mir diesen Weg manchmal ziemlich beschwerlich: zu wissen, dass viele auf die lebendigen Worte dieses Heilwissens stoßen werden, aber viele andere eben auch nicht. Als Kind habe ich immer gedacht, dass doch sicher jeder die Weisheit aus einer höheren Quelle wahrnehmen wird, wenn er mit Gesundheitsproblemen zu kämpfen hat. Inzwischen weiß mein älteres Ich, dass dies nicht unbedingt so sein muss, und hält meinem jüngeren Ich vor, es sei wohl etwas zu optimistisch gewesen, als es so unerschütterlich daran glaubte, jeder könne dieses Heilwissen für sich entdecken. Diese schmerzliche Erkenntnis verändert mich und lässt mich dem Geist allerlei Warum-Fragen stellen. Ich muss immer wieder nachfragen, während ich die Worte entgegennehme und Bücher schreibe, die davon handeln, wie schwer das Leben für uns alle ist.

Beim Schreiben hatte ich außerdem Gelegenheit, mich ganz direkt mit den Beschwerden anderer zu identifizieren. Wenn ich mich aufraffen musste, um zwischendrin mal zu duschen, mir das Gesicht zu waschen, die Zähne zu putzen oder mich frisch

einzukleiden, musste ich an all das denken, was chronisch Kranke durchzustehen haben, um solche alltäglichen Vorgänge zu bewältigen, die für Gesunde ganz selbstverständlich sind. Meine eingeschränkte Bewegungsfreiheit hatte ja nur damit zu tun, dass ich eine Mission ausführen sollte. Für Menschen, die Schmerzen leiden oder durch Symptome unbeweglich geworden sind, können solche alltäglichen Verrichtungen wie Berge sein, die sie besteigen müssen. Deshalb habe ich immer Verständnis, wenn jemand im Verlauf des Heilungsprozesses nur beschränkt für sich sorgen kann.

Auch mit chronisch Kranken konnte ich mich identifizieren, weil mich das Schreiben dieses Buches zwangsläufig ein wenig von den wichtigen Menschen in meinem Leben entfernte und ich Zeit opferte, die ich sonst mit meinen Lieben verbracht hätte. Normalerweise verfolge ich den Lauf der Jahreszeiten sehr genau. Im Frühling freue ich mich, wenn die Frösche zu hören sind. Zu gern lausche ich auch dem Wind. Ich sehe zu, wie sich die Blätter verfärben und dann auch das Gras. Ich erinnere mich nicht, beim Schreiben dieses Buches irgendetwas davon mitbekommen zu haben. Nein, ich will mich nicht beklagen, das sind wirklich kleine Opfer. Chronisch Kranke müssen da sehr viel mehr auf sich nehmen, müssen auf mehr verzichten. Ich habe sie immer im Sinn, wenn ich Stunde für Stunde die Lehren aus höherer Quelle niederschreibe, mit denen andere geheilt werden können. Die Freude kommt später, wenn jemand eines dieser Bücher in der Hand hält und dabei ist, sich aus der Asche zu erheben.

Jetzt aber zurück zu der Frage, weshalb *Heile dein Gehirn* ein zweibändiges Werk geworden ist. Der Geist des Mitgefühls liefert immer weiter, und ich könnte pausenlos schreiben. Ich bin es, der dann sagen muss: Ich kann nicht mehr. Irgendwann muss ich mich geschlagen geben, damit die Information zu denen kommt, die sie benötigen. Ich hatte mir gewünscht, alles zu diesem Thema in einem einzigen Buch unterbringen zu können, damit alles Wichtige dazu an ein und demselben Ort versammelt war. Als ich vom Verlag gesagt bekam, wie dick dieses Buch werden würde, musste ich der Tatsache ins Auge schauen, das niemand ein kiloschweres Buch halten möchte – und ganz bestimmt nicht jemand mit neurologischen Beschwerden.

Ich überlegte noch hin und her, ob ich irgendetwas weglassen konnte, aber es war klar, das Heilwissen und die Anwendungsempfehlungen mussten bleiben. Was war zum Beispiel mit dem Teil, in dem ich erklärte, dass Erkenntnisse der Medialen Medizin die nicht zitierte Quelle vieler neuer medizinischer Forschungsergebnisse zu den chronischen Krankheiten sind, zum Beispiel der, dass das Epstein-Barr-Virus Multiple Sklerose verursachen kann. Ich sprach mit dem Geist des Mitgefühls darüber, und die Entscheidung war klar: Den Lesern vor Augen zu führen, dass beispielsweise bestimmte Erkenntnisse zu Long Covid vom Medical-Medium-Heilwissen abgeleitet sind, sei in sich selbst eine heilsam

wirkende Antwort. Wenn den Lesern klar wird, dass Informationen, die da draußen zirkulieren, von Medical-Medium-Lehren abgeleitet sind, haben sie die Möglichkeit, sich anhand der Medical-Medium-Bücher das Gesamtbild vor Augen zu führen und natürlich in erster Linie das Gesamtbild der verfügbaren Heilungsmöglichkeiten.

Ich dachte trotzdem weiter darüber nach, wie das Buch schlanker gemacht werden könnte. Manches darin Mitgeteilte würde zu Kontroversen führen, war es das wert? Na ja, wenn man publik macht, weshalb chronisch Kranke chronisch krank sind, führt das zwangsläufig zu Kontroversen. Ich habe da noch nie ein Blatt vor den Mund genommen. Alles in allem wurden die chronisch Kranken einfach nicht beachtet. Da verläuft die Kontroverse dann untergründig und tritt erst zutage, wenn sich jemand nachdrücklich für sie einsetzt und aufzeigt, weshalb sie leiden. Das Dunkel des Nichtwissens lebt davon, dass Menschen mit Symptomen einfach ratlos stehen gelassen werden und keine Ahnung haben, weshalb es ihnen so schlecht geht. Es lebt davon, dass sie untaugliche Mittel anzuwenden versuchen und ihr Weg dadurch immer schwieriger wird. Kurzum, all das musste im Buch bleiben.

Es war mit anderen Worten jetzt an der Zeit, den Vorschlag des Verlags aufzugreifen und »das Gehirnbuch« in zwei Bände aufzuteilen, nämlich in ein Basisbuch und ein Praxisprogramm. Wir überlegten uns die Einzelheiten: Beide Bücher sollten zum gleichen Zeitpunkt erscheinen, damit die Leser die Gesamtheit der verfügbaren Information auf einmal vorliegen hatten. Beide Bücher würden auch alle wichtigen Heilmittel und Anwendungen bieten – Schwermetall-Detox, Gehirn-Shot-Therapie sowie Reinigungskuren –, die auf den persönlichen Bedarf zugeschnitten werden können. Wenn also jemand nur eines der beiden Bücher zur Hand hätte, würde ihm trotzdem keine der wichtigen Ressourcen fehlen.

Mehr über die Inhalte dieses Buches und des zweiten Bandes finden Sie im folgenden Abschnitt »Was Sie in diesem Buch erwartet«. Beide Bände sind wie gesagt so angelegt, dass sie für sich allein stehen können, und wirklich randvoll mit Informationen, die Sie sofort anwenden können. Der Entstehungsgeschichte dieses zweibändigen Werks können Sie entnehmen, dass Sie am besten geschützt sein werden, wenn Sie beide lesen. Falls ich etwas zum Umgang mit den beiden Bänden sagen sollte, wäre es dies: Die Informationen sind so erschöpfend und so systematisch und vorausschauend platziert, dass Sie nach dem Abschluss der Lektüre durchaus von einem zweiten Durchgang profitieren können, denn so bekommen die Seele und das physische Gehirn die Chance, alles hier Gebotene aufzunehmen und abzuspeichern. Lassen Sie sich Zeit, und wenn Sie so weit sind, lesen Sie beide Bände noch einmal ganz durch. Durchaus möglich, dass Sie bei jedem weiteren Durchgang wieder auf wichtige Informationen und Erkenntnisse stoßen, die Ihnen zuvor nicht aufgefallen sind.

Meinen Segen haben Sie.
Anthony William, Medical Medium

Sie sind nicht fehlerhaft oder schwach. Sie haben das alles nicht selbst über sich gebracht. Sie haben Ihre Symptome und Beschwerden nicht erzeugt, manifestiert oder angezogen. Sie kannten sich nicht aus und wussten nicht weiter, und das ist nicht Ihre Schuld. Kommen wir jetzt aber zu den Lösungen, die Sie kennen sollen und die Ihnen wirklich weiterhelfen werden.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Dieses Buch möchte Ihnen auf Ihrem Weg durchs Leben als »Survival-Guide« dienen.

Im ersten Teil, »Wo steht Ihr Gehirn heute?«, wird dargestellt, weshalb Ihr Gehirn Hilfe benötigt. Was geht in unseren grauen Zellen und im Nervensystem vor sich, dass wir in Bedrängnis kommen und leiden wie nie zuvor? Was ist ein elektrostatisches Gehirn? Ein Amalgamgehirn? Ein Virengehirn? Und was sind entzündete Schädelnerven? Was bedeutet es, ein Mangelgehirn, ein Suchtgehirn, ein übersäuertes Gehirn zu haben? Wenn Sie die wichtigsten Einflüsse auf Ihr Gehirn kennen, die zur derzeitigen Epidemie psychischer und physischer Leiden beitragen, können Sie endlich den Weg der Heilung einschlagen.

Im zweiten Teil, »Gehirngewaschen«, werden Sie deutlicher denn je zu sehen bekommen, wie Sie sich und Ihre Familie vor trendigen Gesundheitsfallen und hartnäckigen Mythen schützen können, die uns krank und orientierungslos bleiben lassen. Weshalb ist die Philosophie des »Alles in Maßen« nicht so harmlos, wie sie aussieht? Warum bringen »Microdosing«, Alkohol und Koffein nicht das, was man sich von ihnen verspricht? Wie durchschauen Sie das ganze Gerede um die aktuellen Ernährungsphilosophien? Hier finden Sie die Antworten auf diese Fragen.

Der dritte Teil, »Hirntäuscher – Bedrohungen für das Gehirn«, bietet Ihnen Aufklärung über die Kontamination mit Giftstoffen und über problematische Chemikalien im Alltag, welche die Gesundheit unseres Gehirns und Nervensystems untergraben, ohne dass wir dabei ein Wörtchen mitreden könnten. Dieser Teil des Buches eröffnet Ihnen mit seinen detaillierten Angaben zu all den Substanzen, denen wir ausgesetzt sind, und dazu, wie das geschieht, eine ganz neue Verteidigungsstrategie gegen diese Bedrohungen für die Gesundheit – zumal hier auch erklärt wird, wie jene Gehirnverräter durch die Blut-Hirn-Schranke schlüpfen oder in anderen Bereichen des Körpers Probleme auslösen, die wiederum das Gehirn schwächen.

Im vierten Teil, »Feindliche Übernahme des Gehirns«, werden Sie Kapitel vorfinden, die die Wahrheit über etliche der besonders häufigen, schwer verständlichen und vielschichtigen Formen des Leidens enthalten. Es geht hier um Angst, Depression, Essstörungen, Zwangsstörungen, bipolare Störung sowie Alzheimer und Demenz. Sie werden danach viel mehr über sich und Ihre Lieben wissen als bisher.

Ebenfalls in diesem Geist der Aufklärung darüber, was so viele Menschen auf ihrem Lebensweg nicht weiterkommen lässt, be-

leuchtet der fünfte Teil, »Was hinter Ihren Schmerzen und Leiden steckt«, an die hundert weitere Symptome und Beschwerden. Wenn Sie mit einem Symptom oder einer Krankheit zu kämpfen haben, liegt nicht etwa eine Unzulänglichkeit, ein Versagen oder ein Urteil auf »lebenslänglich« vor. Sie sind vielmehr in einen Hinterhalt geraten, der aus invasiven Fremdeinflüssen besteht. Wenn Sie die Hintergründe und Ursachen kennen, können Sie etwas zur Erleichterung oder Vorbeugung unternehmen und müssen nicht länger in Ängsten leben oder sich besiegt fühlen.

Der sechste Teil, »Das Gehirn heilen«, soll für Sie eine Oase der Erholung sein. Hier werden Sie erfahren, wie Sie sich den natürlichen Abläufen in Gehirn und Körper entsprechend verhalten können, sodass Ihr Denkapparat und das Nervensystem geschützt sind und gesund werden können. Sie werden lesen, welche Schritte Sie sofort angehen können, um Ihre grauen Zellen zu unterstützen, und welche Nahrung Gehirn und Nervensystem wirklich brauchen, um stark und funktionstüchtig zu sein. Außerdem gibt es hier wichtiges Hintergrundmaterial zu Nährstoffmängeln und Blutuntersuchungen sowie zum neuen Medical-Medium-Tool der Gehirn-Shot-Therapie, zu erweiterten Formen des bekannten Schwermetall-Detox und zu etlichen individualisierbaren Reinigungskuren, die in jeder Lebensphase speziell Ihr Gehirn und Nervensystem unterstützen. Mit direkt umsetzbarem Heilwissen und tiefen Einblicken in die Gründe der Wirksamkeit all dieser Tools haben Sie alles, was Sie brauchen, um Freiheit zu finden.

Noch mehr Optionen für die Genesung finden Sie in *Heile dein Gehirn. Das Praxisprogramm.* Das Buch enthält unter anderem einen Teil über Nahrungsergänzungen, der von den goldenen Regeln der Auswahl und Einnahme solcher Mittel handelt, Medical-Medium-Stoßtherapien für schnelle Linderung vorstellt und schließlich Einnahmepläne inklusive Dosierung für die meisten Symptome, Krankheiten und Beschwerden bietet. Sehen Sie sich auch die Rezepte für heilsame Speisen an und dazu die detaillierten Ausführungen zu ungesunden Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungen, welche die Genesung behindern, und schließlich die Meditationen und sonstigen die Seele stärkenden Verfahren, die Ihrem Gehirn ermöglichen, gesund zu werden.

Der siebte Teil, »Wie vor den Kopf gestoßen«, bietet all denen Lektüre, die besser verstehen möchten, wie wir dahin gekommen sind, wo wir jetzt sind. Wie erklären wir uns eine Welt, in der es neben atemberaubenden medizinischen Fortschritten eine Epidemie der chronischen Krankheiten und psychischen Gebrechen gibt? Worin unterscheidet sich die Medical-Medium-Wissenschaft von anderen Gesundheitstexten, die Sie gelesen haben? Wo sind die Zitate? In diesen Kapiteln führen wir uns vor Augen, wie die allgemeine gesundheitliche Konfusion zu erklären ist und weshalb wir jetzt mehr denn je alle in einem Boot sitzen. Es ist wirklich an der Zeit für ein Comeback des Mitgefühls.

Wenn Sie dann noch Näheres über die Quelle der in diesem Buch vermittelten Informationen wissen möchten, finden Sie es anschließend unter der Überschrift »Die Ursprünge der Medialen Medizin«. Was Sie dort lesen werden, entspringt nicht einer defizitären Wissenschaft und hat nichts mit Interessengruppen, bedingter Forschungsfinanzierung, stümperhafter Forschung, Lobbyismus, Schmiergeldern, verordneten Glaubenssystemen, Influencern oder kurzlebigen Trends zu tun. Es handelt sich vielmehr um lebendige Worte, die Ihnen ermöglichen sollen, sich über dieses Meer der Konfusion zu erheben.

Dieses Buch möchte Ihnen als lebenslanger Begleiter und als Quelle dienen. Machen Sie sich, wenn Sie möchten, bei der Lektüre Notizen am Rand oder markieren Sie auf andere Weise Passagen, die Sie leicht wiederfinden wollen. Sie können sich diese lebendigen Worte immer wieder neu vor Augen führen, seien es die ganz praktischen (etwa wie man sich die diversen Hirntäuscher vom Leib hält) oder auch grundlegende Erkenntnisse wie diese: Sie haben Ihre Schmerzen nicht selbst erzeugt, Sie haben Ihre Symptome und Ihre Krankheit nicht selbst hervorgebracht. Unsere Leiden haben ganz reale und körperliche Gründe, und mit den Inhalten dieses Buches können wir uns diesen Gründen ganz direkt und sehr gezielt zuwenden. Wenn wir wissen, wie wir in dieser Welt den richtigen Weg finden, liegt es in unserer Hand, gesund zu werden.

Die beste Verteidigung gegen alles,
was unser Gehirn und Nervenkostüm bedroht,
liefert unser Gehirn selbst. Benutzen Sie es, um sich
ein Wissen anzueignen, mit dem Sie der medizinischen
Forschung vorgreifen – so können Sie über chronische
Leiden hinauswachsen und Ihre gesundheitlichen
Belange wieder selbst in die Hand nehmen.

ERSTER TEIL | WO STEHT IHR GEHIRN HEUTE?

Erst wenn es zu spät ist, merken Sie, dass Sie sich verstiegen haben und schutzlos sind. Es kann auch sein, dass Sie es gar nicht merken. Ihrem Körper geht es immer schlechter, die Leber macht schlapp, dann funktionieren die Nieren nicht mehr, es trifft Sie der Schlag, oder Sie haben einen Herzinfarkt, bevor Sie auch nur dazu kommen, nach dem Gehirnwissen Ausschau zu halten, von dem Sie angenommen haben, dass es da sein würde, wenn Sie es brauchen. Sie kommen nie darauf, was Ihre Gesundheitskrise eigentlich bedeutet: Ihr Körper muss dafür bezahlen, dass in dieser Welt offenbar niemand weiß, wie das Gehirn zu schützen ist. Das sollten wir jetzt endlich ändern.

Kapitel 1

Retten Sie Ihr Gehirn

Endlos haben Sie diesem Tag entgegengefiebert. Sie haben sich jeden Tourenführer zu Ihrem Vorhaben angesehen, jede Geschichte gelesen, alles verfügbare Wissen zusammengetragen und sich alle in den sozialen Medien geposteten Videos von den Reisen anderer angesehen. Sie haben sich das alles zu Gemüte geführt und dabei immer gewusst, dass auch für Sie der Tag kommen würde, raus an die frische Luft zu gehen, in die Natur einzutauchen und sich auf Ihre erträumte Wanderschaft zu machen. Jetzt brauchen Sie nur noch Ihren Rucksack mit allem zu beladen, was man für eine solche Unternehmung braucht.

Karte und Kompass? Rein damit und abhaken.

Wasser? Rein damit und abhaken.

Eiweißriegel? Rein damit und abhaken.

Hut, Handy, Sonnenbrille, Ausweis, Erste-Hilfe-Set, Wechselkleidung, ein bisschen Geld für den Notfall, Wagenschlüssel, Hausschlüssel – alles hat seinen Platz in Ihrem Wanderrucksack.

Sie wissen, dass das Ganze nicht unbedingt ein Kinderspiel sein wird. Es hat lange nicht geregnet, und möglicherweise gibt es keinen Wassernachschub. Es wird Steilstellen geben und vielleicht haarige Übertritte. Man hört ja immer wieder von Leuten, die sich da oben verletzen oder noch Schlimmeres erleben. Natürlich haben Sie auch von dem Wanderer gelesen, der nicht mehr zurückkehrte. Aber Sie trauen sich zu, dass Sie alles bewältigen und heil zurückkehren werden. Sie haben sich vorbereitet, und die Ausblicke, die Sie da oben erwarten, sind der Mühe wert. Jedenfalls sind Sie jetzt bereit für die Wanderung, von der Sie immer schon geträumt haben.

Und schon geht es los. Dürres Geäst knackt unter den Schuhen, als Sie Ihre ersten Schritte tun. Während Sie zum ersten Mal tief durchatmen, steigt Ihnen der Duft von Moos in die Nase, und die Vögel pfeifen munter zur Begrüßung. Staunend und wie entrückt stehen Sie da, es ist alles so, wie Sie es sich vorgestellt hatten. Die Nervosität mit ihrem Adrenalin schlägt um in frohe Erwartung.

Sie sind so sehr darauf aus, Höhe zu gewinnen, dass Sie nirgendwo haltmachen. Sie setzen stetig einen Fuß vor den anderen, bewältigen sukzessive die kleinen Schwierigkeiten und freuen sich über das Gefühl, zu so etwas durchaus in der Lage zu sein. Es stimmt Sie nicht bedenklich, dass es allmählich richtig warm wird, die erhitzten Wangen bereiten Ihnen keine Sorgen, ebenso wenig wie Ihr Keuchen, schließlich

wissen Sie ja, dass Sie bald zu einem geeigneten Pausenplatz kommen, an dem Sie Ihrem Proviant zusprechen können.

Schließlich erreichen Sie eine kleine ebene Stelle. Hier stehen die Bäume nicht so dicht, und entsprechend weit voneinander entfernt sind die Wegmarkierungen. Deshalb halten Sie kurz an, um sich anhand der Wanderkarte zu orientieren. Zu dumm nur, dass in der Fronttasche Ihres Rucksacks, in die Sie ganz sicher Karte und Kompass gesteckt haben, nur eine alte Reinigungsquittung ist. Karte und Kompass müssen herausgefallen sein. »Nun gut«, sagen Sie sich, »wenn ich weiter aufwärtsgehe, muss ich den Aussichtspunkt ja irgendwann erreichen.«

Aber ein paar hundert Meter weiter kennen Sie sich wirklich nicht mehr aus. Sie haben sich verlaufen, es lässt sich nicht mehr leugnen. Sie suchen ein Plätzchen, wo Sie nach stundenlangem zielstrebigem Aufstieg zu dem schönen Aussichtspunkt, den Sie auf so vielen Bildern gesehen haben, wenigstens Ihren Durst löschen können. Sie spüren auch, dass es inzwischen richtig heiß geworden ist. Unten auf dem Parkplatz hatte das Thermometer im Wagen 32 Grad angezeigt. Sie wissen, dass es inzwischen heißer sein muss, selbst in dieser Höhe. Sie tasten nach der Seitentasche des Rucksacks, aber Ihre Finger finden da keine Wasserflasche. Da sinkt Ihnen das Herz in die Hose. Statt der Wasserflasche finden Sie nur ein altes Kaugummipapier. Sie drehen den Rucksack um und sehen nach, ob die Flasche vielleicht einfach anderswo ist, aber sie ist schlichtweg nicht da. Panik steigt in Ihnen auf, und Sie versuchen, sich mit hoffnungsvollen Gedanken zu beruhigen.

»Es wird schon gehen«, sagen Sie sich, obwohl die Muskeln schon ein bisschen zucken. Immerhin haben Sie ja noch Ihre Snacks, doch als Sie den Reißverschluss aufziehen, sehen Sie auch dahinter nichts Essbares. Die Eiweißriegel sind einfach nicht da. Sie finden nur eine Büroklammer.

Jetzt denken Sie, dass Sie ja zumindest noch den schattenspendenden Hut haben und einfach mit dem Handy Hilfe rufen werden. Doch nach beidem suchen Sie in allen Taschen vergeblich. Sie stoßen nur auf eine Filzstiftkappe und eine drei Jahre alte Haftnotiz, die Ihnen überhaupt nichts mehr sagt.

Sei ziehen alle Reißverschlüsse auf und durchwühlen jedes Fach, um vielleicht irgendetwas zu finden, was jetzt noch weiterhelfen könnte. Sie lassen keine Ecke aus, Sie schütteln das ganze Ding aus, finden jedoch nichts, was in irgendeiner Weise nützlich wäre. Sonnenbrille, Ausweis, Erste-Hilfe-Mappe, Wechselkleidung, sogar Bargeld und Schlüssel – alles, was Sie nach Ihrer Erinnerung so sorgfältig verstaut haben, ist einfach weg. Beim Ausschütteln hat der Rucksack noch ein paar kleine Münzen zu bieten, eine leere Tube Lippenbalsam, ein altes Namensschild, eine zerknitterte Trinkhalmhülle und eine kleine Batterie, die längst nichts mehr hergibt. Kurzum, der ganze Rucksack enthält nichts, was Ihrem derzeitigen Bedarf entsprechen würde.

Wie geht es jetzt weiter? Bleiben Sie hier oben, wo Ihnen kaum etwas Schutz vor der sengenden Sonne bietet, bis vielleicht irgendein anderer Wanderer vorbeikommt und Sie rettet? Oder machen Sie sich auf den Rückweg? Wie lange werden die Beine Sie noch tragen; und wissen Sie überhaupt noch, wie Sie gehen müssen? So ausgedörrt und schon ein bisschen schwindlig, wie Sie jetzt sind, bietet keine dieser Möglichkeiten allzu viel Aussicht. Es kommt Ihnen wie die Wahl zwischen zwei gleich großen Übeln vor, und im Moment wissen Sie nur, dass Sie vollkommen aufgeschmissen sind.

Das ist unsere alltägliche Überlebensgeschichte. Zwischen trendigen Gehirntheorien, die keine echten Lösungen anbieten, versuchen wir, auf einem Zickzackkurs Hilfe für unsere neurologischen, psychischen, geistigen und anderen Symptomen mit Hirnbezug zu finden, zu denen es früher oder später kommt. Aber wie der Bergwanderer, der sich verlaufen hat und schutzlos und ohne Proviant den Unbilden der Natur ausgesetzt ist, geraten wir schließlich in die Ausweglosigkeit. So schlimm kann es werden, und so gefährdet sind wir im Leben, wenn wir nicht irgendwie erfahren, wie wir unser Gehirn sichern und retten können.

Leere Antworten

Wie in diesem skizzierten Albtraum von einer Bergtour bilden wir uns nur allzu leicht ein, wir hätten uns gut versorgt und seien auf alles im Leben vorbereitet. Manchen ist bewusst, dass »da draußen« sehr reale und beängstigende Gefahren lauern – Alzheimer, Gehirntumoren oder die nächste Pandemie –, und so bunkern wir in unseren Köpfen neurowissenschaftliche Studien und Telomer-Theorien. Wir befassen uns mit Anti-Aging-Trends, Neuro-Enhancement (»Hirndoping«), wir informieren uns über die Gefahren von allzu viel Zucker und von Eiweißmangel. All das legen wir in unserem Gedächtnis ab, wie wir unseren Rucksack mit dem Tagesbedarf für eine Wanderung packen, und meinen dann, wir seien mit dem notwendigen Know-how für die optimale Versorgung von Geist und Gehirn gerüstet. Wir fühlen uns sicher: Was wir da gelernt haben, wird uns schützen und notfalls retten. Es wird zur Hand sein, wenn wir die Berge unseres Lebens besteigen beziehungsweise unseren Träumen und Vorhaben nachgehen.

Und was ist, wenn wir dann wirklich Hilfe für unser Gehirn, unsere Nerven, unsere seelisch-geistige Gesundheit brauchen? Was, wenn wir in den Gehirnnebel geraten, wenn es zur Depression, zur Entpersönlichung, zu Ängsten, zu Migräne, zu Zwangsstörungen oder Schwindel kommt? Oder wenn jemand in der Familie auf einmal nicht mehr er selbst zu sein scheint? Die nebensächlichen kleinen Informationshäppchen zur Gesundheit unseres Gehirns, die wir unterwegs aufgeschnappt haben und denen wir zutrauen, uns im Bedarfsfall echte Hilfe zu liefern,

erweisen sich als Fehlinformationen, Irrtümer, falsche Fährten, bestellte und daher nutzlose Studien, als Theorien, die nicht wirklich etwas besagen, als Marketingfallen, als Schneeballsystem im Gesundheitsbereich, als etwas gezielt Gepushtes, als einprägsame, aber nicht wirklich nützliche Brocken aus Podcasts und den sozialen Medien. Dieser ganze schöne Rucksack voller Tools und Kenntnisse, die uns doch sicher bei Kräften halten und notfalls retten werden, erweist sich als so nützlich wie eine alte Kassenquittung, eine verbrauchte Batterie und eine nicht mehr verständliche Haftnotiz. Dann sind wir elend, desorientiert, fern der Heimat, und die Sonne brennt auf uns herab. Was hilft uns jetzt noch?

Wenn wir uns das Leben früher als Wanderung durch malerische Landschaften vorgestellt haben, schleppen wir uns jetzt von Arzt zu Arzt, immer in der schwindenden Hoffnung, nicht abzustürzen. Neurologen, andere Fachärzte, Vertreter der funktionellen Medizin, Psychiater – bei allen werden wir vorstellig und ersuchen sie um echte Antworten, um Lösungen. Und wenn wir dann wieder mal aus einer Praxis hinausstolpern und immer noch an unserer Zwangsstörung, Angst und Depression leiden, immer noch Kopfschmerzen, Tics und Krämpfe haben, immer noch verschwommen sehen, wird uns allmählich klar, dass die Experten auch nicht mehr in ihren Rucksäcken haben als altes Kaugummipapier und Filzstiftkappen, die zu nichts wirklich nütze sind.

Bevor es zu spät ist

Angebliche Kenntnisse über die Gesundheit des Gehirns können trügerisch wie eine Luftspiegelung sein. Die Begriffe der Neurowissenschaft sind manchmal so eingängig, aber auch so ungreifbar, dass sie die von ihnen geweckten Hoffnungen nicht erfüllen können und wir das viel zu spät merken. Was so an Wissen über das Gehirn im Umlauf ist, sieht sicher, vertrauenswürdig, geradezu unantastbar aus – aber nichts davon trifft wirklich zu. Es scheint, als wüssten die Player auf dem Feld der Gesundheit, wovon sie reden, als hätte die Wissenschaft alles unter Dach und Fach. Von gesichertem Wissen über das Gehirn ist die Rede, und es wirkt alles so zutreffend, ganz echt und sehr fortschrittlich, aber nichts davon bringt für chronisch Kranke echte Verbesserungen mit sich. Und wenn doch einmal ein bisschen Wahrheit in die neurologische Gesundheitsdiskussion einfließt (und das kann der Fall sein, wenn manche der Beteiligten ohne Nennung der Quelle anfangen, Medical-Medium-Heilwissen anzuwenden – etwa dass giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle Angst auslösen), wird diese Wahrheit gleich wieder entstellt und durch hinzugefügte Halb- und Unwahrheiten unbrauchbar gemacht, manchmal unwissentlich. Was solche Quellen also an Informationen zur Rettung des Gehirns präsentieren, erreicht uns nicht, und die Vorstellung, dass es uns retten könnte, war immer schon Illusion.

Frühestens wenn Sie neurologische Symptome bekommen, vor geistig-seeli-

schen Blockaden stehen oder sonstige mit dem Gehirn zusammenhängende Gesundheitsstörungen haben, geht Ihnen auf, wie unglaublich wenig über dieses Organ bekannt ist. Und erst dann werden all die Fehlinformationen und Fehlentwicklungen, die Spiegelfechterei und Vernebelung ganz deutlich. Tipps, Tricks und Gehirntrends sind eigentlich nur etwas für diejenigen, die noch keine gehirnbedingten Krankheiten, Beschwerden und Komplikationen erleben mussten. Das wird sehr deutlich, wenn Sie wirklich etwas haben; dann fällt Ihnen nämlich auf, dass Sie sich verlaufen haben, Ihr Rucksack leer ist und es immer schon war. Da erkennen Sie die Fata Morgana schließlich als das, was sie ist.

Gesundheitsratschläge für Leute, die eigentlich nichts haben und nur etwas für ihre Gesundheit tun wollen, sind immer zweifelhaft. Das gilt auch für die Gesundheit des Gehirns. Das war schon immer so. Wenn jemand irgendwo in den sozialen Medien von einem Gesundheitsproblem erzählt, das Ihrem zu ähneln scheint und das sich durch irgendeine im Trend liegende Maßnahme besserte, wissen Sie ja nicht, ob dieser Mensch wirklich krank war oder nicht. Ihr Bildschirm zeigt Ihnen nicht, ob er gelitten hat, wie Sie leiden.

Sobald wir wissen, was wirklich hilft, erkennen wir den Unterschied zwischen trendigen Ratschlägen fürs Gehirn für nicht wirklich kranke Menschen und tatsächlich umsetzbaren oder sogar ausschlaggebenden Informationen für jemanden, der etwas hat, was wirklich seine Lebensqualität beschneidet: Gehirnnebel, der von Koffein und dem Besuch des Lieblingsrestaurants nicht besser, sondern eher noch schlimmer wird, unregelmäßig auftretende neurologische Symptome, die einen ständig daran erinnern, dass etwas nicht stimmt, Ängste oder Depressionen, die nicht im relativ milden ersten Stadium bleiben, sondern sich bis zum schier unerträglichen zehnten Stadium steigern.

An solchen fehlgeleiteten Tipps, Tricks und Trends und dem ganzen scheinbaren Expertentum über die optimale Versorgung des Gehirns liegt es, dass Jahre, Jahrzehnte und sogar Generationen kommen und gehen und wir immer noch das Falsche für unsere Gesundheit tun. Die Geschichte wiederholt sich, die Moden werden immer wieder recycelt, und alle fünf Jahre ist wieder ein neues Publikum da, Menschen, die sich unwohl fühlen und wie so viele vor ihnen auf scheinbar kluge »Gehirnratschläge« hereinfallen. Es gibt so zahlreiche dieser recycelten Tipps, dass man immer aus dem Vollen schöpfen kann, und heute sieht es so aus, als ob man überall, wohin man schaut, auf Gehirnexperten stoße. Bei vielen Ärzten meint man, Neurowissenschaft sei ihr Spezialgebiet. Doch so gut wie alles, was uns für die Gesundheit unseres Gehirns angedient wird, liefert das Gegenteil dessen, was unser Gehirn benötigt. Wer irgendetwas zu verkaufen hat, möchte sagen können, es sei gut fürs Gehirn. Tatsächlich wirkt es in so gut wie allen Fällen kontraproduktiv.

Die medizinische Forschung und Wissenschaft kann mit der Entwicklung der

Symptome und Beschwerden bei den Patienten längst nicht mehr mithalten. Tatsächlich sind die Krankheiten dieser Forschung immer schon voraus gewesen. Es gibt Gehirnkrankheiten, die von der Medizin noch nicht einmal als solche betrachtet werden und bis zu denen die Forschung noch gar nicht gelangt ist. Es gibt Symptome und Beschwerden, die selbst von den besten Neurologen nicht als gehirnbedingt erkannt werden. Neurologische und Gehirnsymptome haben einen Stand erreicht, dem mit den antiquierten Krankheitsdefinitionen der Medizin nicht einmal nahe zu kommen ist. Nur dass wir davon keine Ahnung haben, weil die Medizinindustrie ihren Ruf und ihr Image zu wahren weiß. Alles, was wir von dort an Ratschlägen erhalten, klingt wahnsinnig fortschrittlich – bis wir wirklich Hilfe benötigen und dann erkennen, was tatsächlich damit los ist.

Es ist wie bei dieser Bergwanderung: Erst wenn es zu spät ist, merken Sie, dass Sie sich verstiegen haben und schutzlos sind. Es kann auch sein, dass Sie es gar nicht merken. Ihrem Körper geht es immer schlechter, die Leber macht schlapp, dann funktionieren die Nieren nicht mehr, es trifft Sie der Schlag, oder Sie haben einen Herzinfarkt, bevor Sie auch nur dazu kommen, nach dem Gehirnwissen Ausschau zu halten, von dem Sie angenommen haben, dass es da sein würde, wenn Sie es brauchen. Sie kommen nie darauf, was Ihre Gesundheitskrise eigentlich bedeutet: Ihr Körper muss dafür bezahlen, dass in dieser Welt offenbar niemand weiß, wie das Gehirn zu schützen ist.

Das sollten wir jetzt endlich ändern.

Das Gehirn retten, das Leben bewahren

Was ist das in uns, was die Welt retten möchte? Was in uns möchte nicht zusehen, wie andere leiden oder wie etwas verschwindet? Weshalb möchten wir die Bäume erhalten? Warum wollen wir nicht, dass die letzte dieser herrlichen alten Eichen gefällt wird? Was bedeuten sie uns, dass wir uns ihr Bleiben wünschen? Warum möchten wir die Meere sauber halten? Warum fahren wir langsamer, wenn wir einen Hund die Straße überqueren sehen? Weshalb möchten wir nicht, dass Tierarten aussterben? Weshalb wollen wir nicht, dass irgendeines der Lebewesen dieser Erde verloren geht?

Irgendetwas in uns möchte retten und bewahren. Wenn wir ein aus dem Nest gefallenes Vogelküken sehen, was bewegt uns dann sofort? Es ist die Frage, was jetzt zu tun ist, wie man dieses Tierchen versorgen kann. Ob man eine Pipette holen soll, um ihm zumindest Wasser zu geben. Diese Besorgnis und diese Überlegungen sind immer da, auch wenn wir im Moment nichts unternehmen können. Da spielt sicher der instinktive Widerwille gegen sinnlose Verschwendung und Zerstörung eine Rolle, einerlei, ob es um einen Strauch im Garten, eine Larve unter einem Stein oder einen

Schuhkarton geht. »Heb das auf«, wie oft haben wir das gehört oder selbst gesagt? Wir sehen es einfach als wertvoll an, die Dinge zu bewahren und aufzuheben und so zu retten. »Ich hab mein halbes Butterbrot noch übrig«, sagt eine Freundin. »Heb es für später auf«, antworten Sie.

Wüssten wir doch nur, wie das zu retten ist, was uns die Welt ringsum zu retten eingibt: unser Gehirn. Der Schutz unseres Gehirns ist eines der Hauptanliegen unseres Körpers. Bei den tagtäglichen Filterfunktionen der Leber, mit der sie alles Schädliche neutralisiert, geht es um Schutzvorrichtungen für das Gehirn. Das Immunsystem schaltet mit Feuereifer Toxine und Pathogene aus, damit sie erst gar nicht in unser Oberstübchen gelangen können. Die Nebennieren setzen situationsspezifische Adrenalinmixturen frei, um Gehirn und Körper durch extremen Stress, Notsituationen und Verluste zu pushen. Sie versorgen Ihr Gehirn mit Brennstoff und verhindern so, dass Krisen ihm ernsthaft schaden. So wie wir diesen unbewussten Drang haben, die Küken der Welt zu retten, so möchte unser Körper nicht, dass unser Gehirn »aus dem Nest fällt« und sich verletzt. Er möchte einfach nicht, dass es vergeudet, links liegen gelassen, gefährdet oder beeinträchtigt wird. Viele unserer Körperfunktionen dienen seinem Schutz. Mit einem gesunden Gehirn können wir gut für unseren Körper sorgen und damit diese Funktionen stärken. Lassen wir es verkommen, sind wir auch nicht mehr in der Lage, uns angemessen um unseren Körper und um andere zu kümmern.

Leider leben wir oft fern von dem, was unser Gehirn und unser Körper brauchen. Das liegt vor allem daran, dass wir gar nicht recht wissen, was sie benötigen. Vielleicht sind unsere Pflichten und Bedürfnissen uns bewusst, vielleicht wissen wir sogar, was ein hilfloses Eichhörnchen oder Vogeljunges braucht, was die Bäume brauchen, was die Meere brauchen und was die Erde braucht. Leider wird das in uns angelegte Bewahren verfälscht, wenn es darum geht, uns Tag für Tag um Gehirn und Körper zu kümmern. Und selbst Menschen, die es sehr wichtig nehmen, sich gut zu versorgen, wissen oft nicht, wie das Gehirn behandelt werden muss, und untergraben sich unwissentlich selbst.

Wir müssen uns schützen. Wo es um unsere Gesundheit geht, können wir nicht einfach davon ausgehen, dass die Quellen, bei denen wir Rat suchen, nicht bereits manipuliert oder einer Gehirnwäsche unterzogen worden sind. Wir können nicht einmal voraussetzen, dass jeder Ratgeber Gutes im Schilde führt. Der eine handelt vielleicht wirklich aus dem Antrieb zu retten, aber bei anderen könnte das nicht der Fall sein. Ich möchte mich also dahingehend korrigieren, dass der Impuls zu retten nicht unbedingt in jedem Menschen erhalten bleibt, dass er nicht in jedem geschützt und bewahrt wurde. Wir wissen, dass es böse Menschen gibt, die überhaupt nicht im Sinn haben, uns und unser Gehirn zu schützen, die sogar die uneingestandene Absicht verfolgen, uns und unserem Gehirn zu schaden. Es gibt Menschen,

die uns das Gefühl geben können, dass wir übersehen und verraten werden, dass wir nichts bedeuten und nichts wert sind. Ja, die Welt kann grausam sein, und diese Grausamkeit kommt aus dem Gehirn, nicht aus dem Herzen. Wir haben es verdient, darüber Bescheid zu wissen, damit wir gut auf uns selbst und unsere Lieben aufpassen können.

Uns ist dieser angeborene Drang zu eigen, kostbares Leben zu bewahren. Leber, Immunsystem und Nebennieren – es liegt von Anfang an in ihrer Natur, unser kostbares Gehirn zu schützen. Jetzt geht es darum zu erkennen, wie wir irregeführt worden sind, damit wir unser persönliches Handeln dann auf das unseres Körpers abstimmen können. Wie wir unsere Familie schützen, ein Tier retten, das Leben im Meer bewahren oder die Erde erhalten möchten, sind wir auch darauf bedacht, unser Gehirn zu schützen und zu retten. Denn nur wenn wir uns mit unserem Körper verbünden, mit seiner Mission, unser Gehirn vor Schaden zu feien, haben wir eine Chance, die Leben zu retten, die wir bewahrt sehen möchten – einschließlich unseres eigenen.

Ihr Gehirn wartet auf Sie

Wichtig ist es natürlich auch, das nicht Erhaltenswerte ausfindig zu machen, all die Fehlinformationen, von denen wir uns verabschieden sollten – und andererseits das echte Wissen zu erkennen, damit wir es nicht versehentlich missachten. In dieser überfüllten und allzu umtriebigen Welt mit ihrer wählerischen Selbstbedienungsmentalität lassen wir mitunter die wertvollsten Kenntnisse unbeachtet, auf die wir je gestoßen sind. Es kann passieren, dass wir die besten Ratschläge in den Wind schlagen und uns die unproduktiven zu eigen machen.

Niemand kann es sich leisten, etwas links liegen zu lassen, das uns retten könnte. Folglich brauchen wir Klarheit, um das Bestmögliche für unsere Gesundheit wählen zu können. Dieses Buch möchte Ihnen unabhängig von Ihrer Einstellung zeigen, wie Sie gesund werden, Ihr Leben schützen und Ihr Gehirn retten und Ihr Leben in bestmöglicher und Ihren Zielen entsprechender Weise führen können.

Ihr Gehirn besitzt Selbstheilungskräfte, die weit über das hinausgehen, was der medizinischen Forschung bisher bekannt ist. Es wartet darauf, dass Sie endlich merken, wie wichtig es ist, Fremdeinflüsse durch industriell erzeugte Pathogene und Toxine von ihm fernzuhalten beziehungsweise sie wieder auszuleiten. Ihr Gehirn erwartet von Ihnen, dass Sie sich informieren, und zwar nicht aus Quellen der inzwischen großenteils korrumpierten Medizinindustrie, die profitiert, wenn Ihr Gehirn dumpf und krank bleibt. Und andere Industriezweige, die dafür verantwortlich sind, dass Schadstoffe in Ihr Gehirn gelangen und es krank machen, werden protegiert. Die für die Vergiftung unseres Körpers und Gehirns verantwortlichen Branchen haben keine Seele. Doch Ihr Gehirn besitzt eine Seele, und des-

halb ist alles möglich, wenn es um Heilung und die Bewahrung Ihres Lebens geht.

Sie haben es in der Hand

Sie müssen nicht länger orientierungslos umherirren, von all den Theorien und Meinungen im Stich gelassen, die Sie aufgeschnappt und von denen Sie sich einen Nutzen versprochen haben. Bei den mit dem Gehirn zusammenhängenden chronischen Erkrankungen ist zwar ein exponentieller Anstieg zu verzeichnen, steiler als je zu vor, aber Sie haben inzwischen Zugriff auf ein Wissen, mit dem Sie sich wehren können, um nicht von der Flut neurologischer Symptome, Beschwerden und Krankheiten mitgerissen zu werden. Sie können sich in der beruhigenden Gewissheit wiegen, dass Sie nicht auch zu einer Ziffer in dieser Statistik werden müssen.

Mit den Worten, die Sie hier lesen, schließen Sie sich einer Heilbewegung an, einer weltweiten Gemeinschaft von Abermillionen Menschen, die sich mit dem Medical-Medium-Heilwissen ihr Leben zurückerobern. Dieser »Survival-Guide« erzählt auch Ihre Geschichte – die Story Ihrer Entdeckung all dessen, was immer schon falsch gelaufen ist, und Ihrer Befreiung davon. Es ist die Geschichte Ihres Aufatmens, Ihrer Heilung und Ihres Siegs. Diese lebendigen Worte werden hier für Sie bereitstehen, solange Sie leben.

Und Sie sind ein Teil der Kraft hinter dieser Bewegung. Die Geschichte Ihrer Heilung erzählt auch von der Rettung des Lebens anderer. Wenn Sie sich selbst retten, werden Sie ein vertrauenswürdiger Guide für Ihre Kinder, Ihre sonstigen Angehörigen und Ihre Freunde – für alle, die Ihre Story hören. Ihre Heilung ist tief bedeutsam, ob Sie je erfahren, wie vielen Menschen Sie geholfen haben, oder nicht.

Die beste Verteidigung gegen alles, was unser Gehirn und unser Nervenkostüm bedroht, liefert unser Gehirn selbst. Benutzen Sie es, um sich ein Wissen anzueignen, mit dem Sie der medizinischen Forschung vorgreifen – so können Sie über chronische Leiden hinauswachsen und Ihre gesundheitlichen Belange wieder selbst in die Hand nehmen.

Kapitel 2

Ihr elektrostatisches Gehirn

Wir sehen das Gehirn nicht mehr einfach als einen Klumpen grauer Materie, sondern als ein Beziehungsgeflecht von Neuronen, und das ist es ja tatsächlich: ein komplexes Organ, das Milliarden Neuronen oder Nervenzellen enthält. Jedenfalls wissen wir dann besser, wie wir es schützen können und was überhaupt mit ihm los ist.

Viele unserer gesundheitlichen Probleme hängen damit zusammen, dass unsere Neuronen es so schwer haben, weil Nährstoffmängel vorliegen oder irgendetwas anderes fehlt oder weil giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle und andere Schadstoffe oder virale Giftstoffe im Spiel sind. Neuronen können auch durch elektrische Überhitzung, Adrenalinspitzen aufgrund von Kampf-oder-Flucht-Reaktionen oder durch seelische Verletzungen geschädigt werden.

Wenn wir bei Psychiatern oder Therapeuten Hilfe suchen, sind die Neuronen oft das Letzte, was einem als Patient oder Gesundheitsprofi in den Sinn kommt. Dabei sind gerade die Neuronen der eigentliche Anlass dafür, dass man überhaupt Hilfe sucht. Das Gehirn als Ansammlung von Neuronen zu betrachten, ist besser, als es wie ein homogenes Organ zu behandeln, und zwar deshalb, weil das Wort »Gehirn« eher verschleiert, als dass es etwas erklärt. Es erlaubt uns keine Annäherung an die Probleme, die in diesem Organ selbst liegen. Es hält uns davon ab, mehr in die Tiefe zu blicken.

Bekanntlich kann das Gehirn auf buchstäblich hunderte Arten beeinträchtigt werden, aber letztlich wird das alles als »Gehirnschaden« zusammengefasst. Gehirnschäden können durch seelische Misshandlung, Psychotraumata oder auch durch Lebenskrisen mit psychischen Auswirkungen entstehen. Die Neurowissenschaft fängt gerade erst an, diese Sicht der Dinge grundsätzlich gelten zu lassen, aber sie versteht es noch nicht wirklich. Selbst wenn alle Arten von Gehirnschäden erkannt und erfasst wären, gäbe es nach wie vor die Tendenz, die tatsächlichen Vorgänge distanziert zu betrachten. Wir wenden uns ihnen nicht gern zu, ja, wir sehen nicht einmal die Notwendigkeit, das zu tun, und so erfahren wir nicht, was da wirklich im Argen liegt und wie das Gehirn zu heilen ist beziehungsweise wie man es von vornherein schützen kann.

Es besteht das heimliche Ziel, uns irgendwie von unserem Gehirn und seinen Inhalten fernzuhalten. Wir leben in einer Zeit der Gehirnwäsche, die es so noch nie

gegeben hat. Die Konzerne der verschiedenen Industriezweige wollen am liebsten verhindern, dass wir wahrnehmen, was tatsächlich in unseren Gehirnen vor sich geht. Wenn wir einfach auf unseren Kopf deuten und sagen, da sei etwas nicht in Ordnung, ist die industrielle Geldmaschinerie begeistert, denn wenn wir mehr als das wüssten, würde das ja bedeuten, dass wir der Medizin-Industrie und allen anderen Industriezweigen allmählich auf die Schliche kämen. Für den geheimen Medizinbetrieb (einen verkappten Komplex, von dem weder die Ärzte noch deren Verbände etwas wissen) ist es wohl am besten, die Experten (das medizinische Establishment) im Unklaren zu lassen. So werden wir immer weit genug von dem entfernt gehalten, was wirklich passiert und weshalb.

Es wäre entscheidend wichtig zu wissen, dass unsere Beschwerden und Symptome mit dem Gehirn zu tun haben, ebenso, wie das wieder mit dem ganzen Rest unseres Nervensystems zusammenhängt, doch leider sind das Kenntnisse, die uns meist fehlen. Doch sobald Sie Ihr Gehirn als ein Netzwerk von Neuronen verstehen, haben Sie die Möglichkeit, sich auf vielfältige Weise mit ihm zu verbinden und zu verbünden, um Linderung Ihrer gehirnbedingten Beschwerden zu erleben.

Ein Netzwerk von Neuronen

Für Ihr Gehirn sind die Neuronen praktisch alles entscheidend. Wenn Sie etwas gegen Ihre mit dem Gehirn zusammenhängenden Symptome und Beschwerden ausrichten möchten, ist eine gewisse Vertrautheit mit dessen Neuronen Voraussetzung, und zwar unabhängig davon, ob diese Symptome und Beschwerden bereits mit dem Gehirn in Zusammenhang gebracht werden oder nicht.

Neuronen (die eine bestimmte Art von Nervengewebe bilden) sind das, was in Ihrem Nervensystem die Kommunikation bewerkstelligt, sie sorgen für das Senden und Empfangen von Signalen, sie ermöglichen In- und Output.

Neuronen sind so etwas wie Datenumsetzer. Stellen Sie sich Milliarden winziger Gestalten in Ihrem Kopf vor, die alle an ihren Schreibtischen vor einem Computerbildschirm sitzen und die über die Sinne hereinkommende Signale entschlüsseln und übersetzen. Die Neuronen haben die Aufgabe, die Information zu deuten und das Ergebnis dann an das nächste Neuron weiterzuleiten. Es kommt darauf an, dass die Information zum nächsten Datenumsetzer (Neuron) gelangt und dieser sie unverfälscht weiterverarbeitet und möglichst um etwas Brauchbares und Zutreffendes erweitert und wiederum der nächsten winzigen Person (Neuron) in Ihrem Gehirn zuleitet.

Sie können sich Ihr Gehirn auch als kleines Raumschiff in den Weiten des Weltalls vorstellen. Ihre Neuronen sind dann Mil-

liarden von winzigen Aliens in diesem Raumschiff, die miteinander kommunizieren. Dann gibt es da noch ein höchstes Wesen, das all das überwacht – Ihre Seele.

Sensorischer Input ist nicht alles, was die Neuronen zu entziffern und weiterzuleiten haben. Sie übersetzen auch Informationen über die Vorgänge in Ihrem Körper. Für jede einzelne Funktion Ihres Organismus gibt es zuständige Neuronen, und von deren Gesundheit und Wohlergehen hängt es ab, wie wohl *Sie* sich geistig und körperlich fühlen. Neuronen spielen demnach eine Rolle für Ihre mentalen Funktionen und Ihre gesundheitliche Verfassung. Wenn Sie irgendwelche gehirnbedingten Symptome haben, und seien sie auch ganz leichter Natur, zum Beispiel Müdigkeit und Gehirnnebel, liegt das daran, dass die Neuronen es nicht mehr schaffen, Informationen unentstellt an die nächsten Neuronen weiterzuleiten. Etwas stört auf dem Weg, den die elektrischen Impulse nehmen sollen. Irgendetwas wirkt hinderlich auf den Wegen zwischen den Synapsen, und was die Neuronen hier an elektrischen Impulsen aussenden, kommt bei anderen Neuronen, die diese Informationen benötigen, nicht an oder nicht so, wie es sein sollte.

Das wäre so, wie wenn Sie jemandem etwas über Äpfel erzählen und dann irgendwann feststellen, dass Ihr Gesprächspartner meint, Sie sprächen von Orangen. Jede Art der Behinderung auf den neuronalen Netzwerkpfaden eines Menschen kann Veränderungen in der Informationsverarbeitung bewirken, was für den Betreffenden darauf hinauslaufen kann, dass die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt ist, man nicht mehr richtig zuhören kann oder das im Gespräch Gesagte nicht mehr richtig aufnimmt. Dieser Mensch wird dann möglicherweise einem Dritten etwas ganz anderes erzählen als das, was er gehört hat. So werden aus bloßem Hörensagen nach einigen Stationen Gerüchte und dann Tratsch und Klatsch. Die Geschichte geht von einem zu anderen und dann wieder zum Nächsten und wird immer durch kontaminierte, blockierte oder irgendwie funktionsgestörte Neuronen geschleust und nimmt immer wieder neue Formen an.

Das zerstreute Gehirn

Wenn elektrische Impulse in einem nicht mehr ganz funktionstüchtigen Neuronensystem unterwegs sind, können sie geschwächt werden, ihr Verkehr ist behindert. Das kann so aussehen, dass eine Gruppe von Neuronen einen kraftvollen elektrischen Impuls samt der in ihm enthaltenen Information erhält, ihn registriert, assimiliert und dann durch die Synapsen an eine andere Gruppe von Neuronen weiterleitet. Dabei kann dieser Impuls geschwächt oder abgewandelt werden, und wenn es dazu kommt, ist davon auszugehen, dass die Information verändert oder sogar entstellt wird.

Die in elektrischen Impulsen enthaltene Information ist noch weitgehend unverstanden, um nicht zu sagen mysteriös. Im

Gehirn ist Elektrizität nicht einfach Elektrizität, sondern Information in elektrischer Gestalt, ein bisschen so, wie wir es heute in der digitalen Informationstechnologie erleben. Gedanken sind nicht einfach in Neuronen und Gliazellen, also im Gehirngewebe, enthalten. Gedanken können im Medium der von einem Neuron ausgesendeten Elektrizität wandern. Elektrizität vermag unglaubliche Mengen von Information zu transportieren, und wenn sich im Gehirn Elektrizität bewegt, ist dies nicht einfach nur ein »heißer Draht«.

Was in Ihrem Gehirn an Elektrizität unterwegs ist, kann auch Informationen transportieren, die Sie nicht nutzen oder nicht nutzen wollen. Sie ist einfach in der Elektrizität enthalten, und wir lassen sie vorbeisausen, weil wir gerade auf etwas anderes bedacht sind. Wir erzählen jemandem etwas, was uns die Elektrizität zuträgt, doch dabei lassen wir etwas anderes aus, was ebenfalls in dieser Elektrizität enthalten ist. Wir mögen wohl das Gefühl haben, dass noch mehr zu sagen gewesen wäre, aber es fällt uns nicht ein, weil es so schnell an uns vorbeirauschte. Dann sagt unser Gesprächspartner vielleicht: »Wolltest du nicht noch was sagen?«, und wir erwidern: »Ja, aber ich war von anderen Gedanken abgelenkt und weiß nicht mehr, was es war.« Das ist keine Erinnerungslücke, sondern entwischte uns in seiner elektrischen Gestalt, weil wir in dem Moment nicht darauf zugriffen.

Geschädigte Neuronen vermögen Gedanken zu ändern, weil der Betreffende das, was ihm an Information präsentiert wird, anders wahrnimmt. Geschädigte Neuronen bedeuten nämlich letztlich, dass das elektrische Geschehen seine Ordnung einbüßt und diese Ordnung nicht ganz wiederhergestellt werden kann. Wenn die Elektrizität durch die Synapsen in Richtung einer anderen Gruppe von Neuronen fließt, kann sie die Ordnung der in ihr enthaltenen Information unterwegs auflösen. Und wenn in dieser Zielgruppe von Neuronen ebenfalls einige beschädigt oder irgendwie behindert sind, wird die Ordnung der enthaltenen Information noch weiter aufgelöst sein, wenn sie diese Neuronengruppe wieder verlässt. Man kann also nicht einfach sagen, unsere Gedanken und die Steuerung unseres Fühlens und unserer Körperfunktionen fänden in Gehirngewebe statt. Vielmehr bestimmt die Elektrizität selbst unser Denken und die Steuerung des Körpergeschehens.

Neuronen haben unter anderem die Aufgabe, Informationen an die Milliarden Gliazellen des Gehirns weiterzuleiten, wo die Information sortiert, katalogisiert und dauerhaft gespeichert wird. Kommt es durch Giftstoffe dazu, dass die Gliazellen gestört, kontaminiert und überfrachtet werden oder sogar mutieren, kann das zu einem Zusammenbruch der Kommunikation zwischen dem neuronalen und dem Gliazellensystem führen. Dann büßen die Gliazellen unter Umständen ihre Fähigkeit ein, Information richtig abzuspeichern.

Manche Gehirnneuronen, nicht alle, haben die Möglichkeit, die eingehende Information stichprobenartig zu überprüfen

und mit bereits eingelagerter Information abzugleichen. Solange diese Neuronen gesund sind, haben sie unbegrenzt Zugriff auf den Gliazellenspeicher, das heißt auf die in der Vergangenheit eingelagerte Informationen. Von diesen Neuronen gehen in Wellen Stromstöße aus, die an den Gliazellen vorbeistreichen und deren Informationen aufnehmen, die sie dann zurück zu den Neuronen tragen.

Trifft diese Elektrizität auf ein irgendwie behindertes Neuron, kommt es dort zu kleinen explosiven Ausbrüchen, die man sich wie Sonneneruptionen vorstellen kann. Diese kleinen Ausbrüche setzen sich in das umliegende Gehirngewebe und die Gliazellen hinein fort, nehmen hier alle möglichen Informationsbruchstücke auf, die sie zuletzt in dieser entstellten Form wieder den Neuronen zuleiten, welche diese wiederum zu sichten und einzuordnen versuchen. Da dieses Neuron bereits geschädigt oder in irgendeiner Weise in seiner Funktion eingeschränkt ist, kann es seine Fähigkeit, die Informationsbruchstücke wieder zusammenzufügen, nicht mehr voll nutzen. Die entstellte Information wird schließlich von einem beschädigten Neuron an das nächste weitergeleitet.

Wenn wir manchmal ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedlich erleben, liegt das eben daran, dass geschädigte Neuronen keine konsistente Informationsverarbeitung mehr ermöglichen. Am Ende ist es so, dass wir nicht alles akkurat wiedergeben können, was passiert ist. Angenommen, wir zelten mit Freunden an einem See, und am Himmel bewegt sich ein blinkendes Licht. Einer der Beteiligten wird dann vielleicht sagen: »Es war ein Glühwürmchen, ich hab es mit eigenen Augen gesehen.« Jemand anderer hält vielleicht dagegen: »Ich war auch dabei, für mich war es eine Sternschnuppe.« Und wieder ein anderer wird womöglich meinen, es seien die Scheinwerfer eines weit entfernten Lastwagens gewesen.

Mit diesem Verständnis der Funktionseinschränkung unserer Neuronen sollten wir einander vielleicht nicht fragen: »Wie geht's?«, sondern: »Wie ist es heute mit deinen Gehirnströmen? Gehen sie durcheinander? Wie sind deine Neuronen heute drauf? Konnten sich welche im Schlaf regenerieren? Sind deine Gliazellen vielleicht überhitzt? Sind dein Neuronen heute mit Giften überladen?« Wenn wir uns so über unsere Gehirne verständigten, könnte sich uns ein neues Verständnis unserer gesundheitlichen Verfassung und unseres Wohlbefindens erschließen.

Wie elektrische Störungen zu erklären sind

Wenn ein Neuron mit Giftstoffen kontaminiert oder in irgendeiner Weise beschädigt ist, teilt sich das der Information mit, die als elektrische Impulse ihren Weg über dieses Neuron nehmen. Es ist aber auch so, dass sich die Neuronen darauf einstellen und die Schwächen anderer Neuronen zum Teil ausgleichen können. Wenn also eine

Gruppe von Neuronen kontaminiert ist und nur noch mit Mühe ihre Funktion erfüllen kann, werden andere die Aufgaben übernehmen, solange sie können.

Wenn Informationen von einer Gruppe beschädigter Neuronen auf elektrischem Wege zu einer Gruppe gesunder Neuronen gelangen, sind diese gesunden Neuronen in der Lage, die Informationen dennoch zu interpretieren und wiederherzustellen, sodass die Folgerichtigkeit und damit die Funktionstüchtigkeit des Ganzen zumindest einigermaßen erhalten bleibt. Es scheint so zu sein, dass die gesunden Neuronen die eingehende Information nach bestem Vermögen in etwas Brauchbares übersetzen, um die im vorangegangenen Schritt entstellte Information wiederherzustellen. Das sehen wir zum Beispiel, wenn jemand konzentriert darum ringt, irgendetwas, das er sagen möchte, auf die Reihe zu bekommen.

Was von geschädigten oder kontaminierten Neuronen an elektrischen Impulsen ausgeht, ist letztlich eine Art Rauschen. Das führt uns zurück zu dem Bild, das Ihre Neuronen als winzige Transkribierer an ihren Schreibtischen zeigt. Stellen Sie sich vor, wie sie da mit ihren Kopfhörern sitzen und versuchen, durch das Rauschen hindurch etwas zu verstehen und richtig zu notieren, um es weitergeben zu können. Durch dieses Rauschen hindurch verstehen sie eigentlich nur Bruchstücke der Information, die sie dann zu interpretieren und nach bestem Vermögen zu etwas Sinnvollem zusammenzufügen versuchen. Diese gesunden Neuronen müssen das ausgleichen, was die geschädigten Neuronen der fließenden Elektrizität an entstellten Botschaften mitgeben.

Wenn die Funktionseinschränkung der Neuronen mit der Zeit immer weiter fortschreitet, reichen diese Ausgleichsmechanismen irgendwann nicht mehr aus. Immer weniger gesunde Neuronen befassen sich mit der Auslegung und Neuordnung der eingehenden Information. Dann kommt es schließlich auch zu Symptomen: Konzentrationsstörungen, Depressionen, Ängste, Gedächtnisverlust, um nur einige zu nennen, treten immer deutlicher hervor. Jetzt können auch nach und nach körperliche Störungen hinzukommen, zum Beispiel Schwäche der Gliedmaßen, Körperschmerzen, Migräne und Sehstörungen. Geschädigte und kontaminierte Neuronen können sich auf die Grundfunktionen der Kommunikation auswirken, sodass es uns schwerfällt, die Mitteilungen anderer einzuordnen oder etwas, was wir mitteilen möchten, in Sprache zu kleiden.

Wie wir unser Gehirn versorgen

Wie gesagt, Neuronen sind alles entscheidend, und entsprechend wichtig sollte es uns sein, wie wir sie behandeln und versorgen.

Etwas zu tun, was »gut für unser Gehirn« ist, das ist zu allgemein. Nahrungsergänzungsmittel für das Gehirn einzunehmen, bedeutet, dass wir uns den Erfindern

und Produzenten solcher Mittel anvertrauen, die jedoch nur nach Mutmaßungen aufgrund von alternativen oder herkömmlichen Theorien agieren – von dort kommen keine Antworten auf unsere Fragen, wie echte Probleme geheilt werden können. Wir erfahren hier auch nichts über die wahren Ursachen des Problems und über die Möglichkeiten der Heilung. Etwas für »unser Gehirn« einzunehmen ist sehr ungezielt und berücksichtigt nicht die wahren Probleme in unserem Denkorgan.

Hier betreten wir jetzt ganz unsicheren Boden. Medical-Medium-Heilwissen über das, was in unseren Gehirnen vor sich geht, ist inzwischen im Umlauf, und es gibt auch bereits Opportunisten, die Produkte mit Zutaten verkaufen, von denen das Gehirn nichts hat, die aber auf dem Etikett als Mittel »gegen giftige Schwermetalle«, »für die Gesundheit des Gehirns« oder »fürs Gedächtnis« ausgegeben werden. Diese Vermarktungsstrategie nutzt einfach die Medical-Medium-Kenntnisse über das Gehirn aus, während die Produkte selbst auf Mutmaßungen und Theorien basieren.

Dieses Blatt würde sich wenden, wenn wir wirklich wüssten, in welcher Bedrängnis unser Gehirn ist und was die damit zusammenhängenden Gesundheitsstörungen auslöst, und wenn wir erkennen würden, wie viele unserer chronischen Symptomen und Beschwerden tatsächlich mit dem Gehirn zusammenhängen. Dann würde es nicht länger heißen: »Nimm das hier für dein Gehirn«, sondern der Rat würde lauten: »Deine Neuronen werden von giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetallen, von Koffein, Lösungsmitteln, Duftstoffen, Parfüm, Lufterfrischer, Duftkerzen, Glutamat, DDT, petrochemischen Stoffen, Strahlung, Plastik und vielem anderen geschädigt und könnten das hier gut gebrauchen, um sich zu reinigen und wiederherzustellen, um neue Lebenskraft zu tanken und Reserven anzulegen.«

Brain Hacks und wie sie unser Gehirn zermürben

Wenn es um die Bedürfnisse unseres Gehirns geht, sind trickreiche Supplemente längst noch nicht alles. Heute scheint sich jeder als Spezialist für *Brain Hacks* zu sehen, also für ganz ausgekochte Kniffe, über die man schon wirklich Bescheid wissen muss. Und da geht es häufig darum, unsere Gedanken in den Griff zu bekommen. Wir sollen unser Denken und Wahrnehmen austricksen und uns durch richtiges Denken ein besseres Leben sichern. Manche dieser Ansätze sind durchaus hilfreich und unter bestimmten Umständen dazu geeignet, seelische und körperliche Gebrechen notdürftig zu versorgen. Sie dringen aber nicht zu den wahren Ursachen unserer Beschwerden vor.

Solche Gedankentechniken können dazu führen, dass wir stark überkompensieren und uns dabei mehr als zuträglich strapazieren. Wir geben uns so viel Mühe, unsere Gedanken in den Griff zu bekommen, Zuversicht aufzubauen, positiv zu denken und

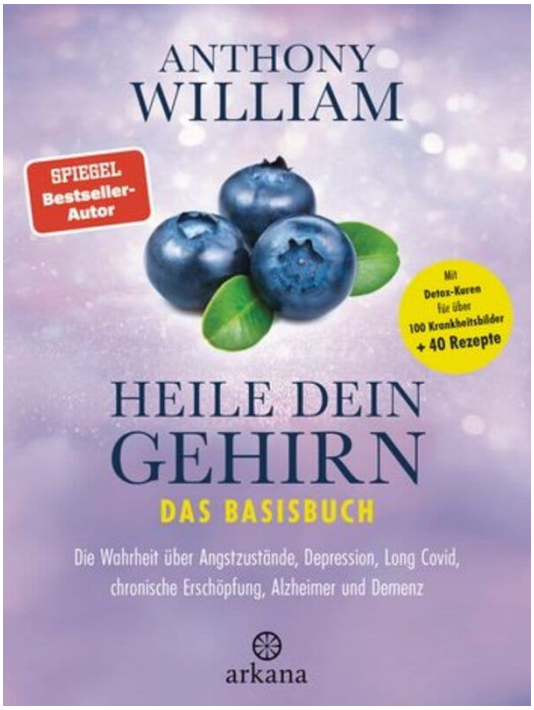
Anthony William

Heile dein Gehirn Das Basisbuch

Band 1 von 2: Die Wahrheit über Angstzustände, Depression, Long Covid, chronische Erschöpfung, Alzheimer und Demenz - Mit Detox-Kuren für über 100 Krankheitsbilder + 40 Rezepte

704 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de