

8 Dinge, die dein Gehirn & Nervensystem lieben werden



1.



Erholsamer Schlaf

In den letzten 30 Jahren hat die durchschnittliche Schlafdauer um zwei Stunden abgenommen und nur 5% aller Menschen haben einen hochwertigen Schlaf - alarmierende Zahlen! Schlafmangel führt zu kognitiven, körperlichen und koordinativen Leistungsabfällen und ist eine Hauptursache für Burnout.

Ausreichend Schlaf ist wichtig für die kognitive Leistungsfähigkeit und die Neuroplastizität (Anpassungsfähigkeit des Gehirns).

Das Gehirn wird im Schlaf entgiftet, indem die Rückenmarksflüssigkeit das Gehirn "auswäscht". Voraussetzung dafür ist, dass die Zirbeldrüse genügend Melatonin produzieren kann. Künstliche Lichtquellen (Blaulicht) in den Abendstunden sowie E-Smog (siehe 6.) wirken diesbezüglich sehr störend.

Tipps für einen erholsameren Schlaf

- Bei absoluter Dunkelheit (Schlafmaske oder Rollläden) und mit offenem Fenster schlafen (die Schlafzimmertemperatur sollte 22°C nicht übersteigen)
- E-Smog-Belastung im Schlafzimmer so gut wie möglich reduzieren (siehe 6.)
- Statt LED- oder Energiesparlampen lieber eine Glühbirne, Kerze/Teelicht sowie Blaulichtblocker (Programm/App und spezielle Brille) nutzen
- Alle Arten von Bildschirmen zwei Stunden vor dem Schlafengehen meiden
- Sonnenbaden, generell so viel wie möglich draußen sein (ohne Sonnenbrille!)

Nice-to-know-Fact: Naturvölker bereiten sich ab Sonnenuntergang auf das Schlafen vor.

2.



Gehirndoping aus dem Küchenschrank

Auch wenn Gewürze und Kräuter nicht in den “klassischen” Ernährungspyramiden auftauchen, können sie einen massiven gesundheitlichen Impact haben. Dies trifft natürlich auch auf die Gehirn- und Nervengesundheit zu. Folgend ein paar Beispiele:

- Ceylon-Zimt verbessert die Konzentration sowie Lernfähigkeit und scheint positive Effekte auf die Blut-Hirn-Schranke zu haben
- Kurkuma und Koriandersamen boosten nachgewiesenermaßen das Gedächtnis
- Für eine mentale Top-Performance unter Stress (Prüfungssituation, Lampenfieber, Vortrag usw.) haben sich Rosmarin und Kreuzkümmel bewährt
- In Bezug auf die Stimmungsaufhellung bzw. positive Effekte auf die Psyche sticht ganz klar der Safran heraus

Auch bei Gewürzen gibt es massive Qualitätsunterschiede. Häufig sind sie stark mit Toxinen belastet (teilweise auch Bio-Gewürze). Hochpreisige Gewürze wie zum Beispiel Safran werden nicht selten gestreckt. Ich empfehle die Gewürze [von diesem Anbieter](#) in Bioqualität bzw. Wildsammlung (Geheimtipp von Biologin und Gewürz-Expertin Dr. Sabine Paul).

3.



Zähme den chronischen Säbelzähntiger

Unser vegetatives (autonomes) Nervensystem besteht aus zwei Teilen: dem Sympathikus ("Fight or Flight") und dem Parasympathikus ("Rest and Digest"). Im Stressmodus ist der Sympathikus sehr aktiv. Der Flucht- oder Kampfmodus war für unsere Vorfahren beim Anblick eines Säbelzähntigers im besten Fall lebensrettend. Diese Stresssituation war damals von kurzer Dauer, sie endete schnell auf die eine oder andere Art. Heutzutage haben wir noch immer denselben eingebauten Mechanismus, leiden jedoch unter andauerndem Einfluss von Stressfaktoren, also chronischem Stress. Das führt zu einem übermäßig erhöhten Sympathikus. Heilung, Entgiftung, Nährstoffaufnahme, Regeneration und ein dauerhaft starkes Immunsystem sind jedoch nur im Parasympathikus möglich.

Mit den folgenden Maßnahmen kannst du deinen Parasympathikus aktivieren und dein Stresslevel senken

- Spaziergänge, leichter Sport, Yoga, Qi Gong, Meditation oder Atemübungen (idealerweise an der frischen Luft)
- Aufenthalte in echter Natur ("Waldbaden") - allein schon die Töne und Gerüche wirken entspannend (siehe 7.)
- Sauna, entspannende Bäder (Wärme aktiviert den Parasympathikus) und Massagen
- Gezielt Handy- und PC-freie Phasen einplanen (wieder mehr Zeit „offline“ verbringen)
- Bewusstes "Nichtstun" und Stille (viel leichter gesagt als getan)
- Dankbarkeit, Akzeptanz und Achtsamkeit üben
- Singen oder Gurgeln
- Wechselduschen, kalte Duschen oder Eisbaden (wenn "verträglich")
- TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises), um ("gespeicherten") Stress und Traumata "herauszuzittern"

Hinweis zu TRE: Die Durchführung in Eigenregie ist nur für psychisch stabile Menschen mit funktionierender Körperwahrnehmung geeignet. Ist dies nicht gegeben, sollten zumindest die ersten Durchgänge therapeutisch begleitet werden.

4.



Wasser ins Gehirn!

Unser Gehirn besteht zu 85% aus Wasser. Ganze 20% der gesamten Blutversorgung gehen ins Gehirn, obwohl es nur 2% der Gesamtmasse des Körpers ausmacht. Das zeigt, wie wichtig eine gute Wasserversorgung für das Gehirn ist.

Das Gehirn kann "austrocknen", wenn es unzureichend mit Wasser versorgt ist. Dann können z. B. folgende Symptome auftreten: Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Depressionen, Brain Fog oder Reizbarkeit.

Diese Symptome können in vielen Fällen schon durch eine optimale Wasserversorgung verbessert werden. Ich empfehle diesbezüglich **diese Wasserquelle für die eigenen vier Wände**. Damit ist die tägliche Wasserversorgung (für die ganze Familie) in der Qualität der besten Heil- und Quellwässer (hochstrukturiert, optimal zellgängig und energiereich) sichergestellt.

Wichtig: Ein Wassermangel führt zu einem Energiemangel (auch im Gehirn). Kaffee, schwarzer und grüner Tee überdecken "Energiemangel-Symptome" und verschlimmern den Wassermangel (entwässern). Hochstrukturiertes Wasser versorgt uns mit Energie. Nicht nur dein Gehirn wird es lieben!

5.



Nährstoffe für Nerven aus Stahl und ein Gehirn in Topform

Werden Gehirn und Nervensystem nicht mit allen essentiellen Nährstoffen versorgt, so können sie nicht tadellos funktionieren. Eine Mangelversorgung ist leider die absolute Regel und keine Ausnahme. Je vielfältiger, langanhaltender und stärker die Mängel sind, desto mehr wird die Gehirn- und Nervengesundheit darunter leiden. Im Folgenden Abschnitt werden einige Nährstoffe mit positiven Effekten auf Gehirn und Nerven beschrieben.

Jod

- Ist wichtig für das Nervensystem und die Entwicklung generell
- Hat positive Auswirkungen auf die Gehirnleistung (das Gehirn verbraucht viel Jod)
- Eine gute Jodversorgung in der Schwangerschaft erhöht den IQ des Babys
- Ein Mangel hingegen kann zu einem Verlust von bis zu 15 IQ-Punkten führen und das zentrale Nervensystem schwächen
- Der Gehirnstoffwechsel braucht Jod zur Neurotransmitter-Regulation

- Scheint positive Effekte auf die Zirbeldrüse zu haben
- “Ohne Jod wäre die Evolution nicht möglich gewesen, weder die Entwicklung der Wirbeltiere noch die Entwicklung des Gehirns beim Menschen” (Prof. Dr. Sebastiano Venturi)

Produktempfehlung

Magnesium

- Das als “Entspannungs-Mineral” oder auch als “Anti-Stress-Mineral” bezeichnete Magnesium ist an über 720 Prozessen im Körper beteiligt
- Durch die konventionelle Landwirtschaft sind die Böden und somit auch die darauf angebauten Lebensmittel sowie die Menschen (wir), die diese Lebensmittel konsumieren, sehr stark an Magnesium verarmt
- Hat einen stabilisierenden Effekt auf Gehirn und Psyche
- Hat positive Auswirkungen auf die Anpassungsfähigkeit der Nervenzellen und die Erinnerungskapazität, wodurch es die Konzentration sowie Gedächtnis- und Lernfähigkeit verbessert
- Ein Mangel an Magnesium kann Kopfschmerzen, Ängste, Verwirrung, Gehirnnebel, Schlafprobleme sowie Konzentrationsschwäche begünstigen
- Ist der wichtigste Co-Faktor für Vitamin D und scheint die negativen Auswirkungen von E-Smog zumindest etwas abzupuffern

Produktempfehlung

Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA)

- Haben positive Effekte auf die Neuroplastizität
- Wirken stimmungsaufhellend (sind notwendig, damit das Gehirn genügend Serotonin bilden kann)

- Reduzieren chronische Entzündungen (auch im Gehirn).
- Allein 10-15% des Gehirns bestehen aus DHA (Docosahexaensäure)
- Ein Mangel an DHA lässt die Kommunikationsgeschwindigkeit der Hirnzellen sinken
- B-Vitamine wirken interessanterweise besser, wenn man ausreichend mit EPA und DHA versorgt ist

Produktempfehlung

(als Erstbesteller bekommst du mit dem Code „EM807“ 15% Rabatt)

Vitamin D

- Ein hoher Spiegel (sollte mindestens 40 ng/ml betragen, ideal sind 60-100 ng/ml) verringert das Risiko für Demenz
- Ein Vitamin-D-Mangel begünstigt MS, ALS, Schizophrenie, Autismus, Alzheimer u. v. m.
- Kann in Bezug auf die Gehirn- und Nervengesundheit generell präventiv und therapeutisch wirksam sein
- Nicht selten führt ein Vitamin-D-Mangel zu “Winterdepression” - ein Auffüllen der Speicher hingegen kann für “Frühlingsgefühle” sorgen
- Reguliert die Neurotransmitter (z. B. Dopamin, Serotonin oder Acetylcholin)
- Das Coimbra-Protokoll mit sehr hohen Vitamin-D-Gaben inkl. Co-Faktoren hat gute Effekte bei MS
- Hat positive Effekte auf die Darmgesundheit (Darm-Hirn-Verbindung! - siehe 8.)

Produktempfehlung

B-Vitamine

- Stabilisieren das Nervensystem und sind wichtig für die Reizweiterleitung
- Sind an der Produktion von Neurotransmittern und ATP beteiligt
- Der Körper kann keine B-Vitamine speichern (außer Vitamin B12)
- Je höher das Stresslevel, desto größer ist der Bedarf an B-Vitaminen
- Vitamin B12 beispielsweise bildet, regeneriert und schützt die sogenannte Myelinscheide, welche Nervenzellen umgibt
- Interessanterweise lässt ein Vitamin-B12-Mangel das Gehirn im Alter schrumpfen und erhöht das Risiko für Alzheimer, Autismus und Schizophrenie
- Wichtig: Nicht aktive synthetische B-Vitamine (z. B. Folsäure) können schädliche Auswirkungen haben

Produktempfehlung

6.



Reduziere deine E-Smog-Belastung

Es existieren natürliche elektromagnetische Felder (EMF) seit Millionen von Jahren, welche für den Menschen überlebenswichtig bzw. gesundheitsförderlich sind (z. B. Schumannfrequenz). Technisch erzeugte EMF bzw. E-Smog schaden dem Menschen jedoch häufig. Die Beschallung rund um die Uhr mit E-Smog ist permanenter Stress für das komplette Nervensystem bis auf Zellebene. Die ständigen Impulse müssen verarbeitet werden und verändern das Gehirn langfristig.

So gilt Mobilfunk unterhalb der Grenzwerte offiziell als "möglicherweise krebserregend". Einige der weltweit größten Studien belegen, dass E-Smog gravierende gesundheitliche Folgen hat (auch in Bezug auf Gehirn und Nervensystem):

- Die Blut-Hirn-Schranke öffnet sich bereits unterhalb der Grenzwerte, wodurch Toxine, Erreger und Co. ins Gehirn gelangen können
- Die Hirnströme verändern sich
- Es entstehen freie Radikale, welche von Schmerzen bis hin zu Hirntumoren führen können

- Die Zirbeldrüse produziert weniger Melatonin (“Anti-Aging“- und Regenerationshormon)
- Es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet
- Tierversuche zeigen, dass E-Smog süchtig machen kann

Daher sollte E-Smog so gut wie möglich gemieden bzw. reduziert werden.

Hier ein paar Praxis-Tipps

- LAN-Kabel statt WLAN nutzen
- WLAN-Funktion der Endgeräte (z. B. Smartphone, TV, Drucker etc.) ausschalten
- Kabelgebundenes Telefon statt DECT-Telefon nutzen
- Stecker der Geräte im Schlafzimmer nachts ausstecken oder Sicherung herausmachen

7.



Verbinde dich mit der Natur

Wie oben bereits erwähnt, sind wir als bioelektrische Wesen von natürlichen Frequenzen abhängig. Wenn wir uns ursprünglichen Frequenzen bzw. Informationen aussetzen (z. B. dem Zwitschern der Vögel oder dem “Plätschern” eines Baches), ist das wie ein “kleiner Reset” für das Nervensystem. Deswegen wirken Spaziergänge in möglichst “natürlicher” Natur auch so entspannend.

Weitere Möglichkeiten, um sich mit der Natur zu verbinden

- Barfußgehen auf natürlichem Untergrund
- Einen Baum umarmen
- Wildkräuter oder Pilze sammeln
- Auf einer Decke liegend die Natur mit allen Sinnesorganen wahrnehmen
- Wandern in Wäldern oder in den Bergen

All das steht dir komplett kostenlos zur Verfügung -
also raus mit dir in die Natur!

Eine weitere Möglichkeit sich mit natürlichen und ursprünglichen Informationen zu verbinden ist **diese spezielle Therapie-Matte**.

Hier werden folgende Therapieformen nach dem Vorbild der Natur miteinander kombiniert (in Klammern jeweils der natürliche Reiz):

- Infrarotstrahlung (Sonne)
- Biophotonen (frisches Obst und Gemüse sowie Sonne)
- Negative Ionen (Meeres-, Wald- oder Bergluft sowie Barfußlaufen)
- Schumann-Frequenz (Ur-Frequenz der Erde)

8.



Die Darm-Hirn-Verbindung

Im "Bauchhirn" befinden sich 100 bis 200 Millionen Nervenzellen und somit vier- bis fünfmal mehr als im Rückenmark.

Darm und Gehirn kommunizieren miteinander über Mikroben, Hormone, Botenstoffe und Nerven wie den Vagusnerv. Afferente Nerven übermitteln Signale vom Darm an das Gehirn und efferente Nerven umgekehrt. Interessanterweise gehen 90% der Signale vom Darm zum Gehirn und nur 10% vom Gehirn zum Darm. So können Toxine und Entzündungsbotsstoffe, aber auch Parasiten, Viren, Borrelien & Co. vom Darm ins Gehirn gelangen (gerade bei offener Blut-Hirn-Schranke).

Der Vagusnerv ist der "Hauptnerv" für den gesamten Bauchraum (Magen, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse usw.). Wenn es in diesen Organen Probleme gibt, können sich diese also auch auf das Gehirn "übertragen". Interessanterweise werden Serotonin ("Glückshormon") und Dopamin ("Antriebshormon") zum Großteil im Darm gebildet.

Die Darmflora hat einen massiven Einfluss (sowohl positiv als auch nega-

tiv) auf unsere Gehirn- und Nervengesundheit. Pathogene Mikroorganismen im Darm (z. B. Würmer oder Clostridien) bilden Toxine, die das Gehirn und Nervensystem stark belasten und führen zu neurophysiologischen Veränderungen im Gehirn. Zudem setzen sie freie Radikale frei, die in den Tryptophan-Stoffwechsel eingreifen (Vorstufe von Serotonin) und Entzündungen im Gehirn fördern. Deswegen spielt die Darmgesundheit eine große Rolle bei Depressionen, Autismus, ADHS, Parkinson und multipler Sklerose und Co.

So ist es nicht verwunderlich, dass Depressionen in Verbindung mit Verdauungsproblemen wie Verstopfung stehen (Psychopharmaka fördern Verstopfung!).

Natürlich können wir die Darm-Hirn-Verbindung auch im positiven Sinne nutzen. Unser Gehirn und unser Nervensystem lieben es, wenn wir uns um unseren Darm kümmern.

Über folgende Maßnahmen wird sich dein Darm freuen

- Konsum hochwertiger und echter Lebensmittel inklusive gründlichem Kauen
- Auf verträgliche Lebensmittel-Kombinationen achten
- Entspannung (Stress schädigt die "guten" Darmbakterien)
- Tägliche Bewegung (fördert regelmäßigen Stuhlgang)
- Pathogene Biofilme aus dem Darm sanft und effektiv lösen sowie ausscheiden ([hier](#) findest du dazu weitere Infos)
- Medikamente (besonders Antibiotika) und Alkohol meiden
- Auch Glyphosat und Quecksilber wirken stark antibiotisch und sollten gemieden werden
- Stärkung der Magensäure (dann haben die anderen Verdauungsorgane weniger "Arbeit")

- Regelmäßiger Konsum von Bitterstoffen (diese regen die Produktion der Verdauungssäfte an)
- Aufbauen eines optimalen Vitamin-D-Spiegels
- Praktizieren der natürlichen Hocksitzhaltung auf dem WC (weitere Infos [in diesem Video](#))
- Täglich Prä- und Probiotika können die Sanierung des Darms unterstützen (Präbiotika findet man in vielen Gemüsesorten und unpasteurisierte fermentierte Lebensmittel beinhalten probiotische Bakterien in großen Mengen)
- Einläufe und Colon-Hydro-Therapie ([hier](#) und [hier](#) findest du weitere Infos)

Sichere dir gerne jetzt schon alle wichtigen Infos, Dokumente und Videos zu diesem Kongress!

Premium-Zugang

inkl. Boni

The central monitor displays a course interface with the following content:

- PREMIUM-ZUGANG**
- Lektion 1**
- 1. LEKTION (highlighted)
- 2. LEKTION
- 3. LEKTION
- 4. LEKTION
- 5. LEKTION
- 6. LEKTION
- 7. LEKTION

Two video placeholders are shown under 'Lektion 1':

Placeholder Video	Placeholder Video
Speaker	Speaker
Thema	Thema

Surrounding devices show additional content:

- Tablet:** PDF documents.
- Smartphone:** MP3 audio file.
- Laptop:** Video portrait of a man.

Ihr Autor



www.soeren-schumann.com

Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungs- & Gesundheitsberater, Kongress-Gastgeber



www.akademie.medumio.de

Impressum

Salutem Solution OHG
Mahonienweg 22 F
12437 Berlin
Steuernummer: 36/503/01980
Handelsregisternr.: HRA 56805 B
USt-ID: DE328670934
ehem. Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GbR

Verantwortlich im Sinne von Paragraph 6 MDStV:
Leon Benedens

Telefon: +49 30 629328550
Email: mail@medumio.de

Gemeinfreies und lizenziertes Bildmaterial von pixabay, pexels, deposit-photos und Adobe Stock Fotos.