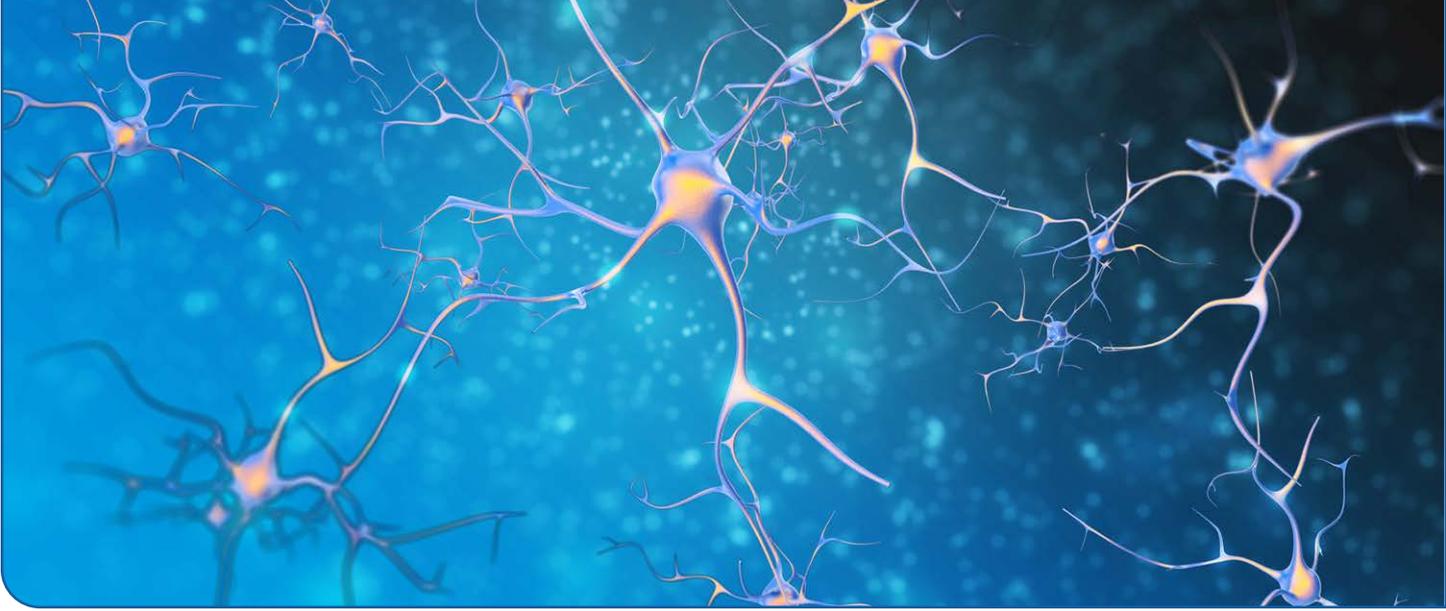
A hand wearing a blue nitrile glove holds a small, red, cylindrical capsule between the thumb and index finger. Below the hand, a realistic model of a human brain is held by another blue-gloved hand. The brain is light tan with a complex, wrinkled surface and is marked with numerous red lines representing blood vessels. The background is a blurred white surface, possibly a lab bench, with a circular metallic object visible in the lower-left area.

Nährstoff-Protokoll für ein
**Gehirn in Topform und
Nerven aus Stahl**



Treibstoff für Gehirn und Nervensystem

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. In diesem Protokoll werden Vitalstoffe (Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Pflanzenextrakte usw.) mit positiven Effekten auf Gehirn und Nervensystem beschrieben. Dabei wird zum Beispiel auf die Wirkungen sowie die Auswirkungen eines Mangels und die Dosierung eingegangen. Da es sich hier um natürliche bzw. naturidentische und nicht um naturfremde (wie bei Medikamenten) Substanzen, mit denen unser Körper seit Urzeiten vertraut ist, handelt, sind keine bzw. nur sehr selten unerwünschte Nebenwirkungen zu erwarten. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man die Vitalstoffe in bestmöglicher Qualität zu sich nimmt. Bei Belastungen mit Toxinen usw. können natürlich Nebenwirkungen auftreten.



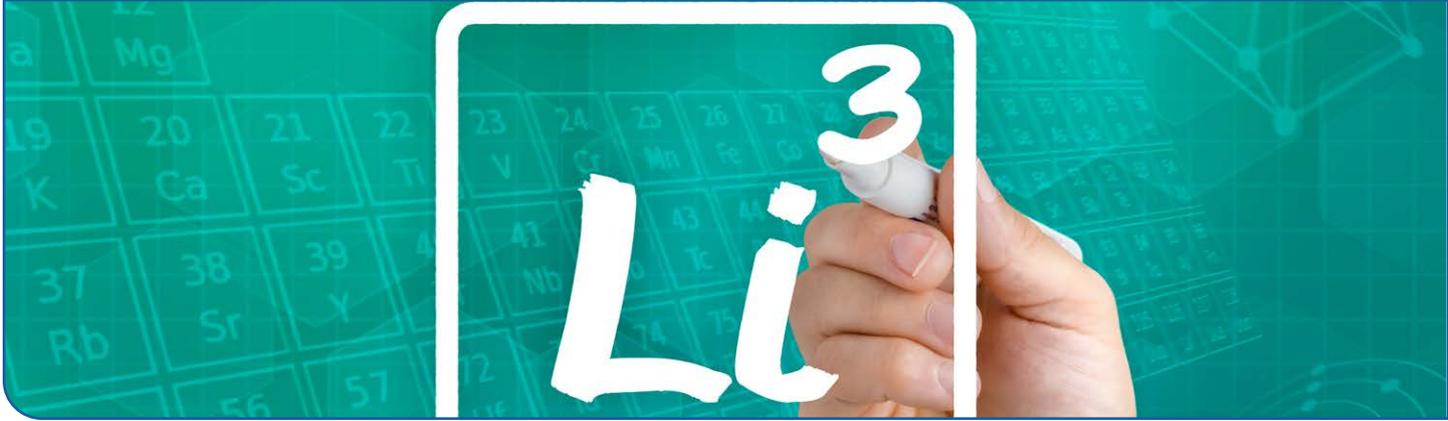
Mineralien, Spurenelemente und Ultraspurenelemente generell

- Im ursprünglichen Nahrungskreislauf befinden sich 80 bis 90 verschiedene Elemente aus dem Periodensystem, auf die unser Körper und Geist angewiesen sind
- So können Blätter und Nadeln von Bäumen mit tiefen Wurzeln (in möglichst natürlichen bzw. ursprünglichen Gebieten) sowie Wildkräuter, die in der Nähe dieser Bäume wachsen, eine gute Quelle für (Ultra-)Spurenelemente sein
- Ohne eine gute Versorgung mit all diesen Elementen können wir nicht bzw. nur auf Sparflamme funktionieren
- Beispielsweise ist unser Enzymsystem von einer guten Versorgung mit Spuren- und Ultraspurenelementen abhängig, da diese als katalytisch aktive Metalle meist im Zentrum der Enzyme sitzen
- Viele Spurenelemente und Ultraspurenelemente erfüllen bzw. unterstützen essentielle Funktionen im Körper, obwohl sie von offizieller Seite als "nicht essentiell" eingestuft werden

Eine gute Quelle für die Versorgung mit Mineralien und (Ultra-)Spurenelementen ist Grassaftpulver aus auf nährstoffreichen Böden (z. B. Vulkanböden) wachsenden Gräsern.

Zusätzlich zu dieser Grundversorgung empfiehlt es sich zusätzlich, einzelne Elemente noch dazu höher dosiert einzunehmen (siehe unten), um die Speicher aufzufüllen bzw. wegen deren spezifischen Effekten auf die Gehirn- und Nervengesundheit.

Bezugsquelle: Bio Grassaft-Pulver (Saftpulver aus Kamut-, Weizen-, Gerstengras; auf sehr nährstoffreichem Vulkanboden gewachsen)



Lithium

- Wird auch als “Glückselement” bezeichnet
- Ist offiziell nicht essentiell eingestuft, obwohl es im natürlichen Nahrungskreislauf vorkommt und bewiesenermaßen zahlreiche gesundheitsförderliche Wirkungen hat
- Fördert die Bildung neuer Gehirnzellen
- Verbessert Neuroplastizität und ist an BDNF-Produktion beteiligt
- Lithium-Forscher und Therapeut James Greenblatt bezeichnet Lithium als “allerwichtigsten Nährstoff für die Therapie und Prävention von psychischen Störungen”
- Ist an nahezu jeder enzymatischen Reaktion im Gehirn beteiligt
- Schützt vor Entzündungen
- Wirkt neuroprotektiv, schützt also die Gehirnzellen (eventuell auch vor zu viel Omega-6 und Neurotoxinen)
- Bringt Botenstoffe ins Gleichgewicht
- Hat (nachgewiesenermaßen) positive Effekte bei bipolarer Störung, Ängsten, Depressionen, Hyperaktivität, Suizidgedanken, Süchten, Demenz, Parkinson, ADHS und sogar Borreliose
- Verbessert das Gedächtnis und die Lernfähigkeit
- Kann Gefühle bzw. Zustände von Glück bis hin zu innerem Frieden auslösen

Dosierung: Präventiv sind 2-5 mg empfehlenswert, ab einem Alter von 40 Jahren 5-10 mg. Die therapeutische Dosis beträgt 5-40 mg. Gerade bei höheren Dosen ist auf eine gute Versorgung mit essentiellen Fettsäuren, Vitamin E und Zink zu achten. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion sollte die Einnahme mit einem ganzheitlichen Therapeuten besprochen werden.

Bezugsquelle: [Lithium](#)

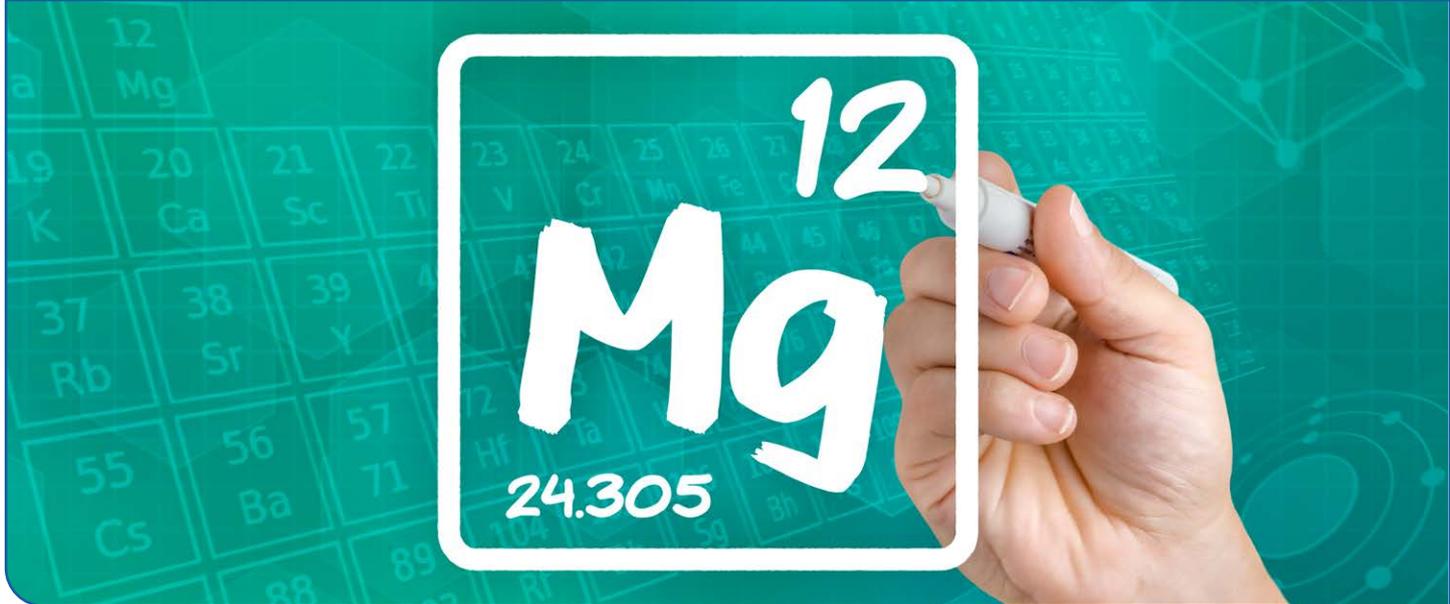


Bor

- Aktiviert die Sexualhormone
- Verbessert die Membranfunktion der Neuronen
- Fördert Gedächtnisleistung und kognitive Funktionen (gerade im Alter)
- Verbessert mentale Wachheit
- Entkalkt die Zirbeldrüse

Dosierung: ca. 1-9 mg

Bezugsquelle: [Bor](#)



Magnesium

- Das "Entspannungs-Mineral" oder auch als "Anti-Stress-Mineral" bezeichnete Magnesium ist an über 720 Prozessen im Körper beteiligt
- Stress, Toxinbelastung und Medikamente leeren die Magnesium-Speicher (die aufgrund der "leeren" Böden und der darauf angebauten "leeren" Lebensmittel die wir essen generell schon nicht gut gefüllt sind)
- Mangel steht in Verbindung mit Schlafproblemen, Brain-Fog, Kopfschmerzen, Demenz, Depressionen, Aggressionen, ADHS, Reizbarkeit u. v. m.
- Ist essentiell für die Synthese von Serotonin und Melatonin
- Blockiert "erregende" Rezeptoren im Gehirn und schützt die Gehirnzellen so vor (Zelltod durch) Übererregung
- Wirkt beruhigend, entspannend und angstlindernd
- Sorgt für eine gute und stabile Stimmung, verbessert das Gedächtnis, die Konzentration, die Lernfähigkeit und die Entscheidungsfindung
- Wirkt einem Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter entgegen
- Ist hilfreich bei Depressionen, Migräne sowie Schlaganfall
- Entspannt die Blutgefäße und fördert die Durchblutung
- Für die Aufnahme von Magnesium aus dem Darm ins Blut sind B-Vitamine notwendig

Dosierung: ca. 400-800 mg über den Tag verteilt

Bezugsquellen: [Magnesium-Komplex-Kapseln](#)

[Magnesium-Pulver](#)



Jod

- Hat positive Auswirkungen auf die Gehirnleistung (das Gehirn benötigt und verbraucht viel Jod)
- “Ohne Jod wäre die Evolution nicht möglich gewesen, weder die Entwicklung der Wirbeltiere noch die Entwicklung des Gehirns beim Menschen” (Prof. Dr. Sebastiano Venturi)
- Deutschland ist ein Jodmangelgebiet und die meisten natürlichen Jodquellen aus dem Meer sind stark mit Toxinen belastet
- 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)
- Reguliert die Neurotransmitter
- Ist wichtig für ein funktionierendes Immun-, Entgiftungs- und Hormonsystem
- Ist unverzichtbar für eine funktionierende Schilddrüse (Schilddrüsenhormone steuern Abläufe im Gehirn)

Dosierung: Mit einer Tablette Kelpalgenextrakt (150µg) täglich starten und langsam höher dosieren. Bei entzündlichen Schilddrüsen-Erkrankungen nur in vorsichtiger Dosierung und nach Rücksprache mit einem qualifizierten Therapeuten einnehmen. Bei einer Hochdosis-Kur sollten die Co-Faktoren beachtet werden (Selen, Eisen, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin A, B-Vitamine, EPA, DHA, Magnesium und Coenzym Q10).

Bezugsquelle: [Kelp-Algen-Extrakt](#)



Selen

- Mangel beeinträchtigt die Lernfähigkeit und die Funktion der Gehirnzellen generell
- Selenmangel ist hierzulande recht weit verbreitet (europäische Böden enthalten nur wenig Selen)
- Ist an der Bildung von Botenstoffen beteiligt
- Reduziert Entzündungen im Gehirn
- Ist wichtig für die kognitiven Funktionen
- Hat eine beruhigende Wirkung auf die Nervenzellen
- Essentiell für ein funktionierendes Immunsystem, die Schilddrüse und die Entgiftungsfunktion der Leber

Dosierung: ca. 200 µg täglich

Bezugsquelle: [Selen](#)



Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA)

- Das Gehirn besteht zu ca. 30 Prozent aus DHA und EPA
- Die Myelinschicht besteht zum Großteil aus DHA
- Die meisten Menschen in der westlichen Zivilisation nehmen deutlich zu viel Omega-6-Fettsäuren und deutlich zu wenig DHA und EPA zu sich
- Untersuchungen deuten auf Zusammenhang von DHA- und EPA-Mangel und Ängsten, Depressionen, ADS/ADHS, Altersdepression, Demenz und erhöhtem Suizid-Risiko hin
- DHA-Mangel lässt die Kommunikationsgeschwindigkeit der Hirnzellen sinken
- Ist wichtig für Bildung neuer Nervenzellen
- Haben positive Effekte auf die Neuroplastizität
- Lindern Ängste
- Verbessern die Durchblutung des Gehirns
- Verstärken die Dopamin-Bildung
- Verstärken die Wirkung von Serotonin (erhöhen die Sensitivität der Serotoninrezeptoren an den Zellmembranen) und wirken somit stimmungsaufhellend
- Haben positive Effekte auf Reizweiterleitung und Synapsen-Aktivität
- Sind Baustoff für die Zellmembranen und machen diese "intelligent"
- Wirken stark entzündungshemmend
- DHA verbessert Gedächtnis
- EPA lindert Depressionen
- B-Vitamine wirken effektiver bei guter Versorgung mit EPA und DHA

Dosierung: ca. 0,15ml pro kg Körpergewicht

Bezugsquelle: [100ml BalanceOil+](#), [300ml BalanceOil+](#), [300ml BalanceOil+ vegan](#)

Empfehlungen zum extrem polyphenolreichen BalanceOil+:

Das mit Abstand beste Preis-Leistungs-Verhältnis bietet BalanceOil+ Premier Kit als [Prepaid-Variante](#) oder [Lieferservice-Variante](#)

Dort bekommst du:

- 8 BalanceOil+, 300 ml
- 2 BalanceOil+, 100 ml
- 2 Fettsäureanalyse-Tests für die Vorher/Nachher-Messung

Und dabei sparst du über 50% im Vergleich zum Einzelpreis.

Bei Prepaid zahlst du die Summe einmalig und bekommst auch du die Ware direkt in einem Paket. Beim Abo bekommst du monatliche Lieferungen nach einem Startpaket zu Beginn. Das Abo ist nach sechs Monaten kündbar. Es gibt natürlich auch eine vegane Variante. Bei der Prepaid-Variante gibt es sogar noch eine große Flasche im Wert von 58€ kostenfrei dazu gibt.

Falls du deine Fettsäuren schon getestet hast (wozu ich dir rate), kannst du dir auch ein Paket ohne die beiden Tests holen. Auch hier sparst du bis zu 35%.

Hier kannst du dir die Angebote sichern:

[BalanceOil+ Lieferservice Paket mit Tests](#) (63% Rabatt)

[BalanceOil+ Prepaid mit Tests](#) (51% Rabatt)

[BalanceOil+ Lieferservice Paket ohne Tests](#) (32% Rabatt)

[BalanceOil+ Prepaid ohne Tests](#) (35% Rabatt)

Wichtig: Mit dem enthaltenen Omega-3 kommst du je nach Körpergewicht/Dosierung ca. 6-9 Monate aus (das Öl hält dank Mega-Polyphenolgehalt ewig). Natürlich kannst du es dir auch mit deinem Freund oder Partner teilen. Einfach mal 1-2 Monate ein gutes Omega-3 einnehmen wird dir wenig bis nichts bringen...



Vitamin D

- Ist essentiell für die Gehirnentwicklung bereits im Mutterleib bis ins Kleinkindalter
- Mangel erhöht ADHS-Risiko bei Kindern (auch Mangel der Mutter in der Schwangerschaft)
- Ca. 80-90 Prozent (je nach Referenzwert) aller Deutschen haben aufgrund der geografischen Lage und des unnatürlichen Lebensstils eklatante Mängel
- Mangel steht in Verbindung mit Verlust der kognitiven Funktionen, fehlender Motivation, Depressionen, ADHS, Autismus, Demenz, Parkinson, Schizophrenie u. v. m.
- Mangel führt nicht selten zu "Winterdepression" (ein Auffüllen der Speicher hingegen kann für "Frühlingsgefühle" sorgen)
- Ein guter Spiegel sollte mindestens 40 ng/ml betragen, ideal sind 60-100 ng/ml
- Ist in Bezug auf die Gehirn- und Nervengesundheit generell präventiv und therapeutisch sehr wirksam
- Balanciert die Neurotransmitter aus
- Lindert Ängste
- Schützt Gehirnzellen vor Ablagerungen
- Hat positive Effekte auf Neuroplastizität
- Coimbra-Protokoll mit sehr hohen Vitamin-D-Gaben inkl. Co-Faktoren hat gute Effekte bei MS
- Co-Faktor Vitamin A ist wichtig für Lernfähigkeit und Langzeitgedächtnis
- "Co-Faktor" Vitamin K2 ist wichtig für funktionierende Nervenzell-Membranen und entkalkt Zirbeldrüse

Dosierung: Um schnellstmöglich wieder einen guten Vitamin-D-Spiegel zu erreichen, empfiehlt sich eine einwöchige Hochdosis-Kur. Anschließend genügt eine Erhaltungsdosis (z. B. 3.000 bis 10.000 IE täglich), um den Spiegel konstant zu halten. Die Dosierung hängt jeweils vom Körpergewicht sowie Ausgangs- und Zielwert ab. Weitere Infos diesbezüglich findest du im E-Book "In 10 Schritten zu einem starken Immunsystem".

Bezugsquellen:

[Vitamin D 5.000 IE](#)

[Vitamin K2](#)

[Vitamin D 1.000 IE](#)

[Vitamin D 20.000 IE](#)

[Vitamin A](#)



B-Vitamine

- Sind wichtig für Energiegewinnung (das Gehirn braucht 20-30 Prozent der Gesamtenergie)
- Sind essentiell für Herstellung von Neurotransmittern (Mangel führt zu Dysbalancen)
- Mangel führt zu hohen Homocystein-Spiegeln (Risikofaktor für Leaky Brain und Zellschäden im Gehirn)
- Alle B-Vitamine sind in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden
- Sind notwendig für die Bildung der Myelinschicht, die das Axon (den Fortsatz der Nervenzelle) umgibt

Vitamin B1 befindet sich in den Zellmembranen der Nervenzellen und hilft somit bei der Übertragung von Informationen. Zudem ist es an der Produktion von Neurotransmittern beteiligt. Vitamin B1 steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Ein Mangel kann Schlafprobleme, Müdigkeit und Reizbarkeit fördern.

Vitamin B2 ist wichtig für viele Enzymreaktionen im Gehirn.

Vitamin B3 wirkt entzündungshemmend und ist an der Reizweiterleitung beteiligt. Es ist sehr wichtig für einen erholsamen Schlaf (es kann z. B. das Wiedereinschlafen nach Wachphasen erleichtern) und die kognitiven Funktionen. Ein Mangel kann Schlafprobleme zur Folge haben. Hochdosiert ist es hilfreich bei Schizophrenie.

Cholin (früher auch „**Vitamin B4**“) ist die Vorstufe des Neurotransmitters Acetylcholin und somit z. B. von großem Nutzen für Gedächtnis- und Lernleistung. Zudem aktiviert es den Parasympathikus. Cholin fördert die Regeneration von Nervenzellen und unterstützt die Leber. Laborratten bekommen intelligenteren Nachwuchs, wenn man ihrem Futter Cholin zusetzt.

Vitamin B5 ist wichtig für den Bildung neuer Neuronen sowie von Botenstoffen und Hormonen.

Vitamin B6 ist maßgeblich beteiligt an der Bildung von Substanzen wie Serotonin, Dopamin, GABA oder Melatonin, reguliert den Glukosespiegel im Gehirn (genauso wie Vitamin B7) und hat positive Auswirkungen auf die Schlafqualität. Vitamin B6 ist im Gehirn um den Faktor 100 konzentrierter als im Blut. Ein Mangel reduziert die Gedächtnisleistung sowie das Konzentrationsvermögen und begünstigt Stimmungsschwankungen.

Vitamin B9-Mangel führt zu DNA-Schäden (auch im Gehirn) sowie zum Absterben von Neuronen. 15-38 Prozent aller depressiven Erwachsenen leiden unter einem Vitamin-B-9-Mangel. Eine Studie zeigt zudem, dass es den klinischen und sozialen Genesungsprozess von depressiven und schizophrenen Klienten unterstützt. Vitamin B9 ist an der Synthese von Dopamin, Serotonin, GABA und Melatonin beteiligt.

Vitamin B12 ist wichtig für die Gliazellen sowie generell den Nervenbau und -schutz. Zudem ist es essentiell zur Herstellung roter Blutkörperchen, welche Sauerstoff transportieren. Vitamin-B12-Mangel lässt das Gehirn schrumpfen, beschleunigt kognitiven Verfall, erhöht das Alzheimer-, Autismus- und Schizophrenierisiko und sorgt für Sauerstoffmangel im Gehirn. So steht ein Mangel z. B. auch in Verbindung mit Gedächtnisproblemen, Depressionen oder Psychosen.

Vitamin B12 ist wichtig für den Aufbau, den Schutz und die Regeneration der Myelinscheide. Vitamin B9 und B12 brauchen einander gegenseitig.

Dosierung: Da zwischen den einzelnen B-Vitaminen viele Synergieeffekte bestehen, ist es sinnvoll, täglich einen Vitamin-B-Komplex als Basis einzunehmen. Darüber hinaus sollten je nach Indikation zusätzlich einzelne B-Vitamine hochdosiert eingenommen werden (z. B. Vitamin B6 oder B12). Empfehlenswert ist jeweils die bioaktive Form.

Bezugsquellen:

[Vitamin B1](#)

[Vitamin B3](#)

[Vitamin B6](#)

[Vitamin B9](#)

[Cholin-Komplex](#)

[Vitamin-B-Komplex](#)

[Vitamin B2](#)

[Vitamin B5](#)

[Vitamin B7](#)

[Vitamin B12](#)



Vitamin C

- An der Synthese von Serotonin und Dopamin beteiligt
- Hat positive Auswirkungen auf das Gedächtnis sowie die exekutiven Funktionen (geistige Fähigkeiten, die das Denken und Handeln steuern)
- Schützt Nerven- sowie Gliazellen
- Die Konzentration von Vitamin C ist in den Gehirnzellen deutlich höher als in den übrigen Körperzellen
- Studien zeigen, dass die kognitive Leistungsfähigkeit von Menschen mit einer unzureichenden Vitamin-C-Versorgung niedriger ist als von jenen mit einem guten Vitamin-C-Spiegel
- Ist hochdosiert hilfreich bei Schizophrenie
- Wirkt stark antiviral (auch im Gehirn)
- Gilt als "Anti-Stress-Vitamin" (hilft dabei, Stresshormone abzubauen)

Dosierung: Ca. 50 mg täglich pro kg Körpergewicht (d. h. bei einem Gewicht von 60 kg 3 g Vitamin C) in drei bis vier einzelnen Dosen über den Tag verteilt haben sich im therapeutischen Bereich bewährt. Eine Steigerung bis zur Durchfallgrenze ist möglich.

Praxistipp: Vitamin E (Stress leert unsere Vitamin-E-Speicher) schützt die Gehirnzellen ebenfalls, verstärkt die Wirkung von Vitamin C und hilft dabei, es zu recyceln (genau wie OPC, welches zusätzlich die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann und die Durchblutung des Gehirns fördert)

Geheimtipp: Liposomales Vitamin C ist bis zu zehnmal "gehirngängiger" als nicht liposomales Vitamin C

Bezugsquellen:

OPC

Vitamin E

Gepuffertes Vitamin C mit Citrus-Bioflavonoiden

Liposomales Vitamin C

Natürliches Vitamin C (aus Fermentation) mit Citrus-Bioflavonoiden



Tryptophan

- Vorstufe von Serotonin, dem "Glückshormon" (Serotonin ist die Vorstufe von Melatonin)
- Ein guter Serotoninspiegel hat positive Effekte auf unser Verhalten und unsere Wahrnehmung (ein Mangel wirkt gegenteilig)
- "Tryptophanräuber" sind vor allem Stress, Zucker, Insulinresistenz und Übergewicht
- Alkohol, Koffein und Aspartam stören die körpereigene Serotoninbildung
- Interessanterweise hat der Tryptophangehalt in tierischen Lebensmitteln durch die Massentierhaltung stark abgenommen
- Erhöht das Sättigungsgefühl
- Bewegung und Sport helfen dabei, Tryptophan ins Gehirn zu transportieren (dies könnte einer der Gründe sein, warum körperliche Aktivität so hilfreich bei Depressionen ist)

Eine Alternative zu Tryptophan ist **5-HTP**.

- 5-HTP ist die letzte direkte Vorstufe von Serotonin (Tryptophan ist die Vorstufe von 5-HTP)
- Daher könnte man meinen, dass es noch effektiver als Tryptophan
- Die Praxis zeigt jedoch, dass dies sehr individuell ist
- Grund dafür könnte sein, dass eingenommenes 5-HTP zum Großteil schon verstoffwechselt werden kann, bevor es die Möglichkeit hat ins Gehirn einzudringen
- Dr. Van Hiele sagt über die Vorteile von 5-HTP: "Ich habe in 20 Jahren niemals einen Wirkstoff verwendet, der so schnell wirkte; die Patienten wieder so komplett zu den Personen machte, die sie einmal waren und die ihre Partner gekannt hatten; [und] so völlig ohne Nebenwirkungen war"
- Erfahrungsgemäß ist Tryptophan bei Kindern, Menschen mit Schlafstörungen sowie Schwangeren und Stillenden vorzuziehen

Es kann auch vorkommen, dass weder Tryptophan noch 5-HTP sich als wirksam erweisen. Dies könnte z. B. an einer Fehlfunktion der Schilddrüse liegen, wodurch die Substanzen nicht richtig aufgespalten werden. In diesen Fällen kann Johanniskraut wirksam sein. Auch SAM-e (S-Adenosylmethionin) ist einen Versuch wert.

Dosierung: Präventiv kann man sich an 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht orientieren. Therapeutisch werden 0,5 bis 5 g empfohlen. Tryptophan ist um den Faktor zehn höher zu dosieren als 5-HTP (50 mg 5-HTP sind mit 500 mg Tryptophan "gleichzusetzen").

Da in Konkurrenz mit anderen Aminosäuren das Tryptophan für den Körper deutlich schwerer aufzunehmen ist, lohnt es sich Abstände einzuhalten (z. B. drei Stunden nach und zwei Stunden vor einer Mahlzeit). In Bezug auf die Schlafqualität empfiehlt es sich, Tryptophan bzw. 5-HTP ca. 45 Minuten vor dem Schlafengehen einzunehmen. Auch eine (zusätzliche) Einnahme in den Nachmittagsstunden ist möglich.

Bezugsquellen: [Tryptophan](#)

[5HTP](#)

GABA

$C_4H_9NO_2$



GABA (Gamma-Amino-Buttersäure)

- Hat generell eine beruhigende Wirkung
- Kann Ängste und Depressionen regenerieren
- Kann dabei helfen, besser ein- und durchzuschlafen sowie den Tiefschlaf zu verbessern

Dosierung: 100 bis 1500 mg (eventuell in zwei Dosen)

Bezugsquelle: [Gaba](#)



Ginkgo Biloba

- Weitet die Blutgefäße, verbessert Fließfähigkeit des Blutes und steigert so die Durchblutung des Gehirns
- Verbessert Denk- und Gedächtnisleistung
- Schützt Nervenzellen
- Zeigt positive Effekte bei Ängsten und Depressionen
- Kann Symptome bei Alzheimer reduzieren
- Unterstützt die Dopamin-Produktion
- Scheint vor Toxinen wie Glyphosat und Quecksilber zu schützen

Dosierung: 1 bis 2 Kapseln

Bezugsquelle: [Ginkgo-Gotu-Kola-Ginseng-Komplex](#) (koreanischer weißer Panax Ginseng verbessert ebenfalls die kognitive Leistungsfähigkeit)



Gotu Kola

- Verbessert die Durchblutung des Gehirns und schützt Gehirnzellen
- Verbessert Gedächtnisleistung
- In Indien erklärt man sich das starke Gedächtnis von Elefanten damit, dass sie sich gern Gotu Kola als Snack gönnen
- Laut Ayurveda hat Gotu Kola die Fähigkeit, die rechte und linke Gehirnhälfte zu synchronisieren, die Intelligenz zu steigern und das Gefühlsleben zu harmonisieren
- Wird in der Ayurveda zudem als „spirituelles Kraut“ eingestuft

Dosierung: 1 bis 2 Kapseln

Bezugsquelle: [Ginkgo-Gotu-Kola-Ginseng-Komplex](#)



Clean Slate

Das Produkt Clean Slate wird mittels mehrere patentierter Schritte aus einem sehr hochwertigen Zeolith hergestellt. Das speziell aufbereitete Clean Slate hat im Vergleich zum "normalen" Zeolith jedoch einige Vorteile.

Es kann auf Grund seiner deutlich kleineren Partikelgröße auch die inneren Organe und das Bindegewebe erreichen. Zusätzlich ist es in der Lage die Blut-Hirn-Schranke überwinden und somit kann es bis ins Gehirn vordringen. Dort kann es dementsprechend auch stark entgiftend wirksam sein. Auf Grund seiner speziellen Struktur kann Clean Slate sämtliche Toxine sehr sicher und effektiv binden und ausscheiden. Dies ist bei anderen Entgiftungsmitteln häufig nicht der Fall, wodurch es zu Entgiftungskrisen und Symptomverschlimmerungen kommen kann.

Dosierung: Man sollte mit einem Tropfen Clean Slate beginnen und auf bis zu zehn Tropfen morgens und abends steigern. Wenn man merkt, dass der Körper "arbeitet" (massiv Toxine ausscheidet), kann die Dosis noch deutlich erhöht werden (z. B. doppelt oder dreifach so viel)

Bezugsquelle: [Clean Slate Tropfen](#)



Wann einnehmen?

- Fettlösliche Substanzen wie Vitamin D, E, A oder K2 sollten generell zu Mahlzeiten mit etwas Fett eingenommen werden (dies trifft auch auf Algenöl zu)
- "Anregende" Nährstoffe wie Jod, Vitamin D und B-Vitamine sollten tendenziell eher nicht abends zugeführt werden, sondern morgens/mittags

Gutscheincodes

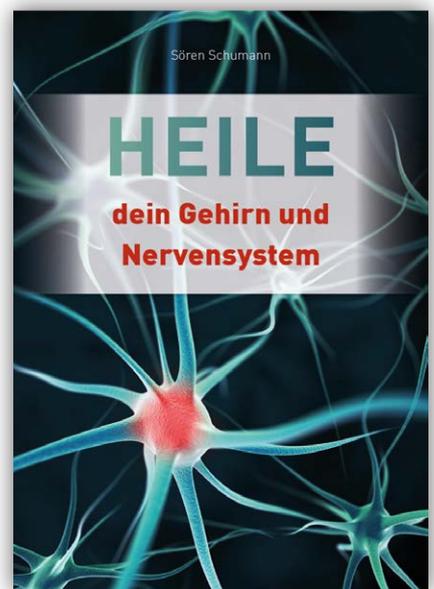
- Auf alle Produkte von **Sunday Natural** bekommst du mit dem Code „**TAN75050**“ 10% Rabatt
- Auf alle Produkte von **Norsan** bekommst du als Erstbesteller mit dem Code „**EM807**“ 15% Rabatt

Meine Empfehlung für dich:

Mein E-Book (inkl. Hörbuch):

„Heile dein Gehirn und Nervensystem“

Mit diesem Praxis-Ratgeber erhältst du ein komplettes und übersichtliches System, welche alle essenziellen Schritte zur effektiven Behandlung von Gehirn und Nervensystem beinhaltet.



Das bekommst du:

- Du bekommst auf ca. 200 Seiten E-Book (und in über 3 Stunden Hörbuch) die wichtigsten Informationen inklusive Geheimtipps.
- Der Ernährungsplan, das Nährstoff-Protokoll, die Video-Anleitungen und die Detox-Checkliste erleichtern die praktische Umsetzung.
- So kommst du sofort ins Handeln (ganzheitlich, sicher und effektiv).

[Hier kannst du dir das Buch sichern](#)

Das Buch hat eine hervorragende Resonanz bei führenden Entgiftungsexperten gefunden:

„Symptome und Erkrankungen in Bezug auf das Gehirn und Nervensystem explodieren in den letzten Jahren und Jahrzehnten regelrecht. Offiziell gelten die Ursachen dafür meist als „unbekannt“. Doch genau hier setzt Sören an. Er deckt auf, warum so viele Menschen Probleme mit ihrer Gehirn- und Nervengesundheit haben und an welchen Stellschrauben man drehen kann, um diese zu lösen. Das Buch ist ein leicht verständlicher Praxisleitfaden, womit jeder wirklich in die Umsetzung kommt - eine klare Empfehlung von mir!“



Benjamin Börner // Heilpraktiker, Integrativmediziner, Osteopath

„Ich freue mich, dass Sören ein Buch über dieses so wichtige Thema geschrieben hat. Aus meinem Praxisalltag kann ich bestätigen, dass hier mit einem ursachenorientierten und ganzheitlichen Ansatz selbst bei „schwierigen Fällen“ sehr viel möglich ist. In dem Buch werden Ernährung, Nährstofftherapie, Entgiftung, Trauma-Arbeit, Bewusstsein und viele weitere Säulen sinnvoll miteinander kombiniert. Durch die Checklisten, Anleitungen und Rezepte kann wirklich jeder seine Gehirngesundheit und -leistung steigern sowie ein stabiles und funktionelles Nervensystem aufbauen.“



Dr. Harald Banzhaf // Ganzheitlicher Arzt und Achtsamkeitslehrer

„Kann man kognitive und psychische Probleme bis hin zu neurodegenerativen Erkrankungen ursächlich und effektiv ohne Nebenwirkungen behandeln? Ja, das kann man! Sören greift in seinem Buch die wichtigsten Faktoren zur Heilung von Gehirn und Nervensystem auf und vermittelt praxisnah, wie man diese eigenverantwortlich umsetzen kann. Dabei vereint er Alltags- und Lebensstilfaktoren sowie altbekannte Heilmittel mit moderner Medizin. Ich bin mir sicher, dass es vielen Menschen helfen wird.“



Dr. Michael Weber // Arzt und Biochemiker

[Hier kannst du dir den Zugang zum E-Book + Hörbuch sichern](#)



Ihr Autor



www.soeren-schumann.com

Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungs- & Gesundheitsberater, Kongress-Gastgeber



Impressum

DETOX NUTRITION EXPERTS INC.
4281 EXPRESS LN
SUITE L 3604
SARASOT
A, FL 34249