



Leseprobe

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

Bestellen Sie mit einem Klick für 30,00 €



Seiten: 704

Erscheinungstermin: 05. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Schutz und Heilung für unser wichtigstes Organ

Das neue Werk von Kultautor und Gesundheitsguru Anthony William zum Gehirn – unserem Superorgan. Ob chronische Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Depressionen, Long Covid oder Alzheimer – der wahre Ursprung vieler dieser Symptome und Leiden liegt in einem chronisch entzündeten neurologischen System. Es ist durch Viren, Toxine, Schwermetalle und Pestizide in unserer Umwelt und Nahrung schwer belastet. Das Verhängnisvolle: Die Schadstoffe überwinden problemlos die Blut-Hirn-Schranke und wirken massiv schädigend auf Nerven und Neuronen. Doch wie können wir dieser stillen neurologischen Epidemie entgehen? Und wie können wir unser wichtigstes Organ wirksam schützen? Die Antworten darauf gibt Anthony William: Er verrät, wie Gehirn und Nervensystem wirklich funktionieren, welche Gefahren lauern und warum so viele psychische Leiden falsch diagnostiziert werden. Heilung ist möglich: Dafür setzt William auf ausgeklügelte Entgiftungsmaßnahmen wie wirkstoffkonzentrierte Liquid-Shots, maßgeschneiderte Heilkuren und Supplemente, Heil-Food und komplexe Vitamine. Mit Anthony Williams medialen Brainfit-Programm steht der Rundumheilung nichts mehr im Weg. Mit 40 Rezepten.

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.



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 Stickle

Umschlagmotive: © Maks Narodenko/shutterstock (Heidelbeeren),

tomertu/shutterstock (Hintergrund), thekopmylife/istockphoto (Sonnenaufgang)

Rezeptfotos: © Courtesy of the author

Alle weiteren Bilder: AdobeStock: 22/23 (luchschfenF), 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 <i>Alejandro Junger</i>	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	6. Ihre entzündeten Hirnnerven	131
2. Ihr elektrostatisches Gehirn	34	7. Ihr ausgebranntes Mangelgehirn .	143
3. Ihr Legierungsgehirn	46	8. Ihr Suchtgehirn	161
4. Ihr virales Gehirn	75	9. Ihr saures Gehirn	175
5. Ihr emotionales Gehirn	100		

Zweiter Teil: Gehirngewaschen

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

Dritter Teil: Hirntäuscher – Bedrohungen für das Gehirn

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

Inhalt

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	34. Zwangsstörungen	354
32. Depression	322	35. Bipolare Störung	363
33. Essstörungen	329	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	43. Reinigungskuren mit der Medical-Medium-Gehirn-Shot-Therapie	588
40. Blutabnahme	492	44. Medical-Medium-Schwermetall-Detox	597
41. Gehirnzellen- und Füllnahrung	509	45. Schwermetall-Detox-Reinigungskuren	628
42. Die Medical-Medium-Gehirn-Shot-Therapie	516	46. Sie haben Verständnis verdient . .	637

Siebter Teil: Wie vor den Kopf gestoßen

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

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 startete 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 zurückzuerobert. 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 weiter-schreiben 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 Schneebblindheit. 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 empfangen also nicht nur Wissen und schreibe es nieder, sondern ich empfangen 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 Infor-

mation 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 Mitgeföhls.

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.

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 ein-

fach 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 Gehirnebel 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 Spiegelfechtereien und Vernebelungen 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 Gehirnxperten stoße. Bei vielen Ärzten meint man, Neurowissenschaft sei ihr Spezialgebiet. Doch so gut wie alles, was uns für die Gesundheit unseres Gehirns angeht, 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 zu sehen, 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 Vogelkücken 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 Bedürfnisse 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 irreführt 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 Selbstbedienungsmoralität 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 abzuleiten. 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 protegirt. 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 zurücker-

obern. 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 Geldmaschine 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 Netzwerkpfeifen 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 deine 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 Denkkorgan.

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, Zerversicht aufzubauen, positiv zu denken und

möglichst auch wahrzunehmen und unserem Leben überhaupt mit unseren Gedanken auf die Sprünge zu helfen. Nur dass wir dann immer noch mit unseren Problemen kämpfen, weil uns keiner sagt, woher sie eigentlich kommen und wie man den echten physischen Problemen in unserem Gehirn und Nervensystem beikommen kann. Wir stecken alle Kraft in die Veränderung unseres Denkens, wir möchten uns in spirituell, emotional und mental bessere Menschen verwandeln.

Dass dann doch alle nach ihren vielen Kursen, Workshops, Vorträgen und Programmen wieder auf den alten Stand zurückfallen und sich mit ihrer Zwangsstörung, Depression, Angst oder ihrem sonstigen Symptom herumschlagen, ist dadurch bedingt, dass die eigentlichen Probleme noch gar nicht aufgespürt und festgestellt wurden. Und diese wahren Probleme haben alle mit kontaminierten, geschädigten oder gestörten Neuronen zu tun.

Nehmen wir Gehirnnebel als Beispiel. Da sehen wir ja nicht ohne Weiteres, dass es sich um ein körperliches Symptom handelt. Eher nehmen wir an, Konzentrationsprobleme seien unsere persönliche Schwäche, eine Art geistiges Versagen, und wir könnten sie überwinden, würden wir uns nur zusammenreißen. In Wirklichkeit sind unsere Neuronen durch irgendetwas ausgebremst. Wenn wir uns um diese körperlich bedingte Schwäche kümmern, wird sich der Gehirnnebel lichten, und wir finden in unsere Spur zurück, ohne uns Vorwürfe wegen unseres vermeintlichen Versa-

gens zu machen. Es gibt hier kein Versagen, sondern wir sind einfach hohen körperlichen Belastungen ausgesetzt, von denen wir nicht einmal wissen.

Wenn wir Schmerzen haben oder uns unwohl fühlen, nimmt uns das ganz und gar in Anspruch. Wir brauchen dann jedes Quäntchen Energie, um uns auch nur aufrecht zu halten und den Tag zu überstehen. Wir müssen dafür alle Reserven mobilisieren. Dann fällt es uns besonders schwer, auch noch Kraft für mentale Methoden aufzubringen und sie auch durchzuhalten. Symptome drängen sich schnell in den Vordergrund unseres Bewusstseins, wenn sie unsere Lebensqualität und alltägliche Funktionstüchtigkeit einschränken. Wenn all die schönen *Brain Hacks* dann nicht bringen, was sie versprechen, weil unsere neuronalen Störungen (die wir nicht als solche erkennen) dazwischenfunken, kann das Gefühl aufkommen, dass alles vergebens war. Es kostet sehr viel Energie und Durchhaltekraft, auf der emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene an sich selbst zu arbeiten, vor allem wenn wir auch noch die Schwächen eines überstrapazierten Gehirns und Nervensystems ausgleichen müssen. Wenn dann wieder einmal unsere Auslöser betätigt werden und das eigentliche Problem noch nicht behoben ist, entsteht schnell der Gedanke: »Ah, da haben wir es wieder.« Da können schnelle Hilfsmittel durchaus nützlich sein, wenn wir lernen, im Bedarfsfall sofort auf sie zurückzugreifen. Nutzen wir ruhig solche Selbsthilfetechniken der Gedankenkontrolle oder

der Beschäftigung mit der Wahrnehmung unserer Gedanken. Vielleicht kommen wir damit wenigstens noch eine Zeit lang irgendwie weiter.

Aber wenn wir gegen die eigentlichen körperlichen Probleme nichts unternehmen, fallen wir doch schnell wieder in die alten Muster zurück. Das gilt vor allem im Alter, wenn es uns nicht gut geht und die Energie, etwas durchgreifend Besserndes zu unternehmen, nicht mehr so reichlich zur Verfügung steht. Die »Beherrschung« unserer Gedanken hält nicht vor. Kaum passen wir mal nicht auf, sind die alten Schleifen wieder da, und die Gedanken drehen sich im Kreis wie zuvor. Die gleichen Symptome setzen sich erneut durch, und wir beginnen wieder von vorn, all das zu lernen, was wir bereits über geistige und körperliche Stabilität gelernt zu haben glaubten. Es zermürbt die Menschen ganz in der Tiefe, wenn das ursprüngliche Problem nicht wirklich behoben wird. Es wird mit der Zeit richtig ermüdend, immer weiter mit Selbsthilfemaßnahmen und positivem Denken gegen letztlich körperliche Probleme anzukämpfen.

Mit diesen Techniken allein steht uns ein lebenslanger Kampf bevor, ein ewiges Hin und Her zwischen Rückfall in alte Muster und erneuten Versuchen, zum richtigen Denken zu kommen. So entsteht der Eindruck, dass mit uns irgendetwas ganz und gar nicht in Ordnung ist. Offenbar sind wir nicht in der Lage, das zu erreichen oder zu »manifestieren«, was wir brauchen oder uns wünschen. Wir meinen, wir seien ein-

fach noch nicht so weit wie andere, die anscheinend wissen, wie man die Gedanken im Zaum hält und ein gewisses geistiges Gleichmaß wahrt – in Wirklichkeit handelt es sich da aber um Menschen, die eben nicht mit versteckten Problemen in ihren Neuronen oder irgendwo anders in ihrem Nervensystem zu kämpfen haben. Am Ende neigen wir immer mehr dazu, uns geschlagen zu geben. Wir wissen einfach nicht, weshalb wir so zu kämpfen haben und diese anderen nicht. Oder scheinbar nicht.

Wenn wir dabei bleiben, dass wir einfach unfähig sind, unsere Probleme mental in den Griff zu bekommen oder eben dank mehr Durchblick mittels Hacks und der Ratschläge von Selbsthilfegurus, kommen wir erst recht nicht weiter, denn dann fühlen wir uns auch noch unfähig, die Informationen umzusetzen. Wir denken, wir wären nicht in der Lage, unseren Problemen beizukommen, weil wir es nicht schaffen, die Ratschläge von sogenannten Experten anzuwenden, die zu wissen vorgeben, wie wir unser Leben und unser Denken betrachten sollten.

Auf diese Weise werden wir auf den Weg des Misserfolgs geschickt, weil diese Koryphäen nicht wissen, dass unsere Neuronen durch Kontamination mit giftigen Substanzen ausgebremst werden, und auch keinen blassen Schimmer davon haben, was das mit der elektrischen Informationsübermittlung in unserem Gehirn und Nervensystem macht. Und was dagegen zu tun ist, geht ihnen erst recht völlig ab.

Echte Heilung des Gehirns

Wenn es darum geht, wie wir am besten wahrnehmen, denken oder unser Bewusstsein umerziehen, ist es vollkommen in Ordnung, Experten-Know-how und entsprechende Techniken anzuwenden, sofern wir um die wahren Probleme unseres Gehirns wissen. Dann haben wir nämlich eine doppelte Zielsetzung: Einerseits arbeiten wir an den wirklichen Ursachen dessen, was sich in unserem Gehirn abspielt, und zugleich können wir uns mit den Hacks vergnügen, die uns zur Verfügung gestellt werden. Wenn dafür gesorgt ist, dass die tieferen Probleme unseres Gehirns bearbeitet werden, können wir auf der Ebene des Denkens alles unternehmen, was uns vorschwebt.

Und diese Auseinandersetzung mit den realen Problemen des Gehirns und Nervensystems beginnt damit, dass wir den Kontakt mit Giften und Schadstoffen, denen wir täglich ausgesetzt sind, weitgehend reduzieren.

Wer seinen Speiseplan um Obst, Blattgemüse, Kräuter, wilde Nahrungsmittel und Gemüse erweitert und gleichzeitig die Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel weglässt, die eigentlich einen Verrat am Gehirn darstellen (Kapitel 28 bis 30), der unternimmt wirklich etwas gegen die wahren Probleme, ebenso wer die Rezepte zur Gehirnheilung des *Praxisprogramms* vermehrt anwendet. Und wer die Schwermetall-Detox-Reinigungskuren aus Kapitel 45 durchführt, die auch andere Giftstoffe als die toxischen Leicht-, Schwer- und Halb-

metalle berücksichtigt, ist ebenfalls auf dem richtigen Weg. Auch mit der Medical-Medium-Gehirn-Shot-Therapie aus Kapitel 42, mit dem Einsatz von Selleriesaft gemäß Kapitel 44 oder mit einer der Medical-Medium-Gehirn-Stoßtherapien aus dem *Praxisprogramm* werden die wirklichen Ursachen angegangen. Das gilt ebenfalls für die Nutzung von Medical-Medium-Nahrungsergänzungsplänen im *Praxisprogramm*. Überhaupt hat man gute Karten, wenn man irgendeine der in den Medical-Medium-Büchern genannten Reinigungskuren durchführt. Das sind die Schritte zur körperlichen Heilung dessen, was im Gehirn und Nervensystem auf der Ebene der Zellen und Neuronen tatsächlich vor sich geht.

Wenn für die körperliche Heilung auf dieser Ebene gesorgt ist, können wir auf der Ebene der Gedanken wie gesagt ruhig mit allem spielen, was es da so gibt. Falls wir die Dinge durcheinanderbringen und meinen, es sei andersherum – nämlich dass die Gedankenarbeit die Grundlage der körperlichen Heilung sei –, müssen wir uns die Frage stellen, ob wir uns Besserung wünschen oder weiter frustriert solche Gedankenspielchen verfolgen möchten.

Seit ich diese Arbeit begann, haben sich immer wieder hochspirituelle Menschen an mich gewandt, Meister der besten Gedanken- und Meditationstechniken, weil sie ihre Symptome und Beschwerden einfach nicht loswerden konnten. Ohne die Medical-Medium-Bücher und die über dreißig Jahre Lehrtätigkeit würde die Welt der Gesundheit heute ganz anders aussehen.

Wir wären nämlich genau da, wo wir damals waren: Sehr wenige Menschen würden zufällig auf die wahren Ursachen von Krankheiten des Gehirns und Nervensystems stoßen und dann auch noch geeignete Heilungsansätze finden. Man würde sich chronische Krankheiten zuziehen, man würde sich ohne jeden Hoffnungsschimmer durchzubeißen versuchen, und auch bei anderen mit ähnlichen Erkrankungen würde man verfolgen müssen, wie sie diesen aussichtslosen Kampf führen und krank bleiben – von geradezu wunderbaren Heilungen wäre nicht viel zu sehen. So vielen Menschen stand damals nichts weiter zur Verfügung als der Versuch, ihre Krankheiten mit Gedankenkraft oder durch Operationen oder Medikamente zu heilen beziehungsweise sich fragen zu lassen, ob sie es nicht einmal mit Bohnensprossen, Weizengras, Mandeln, schwarzer Melasse, Vollkornreis-Sirup, Karottensaft oder Vitaminen versuchen möchten. Die Medical-Medium-Heilanwendungen sorgen für die tiefere körperliche Heilung, ohne die unser Gehirn nicht auskommen kann, wenn wir auf irgendeiner Ebene vorankommen möchten.

In den weiteren Kapiteln werden Sie das Gehirn ganz neu kennenlernen. Was ver-

schmutzt, beschädigt, hemmt und beengt unsere Neuronen, was enthält ihnen dringend Benötigtes vor, was treibt sie in den Burn-out, wie kommt das überhaupt dort hin, 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 näher und genauer in unser Gehirn und Nervensystem hineinschauen – und mit diesem Wissen haben Sie wie nie zuvor die Möglichkeit, Erleichterung zu finden.

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. Sie sind in diese Lage geraten und werden in ihr gehalten, weil das im uneingestandenem Interesse bestimmter Gruppierungen steht, denen Ihr Wohl und das Ihrer Familie gleichgültig sind.

Kommen wir jetzt aber zu den Lösungen, die Sie kennen sollen und die Ihnen wirklich weiterhelfen werden.

Stellen Sie sich vor, Sie säßen nachts in einem Flugzeug, das sich gerade im Landeanflug auf eine Großstadt befindet. Unter sich sehen Sie das dichte Netzwerk der hell erleuchteten Straßen kilometerweit in allen Richtungen. Das ist ein ungefähres Bild für das elektrische Geschehen in Ihrem Gehirn.

Kapitel 3

Ihr Legierungsgehirn

Alle Menschen auf diesem Planeten haben irgendwelche inneren Kämpfe zu bestehen. Da jeder von einzigartiger Anlage ist, können diese Kämpfe individuell ganz unterschiedlich aussehen. Viele gehen jedenfalls davon aus, sie hätten sich das selbst zuzuschreiben, wenn sie sich ihre inneren Herausforderungen selbst schaffen. Andere sehen äußere Probleme oder Zwänge als die Ursache. Manch einer begibt sich in Therapie und findet gute Berater. Aber was es auch sei, der Weg durchs Leben ist für niemanden je einfach gewesen. Menschen jeglicher Herkunft ringen mit ihrem eigenen Bewusstsein, wenn nicht minütlich, stündlich oder täglich, dann sicherlich in Wellen oder streckenweise und in Augenblicken von besonderer Intensität.

Das also ist bei uns allen bereits als grundsätzlicher Überlebenskampf gegeben. Das Leben ist so schon schwer genug – und mehr als das.

Aber was, wenn noch etwas hinzukommt, ein Hindernis, das nicht da sein müsste, aber nicht einmal zu sehen ist, etwas Unheimliches, Verstecktes, worüber niemand so recht etwas weiß?

Die Schlacht in unserem Gehirn

Das elektrische Geschehen ist ein ganz wesentlicher Aspekt unseres Gehirns. Es entsteht durch das Zusammenwirken zweier übernatürlicher Kräfte, von denen eine ihre Energie aus dem Äther bezieht und die andere aus unserer Seele. Dazu haben wir noch eine körperliche Komponente, und die liegt in der von Anfang an bestehenden Programmierung von Herz und Gehirn auf ein gedeihliches, lebenswertes Leben. Daraus bezieht unser Gehirn seine Lebenskraft, und das macht seine Funktionsweise aus.

Allen elektrischen Phänomenen, von den frühen Experimenten – denken wir nur an Benjamin Franklin, den Erfinder des Blitzableiters – bis zur ausgefuchsten Technik von heute, liegt etwas Gemeinsames zugrunde: Metall. Vom kleinsten Computerchip bis zum gigantischen Kraftwerk, immer brauchen wir Metall, wenn es um elektrische Energie geht. Ohne Metall kann keine Elektrizität erzeugt, weitergeleitet oder verschiedenen Zwecken angepasst werden. Es kann einen Schaltkreis kurzschließen, den Stromfluss durch Widerstände einschränken und den Strom umwandeln; es gibt uns die Möglichkeit, mit Elektrizität zu zerstören oder elektri-

sche Ladungen zu katapultieren, und die Anwendungen dazu sind der Wissenschaft längst noch nicht alle bekannt. Wir sind noch dabei zu lernen, mit Metallen spielerisch zu experimentieren, um den technischen Fortschritt voranzutreiben. Zwischen Metallen und der Gesellschaft besteht ein sehr enger Zusammenhang.

Wenn das elektrische Geschehen in Ihrem Gehirn eine ganz wesentliche Rolle spielt, was muss dann beteiligt sein? Na, Metalle natürlich. Metalle und Elektrizität machen einen Großteil unseres Gehirns aus, und es ist wirklich wichtig, das zu wissen. Und dies auch: Es gibt hier gute Metalle und schlechte Metalle.

In unserem Gehirn können sich Metalle wie Quecksilber, Blei, Arsen, Cadmium, Barium, Nickel, Aluminium, toxisches Kalzium, Kupfer und Chrom sowie Arsen, Zinn und andere herumtreiben. Das sind die schlechten, industriellen Giftmetalle.

Aber nicht alle Metalle im Gehirn sind schlimm oder unproduktiv. Hier kommen auch entschieden wichtige Metalle vor, nämlich als Spurenmineralstoffe. Dabei handelt es sich um gesunde, nicht industriell erzeugte Formen von Gold, Kalzium, Kupfer, Kalium, Magnesium, Chrom, Palladium, Vanadium und anderen. Diesen gesunden Metallen fällt die Aufgabe zu, das elektrische Geschehen im Gehirn zu regulieren.

Richtig destruktive toxische Metalle, die zusammen mit den guten in unserem Gehirn vorhanden sind, richten verheerenden Schaden an, weil sie unsere grauen

Zellen zum Schlachtfeld machen. Lebendiges gegen totes Metall, Leben Spendendes gegen Leben Nehmendes, Gut gegen Böse: Es ist ein Kampf auf der körperlichen Ebene, der da in unserem Gehirn tobt und der zum grundsätzlichen Lebenskampf noch hinzukommt. Das war so nie vorgesehen.

Bevor wir weitergehen, muss ich noch erklären, was ich genau meine, wenn ich von giftigen oder toxischen Metallen spreche. Es gibt für die Metalle Klassifizierungen nach Dichte und Atomgewicht, sodass manche den Zusatz »Schwer-« und andere »Leicht-« bekommen. Dann gibt es noch die sogenannten Halbmetalle, zu denen beispielsweise Arsen gehört. Diese Zuordnung hat aber keinen direkten Bezug zur Giftwirkung in Körper und Gehirn. Sie sagt uns nicht, ob ein Metall, das sich in unserem Körper einnistet, Schaden anrichtet und Symptome, Beschwerden und Krankheiten verursacht. Deswegen werden alle industriell verarbeiteten metallischen Gifte, die sich in Gehirn und Körper festsetzen und für die Menschen schlimme Folgen haben, im Medical-Medium-Heilwissen seit Jahrzehnten als giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle bezeichnet.

Aluminium beispielsweise, das zu den leichten Metallen zählt, wird in der Medizin und anderswo für ungiftig gehalten, weil es kein Schwermetall ist. Tatsächlich besitzt Aluminium eine neurotoxische Wirkung und kann sehr schlimme Folgen haben. Deshalb bezeichne ich es als »giftig«.

Und das muss man sich wirklich vor Augen führen, denn die Leute nehmen die gif-

tigen Metalle jetzt schon nicht ernst genug. Würde man bestimmte Metalle als giftige Leichtmetalle bezeichnen, könnten viele den Eindruck gewinnen, sie seien nicht sonderlich gefährlich. In Wirklichkeit ist es so, dass alle giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetalle eine große Bedrohung darstellen und viel Leid über die Menschheit bringen, wofür die Industrie keine Verantwortung übernehmen möchte.

Spurenmineralstoffe sind voll und ganz *für* das Leben. Sie sind von wesentlicher Bedeutung für den Aufbau unseres Organismus. Giftige Metalle sind *gegen* das Leben. Sie sorgen für das vorzeitige Altern und die Degeneration unseres Körpers. Gute Metalle in mineralischer Form – als Spurenmineralstoffe – enthalten Informationen, die von Lebensquellen außerhalb des Planeten stammen, nämlich aus dem Sonnensystem beziehungsweise aus der Galaxie.

Die Erde ist ein lebendiges, atmendes Wesen. Immer wieder fallen Mineralstoffe und Spurenmineralstoffe durch die Atmosphäre auf unseren Planeten. Sie spielen mit den Mineralstoffen in unserem Gehirn und dem Zucker zusammen, der uns die Mineralstoffe und Elektrolyte zuträgt. Das elektrische Geschehen im Gehirn braucht Spurenmineralstoffe als Treibstoff. Giftige Metalle andererseits können die natürlichen elektrischen Ströme, die uns zu denken, zu fühlen und optimal zu funktionieren erlauben, stören, schwächen, erschöpfen, entstellen, vergiften, denaturieren und kurzschließen.

Wenn Metalle der Erde entnommen und für die Bedürfnisse der Industrie aufbereitet werden, muss man sie dabei verändern, umstrukturieren und sie dadurch im Endeffekt denaturieren, was sie zu Feinden des menschlichen Körpers macht. Hat man weniger Spurenmineralstoffe und dafür mehr giftige Metalle im Gehirn, kann das psychisch destabilisierend wirken oder durch den erhöhten Stress zum Burn-out führen (mehr dazu in Kapitel 7).

Giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle sind schwer aufzuspüren. Sie sind leise, sie machen keinen Lärm, man sieht und hört sie nicht, und anfassen kann man sie auch nicht. Sie sind zwar im Blut nachzuweisen, wenn die Kontamination erst kürzlich erfolgte, aber in den Organen, Drüsen, Knochen und sonstigen Geweben, in denen sie sich festsetzen, findet man sie nicht. (Die meisten Leute denken, Knochen seien total abgeschottet. Sie wissen anscheinend nicht, dass Knochen porös und sehr saugfähig sind. Metalle, chemische Substanzen und Krankheitserreger dringen leicht in die Knochen ein.) Dennoch sind sie extrem dominant und nehmen eine körperlich, geistig und psychisch beherrschende Stellung ein, sie wirken sogar bewusstseinsverändernd. Bei vielen machen sie sich sogar zum Hausherrn, sie reißen die Kontrolle über das Leben der Betroffenen an sich. Sie entmachten den Menschen und treffen an seiner Stelle die Entscheidungen, indem sie sein klares Denken unterbinden. Weshalb sind giftige Metalle im Körper so problematisch? Weil sie das elektrische Geschehen ständig

stören, sodass Ihr Gehirn Informationen nicht mehr richtig aufnimmt, verarbeitet und weitergibt.

Wenn sich beispielsweise ein giftiges Metall in einer für die Sprache und Kommunikation zuständigen Gehirnregion festsetzt, wird es zu adäquaten Problemen kommen: Sprachentwicklungs-, Kommunikations- und Sprechstörungen, Sprechangst, Tourette-Syndrom und Sprachbehinderung beziehungsweise Sprechunfähigkeit. Das kann auch bedeuten, dass man sehr große Mühe beim Erlernen einer Fremdsprache hat. Es ist also nicht unbedingt so, dass jemand, der fünf Sprachen fließend spricht, intelligenter ist als jemand anders, der sich schwertut, auch nur eine zweite Sprache zu erlernen. Vielmehr ist es so, dass giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle den elektrischen Signalaustausch so stark dämpfen, dass die Spracherlernung allein dadurch sehr erschwert wird. Soziale Ängste – zum Beispiel starke Übernervosität und intensives Transpirieren im Beisein anderer oder ein Gefühl, kein Gespräch führen zu können – können ebenfalls durch das Vorhandensein giftiger Metalle bedingt sein. Und das ist erst der Anfang all der Störungen, die diese toxischen Elemente in unserem Gehirn auslösen können.

Neben all den hinderlichen Wirkungen, die sie dort entfalten (und von denen in diesem Buch noch viel die Rede sein wird), haben sie außerdem zahlreiche hemmende Wirkungen. Sie sind Hirnenzym-Hemmer. (Ihre Leber produziert Enzyme fürs Gehirn, die speziell der Kommunikation die-

nen, also dem Empfang und der Weiterleitung von Information. Diese Enzyme heften sich an Neurotransmitter und fungieren als winzige Sendeantennen für Information. Sie werden von giftigen Metallen in ihrer Wirkung gehemmt. Giftige Metalle wirken im Gehirn außerdem hemmend auf die Aminosäuren. Sie zerstören Taurin, Cholin und Glutamin. Sie wirken als Eiweißhemmer, und das betrifft nicht das Eiweiß, das wir mit der Nahrung aufnehmen, sondern die Proteine, die Ihre Leber speziell für das Gehirn produziert. Wenn giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle in den Hypothalamus oder die Hypophyse gelangen, bilden sich dort giftige Legierungen, die als Hormonhemmer agieren und die Hormonproduktion in diesen Drüsen dämpfen.

Haben Sie schon einmal gehört, dass Sie jemandem, je länger Sie wütend auf ihn sind, kostenloses Wohnrecht in Ihrem Kopf gewähren? Wenn das passiert, wissen Sie wenigstens, dass Sie den Kürzeren ziehen. Man hat dann einen gewissen Gestaltungsspielraum. Giftige Metalle andererseits leben mietfrei in unseren Köpfen und richten dort Verwüstungen an, doch wir wissen nicht einmal, dass sie vorhanden sind. Und was können wir ohne dieses Wissen unternehmen? Giftige Metalle lösen Hunderte Krankheiten und noch viel mehr Symptome aus, und der Mainstream-Medizinbetrieb nimmt das einfach nicht wahr. Bei allem, was wir ohnehin schon auf dem Teller haben, brauchen wir nicht auch noch diese versteckten Stolpersteine, die uns jeden Schritt erschweren.

Wenn wir sie aus dem Weg räumen möchten, müssen wir zuerst einmal erkennen, was giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle überhaupt sind und wie sie hier und jetzt wirken.

Wie Metalle uns finden

Praktisch überall sind wir giftigen Metallen ausgesetzt. Und da man uns nichts davon erzählt, lernen wir nicht, die Kontaminationsquellen einzuschätzen. Sie sind uns viel näher, als wir meinen. Giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle können auf allen möglichen Wegen in unseren Körper gelangen, wir atmen sie ein, wir essen sie, wir trinken sie, wir baden in ihnen, wir berühren sie oder tragen sie auf unsere Haut auf.

Ganz recht, wenn Sie Alufolie oder eine Batterie einfach nur berühren, kann das schon genügen, um winzigste Metallpartikel durch die Haut in Ihr Blut einsickern zu lassen. Erst recht trifft das für Gerichte zu, die in Töpfen und Pfannen aus bestimmten Metallen zubereitet wurden, oder für Speisen und Getränke, die man in Metallbehältern aufträgt. Giftige Metalle können in der Wohnung oder draußen in der Luft sein, vor allem wenn toxische Duftstoffe, -kerzen, Lufterfrischer oder Pestizide im Spiel sind. Mit bestimmten Kosmetika, Pharmaprodukten, Getränken und anderen Produkten bringen wir sie direkt in unseren Körper ein oder tragen sie auf unsere Haut auf. (Sehr viel mehr Einzelheiten dazu finden Sie in Kapitel 20.)

Geringen Mengen davon sind wir ständig ausgesetzt. Niemand muss damit rechnen, sich plötzlich mit viel Blei zu vergiften und im Krankenhaus zu landen. Aber wir sind von winzigsten, kaum unter dem Mikroskop erkennbaren Metallpartikeln umgeben, und das immer wieder. Wenn man sich einen einzigen kleinen Fall von Kontamination ansieht, könnte man denken, das sei keine große Angelegenheit, ungefähr wie bei Leuten, die häufig kleine Mengen psychedelischer Drogen zu sich nehmen, denn beides fällt ja unter die trendige Ansicht, »in Maßen« sei alles in Ordnung. Aber wenn man sich die Sache mal mit etwas Abstand anschaut, erkennt man den größeren Zusammenhang. Wiederholte Kontamination summiert sich nämlich. Von einem gewissen Punkt an wachsen sich die im Laufe der Zeit zusammengetragenen kleinen Giftmengen zu einer richtigen Vergiftung aus, die nicht mehr zu übersehen ist – wenngleich wir auch dennoch nicht wissen, dass es sich um eine Vergiftung mit Leicht-, Schwer- und Halbmetallen handelt. Wir werden älter und erreichen schließlich eine Art Ablaufdatum, von dem an alles schiefliegt, weil sich in unserem Gehirn so viele giftige Metalle angesammelt haben – und immer noch wissen wir nicht, wie es dazu kam.

Das Magnetfeld des Gehirns

Wenn giftige Metalle einmal im Blut und im Körper sind, wie finden sie dann das Gehirn? Sie landen da nicht zufällig, sondern wenn sie mit dem Blut dorthin kommen und schließlich die für dessen Ernährung zuständigen größeren Blutgefäße und Kapillaren erreichen, saugt das Gehirn die Metalle über die Blut-Hirn-Schranke ein. Und selbst wenn sie die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden, ist ihre Anwesenheit dort problematisch. Die Metallpartikel sind so klein, dass nicht viel dazugehört, sie dahin zu überführen. Und je kleiner sie sind, desto leichter dringen sie durch die Blut-Hirn-Schranke, in die Zerebrospinalflüssigkeit und schließlich ins Hirngewebe und dessen Zellen. Am Ende finden die giftigen Metalle auch Wege in die besonders geschützten Bereiche des Gehirns, deren Neuronen eine ganz entscheidende Rolle für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden spielen.

Wie gelangen die Metalle überhaupt in Ihren Kreislauf, und wieso entzieht das Gehirn sie Ihrem Blut? Sehen wir uns einmal die Hintergründe an. Die Leber soll dem Gehirn eigentlich als Filter dienen, aber in dieser modernen Zeit mit ihrer modernen Ernährung hat sie bereits so viel zu tun, dass sie träge und gestaut ist und ihre Funktionen nicht mehr voll erfüllen kann. Viele Giftstoffe, darunter auch giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle, die eigentlich von ihr zurückgehalten werden müssten, werden tatsächlich vom Blut wei-

tertransportiert und landen schließlich im Gehirn. Dann wird dieses zu dem Filter, als der es überhaupt nicht gedacht war.

Giftige Metalle in der Leber können außerdem oxidieren und dann als Oxidationsprodukte weiterbestehen, die schließlich ins Blut gelangen und damit irgendwann auch ins Gehirn. Dieses mit giftigen Metallen gesättigte Ab- oder Sickerwasser kann wie die Metallpartikel selbst durch die Blut-Hirn-Schranke dringen.

Manche der vom Blut transportierten Giftstoffe bleiben so etwas wie Passanten, die ins Gehirn eintreten und es dann wieder verlassen. Giftige Metalle gehören jedoch zu den Giftstoffen, die es nie wieder freiwillig verlassen. Von einer gestauten und trägen ebenso wie von einer funktions-tüchtigen Leber aus können Metalle zum Gehirn gelangen, wo sie schließlich angezogen werden: Das elektrische Geschehen dort wirkt wie ein Magnetfeld. Muss man also sagen, dass Ihr Gehirn gegen Sie arbeitet und Sie ihm nicht vertrauen können? Nein, absolut nicht. Ihr gesamter Körper ist stets auf Ihr Wohl bedacht, und das zerebrale elektromagnetische Feld dient eigentlich einem sehr guten Zweck. Es soll die wohltuenden Spurenmineralstoffe und Elektrolyte anziehen.

Die allgemeine Umweltverschmutzung durch die chemische und pharmazeutische Industrie, die auf Ihren Körper übergreift, ist dafür verantwortlich, dass Ihrem Körper übermäßig viel zugemutet wird. Das Gehirn ist nicht darauf eingestellt, sich alle Tage mit chemischen Übergriffen he-

rumzuschlagen. Und uns selbst überfordert es, wenn wir es allenthalben mit von der Industrie designten giftigen Substanzen zu tun bekommen, die angeblich gut für uns sind. Und doch ist es so und nimmt von Jahr zu Jahr weiter zu. Die magnetische Anziehung giftiger Leicht-, Schwer- und Halbmetalle durch Ihr Gehirn ist also eine Nebenwirkung seiner wunderbaren Fähigkeit, lebendige und dem Leben zuträgliche Spurenmineralstoffe und andere Nährstoffe anzuziehen. Betonen möchte ich noch, dass die elektromagnetische Anziehungskraft alle Metalle erfasst, ob sie als magnetisch betrachtet werden oder nicht. Wenn beispielsweise Nickel starke magnetische Eigenschaften besitzt, bedeutet das nicht, dass es stärker hineingezogen wird als Kupfer, das man nicht als magnetisch betrachtet. Kupfer und Aluminium können ebenso stark wie Nickel, Eisen und Stahl angezogen werden.

Haben sich einmal Depots giftiger Metalle im Gehirn gebildet, verstärkt sich dessen magnetische Anziehungskraft für solche Metalle noch. Das liegt daran, dass die Elektrizität in einem Gehirn zunimmt, dessen Gewebe mit Metallen gesättigt sind – und mehr Elektrizität bedeutet eine Verstärkung der elektromagnetischen Anziehungskraft. Dieses aus höherer Quelle stammende Design war wie gesagt ursprünglich nur für Spurenmineralstoffe gedacht. Die elektromagnetische Kraft unseres Gehirns sollte der Menschheit auf einem Planeten dienen, der noch frei von industrieller Produktion war. So sollten Spuren-

mineralstoffe angezogen und mit Elektrizität gezündet werden, um die Intelligenz des menschlichen Gehirns zu erhöhen. Stattdessen wird die Elektrizität jetzt abgeleitet und den Depots von industriell erzeugten Giftmetalldeponien in unserem Gehirn zugeführt. So entsteht immer mehr Magnetkraft, die immer mehr giftige Metalle auf die bereits bestehenden Depots häuft. Das ist die unbequeme Wahrheit über die Zusammenhänge, die dazu führen, dass wir am Ende leiden.

Was niemand weiß

Giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle sind wie ein Schatten, der unsichtbar bleibt, bis es zu krankhaften Zuständen kommt. Selbst dann sehen wir sie nicht, sondern erkennen nur die Krankheit. Anders gesagt, wir können den Metallen nicht beim Erzeugen von Symptomen zuschauen. Wir sehen nur die Symptome und was aus ihnen folgt. Schon vorher fühlen wir vielleicht, dass da etwas am Werk ist. Sobald wir uns unwohl fühlen, spüren wir einfach, dass etwas nicht stimmt. Bekommen wir dann einen Namen für unsere Symptome und Beschwerden, bleiben wir möglicherweise trotzdem im Unklaren über die wahren Ursachen; und wenn uns keine Bezeichnung genannt wird, sind die Zweifel noch größer.

Giftige Metalle sind einfach da. Sie spielen in jedem Menschenleben eine Rolle, von der Entwicklungsphase im Mutter-

leib an und die ganze Kindheit hindurch bis ins Erwachsenenalter. Wir tragen sie mit uns herum und nehmen immer noch mehr davon ins uns auf, und niemand erhebt die Stimme dagegen. Denn in der Medizin (oder dem, was davon öffentlich wird) weiß niemand, welche Schäden diese Metalle in unserem Körper anrichten.

Nicht, dass in der Medizin überhaupt nichts über giftige Metalle bekannt wäre. Es hat lange gedauert, bis allen aufging, dass Blei uns nicht guttut oder dass man Quecksilbertropfen nicht in der Hand herumkollern lassen soll, aber irgendwann wussten wir es dann. Eine hochgradige Bleivergiftung lässt sich nicht verbergen, da sie uns neurologisch schädigt und das Zentralnervensystem so gut wie lahmlegt. Es hat im Laufe der Zeit so viele Bleivergiftungen gegeben, dass hier jetzt eine gewisse Klarheit herrscht. Wir haben kapiert, dass wir unsere Kinder auf keinen Fall abgeblätterte Bleifarbe in den Mund nehmen lassen dürfen. Und dass Blei im Wasserversorgungssystem keinen Platz haben darf. Sollte man bei all den glänzenden Wissenschaftlern, Laborfachleuten und medizinischen Genies nicht annehmen, der Medizin insgesamt gehe endlich ein Licht auf und sie komme darauf, dass laufend kleine Belastungen mit giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetallen zu schleichenden chronischen Krankheiten werden können? In deren Diagnostik werden die Metalle überhaupt nicht beachtet, die in kleinen Mengen vorhanden sind. Wie kann es sein, dass in der Medizin nur die wirklich drastischen

Entgleisungen auffallen, nur Vergiftungen durch große Mengen Blei oder Quecksilber? Wie ist es trotz all der brillanten Köpfe und trotz der unzähligen Milliarden, die in die Forschung nach den Ursachen chronischer Krankheiten geflossen sind, möglich, dass die medizinischen Alarmglocken nicht schrillen angesichts der giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetalle in pharmazeutischen Stoffen und medizinischen Anwendungen und schließlich auch in ganz normalen Haushaltsprodukten? Wie konnte unentdeckt bleiben, dass synthetische Chemikalien chronische Leiden aller Art nach sich ziehen können? Hier ist offenbar ein Alles-oder-nichts-Denken im Spiel: Entweder handelt es sich um große Mengen giftiger Metalle wie bei Blei- und Quecksilbervergiftungen, oder es wird gar nicht erst für möglich gehalten, dass giftige Metalle das Problem hinter den chronischen Leiden der Menschen sein könnten.

Die offizielle Medizin weiß um die großen Mengen der bei Kleinkindern, Kindern und Erwachsenen (sogar bei schwangeren Frauen) medizinisch eingesetzten giftigen Metalle wie Quecksilber und Aluminium. Es ist ihr aber gelungen, dieses Vorgehen glaubwürdig als unbedenklich hinzustellen. Es liegt zum Teil daran, dass man sie daran hindern konnte zu erkennen, wie extrem die Dosierungen der giftigen Metalle in diesen Medikamenten sind. Die Medikamente und Behandlungsformen sind durch bindende Abmachungen gesichert.

Dann haben wir wie erwähnt noch die Sache mit den Spuren Mengen giftiger Me-

talle, die sich in Körper und Gehirn ansammeln und von der die öffentlich sichtbare Medizin nichts wissen soll.

Es dient den industriellen Interessen, dass der Medizinbetrieb nicht dazu kommt, eins und eins zusammenzuzählen und sich zu sagen: Wenn starke Bleivergiftung neurologische Symptome auslöst, müssen wir uns auch die anderen giftigen Metalle in jeder Dosierung auf die von ihnen ausgelösten neurologischen Symptome hin ansehen – Angst, Gehirnnebel, Parkinson, amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Depression, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Autismus, bipolare Störung, neurologische Borreliose und schließlich Gedächtnisverlust, Alzheimer und Demenz.

Würde sich die offizielle Medizin dieser Grundlagenforschung zuwenden, würde man feststellen, dass Depots giftiger Metalle im Gehirngewebe, selbst kleinste Mengen, eine Dämpfung des elektrischen Geschehens nach sich ziehen. In der Elektrotechnik würde man von Kriechströmen sprechen, die elektrische Energie ableiten.

Befänden wir uns hier in der Tech-Welt, würde man Troubleshooter auf das Problem ansetzen, bis es gelöst ist. Aber bei giftigen Metallen im Gehirn gibt es in der offiziellen Medizin keine Troubleshooter, die wissen, welche Metalle die elektrische Aktivität dämpfen, wo sie im Gehirn sitzen, wie man die Dämpfung der elektrischen Aktivität rückgängig machen kann. Sie wissen schon nicht, dass überhaupt ein Problem besteht. Würden sie die Anwesenheit giftiger Me-

talle in angemessener Form ernst nehmen, würde man doch sicher zumindest damit beginnen, Instrumente zu entwickeln, mit denen sich giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle im Gehirn aufspüren lassen. Man würde einen ausgeklügelten Scanner erfinden, der nach Schwachstellen im elektrischen Feld des Gehirns sucht, und so auch kleine durch diese giftigen Metalle verursachten Blockierungen ausfindig machen, die für die Dämpfung der elektrischen Aktivität im Gehirn verantwortlich sind. Man würde Detektoren für die verschiedenen Metallarten bauen und so herausfinden, welche in welcher Menge vorhanden sind. Stattdessen entziehen giftige Metalle den elektrischen Impulsen im Gehirn weiterhin Kraft bei allem, was wir denken und tun, und niemand weiß davon. Die sichtbare Medizin, Schul- und Alternativmedizin gleichermaßen, hat keine Ahnung, was da vor sich geht.

Wenn Sie ein wenig von dem mitbekommen, was so an Forschungsergebnissen und Meinungen über das Gehirn im Umlauf ist, wie viel ist dann wohl über das Gehirn bekannt, was meinen Sie? Die Hälfte? Drei Viertel? 90 Prozent? Wir könnten natürlich so tun, als wüssten wir schon alles über das Gehirn, doch damit lägen wir vollkommen falsch. Tatsächlich weiß die Wissenschaft derzeit einen winzigen Bruchteil dessen, was es hier zu wissen gibt, nämlich 0,00001 Prozent. Daran können Sie ermessen, wie viel da noch zu erforschen bleibt. Die Wirkung giftiger Metalle im Gehirn steht beispielhaft für die noch unerforschten As-

pekte der Gehirns, die 99,99999 Prozent des gesamten möglichen Wissens ausmachen. Wenn wir die verschiedenen Drüsen und Gehirnregionen kennen und abschätzen können, wie viele Neuronen ein Gehirn hat und wie die Nerven verlaufen, wenn sie das Stammhirn verlassen, heißt das noch nicht, dass wir bereits alles über das Gehirn wüssten. Es handelt sich um nicht mehr als ein Kratzen an der Oberfläche.

Das Gehirn ist ein wahres Wunderorgan, das die Elektrizität im Bedarfsfall modulieren kann. Wenn wir in eine Stresssituation geraten, vermag es ein elektrisches Muster so abzuwandeln, dass es uns unterstützt oder sogar schützt. Andererseits ist es aber auch so, dass das Gehirn durch Hindernisse beeinträchtigt wird. Wenn elektrische Impulse mit bis zu Lichtgeschwindigkeit in ihm unterwegs sind, müssen sie sich gegen giftige Metalle behaupten, die eigentlich gar nicht da sein sollten.

Die Menge der im Gehirn abgelagerten giftigen Metalle ist von Mensch zu Mensch verschieden. Manche haben Glück, und ein bestimmtes Metall ist bei ihnen nur in geringen Mengen vertreten. Bei manchen spielen zwei oder drei giftige Metalle eine beherrschende Rolle, und den anderen fallen Nebenrollen zu. Es gibt Menschen, bei denen große Depots aller Metalle bestehen, und bei anderen sind es ebenfalls sämtliche Metalle, aber in kleinen Mengen. Ausnahmslos jeder hat einen ganz eigenen Legierungsmix von giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetallen, einen einzigartigen Legierungszustand des Ge-

hirns. Auch die Ablagerungsorte sind von Mensch zu Mensch verschieden – ungefähr so, wie auch die Größe und der Sitz des Wurmfortsatzes bei jedem ein wenig anders sind. Wenn Sie Chirurgen befragen, werden Sie zu hören bekommen, dass man bei der Eröffnung des Bauchraums nie so ganz genau weiß, was man da zu sehen bekommt. Der »Blinddarm« genannte Appendix könnte ein wenig höher oder tiefer sitzen, ein bisschen nach links oder rechts verschoben sein, er könnte diese oder jene Gestalt oder Größe haben. Die ungefähre Gegend ist natürlich immer gleich. Im Gehirn ist es aber so, dass die Ablagerungsorte giftiger Metalle viel unterschiedlicher sein können.

Elektrische Wärme

Unser Gehirn vermag unglaublich viel Hitze zu erzeugen. Das ist aber nicht mit einer Kohlenglut in einem Feuer, mit einem heißen Herd oder Backofen zu vergleichen; unser Gehirn muss schließlich kein Kochfeld erhitzen. Es gibt noch keine technischen Möglichkeiten, die durch das elektrische Feld des Gehirns erzeugte Erwärmung zu messen. Diese Erwärmung kommt vom elektrischen Geschehen im Gehirn und nicht von außerhalb. Die zerebralen elektrischen Felder sind außerordentlich schmal und dünn und gehören zu einer völlig anderen Größenordnung als die technischen Wärmeerzeuger beispielsweise im Haushalt. Im Gehirn handelt es sich um kurze Wär-

mepulse, die schnell entstehen und schnell wieder abklingen und deshalb schwer aufzuspüren sind. Es wird hier keine anhaltende Wärme benötigt wie bei einem Feuer im Ofen, sondern Gehirnwärme soll wie ein Funke sein, wie ein Aufblitzen.

Diese Wärme kann dennoch recht intensiv wirken. Dass sie im störungsfreien Normalbetrieb gleich wieder abklingt, liegt an drei eingebauten Sicherheitsvorkehrungen: Erstens befindet sich zwischen Gehirn und Schädelschale ein kleiner Zwischenraum, der für Kühlung sorgt, zweitens enthält die zerebrospinale Flüssigkeit Wasser und Magnesium, die beide Wärme abführen, und drittens senkt die im Gehirn vorhandene Glukose (Zucker) ebenfalls die Temperatur. Wenn alles in Ordnung ist und wir unser Gehirn mit dem versorgen, was es benötigt, kann es ständig seine kleinen Hitzewallungen haben, die sofort wieder abkühlen.

Eine vierte automatische Sicherheitseinstellung liegt in der Arbeitsweise Ihres Gehirns: Es wechselt ständig die Gänge beziehungsweise die Kanäle für die elektrischen Impulse. So bleibt kein elektrisches Muster über längere Zeit erhalten, und die elektrischen Leitbahnen finden Gelegenheit, wieder abzukühlen, wenn die Impulse ihre Wege nehmen, während wir denken oder irgendwelchen Verrichtungen nachgehen. Man tut dies und dann jenes, und die Bahnen des entsprechenden Geschehens im Gehirn ändern sich ständig.

Deshalb ist Musik für Fabrikarbeiter so wichtig, wenn sie in jeder Schicht stundenlang immer wieder das Gleiche tun. Sonst

würden nämlich für die elektrischen Muster im Gehirn immer wieder dieselben Leitbahnen verwendet. Musik sorgt hier für Abwandlung. Das ist den Medizinern allerdings nicht bekannt. Nach dieser Methode lässt sich auch ein Burn-out verhindern. Auch körperliche Fitnessprogramme bedienen sich dieses Abwechslungstricks. Früher wurden dabei nur ein oder zwei monoton wiederholte Techniken angewendet, heute sind es zwanzig bis dreißig solcher Formen, die während eines gesamten Durchlaufs geübt werden. Es scheint aber nicht aufzufallen, dass sich die Menschen anschließend eher erfrischt als müde fühlen, und das liegt daran, dass die Variation die elektrischen Gehirnmuster wechseln lässt, sodass kein Hitzestau entstehen kann.

Manche Erlebnisse sind so überwältigend, dass das Gehirn nicht ohne Weiteres umschalten kann, weswegen die Gehirnwärme bleibt und nicht wieder abklingt. Nehmen wir als Beispiel einen Wutanfall, bei dem es jemandem nicht gelingt, den Frust und die Erregung zu durchbrechen. Dann erhitzt sich das Gehirn über das gesunde Maß hinaus, und der Zustand bekommt fast etwas von Wahnsinn. Die Wärmeschübe nehmen immer wieder denselben Weg, und die elektrischen Muster bleiben ortsfest. Diese Erwärmung der immer gleichen Stellen kann das Gehirn schließlich auch physisch schädigen. Es entstehen Brandwunden und daraus Narben und schwielenartige Gewebeverhärtungen.

Giftige Metalle im Gehirn verschlimmern nun diese Hitzewirkung. Ihre bloße

