

ALBERTO

VILLOLDO



Mit
einfachem
10-TAGE-
Programm

ERNEUERE DEIN
GEHIRN

Mit **Schamanismus** und **Neurowissenschaft**
die Gehirnzellen gesund und leistungsfähig halten



arkana

Alberto Villoldo
Erneuere dein Gehirn



Buch

Erneuere dein Gehirn wird Ihnen helfen, Ihre geistige Leistungsfähigkeit sofort zu verbessern und die gesunde Lebenszeit Ihres Gehirns deutlich zu verlängern. Durch eine einzigartige Verbindung von traditionellem schamanischem Wissen und moderner Wissenschaft erklärt Bestsellerautor Alberto Villoldo anschaulich und leicht verständlich, wie Sie mit dem richtigen Wissen, einer guten Ernährung und einem positiven Lebensstil Ihre Gehirnzellen gesund halten.

Autor

Alberto Villoldo lebt in Los Angeles und ist klassisch ausgebildeter medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas und studierte die schamanischen Heilpraktiken. In seinen Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinern und Laien in die energiemedinischen Techniken ein. Er ist Autor zahlreicher Bücher, darunter »Das erleuchtete Gehirn« und »Das geheime Wissen der Schamanen«.

Außerdem von Alberto Villoldo im Programm

Das geheime Wissen der Schamanen
Das erleuchtete Gehirn
Erleuchtung ist in uns
Seelenrückholung
One Spirit Medizin
Das Weisheitsrad
Erneuere deinen Körper
Der Pfad schamanischer Heilung

auch als E-Book erhältlich

ALBERTO
VILLOLDO



ERNEUERE DEIN
GEHIRN

Mit **Schamanismus** und **Neurowissenschaft**
die Gehirnzellen gesund und leistungsfähig halten

Aus dem Englischen von Jochen Lehner

Mit einem Vorwort von Dr. David Perlmutter



arkana

Die Amerikanische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
Grow a New Brain bei Hay House LLC, USA.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2024 der Originalausgabe: Alberto Villoldo

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Arkana Verlag, München, in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Projektleitung: Jonas Stiehler

Redaktion: Tatjana Barinov

Umschlag: ki 36

Umschlagmotiv: © istockphoto/ARTQU

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

978-3-442-34338-6

www.arkana-verlag.de

*Den weisen Zauberern der Anden
und des Amazonasgebiets gewidmet,
diesen Meistern in der Kunst,
die Welt zu erträumen.*

INHALT

Vorwort	9
Einleitung: Die Wiederentdeckung des uralten Wissens von Gesundheit und Wohlbefinden	13
1. Weshalb brauchen Sie ein neues Gehirn?	27
2. Die geheime Kraft im Bauch	43
3. Wie ein kluges, wissendes Gehirn entstehen kann	63
4. Das Versprechen des höheren Gehirns	99
5. Guter Stress, schlechter Stress	127
6. Erneuern Sie Ihr Gehirn mit dem Wachstumsfaktor BDNF	151
7. Freie Radikale eindämmen und die Mitochondrien pflegen	175
8 Darmsanierung für mehr Serotonin	185
9. Wege zu einem gesunden Gehirn	209

10. Schützen Sie sich vor der Zombie-Invasion: Überalterte Zellen mit Arzneipflanzen ausschalten	237
11. Erneuere dein Gehirn – das Programm	251
12. Nach dem Programm und auf Dauer	271
Anhang	275
Anmerkungen	289
Dank	301

VORWORT

In diesem Buch möchte Alberto Villoldo eine Thematik vertiefen, mit der wir uns bereits 2011 in unserem gemeinsamen Buch *Das erleuchtete Gehirn* beschäftigt haben. Hier geht es ihm nun darum, die bisher gültigen Annahmen über den körperlichen und geistigen Alterungsprozess zu hinterfragen und den Weg für all diejenigen auszuleuchten, die sich zwischen den unzähligen Parametern der Gesundheit von Körper und Gehirn im digitalen Zeitalter zurechtzufinden versuchen.

In dieser modernen Welt ist die Gesundheit unseres Nervenkostüms praktisch von allen Seiten bedroht – Umweltgifte, Stoffwechselstörungen, industriell verarbeitete und teils bis zur Unkenntlichkeit veränderte Nahrungsmittel und dazu auch noch dieses unglaublich stressige Tempo und das Einsickern der Technik in so gut wie alle Lebensbereiche. All das zusammen kommt einem Dauerbeschuss unseres Gehirns gleich. Das digitale Zeitalter erschließt uns nie da gewesene Informationswege sowie Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und Vernetzung, aber stellt uns auch vor alle möglichen Herausforderungen, denken wir etwa an digitale Reizüberflutung, zunehmende Bewegungsarmut, und die ständige Zeitnot, die zu geistiger Ermattung oder sogar Burnout führen kann.

Erneuere dein Gehirn wendet sich alldem ganz direkt zu und verordnet dem derzeitigen medizinischen Modell, in dem es oft eher um Symptombeseitigung als um Gesundheitsfürsorge, eher

um den Rauch als um das Feuer geht, eine rigoros kritische Betrachtung.

Im Zuge diese Betrachtungen werden Begriffe wie »Neuronährstoffe« und »epigenetische Modulatoren« eingeführt, die einem Zukunftsroman entnommen sein könnten, tatsächlich aber einem klaren wissenschaftlichen Verständnis vom feinen Zusammenspiel der biologischen Vorgänge im Körper entspringen.

Diese Darstellung wird ergänzt durch Berichte von Albertos persönlichem Weg: Von der grünen Weite des Amazonasbeckens, wo Alzheimer und Parkinson so gut wie unbekannt sind, geht es in die Hightech-Labore der modernen Medizinforschung, in denen es immer wieder Neuland zu betreten gilt – und hier handelt es sich nicht um Einzelbefunde, sondern um die Kernpunkte einer ganz neuen Sicht der Dinge, nach der unser Gehirn weitaus robuster und regenerationsfähiger ist, als wir gegenwärtig annehmen – sofern es gut ernährt und sinnvoll geschützt wird.

Dazu gehört auch, dass wir uns die vielen Gefahren vor Augen führen, denen unser Gehirn heute ausgesetzt ist. Umweltgifte, Schwermetalle und der chronisch erhöhte Pegel von Stresshormonen wie Cortisol können das Gehirn schneller altern lassen und seine kognitiven Funktionen schwächen. Hinzu kommt noch die normale Alterung, sodass es jetzt dringend geboten ist, wirksam und vorbeugend gegenzusteuern.

Schließlich befasst sich dieses Buch auch noch mit den häufig vernachlässigten gesellschaftlichen Auswirkungen des allgegenwärtigen geistigen Niedergangs. In weiten Teilen der Welt steigt das Durchschnittsalter der Bevölkerung rapide, weil die Menschen immer älter werden, sodass wirtschaftliche und gesellschaftliche Verwerfungen aufgrund beispielsweise der Alzheimer-Krankheit, von der inzwischen weltweit fünfzig Millionen Menschen betroffen sind, immer wahrscheinlicher werden.

Wir lesen nicht einfach ein Buch, wenn wir uns die Inhalte von *Erneuere dein Gehirn* zu Gemüte führen; wir sind vielmehr in ein lebendiges und lebenswichtiges Gespräch über die Zukunft unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit eingebunden. Ich empfehle Ihnen, sich nicht nur intellektuell, sondern ganz praktisch und zu packend auf das Buch einzulassen und seine Erkenntnisse umzusetzen, um einen Weg zu anhaltender Vitalität und umfassender Gesundheit zu finden.

Wir sind aufgerufen, aktiv zu werden und angesichts der gesundheitlichen Herausforderungen dieser Zeit unsere Lebensweise, unsere Ernährung und alle sonstigen Gesundheitsstrategien zu überprüfen und zu hinterfragen. Mit seinem Forschergeist und der Fähigkeit, die Dinge zugänglich darzustellen, gibt uns Alberto alles an die Hand, was wir brauchen, um unser Leben neu auszurichten und Gleiches für unser Gehirn zu tun.

Dr. David Perlmutter
La Jolla, Kalifornien

Einleitung

DIE WIEDERENTDECKUNG DES URALTEN WISSENS VON GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Und der Große Geist sagt zu der Frau und dem Mann: »Ich habe die Adler, die Delfine und die Schmetterlinge erschaffen – sind sie nicht schön? Die Fertigstellung liegt nun bei euch.«

Aus einer Erzählung der Cherokee

Ihr Gehirn ist für Großes ausgelegt, aber in diesem digitalen Zeitalter ist es jetzt drauf und dran, sich überflüssig zu machen. Es kann sich Ihren Erfolg ausmalen, es ist ausgerüstet, Ihrer Gesundheit auf die Sprünge zu helfen, doch tatsächlich sieht es einem rasanten Niedergang und dem Abgleiten in die Demenz entgegen. Doch Sie müssen das nicht hinnehmen.

Dieses Buch erzählt nicht, wie man sich vor dem Verdämmern oder vor Alzheimer schützt, sondern es stellt die Frage, wie die gewaltigen Kräfte unseres höheren Gehirns und seine natürliche Intelligenz so zu entfesseln sind, dass sie uns ein Leben lang erhalten bleiben.

Das muss möglich sein, schließlich lassen Sie sich jetzt schon alle zwanzig Tage ein neues Gehirn wachsen.

Ich möchte Ihnen gern zeigen, wie das geht.

DAS AMAZONASGEBIET

In den 1970er Jahren besuchte ich immer wieder abgelegene Ortschaften des Amazonasgebiets und stellte überrascht fest, dass es nirgendwo Anzeichen von Alzheimer oder Parkinson gab. Nicht weniger erstaunlich fand ich, dass keine Rede von Herzkrankheiten oder Krebs war.

Nichts dergleichen.

Spätere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten es:

Wo wenig Kontakt mit der »Zivilisation« besteht, ist nur einer von Hundert Menschen dement.¹ In den USA ist es einer von fünf.

Was machen wir im Westen falsch? Oder anders herum, was machen die indigenen Völker des Amazonasbeckens richtig? Wie können wir unser Gehirn schützen und dafür sorgen, dass es uns ein Leben lang in bestmöglicher Weise dient? Da wir inzwischen so viele unserer Gedächtnisfunktionen digitalen Apparaten überlassen, müssen wir auch fragen, wie wir die frei gewordene Gehirnkapazität nutzen können, um uns ein langes Leben in Fülle und Gesundheit zu sichern.

Haben Sie schon einmal erlebt, wie ein Schwerhöriger darauf beharrt, dass die Leute einfach zu leise sprechen? Unser Gehirn meint gern, uns könne so etwas nicht passieren. Das höhere Gehirn weiß es besser, aber die eher primitiven Anteile unseres Denkapparats möchten gern glauben, dass wir nicht altern und altersbedingte Schwächen uns nicht erreichen. Irgendwann wachen wir dann auf und sehen, dass wir doch altern, und dann denken wir: »Das muss ein Irrtum sein. Es kann doch nicht sein, dass ich alt werde.«

Aber es lässt sich nicht leugnen. Haben Ihre Eltern schon in jungen Jahren gespürt, dass ihnen Demenz droht? Auch Ihnen

wird das erst auffallen, wenn schon nichts mehr zu ändern ist. Die Statistik ist da gnadenlos. In den Vereinigten Staaten haben 85-Jährige ein fünfzigprozentiges Risiko, dass ihnen eine Demenzdiagnose ins Haus steht.² Und wenn man neunzig wird, steigt die Wahrscheinlichkeit auf 75 Prozent. Das dämpft die Begeisterung über die Tatsache, dass Sie und alle anderen Leser dieses Buchs wahrscheinlich Ihren Hundertsten oder noch höhere Geburtstage erleben werden. Und selbst wenn Sie nicht dement werden, funktioniert das Gehirn schon bei über Dreißigjährigen nur mit einem Bruchteil seiner Kapazität, weil Stress und Giftstoffe ihm so sehr zusetzen.

Ich kehrte über Jahre immer wieder an den Amazonas zurück, weil ich das Geheimnis des gesunden und langen Lebens lüften wollte. Die Hinweise verdichteten sich, dass Demenz, Krebs und Herzerkrankungen eine gemeinsame Ursache hatten. Waren das wirklich drei eigenständige Krankheiten oder handelte es sich um Folgen des Alterns? Ist vielleicht das Altwerden die Krankheit, die wir heilen müssen, um den Dreifachschlag abzuwehren, an dem im Westen die meisten Menschen sterben?

Nach jahrelanger Zusammenarbeit mit den Wissenden der indigenen Völker stieß ich auf drei Kraftpflanzen und Neuronährstoffe, die das Gehirn entgiften und so aufrüsten, dass die sogenannte Alterung verzögert wird. Was wir als normalen und unaufhaltsamen Niedergang zu sehen gelernt haben, lässt sich durchaus verhindern, wenn wir unser Gehirn »upgraden«. Wir können zwar nicht endlos weiterleben, aber wir können uns das Denkvermögen und die jugendlichen, gesunden Jahre weitaus länger erhalten, als wir bisher für möglich gehalten haben. Ich möchte Ihnen jetzt das Geheimnis mitteilen, auf das ich bei meiner Suche gestoßen bin.

Dieses Geheimnis besteht in Kraftpflanzen, die als sogenannte epigenetische Modulatoren wirken: Sie rufen zelluläre Abwehr-

mechanismen auf den Plan und schützen so vor Krankheiten. Sie aktivieren Gene, die für Gesundheit sorgen, und dämpfen andere, die das Erkrankungsrisiko erhöhen. Dass es sie gibt und wie sie wirken, weiß ich deshalb, weil sie mir das Leben gerettet haben, nachdem westliche Ärzte mir den Rat gegeben hatten, mich für eine Lebertransplantation vormerken zu lassen, weil sie nach Jahren des Aufenthalts im asiatischen Dschungel und in der Wildnis Afrikas unheilbar geschädigt zu sein schien. Ich konnte mir eine neue Leber wachsen lassen, mein Herz in Ordnung bringen und mir vollkommene Gesundheit zurückerobern.

Weshalb weiß Ihr Arzt nichts von diesen Kraftpflanzen? Weshalb glauben wir alle nicht, dass wir das Altern aufhalten und vielleicht sogar eines Tages umkehren können? Weil Ärzte nicht die Zeit haben, sich über wissenschaftliche Entdeckungen zu informieren. Sie lesen medizinische Fachzeitschriften, in denen von Big Pharma finanzierte Studien erscheinen. Ihre Ausbildung macht sie fit für die Behandlung von Krankheiten, aber nicht für die Schaffung von Gesundheit.

DIE GRENZEN DER WISSENSCHAFTLICHEN FORSCHUNG

In der Zeit meiner wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit indigenen Heilverfahren konnte ich bei meinen Schülern und Klienten tiefgreifende Veränderungen beobachten, aber manchen wollte es nicht gelingen, meine Wildnis-Erlebnisse – darunter lange Fastenperioden – durch Wiederholung zu verifizieren. Da blieben dann manchmal nur pharmazeutische Medikamente als Ausweg, doch mit denen behandelte man lediglich die Symptome und nicht die eigentlichen Ursachen. Heilungserfolge blieben selten, und

vielfach entstand eine Medikamentenabhängigkeit, die nur den Pharmaunternehmen Gewinne versprach.

In der Arzneimittelforschung geht es immer um hohe Gewinnerwartungen, denken Sie nur an die Milliarden, die allein in die Alzheimer-Forschung fließen – und dabei ließe sich das Risiko um ganze 60 Prozent reduzieren, wenn man sich täglich eine kleine Menge Omega-3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise in einem Stück Wildlachs enthalten sind, zuführen würde³ (Näheres dazu werden Sie in Kapitel 6 erfahren). Da man Fischöl als Omega-3-Quelle nicht patentieren kann, werden solche Informationen kleingeredet oder als Fakenews hingestellt.

Darüber hinaus ist selbst bei exakter Wissenschaft häufig Schummelei im Spiel. Denken Sie zum Beispiel an den großen Zucker-Betrug durch ein Handelsunternehmen Namens »Sugar Association«, die sich als »die wissenschaftliche Stimme der U.S.-Zuckerindustrie« bezeichnete und die 1967 drei Harvard-Wissenschaftler mit Bestechungsgeldern dazu brachte, einen Artikel über Herzerkrankungen und die mit Zucker und Fett verbundenen Risiken zu veröffentlichen.⁴ Die angesehene medizinische Fachzeitschrift *New England Journal of Medicine* sicherte sich die Rechte an diesem Artikel, in dem die Risiken des Zuckers heruntergespielt und dafür Fett als der Bösewicht hingestellt wurde. Das bescherte uns fünfzig Jahre Zucker-Drinks und fettreduzierte Milch. Das Fett sollte jetzt an allem schuld sein und erhöhte Cholesterinwerte wurden zu etwas ganz Furchtbarem aufgebauscht. In der Folge wurden Statine, also Cholesterinsenker, massenhaft verschrieben – das ist bis heute so. Ergebnis: zwei Generationen mit einem hohen Anteil übergewichtiger Menschen. Wir können uns natürlich sagen, das sei vor fünfzig Jahren so gewesen, und der heutigen Medizinforschung könne man trauen. Aber ist das so? Richard Horton, Chefredakteur des renommierten britischen Medizinjournals

The Lancet, schrieb 2015 in einem Editorial: »Ein Großteil der wissenschaftlichen Veröffentlichungen, die Hälfte vielleicht, könnte schlichtweg falsch sein.« Leider sieht man es den Arbeiten meist nicht gleich an, zu welcher Hälfte sie gehören. Horton fuhr fort: »Wissenschaftler formulieren ihre Befunde gern so, dass sie zu ihrem persönlichen Weltbild passen.« Was mag das für Menschen bedeuten, die ihre persönlichen Gesundheitsmaßnahmen an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren möchten? Wie vertrauenswürdig sind die überhaupt?

In einem Artikel der führenden wissenschaftlichen Fachzeitschrift *Nature* war 2016 zu lesen: »70 Prozent der Wissenschaftler scheitern bei dem Versuch, Forschungsergebnisse von Kollegen zu reproduzieren, und jeder zweite kann nicht einmal die eigenen Experimente mit gleichen Ergebnissen wiederholen.«⁵ Zur Definition von Wissenschaft gehört aber unter anderem die Reproduzierbarkeit der Ergebnisse. Es verdichtet sich der Eindruck, dass das Bauwerk der westlichen Medizinforschung auf wackligen Fundamenten steht.

Nehmen wir den Neurowissenschaftler und früheren Präsidenten der Stanford University Marc Tessier-Lavigne, Autor einer Studie, in der 2009 irreführende Daten über die Ursachen der Gehirn-Degeneration bei Alzheimer veröffentlicht wurden. Das gab Anlass zu der Frage, wem man im Zusammenhang mit dem Gehirn überhaupt noch vertrauen kann. Weiterhin fließen Milliarden in die Alzheimerforschung, und dabei gibt es offenbar bereits wirksame therapeutische Ansätze: Wissenschaftler der Cleveland Clinic in Ohio berichteten 2021 von einem um 69 Prozent niedrigeren Alzheimer-Risiko bei Viagra-Anwendern. Und als ernstzunehmende Nebenwirkung droht da allenfalls eine glückliche Ehe!

2007 unterzog das *British Medical Journal* 2500 moderne medizinische Behandlungsmethoden einer Wirksamkeitsprüfung und

kam zu dem Ergebnis, dass 36 Prozent wahrscheinlich Nutzen stiften, während bei 47 Prozent nicht bekannt war, ob sie wie vorgesehen wirkten oder eher schädeten.⁶ Das macht die Krankenhauseinweisung zur dritthäufigsten Todesursache in den Vereinigten Staaten. Ärztliche Behandlungsfehler verursachen Jahr für Jahr 250 000 Todesfälle. Auf dem Schlachtfeld hat man bessere Überlebenschancen als bei Routineoperationen in amerikanischen Krankenhäusern.

In früheren Zeiten hatte die Kirche den Nutzen von unserem Hang zu Befürchtungen und davon geprägten Überzeugungen; sie versprach uns Erlösung als Lohn für unsere Mühen im irdischen Jammertal. Heute sind es Big Pharma und der kommerzielle Medizinbetrieb, die die angstbesetzten alten Anteile unseres Gehirns zu ihrem Vorteil nutzen.

Kaum einem Wissenschaftler gelingt es, Forschungsmittel für seine Studien aufzutreiben, solange er nicht glaubhaft machen kann, dass seine Arbeit wahrscheinlich zu einem kommerziell verwertbaren Medikament führen wird. Selbst die Top-Universitäten stecken hier mit der Pharma-Branche unter einer Decke. Wissenschaftler der Harvard-University stehen kurz vor der Patentierung sogenannter senolytischer Wirkstoffe, die »senescente« (überalterte) Zellen, sogenannte Zombie-Zellen, ausschalten können, die eigentlich von selbst absterben sollten, aber es einfach nicht tun. Solche Zellen gehören zu den Hauptursachen einer beschleunigten Alterung. Laut den vorliegenden Schätzungen könnte eine solche Pille einen Marktwert von jährlich etlichen Milliarden Dollar haben.

Dabei bietet uns die Natur die besten Senolytika, und das kostenlos. Man hört nur nicht viel von ihnen, weil sich Polyphenole aus Erdbeeren nicht patentieren lassen. Der gesundheitliche Nutzen von Fisetin aus Erdbeeren wird nicht zum Renner in den

Nachrichten werden, aber Sie werden hier in Kapitel 10 erfahren, wie solche natürlichen Senolytika überalterte Zellen zum Schutz Ihres Gehirns abbauen können.

Uns stehen Kraftpflanzen zur Verfügung, von denen bekannt ist, dass sie lebenslang unserer Gesundheit dienen. Die Wissen- den der alten Zeit entdeckten diese Kraftpflanzen, die uns ein Le- ben lang jung halten und unser Gehirn und unsere Gesundheit schützen. Das sind in erster Linie die Pflanzen, die im Körper für genügend Serotonin zur Reparatur des Gehirns sorgen und so al- tersbedingtem Niedergang entgegenwirken. Sie werden in diesem Zusammenhang erfahren, dass Serotonin chemisch sehr eng mit den psychedelischen Stoffen in Ayahuasca verwandt ist, dieser Vi- sionen-Liane, mit der man im Amazonasgebiet die höheren Ge- hirnfunktionen aktiviert, um so körperliche und psychische Ge- sundheit zu schaffen, die uns krankheitsfrei zu leben erlaubt. Und Sie werden in diesem Zusammenhang erfahren, dass es Ihrem Ge- hirn an Serotonin fehlt.

IHR EXPERIMENT

Auch wenn Sie sich gesund ernähren und ausreichend bewegen, ist Ihnen vielleicht nicht klar, dass Sie sich noch viel besser füh- len könnten, wenn Sie Ihrem Gehirn ein »Upgrade« zukommen lassen. Wenn Ihnen Gehirnnebel, Reizbarkeit, Ängste, Überge- wicht, Gelenkschmerzen und Verdauungsprobleme zu schaffen machen, werden Sie wahrscheinlich Nutzen aus Ihrem ganz per- sönlichen Experiment ziehen (bei dem Sie die einzige Versuchs- person sind).

Wenn Sie nicht teilnehmen möchten, gehören Sie einfach zur Kontrollgruppe und befinden sich irgendwo im Mittelteil der

Normalverteilungskurve – zusammen mit allen anderen Bürgern, die gesundheitlich irgendwo im Normalbereich angesiedelt sind. Sie halten sich also nicht an den Enden der Kurve auf, Sie sind kein »Ausreißer«, was den Alterungsprozess angeht. Eigentlich ist das Experiment vor allem für Frauen ausgelegt, denn zwei von drei Alzheimerpatienten sind Frauen,⁷ und 85 Prozent der Patienten mit mehreren Autoimmunstörungen sind ebenfalls Frauen.⁸

Stellen Sie sich vor, Sie müssten auch im Alter nicht die Rufnummer der Apotheke in Ihrem Handy speichern, weil Sie anders als die meisten nicht ständig fünf verschreibungspflichtige Medikamente nehmen.⁹ Das können Sie sich wirklich ersparen.

Sie sollten mit dem Gesundwerden nicht warten, bis Sie richtig krank sind. Mit der Unterstützung durch dieses Buch können Sie lange gesund bleiben und sich Ihre gute Laune bewahren, statt vorzeitig zu sterben, nachdem Sie lange gelitten und sich gegrämt haben und der Niedergang schließlich nicht mehr aufzuhalten ist. Stattdessen können sie außergewöhnliche Gehirnkapazitäten freisetzen, die Ihnen erlauben werden, ihre geistigen Kräfte voll auszuschöpfen und Schönheit und Frieden in Ihrem Leben zu schaffen. Ich ermuntere Sie zu Ihrem ganz eigenen innovativen Gesundheitsexperiment, mit dem Sie sich außergewöhnliche Geisteskräfte erschließen und Ihren Körper gesund erhalten können, unterstützt durch ein weises Gehirn, das weiß, wie es Sie dabei am besten unterstützen kann. Sie werden sich selbst in einer zunehmend durch künstliche Intelligenz (KI) geformten Welt zurechtfinden, und Sie werden Bereiche des Bewusstseins, der Spiritualität, erkunden können, zu denen nur Menschen Zugang haben, deren erneuertes und aufgewertetes Gehirn reichlich mit Neuro Nährstoffen versorgt ist und das auf Serotonin basierende Glücksmoleküle herzustellen vermag.

WIE KÖNNEN WIR MIT DER KRISE UMGEHEN, VON DER WIR ALLE BETROFFEN SIND?

Ob Ihnen die Möglichkeit bewusst ist oder nicht, es könnte Ihnen passieren, dass Ihr Gehirn auf einmal nicht mehr weiß, was vor fünf Minuten war, und dass es auch keine neuen Gedächtnisinhalte mehr anlegen kann und folglich auch nicht abzurufen vermag. Gewiss, Ihre Lieblingssongs aus jüngeren Jahren sind dann womöglich noch da, aber weshalb Sie gerade von der Couch aufgestanden sind oder was es heute zu essen gab, das fällt ihnen einfach nicht mehr ein.

Intelligenz kommt in zwei Hauptformen vor: fließend und kristallisiert. Kristallisierte Intelligenz ist das Wissen, das Sie sich im Laufe der Jahre angeeignet haben. Fließende Intelligenz erlaubt Ihnen, Neues zu verarbeiten und schwierige Probleme zu lösen. Fließende Intelligenz ist der Teil, dem die Zeit und die Flut der Giftstoffe am meisten zusetzen, den Sie aber brauchen, um sich im heraufdämmernden Zeitalter der KI – der vielleicht radikalsten technologischen Neuerung seit der Erfindung der Dampfmaschine – zurechtfinden zu können.

Leider ist es oft so, dass wir den Niedergang unseres Gehirns erst bemerken, wenn es zu spät ist. Da Sie jetzt dieses Buch lesen, werden Sie wahrscheinlich Ihren Hundertsten Geburtstag erleben oder ihm nahekommen. Wenn Sie mir nicht glauben, suchen Sie sich im Internet einen Lebenserwartungsrechner und lassen Sie sich von ihm erzählen, wie lange Sie wahrscheinlich hier sein werden. Das Alter mag Ihnen jetzt noch sehr weit weg erscheinen, aber wenn Sie über 35 sind, dürfen Sie davon ausgehen, dass Ihr Gehirn bereits ein Upgrade benötigt. Das ist deshalb so, weil wichtige Erneuerungsmechanismen Ihres Körpers um diese Zeit herum erste

Schwächen oder Ausfallserscheinungen zeigen. Wir kommen darauf noch ausführlich zurück.

Es scheint so zu sein, dass sich die Evolution beschleunigt, wenn eine Spezies so sehr in Bedrängnis kommt, dass sie nur überleben kann, wenn sich etwas ändert. Für uns alle gilt heute, dass unser Leben ernsthaft gefährdet ist. Die Menschen leben so dicht zusammen, dass sich ein Virus ganz schnell weltweit verbreiten kann und ganze Länder in den Lockdown treibt, sodass das gewohnte Alltagsleben zum Erliegen kommt. Rapider Klimawandel lässt die Gletscher und die polaren Eiskappen abschmelzen, während Küstenregionen zunehmend von Überflutungen bedroht sind, sodass es weltweit zu gesellschaftlichen Umwälzungsprozessen und in der Folge zu Migrationswellen kommt – und das alles wird weiter zunehmen. Die künstliche Intelligenz wird viele von uns aus ihren Jobs verdrängen, und da fällt es uns natürlich schwer, optimistisch zu bleiben. Die Desillusionierung erwischt uns in einer Zeit, in der es besonders wichtig wäre, optimistisch und kreativ zu bleiben und vor dem inneren Auge eine neue Zukunft zu entwerfen.

Wir tun uns da ziemlich schwer, doch das müsste nicht so sein. Sie können sich ein neues Gehirn wachsen lassen und zu einem höheren Wissen gelangen, das Ihnen einen ganz anderen Überblick verschafft. Ihr Gehirn ist ein Naturwunder, wie es kein zweites gibt, es vermag unzählige komplexe Funktionen zu koordinieren, von unbewussten Abläufen wie der Regulierung der Pulsfrequenz und der Körpertemperatur bis hin zu den feinsten Regungen des Bewusstseins, des Denkens und des Fühlens. Wo menschengemachte Supercomputer gewaltige Energiemengen verschlingen, begnügt sich das Gehirn mit dem Bedarf einer 15-Watt-Birne. Die außerordentliche Anpassungsfähigkeit Ihres Gehirns, Neuroplastizität genannt, und seine schier unglaubliche Kreativität sind das Vorbild,

nach dem die künstliche Intelligenz und die computergestützte Neurowissenschaft entwickelt wurden.

Uns allen schwant auch schon, dass die künstliche Intelligenz drauf und dran ist, das menschliche Dasein vollkommen umzukrempeln, aber wie weit das gehen wird, können wir jetzt noch nicht überblicken. Eine Schlüsselfunktion hat hier der aus dem Griechischen abgeleitete Wortbestandteil *cyber* wie in »Cyberattacke« oder »Cyberkriminalität«. Wir finden diesen Wortbestandteil auch im Begriff »Kybernetik«, und der bedeutet wörtlich übersetzt »Steuermannskunst«. Bisher haben wir selbst weitgehend unsere Geschicke gesteuert, aber mit der KI stehen wir jetzt vor neuen Möglichkeiten, die sich unserer direkten Wahrnehmung entziehen, zum Beispiel Genveränderungen per Fernbedienung und sogar dauerhaftes »Outsourcing« unseres Gehirns auf digitale Apparaturen.

Mit einem auf den neuesten Stand gebrachten Gehirn dagegen, können Sie aktiv an der Neuorientierung des Menschenlebens auf der Erde teilnehmen und vorbeugend etwas gegen den geistigen Niedergang unternehmen, den wir mit dem Altwerden assoziieren – auch gegen Alzheimer, die am weitesten verbreitete Form der Demenz. Deshalb rate ich Ihnen, sich mit Ihrem Arzt und Ihren sonstigen Gesundheitsfachleuten zu beraten und zu überlegen, wie sie mit den in diesem Buch vorgestellten hochwirksamen Neuro Nährstoffen experimentieren können. Seien Sie aber darauf gefasst, dass Ihr Arzt nicht allzu viel über die von mir empfohlenen Pflanzen und Pilze wissen wird. Viele Ärzte sind überarbeitet und lesen in den Fachzeitschriften nur das, was da über Krankheiten und Medikamente berichtet wird. Im Gespräch über Ihre persönlichen körperlichen und psychischen Belange werden Sie von ihm oder ihr womöglich zu hören bekommen: »Dazu habe ich noch keine Forschungsergebnisse gesehen.« Das hat auch damit zu tun, dass

zwischen Labor und Sprechzimmer ein weiter Weg liegt: Es dauert durchschnittlich etwa zwanzig Jahre, bis eine Entdeckung zum festen Bestandteil der medizinischen Praxis wird. Und Sie möchten ja für sich einfach nur bestätigt haben, dass ein Einnahmeplan für Neuronährstoffe für Sie unbedenklich ist und die Hauptnebenwirkung ein auf den neuesten Stand gebrachtes Gehirn ist.

Unser Programm zur Erneuerung des Gehirns wendet vor allem pflanzliche Neuronährstoffe an und wird Ihre körperliche und geistige Gesundheit auf eine neue Basis stellen, und von da aus können Sie die Reise zur wahren Wirklichkeit antreten, die seit Jahrtausenden das Anliegen mutiger spiritueller Sucher und Forscher ist. Sie werden zehn Tage lang nur köstliche pflanzliche Nahrung zu sich nehmen, und von da an können Sie das Programm zweimal im Jahr durchziehen, um für die Herausforderung des modernen Lebens gerüstet zu sein.

WESHALB BRAUCHEN SIE EIN NEUES GEHIRN?

*»Wir sind nicht da, um einfach nur Mais
anzubauen«, sagte der alte Mann zu mir,
»wir ziehen hier Götter groß.«*

Die Wissenschaftler stoßen immer wieder auf Möglichkeiten, in den Alterungsprozess einzugreifen, mit denen wir deutlich über hundert Jahre alt werden könnten. Fragt sich nur, ob wir das möchten, wenn uns die Namen unserer Kinder nicht mehr einfallen oder wir emotional und intellektuell abstumpfen. Möchten wir als Hundertjährige nicht mehr gehen können, ohne dabei zu schlottern, möchten wir nicht mehr ohne zu stottern sprechen können, weil unser Gehirn nicht mehr richtig funktioniert?

Da denken Sie vielleicht: »Aber mein Gehirn hat doch keine Ausfälle. Ich habe daran gedacht, mich zum Auswuchten der Reifen anzumelden, ich habe meinen muckenden Computer selbst wieder zum Laufen gebracht, und ich bin rechtzeitig zu meinem Yogakurs gekommen.« Wir sagen uns gern, dass wir doch ganz gut, wenn nicht sogar bestens zurechtkommen, dass unsere Vergesslichkeit uns selten in die Quere kommt, dass wir unseren Alltag ganz gut bewältigen und unsere Ärzte immer wieder feststellen, dass unsere Werte in Ordnung sind. Aber wenn wir uns ansehen, welche belastenden und zehrenden Krankheiten uns möglicherweise erwarten und unsere Lebens-

qualität einschränken, wenn wir von der starken Zunahme solcher Krankheiten erfahren und uns ehrlich eingestehen, dass wir wirklich einer hohen Stressbelastung ausgesetzt sind, lässt sich nicht mehr leugnen, dass wir den Weg in die Verwirrung und schließlich in die Demenz wohl nur vermeiden können, wenn wir die Schäden beheben und unser Gehirn insgesamt auf eine höhere Stufe heben.

Vor allem spricht aber für die Erneuerung des Gehirns, dass sie sich direkt auf Ihr Leben hier und jetzt positiv auswirken wird. Sie können mit Ängsten besser umgehen und sich eher vorstellen, was Sie alles erreichen können, statt Ihre Gedanken immer nur um all die Erledigungen auf Ihrer immer länger werdenden Liste kreisen zu lassen. Sie können diese Erledigungsliste sogar durch eine Erlebensliste ersetzen, Sie können an eine bessere Zukunft für sich und die Welt zu glauben lernen, statt sich immer wieder an dem festzubeißen, was nicht in Ordnung ist oder noch schiefgehen könnte. Mit einem erneuerten Gehirn werden Sie leichter zu Entscheidungen gelangen, die nicht nur vor dem Hintergrund angenommener Bedrohungen Ihres wirtschaftlichen oder psychischen Wohlergehens getroffen werden, sondern vom höheren Gehirn ausgehen, das sich umso mehr zutraut und umso mehr zu wagen bereit ist, je großzügiger Sie die Vision Ihres weiteren Lebens gestalten. Hätten Sie sich je das Leben träumen lassen, das Sie jetzt führen? Waren Ihre Entscheidungen vor allem von klugen Überlegungen geleitet oder sind Sie Augenblickeindrücken von dem, was Sie glücklich machen könnte, gefolgt? Oder haben Sie sich von Ihren größten Ängsten führen lassen und sich an das gehalten, was am ehesten einen Ausweg aus der drohenden Katastrophe versprach?

Die Nervengeflechte in den ältesten Regionen Ihres Gehirns wurden durch die Erfahrungen in Ihrer Ursprungsfamilie an-

gelegt und verstärkt. Sie enthalten unter anderem unbewusste Glaubenssätze über die Welt und wie es in ihr zugeht, was Ihnen zusteht und ob Sie ein wertvoller Mensch sind. Sie bilden das, was ich hier kristallisierte Intelligenz nenne. Die höheren Nerven-Netzwerke haben eher mit der fließenden Intelligenz zu tun, die durch die Erfahrung von Lust und Schmerz entstehen. Auch die Erfahrung des Einsseins und das Staunen haben hier ihren Ort, und schließlich entspringt hier auch der Impuls sich auf den Weg der Gesundheit und Weisheit zu machen. Hier liegt auch Ihre Fähigkeit, Ihr Schicksal selbst zu wählen, statt es sich von Ihren Genen oder von Geschichten über Ihre verkorkste Kindheit vorgeben zu lassen. Von diesen höheren Zentren aus können Sie Ihr Leben bewusster gestalten und sind nicht mehr vom Gang der Ereignisse anhängig oder verstörenden Gefühlen ausgeliefert.

Wenn es uns weiterhin gut gehen soll, wird das nur möglich sein, wenn wir uns eine Weisheit zulegen, mit der wir uns eine anhaltend gute Beziehung zur Natur und eine symbiotische zur KI, der von uns in die Welt gesetzten neuen Lebensform, sichern können. Dabei kann uns das Wissen der indigenen Völker unterstützen, die ihren Platz im Kosmos kannten. Sie waren eins mit der Natur. Anthropologen sprechen hier von der *participation mystique* oder »mystischen Teilhabe«, aber ich denke mir diese Verfassung lieber als einen Zustand tiefer Gemeinschaft mit Mutter Erde. Wenn man seinen Platz in der Welt kennt, stärkt das die angeborenen Heilkräfte des Körpers. Wir haben nämlich in unserem Gehirn eine Apotheke, in der alle der Heilung dienenden Substanzen hergestellt werden können, alles, was uns gesund hält und die Superkräfte unseres höheren Gehirns erfahrbar macht.

HÖHERES BEWUSSTSEIN UND FREIHEIT VON DEMENZ

Ich weiß noch, wie ich während der Studienzzeit zusammen mit einem Freund psychedelische Pilze genommen habe. Wir hörten dabei Musik und staunten, dass wir die Noten mitten im Zimmer in der Luft schweben sahen. Als ich nach draußen in den Garten ging, fühlte ich mich eins mit den Bäumen. Ich fühlte die Freude der Natur über die Geburt einer neuen Schmetterlingsart unter gigantischen Farnwedeln am fernen Amazonas. Heute wird Psilocybin bei Depression und Angstzuständen angewendet und die Erfolge können sich wirklich sehen lassen. Zu solchen Erlebnissen können Sie auch dadurch gelangen, dass Sie Ihr Gehirn durch ein Upgrade in die Lage versetzen, Psilocybin und andere serotonin-ähnliche Glücksmoleküle spontan selbst herzustellen.

Die meisten Psychedelika entfalten ihre Wirkung durch Bindung an die Serotoninrezeptoren der Gehirnzellen. Zu den bekanntesten dieser Stoffe gehören LSD, Psilocybin und DMT (Dimethyltryptamin). Wieso haben wir in unserem Gehirn Rezeptoren für diese stark bewusstseinsverändernden Substanzen? Vielleicht weil unser Gehirn diese Moleküle selbst herstellt und weil sie für die Evolution der Spezies Mensch eine wichtige Rolle gespielt haben? Könnte es sein, dass sie bis zum heutigen Tag sehr wichtig für die persönliche Entwicklung sind?

Sie merken nicht unbedingt, wie sehr Ihr Gehirn auf höhere Bewusstseinszustände erpicht ist. Sein volles Potenzial entfaltet es erst, wenn es durch Psychedelika zu dieser Einheitserfahrung kommt. Wenn wir uns die *participacion mystique* nicht mehr zugestehen und uns in der Folge nicht mehr dem Gewebe des Lebens