



Nähere INFORMATIONEN zu TAKE ME Glücksnahrung

Bei den Recherchen zu „Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele“ stieß ich immer wieder auf Serotonin und die Erfolgsgeschichte der letzten Antidepressiva-Generation, die Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Sie haben sich nicht nur in der Psychiatrie zur Depressionsbehandlung durchgesetzt, sondern weit darüber hinaus von sich reden gemacht.

Über 60 Millionen US-Amerikaner nehmen sie regelmäßig in Gestalt von Prozac (bei uns zum Beispiel Cipralex oder Fluktine) ein. Die Benutzer wollen das Lebensgefühl unter dem Einfluss des „Wohlfühlhormons“ Serotonin nicht mehr missen. Ganz ähnlich geht es denjenigen, die auch nach zwei Tafeln Schokolade noch nicht genug haben und auch jenen, die einen ganzen Strunk Bananen vertilgen können oder bei den Spaghetti kein Ende mehr finden. Sie alle sind unbewusst auf der Suche nach Serotonin, wie übrigens auch die Techno-Kids und Raver, die sich MDMA oder Ekstasy genehmigen, ein Amphetamin, das alles verfügbare Serotonin auf einen Schlag ausschüttet und ein Herz öffnendes Hochgefühl von Ekstase beschert. In diesem Stoff und dem von ihm vermittelten Lebensgefühl liegt die wesentliche Erklärung für das Phänomen Love-Parade, wo sich eine Million junge Menschen für einen Tag bei Techno-Musik zu einer beispiellos friedlichen Demonstration versammeln.

Das Geheimnis des Serotonins

Da nun fast alle Menschen auf der Suche nach dem zauberhaften Gefühl des Glücks sind, wäre doch die Frage, wie könnten wir uns dieses Gefühls versichern, ohne auf Chemie und Drogen zurückzugreifen. Dazu müssen wir dem Geheimnis des Serotonins auf die Spur kommen. Es entsteht im Organismus aus der Aminosäure L-Tryptophan, die als Medikament durchaus erhältlich ist, deren Einnahme – die ich selbst ausprobierte – aber bei mir keinen überzeugenden Effekt brachte. Man könnte nun denken, da es sich um eine Aminosäure handelt, müsste man nur viel Fleisch essen. Dadurch aber fühlt man sich eher schwer und belastet und jedenfalls keineswegs glücklich, wie so viele leider viel zu oft ausprobieren. Die verheerenden Effekte von Tierprotein auf die menschliche Gesundheit hab ich im Buch „Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“ dargestellt. Wer dagegen viel Rohkost isst, hat bessere Erfahrungen und besonders, wenn dies auf nüchternen Magen geschieht, was allerdings gar nicht für alle leicht bekömmlich ist, weil Rohkost für die „kühlen Typen“ nicht eben so gut verdaulich ist. Auf diesem Weg bin ich vor einigen Jahren auf ein erstaunliches Phänomen, um sich mit einer obendrein noch sehr gesunden und verblüffend bekömmlichen Ernährungsform essend in bessere Stimmung zu bringen. Inzwischen bin ich mir der Erfolge damit am eigenen Leib, aber auch mit vielen Patienten und Kursteilnehmern so sicher, dass ich Ihnen diese Erfahrungen hier gern vorstelle. Noch ausführlicher sind sie in „[Peace-Food](#)“ beschrieben.

Das hat den Beigeschmack von Verkaufsambitionen.

Das ist und bleibt ein Dilemma: Meine Erfahrungen mit dieser Methode sind aber so positiv, dass ich sie möglichst vielen Menschen zugänglich machen will und das geht nur über Erklärung und Verkauf. Es handelt sich außerdem bei „Take me“ um ein preiswertes Produkt, und ich finde es durchaus vertretbar, als Arzt den Verkauf eines Produktes anzuregen, das ich in vieler Hinsicht mit kreierte und auch in seinen Wirkungen erforscht habe.

Take me

Bei nicht wenigen Benutzern hat „Take me“ zusätzlich noch einen Hunger stillenden Effekt, was viele der Lösung einiger Probleme näher bringt. Das Geheimnis liegt in der besonders fein gemahlene Rohkost, die reich an den bei uns wenig gebräuchlichen Pflanzen Quinoa und Amaranth ist.

Hier nun ein Überblick, wie und in welcher Hinsicht „Take me“ mein Leben verbessert hat. Es ist nichts als eine getrocknete und gemahlene, im Wesentlichen basische rohe Pflanzennahrung. Beim Verzehr von nur einem Esslöffel auf nüchternen Magen gehen die feinen Faserstoffe mit zugleich und direkt danach reichlich getrunkenen Flüssigkeit eine wässrige Lösung ein, die vom Magenpförtner anstandslos in den Dünndarm übertreten kann. Im basischen Milieu des Dünndarms verteilen sie sich auf der durch Auffaltungen ins Riesenhafte vergrößerten Darmschleimhaut. Wegen ihrer gleichzeitigen Verstoffwechslung auf diesen großen Flächen landen ihre Inhaltsstoffe schon bald nach dem Verzehr in der Blutbahn. Da vor dem Verzehr der Magen leer war, befinden sich zu dieser Zeit kaum andere Energieträger im Blut. Die Vitalkost beinhaltet neben einer Fülle von Aminosäuren auch eine abgestimmte Mischung unterschiedlich langkettiger Kohlenhydrate. Letztere führen zur Ausschüttung von Insulin, das nicht nur Glucose in die Zellen, sondern u.a. auch die frisch im Blutstrom angekommenen Aminosäuren in die Mitochondrien der Skelettmuskeln befördert. Auf diese Weise werden alle greifbaren Aminosäuren zur Energiegewinnung abgebaut – mit einer einzigen Ausnahme, nämlich der nicht in das Aufnahmemuster der Skelettmuskulatur passenden Aminosäure L-Tryptophan. Dieses Phänomen liegt in der räumlicher Struktur begründet.

Botenstoff Serotonin als Dirigent der Hormone

L-Tryptophan ist der Hauptbaustein für die im Stammhirn erfolgende Synthese des zentralen Botenstoffes Serotonin. Andere, verzweigt-kettige, Aminosäuren wie z.B. Valin, Leucin, Isoleucin, Tyrosin und Phenylalanin, die dieselben Transportwege benutzen, um über die Blut-Hirn-Schranke in die Nährflüssigkeit des Gehirns, den Liquor, zu gelangen, behindern normalerweise das L-Tryptophan durch Verdrängungswettbewerb (vgl. Michael Hamm, Food Medizin, Knaur 2006) an den Transportschleusen. Dadurch aber, dass durch den Verzehr der Rohkost-Mischung auf dem beschriebenen Wege die Konkurrenz der anderen Aminosäuren beseitigt wird, kann L-Tryptophan in die Hirnflüssigkeit, den sogenannten Liquor eindringen und steht für den Aufbau von Serotonin zur Verfügung. Ganz nach seinem eigenen Programm synthetisiert der Körper dann sein zerebrales Serotonin, das zur Erfüllung umfangreicher Aufgaben und als „Dirigent der Hormone“ benötigt wird. Da die Halbwertszeit von Serotonin bei 21 Stunden liegt, sichert ein einmaliger täglicher Esslöffel die ausreichende Verfügbarkeit zerebralen Serotonins. Die Rückbesinnung auf unsere Herkunft verrät die Bedeutung dieses natürlichen Weges zur Bildung von Serotonin. Dieser Weg wurde von unseren Vorgängern in der Evolution, die vorwiegend Pflanzenfresser waren, tagtäglich genutzt. Sie dürften Blätter, Wurzeln und Früchte mit ihren kräftigen Mahlzähnen auf das Feinste zerkleinert und dabei kräftig eingespeichelt haben. Große Menschenaffen, die nach der Beobachtung der Affenforscherin Jane Goodall zu 99 % pflanzliche Nahrung und nur zu 1 % tierische Nahrung verzehren, nutzen diese Methode bis heute.

Schlafhormon Melatonin

Das überlebenswichtige Schlafhormon Melatonin wird aus dem Tag und Nacht benötigten zerebralen Serotonin aufgebaut. Früher stellte das keinerlei Problem dar, weil die Ernährungsweise unserer Vorfahren automatisch für reichlich Serotonin sorgte. Heute im stressreichen modernen Leben mit seiner Fehlernährung und gefährlichen Verschiebung des Nahrungsspektrums von pflanzlichem zum tierischen Protein ist dieser Nachschub nicht gesichert. Das offenbart sich besonders in der dunklen Jahreszeit, wenn mehr Melatonin vom Organismus verbraucht wird. Da dieses aus Serotonin entsteht, kommt es zu einem diesbezüglichen Mangel, was die Herbst-Winter-Depressionen vermehrt. Alles spricht dafür, dass ein Löffel „Take me“ morgens nüchtern hier vorbeugend helfen kann. Da wir nach der in der Evolution relativ spät erreichten Beherrschung des Feuers dazu übergegangen sind, vermehrt „gekocht und gebraten“ zu essen, geriet der alte Wegzuverlässiger körpereigener Synthese zerebralen Serotonins durch den Verzehr gut gekauter roher Pflanzen auf leeren Magen mit der Zeit einfach in Vergessenheit. Erst die Kenntnis neuerer Forschungsergebnisse aus dem Gebiet der Gastroenterologie und Endokrinologie ließ ihn wieder populärer werden. In der langen Zeit seit wir dieses Geheimnis eines – über das Wohlfühlhormon Serotonin - gut gestimmten Lebens vergessen haben, dürften die meisten Menschen vermutlich täglich unter der Knappheit an zerebralem Serotonin gelitten haben.

Hilfreich zur Förderung der Synthese von Serotonin im Gehirnwasser ist auch Bewegung, am besten in frischer Luft, wovon heutzutage nur wenige Menschen ausreichend haben. Auf Grund des modernen Lebensstils ist die Nachahmung der ursprünglichen Methode unserer Vorfahren heute kaum noch realisierbar. Meine eigenen Versuche nach morgendlichem Genuss von Rohkost, sogleich ein Bewegungstraining im Sauerstoffgleichgewicht anzuschließen, haben sich zwar von der Stimmung her, aber sicher nicht von der Ebene des Wohlbefindens im Magen-Darm-Trakt bewehrt. Besonders nach Rohkost will mancher Magen nicht ständig durcheinandergeschüttelt werden. Der Vorteil unserer Vorfahren war wohl, dass sie immer nur sehr wenig sehr gut gekaut haben. In der heutigen Zeit ist aber niemand mehr im Stande laufend kleine Mengen von Rohkost zu sich zu nehmen und diese so gut zu kauen.

Was ist der Grund, dass körperliche Betätigung den Serotoninaufbau fördert?

Die Wirkungsweise der feinen Faserstoffe der Rohkost auf leeren Magen bietet eine Erklärung dafür. Es geht im Wesentlichen um die Verfügbarkeit des zerebralen Serotonins, die durch ausreichendes Eindringen seines Hauptbausteins, des L-Tryptophans in den Liquor gewährleistet wird. Wieso erhöht körperliche Bewegung diesen Effekt? Wahrscheinlich ganz ähnlich wie durch „Take me“. Bei körperlicher Anstrengung verbrauchen die Skelettmuskeln die Energieträger aus der Blutbahn. Zuerst die Kohlenhydrate, dann aber auch die Aminosäuren. Je nachdem, was und wann man vorher gegessen hat, wird dabei immer wieder L-Tryptophan seine Konkurrenz auf den Transportwegen durch die Blut-Hirn-Schranke los. Das dürfte auch eine zusätzliche Erklärung für die stimmungsaufhellende Wirkung von Ausdauertraining sein, die mich mehr überzeugt als die Theorie der Endorphin-Ausschüttung. Das Ergebnis auszehrender körperlicher Betätigung ist jedenfalls, dass alle greifbaren Aminosäuren - außer eben L-Tryptophan - von den Muskelzellen verbraucht werden. Und so kann L-Tryptophan ungehindert, weil seiner Konkurrenz entledigt, den Weg ins Gehirn finden.

Schokolade/Bananen - Wirkung

Eine schlüssige Erklärung für die Schokolade/Bananen - Wirkung, die allerdings insgesamt viel geringer ist, sollte auf dieser Basis ebenso leicht fallen. Es kommt durch die Süßigkeiten etwas L-Tryptophan in die Blutbahn, das sich trotz aller Konkurrenz immer wieder durch die Blut-Hirn-Schranke mogelt und seine bezaubernden Wirkungen entfalten kann. Beim Serotoninabbau sind offenbar nicht alle Menschen gleich. Wissenschaftlich belegt ist,

wie rasch sich zerebrales Serotonin bei Belastung und Stress verbraucht. Daher leiden diejenigen Menschen weniger unter einem Mangel, die gelernt haben, mit mentalen Techniken Stress zu vermeiden oder zu bewältigen. Dazu verhelfen Heil-Meditationen wie ich sie in großer Zahl aufgenommen habe - etwa „[Vom Stress zur Lebensfreude](#)“, „[Ärger und Wut](#)“, aber auch „[Schattenarbeit](#)“ und „[Selbstliebe](#)“. So hilfreich diese Techniken auch sind, musste ich doch feststellen, dass sie noch deutlich besser funktionieren, wenn die körperlichen Grundlagen stimmen.

Neben der Förderung der körpereigenen Herstellung zerebralen Serotonins hat die Take me Vitalkost (besonders die Variante Bio-Basen-Grün) noch weitere positive Gesundheitsaspekte. Wegen der basischen Inhaltsstoffe, Vital- und Ballaststoffe eignet sie sich im Rahmen eines Diätplans bei Fehlverdauung, Essstörungen, Gicht und Diabetes mellitus auch als diätetisches Lebensmittel. Die dadurch verbesserte Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen hat positive Auswirkungen auf den ganzen Organismus, speziell Immunsystem und Haut.

Wir tun also gut daran, im Interesse der Hebung unserer Lebensqualität eine optimale Versorgung mit zerebralem Serotonin zu sichern. Dabei geht es um die Herstellung der vollen Funktion wichtiger mentaler und körperlicher Bereiche, z.B., Belastbarkeit, Schlaf- und Wachkontrolle, Temperatur- und Schmerzkontrolle, Impulskontrolle, Gedächtnis- und Lernvermögen. Die serotoninergergen Wirkungen sind zu einem Teil sofort nach einer Anhebung des Serotoninspiegels, im übrigen nach wenigen Tagen oder Wochen deutlich zu spüren.

Seit Jahren nehme ich nun regelmäßig, einmal pro Tag „Take me“ auf leeren Magen und genieße die dadurch mögliche positive Grundstimmung. Natürlich macht das Rohkostpulver nicht per se glücklich, sondern es braucht weiterhin entsprechende soziale oder partnerschaftliche Situationen, die Wohlgefühl und Glück hervorbringen. Dann aber lässt sich dieses Empfinden auch wahrnehmen, weil die entsprechende biochemische Basis ausreichend vorhanden ist.

Ob man einen Serotonin-Mangel hat, lässt sich mit einfachen Tests herausfinden. Wer zur Herbst und Winterzeit, wenn wenig Sonnenlicht im Spiel des Lebens ist, eher gedrückter Stimmung ist mit Tendenzen zu Traurigkeit, sollte es sicher mit der morgendlichen Einnahme von „Take me“ versuchen.

Wer nach einem Mittagsschlaf von einer Stunde matschig erwacht und sich nicht erfrischt fühlt, kann auch davon ausgehen, dass die nach einer halben Stunde Schlaf in Gang kommende Melatonin-Produktion aus Serotonin, dessen Spiegel schon zu sehr reduziert hat. Ihm wäre mit einer Auffüllung seiner Serotonin-Speicher sicher gedient. Serotonin moduliert über seine in vielen Gehirnbereichen befindlichen Rezeptoren auch andere Neurohormone wie das „Gedächtnishormon“ Acetylcholin, das „Glückshormon“ Dopamin, die Sexualhormone Östrogen und Testosteron und das „Liebes-“, beziehungsweise „Bindungshormon“ Oxytocin.

Eine wesentliche Auswirkung gut gefüllter Serotonin-Speicher sind deutlich erhöhte Wachheit, Konzentration und mentale und körperliche Belastbarkeit. Wir kommen damit wieder in der Nähe des Ahnherrn der modernen Medizin Hippokrates, der bereits sagte: eure Nahrung sei eure Medizin, eure Medizin sei eure Nahrung. Ähnliches wie im Hinblick auf Serotonin gilt auch für andere Neurotransmitter wie etwa das andere Glückshormon Dopamin, aber auch für wichtige Vitamine wie B12 und Vitamin D, die in der ansonsten so viel gesünderen Ernährung von Vegetariern und Veganen manchmal zur Mangelware werden in dem ebenfalls vollwertigen Präparat von Bio-Qualität „[Take me Plus](#)“. Ausführliche Informationen dazu gibt es in dem entsprechenden Kapitel „Mehr vom Besten“ in dem Buch „Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele

heilt“. Dort findet sich auch eine genauere Beschreibung der Wirkungsmechanismen der Auffüllung der Serotonin-Speicher mittels Vitalkost.

siehe auch : [„Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“](#)