

Die Zirbeldrüse

Ein Artikel über die Zirbeldrüse, das 3. Auge, Melatonin und Lovecraft

(von © Jonathan Dilas, 2006)

Wer war H. P. Lovecraft?

Wenn ein Autor wusste, wie man Gruselgeschichten schrieb, dann war es, neben *Edgar Allen Poe*), bestimmt *Howard Philipp Lovecraft* (1890-1937). Bereits mit sechzehn Jahren schrieb er für eine astronomische Kolumne in der Zeitung „*Providence Tribune*“. Im Anschluss verfasste er seine Geschichten über fünfzehn Jahre lang für Magazine, die seltsame Geschichten zum Thema besaßen. Seine Leidenschaft war offensichtlich: Intelligente Horrorgeschichten, recherchiert und raffiniert inszeniert, dass es einen wirklich gruselte. Seine wohl bekannteste Geschichte trägt den Namen „*Mächte des Wahnsinns*“, die von einer Expedition zum Südpol handelt, an dem befremdliche Kreaturen entdeckt wurden. Ebenso die schwarzmagische Bibel „*Necronomicon*“ aus dem 8. Jahrhundert wird sehr gern in seinen Geschichten benutzt, die von einem verrückten Araber berichtet, der auf der Flucht vor unheimlichen Dämonen ist, zu denen er Tore geöffnet hatte. Mit einigen anderen Gruselautoren entwickelte er die Reihe des „*Cthulhu Mythos*“ mit der Annahme, dass Geschöpfe von einem anderen Planeten zu uns gekommen seien, um Chaos auf der Erde zu verbreiten. Er erschuf damit beinahe eine eigenständige Religion und machte sich damit sehr beliebt in Kreisen leidenschaftlicher Horrorfans und Gothics. Doch dem noch lange nicht genug, betätigte er sich zuweilen auch als Ghostwriter für den größten Magier aller Zeiten, *Harry Houdini*. Autoren wie *John Carpenter* („*Mächte des Wahnsinns*“), *Robert Bloch* („*Psycho*“), *Clive Barker* („*Hellraiser*“) und *Anne Rice* („Interview mit einem Vampir“) fühlten sich immer wieder von *Lovecraft* inspiriert.

Der Autor selbst wuchs in einem dunklen, schlecht beleuchteten Haus auf. Sein Vater litt vehement an Syphilis und *Howard* lieferte stets ein krankes Erscheinungsbild aufgrund seiner ausschließlich dunklen Gedanken, die er zu hegen liebte. Bereits als Jugendlicher widerfuhren ihm zwei Nervenzusammenbrüche, die man vermutlich eher als belastende, außersinnliche Wahrnehmungen bezeichnen könnte und mochten seine Geschichten schon sehr inspiriert haben.

Einer seiner Lieblingskommentare war „*Die älteste und stärkste Emotion der Menschheit ist Angst, und die älteste und stärkste Art der Angst ist die Angst vor dem Unbekannten.*“

In einem Vorwort erwähnte er: „*Es ist einfach den Verstand vom Herumreiten auf dem Verlust der Illusion von der Unsterblichkeit fortzubewegen. Der disziplinierte Intellekt fürchtet nichts und sehnt sich nicht nach verlockenden Süßspeisen am Ende des Tages, aber inhaltlich das Leben zu akzeptieren und der Gesellschaft nach bestem Gewissen zu dienen. Persönlich würde ich mich letzten Endes nicht um Unsterblichkeit scheren. Es gibt nichts Besseres als die Vergesslichkeit, denn in der Vergesslichkeit bleibt kein Wunsch unerfüllt. Wir erhielten sie vor unserer Geburt und keiner hat sich bisher beschwert. Sollen wir nun weinen, weil wir wissen, sie könne zurückkehren? Das Elysium* reicht mir in jedem Punkt.*“

[*Das Elysion ist in der griechischen Mythologie die „Insel der Seligen“ auf die jene Helden entrückt werden, die von den Göttern geliebt wurden oder denen sie die Unsterblichkeit schenkten. (Quelle: Wikipedia)]

Bei dem Begriff Zirbeldrüse denke ich immer erst an die Geschichte von *H.P. Lovecraft* mit dem Titel „*Jenseits der Mauer des Schlafes*“ (verfilmt als „*From Beyond*“, 1986), die von einem Wissenschaftler handelt, der eine Maschine entwickelt hat, welche die Zirbeldrüse (eine Hormondrüse innerhalb des Gehirns, die sich auf Höhe der Stirn befindet und in esoterischen Kreisen auch symbolisch dem dritten Auge zugewiesen wird) dermaßen stimuliert, dass man plötzlich das Jenseits sehen kann. Dabei, wie man es sicher von *Lovecraft* weiß, kommt es zu schaurigen Zwischenfällen.

Der Wissenschaftler kommt bei seinem Experiment um, und ein Team von Forschern versuchen seinen Apparat zu verstehen, mit dem Ergebnis, dass sie allesamt durchdrehen, weil sie die seltsamsten Dinge sehen. Sie versuchen den entstandenen Schaden auszugleichen, erkennen aber nicht, dass sie durch das ständige Einschalten der Maschine die Zirbeldrüse dermaßen häufig stimulieren, dass sie plötzlich durch die Stirn brach und aus ihr herausragte, ein kleines Auge oben auf. Das ist doch Grund genug, um sich einmal mit der Zirbeldrüse auseinanderzusetzen...



Foto: J. Dilas

Was ist das sagenumwobene 3. Auge?

Natürlich war das nur eine Horrorvorstellung und sehr physische Darstellung von *Mr. Lovecraft*, wie man sein drittes Auge aktivieren kann, wenn man Interesse daran besitzt. In indischen Kreisen wird das dritte Auge als das „*Ajna-Chakra*“ bezeichnet, ein Energiezentrum zwischen den Augenbrauen, das bei einer stärkeren Aktivierung ermöglicht, z.B. durch Energiearbeit, Traumtechniken oder bewusstseinsweiternde Substanzen, außersinnliche Wahrnehmungen zu erhalten. Beispiele einer solchen Wahrnehmung wären u.a. das Sehen von Verstorbenen, Hellsichtigkeit oder andere seherischen Kräfte, insbesondere in Form von Träumen oder Visionen. Die Beeinflussung der Hypophyse und natürlich der Zirbeldrüse (*Epiphyse*) geschieht, laut esoterischer Quellen, wie auf dem rechtsseitigen Bild abgebildet. Dabei sollen hier Energien Einfluss nehmen, die diese Drüsen stimulieren und Wirkungen auf das erwähnte Chakra, bzw. dritte Auge besitzen. Die Stimulans bewirkt dann ein größeres, bzw. weiteres Wahrnehmungsspektrum, bei dem „Dinge“

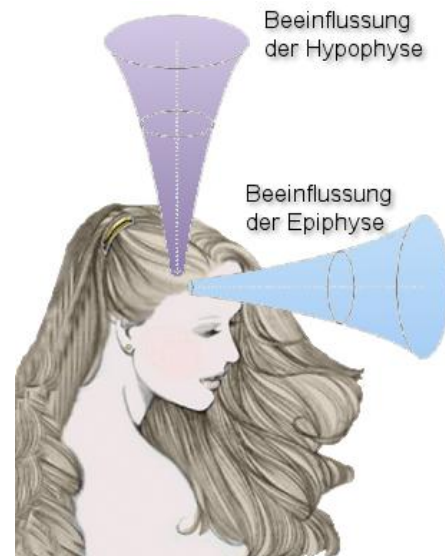


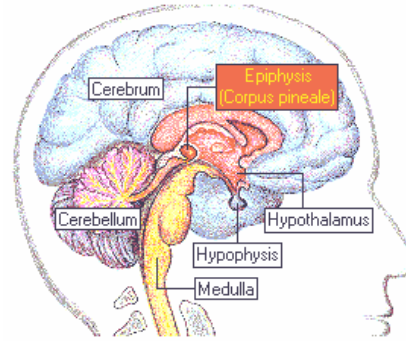
Bild: J. Dilas

wahrgenommen werden können, die für das normale, menschliche Auge ansonsten stets unsichtbar bleiben. Bereits Albert Einstein sagte, dass alle Materie nur ruhende Energie sei, sozusagen eine bestimmte Frequenz der Energie aufweist, die uns dichter erscheint und somit sichtbar ist. Nun können Personen oder Gegenstände, die eine höhere Frequenz besitzen nicht von einem Gerät (hier: Auge) wahrgenommen werden, wenn es nicht die entsprechenden Frequenzbereich einhält. Jedes Element, das sich also außerhalb *unserer* Standardfrequenzen befindet, verdichtet sich nicht zu gegenständlicher Materie und kann auch kein Licht reflektieren, damit man es wahrnehmen kann. Die Nutzung des dritten Auges würde phasen- oder frequenzverschobene Elemente jedoch sichtbar machen - natürlich nur für jene Person, dessen drittes Auge aktiviert wurde, sei es durch mentales Training, einem plötzlichen Auftreten oder von Geburt an. Es überrascht also nicht, dass wenn Milliarden Menschen mit einem deaktivierten dritten Auge den Planeten bevölkern dazu neigen, Menschen mit einem aktivierten dritten Auge als schizophran und im günstigsten Fall als Hellseher zu betiteln. Letztere sehen einfach mehr, weil sie aus irgendwelchen Gründen die Fähigkeit besitzen, das dritte Auge zu benutzen – sei es sporadisch oder ganz kontrolliert. Die Frage, ob es sich nun so verhält, dass die antrainierte Fähigkeit die Aktivitäten der Zirbeldrüse erhöht oder ob sie es ist, die die Fähigkeit entstehen lässt, sei erst einmal dahingestellt. Nichtsdestotrotz ist das Phänomen vorhanden und lässt interessante Schlussfolgerungen zu, die im weiteren Verlauf sogar praktisch anwendbar werden.

Die Zirbeldrüse und der geheime Botenstoff

Sollte es etwa ein verkümmertes Organ in unserem Gehirn geben, das die menschliche Fähigkeit außersinnliche Wahrnehmungen zu besitzen, mindestens repräsentiert?

Die Zirbeldrüse (Epiphyse) soll ursprünglich über 3 cm lang gewesen sein und degenerierte auf die heutige Größe von 3 bis 5 Millimeter und ist - laut Wissenschaftlern – u.a. für den Wach- und Schlafrhythmus zuständig. Sie erzeugt das Hormon „Melatonin“ und wird in der Regel nur dann von der Zirbeldrüse hergestellt, wenn sie registriert, dass keinerlei Licht von außen auf den Körper fällt. Wenn es also stockdunkel ist, beginnt die Zirbeldrüse mit ihrer Produktion.



Dies lässt also nicht wundern, wieso *Lovecraft* so

fasziniert von ihr war, denn er lebte viel in dunklen Räumen und wird damit seine Wahrnehmung entsprechend beeinflusst haben. Er wäre gewiss von der Tatsache, dass es im Gehirn ein Organ gibt, das nur arbeitet, wenn es dunkel ist, magisch angezogen gewesen. Bisher ist aber noch völlig ungeklärt, woher die Zirbeldrüse weiß, wann es hell oder dunkel ist. Auch ist unklar, wieso die Zirbeldrüse in ihrer Evolution eher kleiner als größer wurde. Ich vermute, dies kann mitunter damit zu tun haben, dass der Mensch mittlerweile nicht mehr in dunklen Höhlen lebt und somit der Dunkelheit viel länger ausgesetzt war als heutzutage. Unsere großen Fenster, die unsere Häuser schmücken, werden recht selten komplett mit Rollläden verschlossen und bewirken nur eine Zeit weniger Stunden, in denen die Zirbeldrüse Melatonin herstellt. Der kleinste Lichtstrahl genügt bereits und die Melatonin-Produktion wird eingestellt.

Laut wissenschaftlichen Untersuchungen ist die Melatonin-Produktion bei Kindern wesentlich höher als bei Erwachsenen und wie man sicherlich weiß, erleben sie auch intensivere Träume oder sind von Natur aus empfänglicher für außersinnliche Wahrnehmungen. Kinder werden aber in der Regel auch früh abends ins Bett geschickt und oftmals in ziemlicher Dunkelheit schlafen gelegt. Die Zirbeldrüse kann also sehr aktiv sein.

Die Entdeckung der Zirbeldrüse revolutionierte jedenfalls die Wissenschaft, denn sie beeinflusst das gesamte endokrine System des Körpers und reguliert und kontrolliert recht viele entscheidende Vorgänge, wie:

- das Wachstum und die körperliche Entwicklung
- die Fortpflanzung
- die Körpertemperaturkontrolle
- die Nierenfunktion
- den Schlaf-Wach-Rhythmus
- das Immunsystem
- die Kontrolle und Vernichtung so genannter "Stressoren" (Stress-auslösender Substanzen wie die in den Nebennieren produzierten Corticosteroide)
- den Schutz der DNA in den Körperzellen vor Veränderungen durch Viren und Karzinogene (krebsauslösende Vektoren)
- die Vernichtung so genannter "freier Radikale" (Moleküle mit einem freien Sauerstoffatom, die eine Schädigung der Zellmembran verursachen und Krebs hervorrufen können) als eines der wirksamsten "Antioxidanzien" und
- die Energieerzeugung in den Zellen und den Energiefluss im ganzen Organismus durch die Umsetzung des Schilddrüsenhormons T4 zu T3, einer hochenergetischen Form der in der Schilddrüse produzierten Thyreoidhormone
- das Immunsystem "feindliche Vektoren" und Erreger sofort und zielsicher entdeckt und vernichtet
- Steuerung des Alterungsprozesses

Die wohl bekanntesten Forscher zur Zirbeldrüse sind *Dr. Dr. Walter Pierpaoli* und *Dr. William Regelson*. Sie verbrachten Jahre mit ihren Arbeiten und entdeckten, dass in der Regel der Mensch ab dem 45. Lebensjahr mit der Produktion von Melatonin nahezu stoppt. Mittels Experimenten an Mäusen, bei denen die Zirbeldrüse verkümmert war und ihnen daraufhin Melatonin zuführte, zeigten sich folgende Merkmale:

- die Zirbeldrüsenfunktion wurde wiederhergestellt und die körpereigene Melatonin-Produktion stieg wieder an
- das "Altersfell" wurde wieder glänzend und dicht
- die Sexualfunktion stellte sich wieder ein
- das Immunsystem normalisierte sich zusehends und beginnende Krebszellen wurden erfolgreich vernichtet
- die normale Nahrungsaufnahme und Verdauung wurden wiederhergestellt
- die Lebenszeit der Mäuse übertraf die der anderen um ca. 30%

Um den wissenschaftlichen Teil nun schnellstmöglich abzuschließen, wird man bei eigenen Recherchen schnell darauf stoßen, dass viele Esoteriker überzeugt sind, das Melatonin als einen Wunderwirkstoff zu bezeichnen, der die unglaublichsten Dinge vollbringen kann. Neben Meditationstechniken sind auch sehr viele Gegenstände und Stoffe mittlerweile angepriesen worden, um die Melatonin-Produktion zu steigern. Darunter fallen Amulette, kolloidales Gold, Klangschalen, Musik-CDs, Magnetkissen, Ringe, Kristalle wie Amethyst, Rauchquarz, Bergkristall und Lapislazuli, aber auch Tinkturen, Räucherstäbchen und Vitaminpillen sowie Naturprodukte wie Gotu Kola, Chakraöl, und das Naturbasierende Melatonin an sich. Allesamt mit dem Ziel das dritte Auge zu öffnen, bzw. die eigenen Nachträume zu intensivieren und leichter erinnerbar zu machen.

Wieso ist Melatonin in Deutschland nicht erlaubt, aber in Amerika und England?

Der Import und Handel von Melatonin in Deutschland ist nicht gestattet, weil durch die Anhebung der durchschnittlichen Lebenserwartung von nur ca. 10 Jahren eine wirtschaftliche Krise ausgelöst werden könnte. In der Tat ein interessanter Ansatz.



In Amerika, England und vielen anderen Ländern wird das so genannte „Mellowtonin“ als Nahrungsergänzung frei gehandelt und sämtlichen Forschungen entsprechend ist Melatonin keineswegs toxisch und wird vom Körper völlig abgebaut. Das erwähnte Präparat besitzt einen gewissen Zusatz von Vitamin B6, von dem ausgegangen wird, dass es die Produktion und den Transport von Melatonin positiv fördert. Vitamin B6 ist auf dem deutschen Markt hingegen frei erhältlich, beeinflusst aber das Traumerleben nur in höheren Dosen (ab 200 mg).

Der Bezug zum Träumen

Der Autor *Samuel Sagan* gibt in seinem Buch ‚Awakening the Third Eye‘ an: *“Das dritte Auge ist das Tor, das den Raum zu Bewusstsein und inneren Welten eröffnet. Es ist aber auch das Hauptorgan, durch das der Energiekörper erweckt und geführt werden kann. Praktisch gesehen agiert das dritte Auge als ‚Schalter‘, der höhere Bewusstseinszustände und Erfahrungen visueller Spiritualität aktiviert.“*

Nichts anderes kann über das dritte Auge gesagt werden und eben, dass es auch intensive Träume hervorrufen kann, die dem Menschen durch mentales Training oder durch unterstützende Substanzen zugänglich werden. Dabei möchte ich aber nicht vorschlagen, Substanzen zu sich zu nehmen, die solche Änderungen im psychophysiologischen System zu plötzlich vornehmen können und den Betreffenden verängstigen können, sondern völlig harmlose Naturprodukte, die die Produktion von Melatonin unterstützen. Ich habe einige dieser Produkte getestet und möchte die Ergebnisse gern einmal vorstellen.

Eigene Forschungen

Auf meiner Liste behielt ich als Hilfsmittel, im Vergleich zu all den anderen Empfehlungen esoterischer Kreise, die Präparate Vitamin B6, Gotu Kola und Melatonin primär für richtungweisend. Man bedenke, dass ich in dieser Zeit weder irgendwie meditiert noch mit Suggestionen gearbeitet habe, um einen mentalen Einfluss sekundär zu halten und das Ergebnis nicht zu beeinflussen. Folgende Berichte kann ich z.Z. liefern, weitere können vermutlich zukünftig in meinem Weblog eingesehen werden:

Vitamin B6:

31.5.06 - 1 Kapsel á 100 mg:

Nach ca. 1 Stunde leichte Entspannung in den Füßen und Beinen, Müdigkeit taucht auf. Danach zu Bett gegangen und einfach beobachtet, was im Weiteren geschieht. Irgendwann eingeschlafen.
(Nachwirkungen am anderen Tag: keine)

2.6.06 - 2 Kapsel á 100 mg:

Wohlige Wärme breitet sich in Füßen und Beinen aus nach ca. 45 Minuten. Dann zu Bett gegangen und beobachtet. Ich registrierte, dass der hypnagoge Zustand sehr früh einsetzte, d.h. es tauchten Bilder im Bewusstsein auf, die mir wesentlich leichter auffielen als sonst. Szenen aus anderen Leben tauchten auf, aber teilweise auch widersprüchliche Ereignisse mit symbolischem Wert. Reiterimpressionen, Wüste, felsige Umgebung. Unterhaltungen mit Fremden. *(Nachwirkungen am anderen Tag: keine)*

Gotu Kola:

3.06.06 – 2 Kapseln á 325 mg:

Nach ca. 30 Minuten körperlich entspannt, aber der Geist wirkte sehr wach. Leicht taumelig zumute, bin dann zu Bett gegangen und habe wieder beobachtet, was geschieht. Es tauchten plötzlich mit rasender Geschwindigkeit Szenen im Bewusstsein auf, dass ich mehrmals kurz aufschreckte. Auch hier Szenen aus anderen Leben. Erneut Reiterimpressionen in der Wüste mit felsiger Umgebung. Mehrere Personen auf Pferden dabei. Stehen auf Hügel und schauen in ein Tal.

(Nachwirkungen am anderen Tag: Sehr angeregte Verdauung. Wirkung schien selbst zum Mittagsschlaf am anderen Tag noch ein wenig vorzuhalten. Auch hier kurze Sequenzen aus anderen Leben oder Unterhaltungen mit Fremden. Bekannte Personen verwandeln sich plötzlich und legen ein ungewohntes Verhalten an den Tag. Nach dem Aufstehen direkt wieder zum WC.)

Aufgrund der Nachwirkungen von Gotu Kola habe ich weitere Versuche auf einen späteren Zeitpunkt verlegt, an dem ich nicht so viel zu tun habe.

Vitamin B6:

5.6.06 - 2 Kapsel á 100 mg:

Diesmal früher ins Bett gegangen. Anfangswirkungen nicht mitbekommen. Hypnagoge Bilder tauchen wieder im Bewusstsein auf. In einer Szene sehe ich mich selbst in einem anderen Körper. Schmuddel-Pulli an, mit fettigen Locken, silberne Nickelbrille, Jeans. Erinnere mich selbst an jemanden aus dem Quatsch-Comedy-Club, der dort immer ziemlich cholerisch auftritt und in etwa genau so aussieht. In der nächsten Szene freue ich mich, dass wir keinen Ärger mit den Piraten bekommen haben und sie uns dann doch haben gehen lassen. Sehe mich selbst in einem anderen Körper. Weißes Hemd, brauner Zopf, hellbraune Hose, schwarze Stiefel, schlank, dunkelhaarig.
(Nachwirkungen am anderen Tag: keine)

6.6.06 – 2 Kapseln á 100 mg:

Nach ca. 45 Minuten der Einnahme der zwei Kapseln ins Bett gegangen. Augen wirkten bleiern. Ich träume von Agenten, Hexen und Codewörtern zum Teleportieren. In dieser Nacht wachte ich bestimmt fünf oder sechs Mal auf und wenn ich wieder einschlief, landete ich exakt erneut im selben Traum, fast nahtlos ging die Geschichte weiter. Mir kam es dann irgendwann so vor, als hätte ich in dieser Welt mehrere Tage verbracht.

7.6.06 – 2 Kapseln á 100 mg:

Wieder auffällige Träume. In einem Traum befand ich mich auf einer Art Schule für Hochbegabte. Eine Wolke (Hologramm?) schwebte manchmal über mir und verlangte eine Antwort von mir auf die Frage, was ein elektromagnetischer Impuls-Reaktor sei. Ich musste ständig verneinen. Als ich

aufwachte, recherchierte ich den Begriff erfolglos. Vielleicht ein Traum aus der Zukunft, so erscheint es mir. Ansonsten waren keine besonderen Vorkommnisse.

9.6.06 – 3 Kapseln á 100 mg:

Immer wieder starke, hypnagoge Zustände. Erneut auffällige Träume. Keine großen Änderungen in der Intensität der Wirkung auf die Träume.

Melatonin/B6-Kombination:

Bei Melatonin befinden sich immer 10 mg B6 untergemischt.

19.6.06 - 2 Kapsel á 3 mg inkl. B6 á 10 mg:

Die Wirkung trat bereits nach 20 Minuten ein. Stand noch am Balkon und sah in den Sternenhimmel. Dabei fielen mir seltsame Schatten auf, die an meinem Auge vorbeihuschten. Auch nahm ich kurz helle Sterne wahr, die bei genauerem Hingucken gar nicht vorhanden waren. Einmal sogar einen sehr hell leuchtenden Sternhaufen in einer gebogenen Anordnung, so hell, wie wir hier keine Sterne sehen können. Plötzlich sehr müde geworden. Danach ins Bett gelegt. Starke und plötzliche Entspannung in den Beinen. Hatte stets den Eindruck gleich etwas zu sehen, was man normalerweise nicht sieht, regelrecht eine starke Erwartung. Rechnete mit allem. Bin dann eingeschlafen. In der Nacht war ich ein Chinese, der in der Unterdrückung einer Gang in einem Viertel lebte. Ich war eher einer von den kleinen Lichtern, die taten, was man ihnen sagte. Ich war ganz angetan von einer Frau, die aber immer wieder von einem berüchtigten Bandenmitglied umworben wurde. Es kann also gut ein anderes Leben gewesen sein. Mal sehen, was eine noch größere Dosis bewirkt.

20.6.06 - 3 Kapsel Melatonin á 3 mg inkl. B6 á 10 mg:

Wieder in den Sternenhimmel geschaut und die Wirkung abgewartet. Ständig das Gefühl, gleich etwas zu sehen oder das etwas vor meinen Augen auftaucht. Nach ca. 20 Minuten sehr müde geworden und ins Bett gelegt. Meine Gedanken fanden keine Ruhe, war abgelenkt. Irgendwann eingeschlafen. Immer wieder erwacht mit Träumen. Fühlte eine innere Unruhe, irgendwas bedrängte mich. Konnte jedoch nicht ausmachen, was es war.

21.06.06 - 1 Kapsel Melatonin á 3 mg und 1 Kapsel B6 á 100+10 mg:

Sehr viele Träume in der Nacht. Darunter auch Sequenzen, in denen ich mich in einem riesigen Park befand, der von einem reichen, großzügigen Mann betrieben wurde. Erinnerungen an ein japanisches Leben tauchten auf. Sehr bunt. Ich trug einen roten Kimono mit goldenen Blüten darauf. Aber auch Erinnerungen, die irgendwie mit der Entdeckung eines Hauses aus dem 3. Reich zu tun hatte und ein Freund es unbedingt kaufen wollte. Ich überlegte, dass es doch bestimmt energetisch nachteilhaft sei, in einem solchen Haus zu leben.

22.06.06 - 2 Kapseln Melatonin á 3 mg und 2 Kapsel B6 á 100+10 mg:

Sehr müde gewesen und schnell ins Bett gegangen. Viele Träume erinnert. Auf einem großen Schiff die ganze Zeit herumgelaufen. Dann wieder Begegnungen mit seltsamen Wesen und einem riesigen Vergnügungspark, der von einem reichen Mann organisiert und geführt wurde und immer mehr Leute kostenlos zu sich einlud. Des Öfteren in der Nacht erwacht und die Träume rekonstruiert.

In jedem Fall haben sich diese kleinen Mittelchen recht positiv bewährt und sind sehr sanft in ihrer Wirkung. Ich kann leider nicht mit absoluter Sicherheit sagen, welche Kombination oder welches Präparat das Bessere ist. Gotu Kola hat mich sehr beeindruckt, was hypnagoge Zustände betrifft. B6 bezüglich Traumerinnerung und Melatonin dahingehend, dass auch die Zeit vor dem Zubettgehen einige interessante Phänomene eingespielt hat. Ich kann mir jedoch gut vorstellen, dass Melatonin zu noch mehr fähig ist, wenn man es mit höheren B6-Dosen anwendet. 10 mg B6 sind wirklich zu wenig und eine empfehlenswerte Dosis für eine wirkungsvollere Melatonin/B6-Mischung wäre wohl mindestens 6 mg Melatonin und 200 mg B6 wenn nicht noch höher. Laut Recherchen sollen erst Werte ab 1 g in Bezug auf Melatonin nachteilig werden.

Für die Besorgten: Ich möchte nochmals betonen, dass diese Mittel keine Drogen sind, auch fallen sie nicht unter das Drogengesetz. Sie sind frei erhältlich, basieren zu 100% auf Naturbasis, werden 100%ig vom Körper abgebaut und es ist keinerlei Chemie enthalten.

Quellen:

- *"Melatonin - Schlüssel zu ewiger Jugend, Gesundheit und Fitness"*, von Dr. Dr. Walter Pierpaoli und Dr. William Regelson, Goldmann Verlag, 1996
- <http://www.arolo-tifar.de/Grundw/Chakra/Chaknavi.htm>
- www.ipn.at/ipn.asp?ALH