

# Luzide träumen sofort!

## Legale Nahrungsergänzungen zur kontrollierten Auslösung luzider Träume

von © Jonathan Dilas

Jede Nacht legt sich der Mensch ins Bett und sinkt in die Welt der Träume. Das Bewusstsein taucht ins Unterbewusstsein ein und begibt sich in unterschiedliche Traumszenarios, die unmittelbar und direkt erlebt werden. Es ist, als wäre man plötzlich mitten im Geschehen, ganz genau so, wie wir es auch ständig im Alltag erleben. Meistens sind diese Träume den Abläufen im Alltag ähnlich. Aus diesem Grund wird in der Psychologie oftmals davon ausgegangen, dass Träume dazu dienen, um die Erfahrungen im Alltag zu verarbeiten. Doch interessanterweise gibt es viele Träume, die in ähnlichen Formen des Öfteren zurückkehren. Dazu gesellen sich Träume, in denen man wieder in der Schule sitzt oder man ist auf der Suche nach einer Toilette, die bei der Benutzung unvorhergesehene Probleme macht. Ebenso findet man sich plötzlich in einer fremden Stadt wieder und versucht, einen Bahnhof zu finden, damit man wieder nach Hause fahren kann. Man wohnt vielleicht in einer fremden Stadt und hat ganz andere Freunde oder Lehrer, die einen unterrichten. Last but not least kann man sich auch in Unterwäsche im Büro oder in der Disco wiederfinden. Diese Träume kommen am häufigsten vor und sind auch jene, an die man sich zumeist erinnert. Doch diese Erinnerung erfolgt erst, nachdem man erwacht ist. Ein Traum existiert nur in der Erinnerung des Träumers, nachdem er in den Alltag zurückgekehrt und erwacht ist.

Das luzide Träumen hingegen ist eine Kunst, bei der man sich während des Träumens darüber bewusst werden kann, dass man träumt. Der erstaunliche Effekt, der dabei sofort eintritt, ist eine Zunahme einer unglaublichen Klarheit. Der Traum, der für gewöhnlich nur in der Erinnerung existiert, wird zur Gegenwart. Im Weiteren wird es in einem luziden Traum möglich, das Geschehen massiv und nach Belieben zu beeinflussen. Dann wird ein Candlelight-Dinner mit seinem Lieblingschauspieler schnell Realität oder die befreiende Erfahrung, sich vom Boden zu erheben und durch die Lüfte zu fliegen. Ein Träumer, der nicht luzide träumt, ist ein so genannter Trübträumer, ein Durchschnittsträumer, wenn man so möchte. Doch wie kann es sein, dass ein Traum für gewöhnlich nur als Erinnerung existiert, wenn man ihn doch selbst erlebt hat. Einer Erinnerung aus der Kindheit kommt ungefähr die gleiche Erinnerungsqualität zu, aber diese Erinnerung wurde einst als ein gegenwärtiges Erlebnis erfahren. Somit unterscheidet sich ein Traum beispielsweise von einer Kindheitserinnerung darin, dass letzterer als Gegenwart erlebt wurde und der Traum hingegen nicht bzw. man besitzt keine Erinnerung an einen gegenwärtigen Ablauf des Traumes, ansonsten wäre dieser als luzide einzustufen.

Sobald man sich also ins Bett legt, begibt sich das Bewusstsein auf die Ebene des Unterbewusstseins und das Alltagsself wird ausgeblendet. Am anderen Morgen erwacht man in der Regel mit fragmentierter oder gar keiner Erinnerung an die Geschehnisse der Traumnacht.

Aus biologischer Sicht ist dieser Vorgang sehr interessant, denn die Unfähigkeit, sich an die vielleicht achtstündige Traumnacht nicht zu erinnern, besitzt auffällige Parallelen zu einer Amnesie oder einer Demenz. Die Gedächtnismoleküle zerfallen, wenn man in die Traumwelt eintaucht und sie scheinen abermals zu zerfallen, wenn man wieder erwacht. In dieser Hinsicht ist jeder Mensch mit einer partiellen Demenz befallen, die der Alzheimerkrankheit ähnelt.

Die Übertragung von Impulsen zwischen den einzelnen Nervenzellen ist erforderlich, um die Persönlichkeit mit ihren Erfahrungserinnerungen und Ansichten, wie wir sie im Alltag kennen, zusammen zu halten. Die Übertragung der Impulse bezeichnet man als Neurotransmission und ihre ausschlaggebende Substanz für diesen Vorgang stellt das Acetylcholin dar.

Wenn man einmal darüber nachdenkt, müsste man, immer noch aus rein biologischer Sicht, die Gedächtnismoleküle daran hindern, zu zerfallen bzw. das Acetylcholin und seine Produktion zu erhöhen. Folglich dürfte sich der Träumer in diesem Fall wesentlich besser daran erinnern, was während des Schlafes geschieht. Dafür wäre es erforderlich, die zuständigen Rezeptoren zu stimulieren und zu weiten. Ausschlaggebend sind hierbei die nikotinischen Rezeptoren, denn je aufnahmefähiger diese sind, desto länger halten sich die Gedächtnismoleküle und somit auch die Erinnerung an den Moment des Einschlafens und des Betreten der Traumwelt. Nichts anderes stellt das Problem dar, dass der Träumer nicht in der Lage ist, sich nach dem Einschlafen daran zu erinnern, dass er sich gerade ins Bett gelegt und dann einschlieft. Wäre er jedoch dazu in der Lage, würde er den Traum sofort als diesen erkennen und automatisch einen luziden Traum erfahren.

Nach diesen Erklärungen ist es also entscheidend, die Gedächtnismoleküle am Zerfall zu hindern und dies kann mit unterschiedlichen Nahrungsergänzungen erreicht werden. Die meisten Mittel dieser Art sind völlig legal und basieren auf Kräuterextrakten unterschiedlicher Pflanzen. Hierzu gehören an vorderster Front Galantamin, Cholin Bitatrat, DMAE und Centrophenoxin. Es existieren noch weitere Mittel, aber diese sind erst einmal nennenswert. Diese Mittelchen einfach zu sich zu nehmen, ist nicht ausreichend. Um luzide Träume auslösen zu können, muss die richtige Dosierung und das korrekte Timing angewendet werden. Andernfalls ist die Aussicht auf einen luziden Traum zu gering.

#### Dosis und Wirkungsdauer:

<b>Nahrungsergänzung</b>	<b>Menge</b>	<b>Wirkungsdauer</b>	<b>Peak</b>
Galantamin	8 mg	7 Stunden	nach 1 Std.
Cholin Bitatrat	500 mg	8 Stunden	nach 1 Std.
Centrophenoxyne	250 mg	12 Stunden	nach 1 Std.
DMAE	125 mg	5 Stunden	nach 1 Std.

Unbedingt zu empfehlen sind unterschiedliche Kombinationen von diesen Nahrungsergänzungen, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Galantamin (*rezeptpflichtig*) und Cholin (*frei erhältlich*) sollten stets gemeinsam eingenommen werden. Als dritte Komponente bietet sich dann DMAE (*frei erhältlich*) oder auch Centrophenoxin (*frei erhältlich*) an. Somit ergibt sich stets eine Zusammenstellung von drei Mitteln.

In der Schlaforschung wurde festgestellt, dass die traumreichste Nacht in der vierten Schlafphase auftritt. Das bedeutet nichts anderes, als dass der Träumer vor Einnahme dieser Substanzen ungefähr

4,5 Stunden geschlafen haben sollte. Nach dieser Zeit sollte er aufstehen und mindestens 40-120 Minuten wach bleiben, danach lege er sich wieder zu Bett und nehme die empfohlene Nahrungsmittelergänzungskombination ein.

Als sehr förderlich hat sich bei meinen eigenen Tests ergeben, wenn man sich vorher fest vornimmt, in dieser Nacht einen luziden Traum zu erfahren. Lektüre zu diesem Thema vor der zweiten Schlafrunde haben sich ebenso sehr bewährt. Kurzfilme zum Thema, vielleicht auf entsprechenden Videoportalen, helfen ebenfalls sehr gut. Allesamt bereiten sie den Träumer darauf vor, sich für das Thema zu öffnen. Den Rest erledigen dann mit präziser Genauigkeit die Nahrungsergänzungen.

Leider sollte man diesen Nahrungsergänzungscocktail nicht innerhalb von sieben Tagen wieder zu sich nehmen, um die nikotinischen Rezeptoren entspannen zu lassen. Manche sprechen sogar von zwei Wochen. Doch alle zwei Wochen einen luziden Traum zu erfahren, ist für viele sicherlich schon eine Offenbarung. Dummerweise gibt es Einschränkungen für Raucher, denn die nikotinischen Rezeptoren reagieren eben auch auf Nikotin. Ein Raucher stimuliert somit diese Rezeptoren ständig und sie kommen somit nicht zur Ruhe, damit die oben erwähnten Nahrungsmittelergänzungen den luziden Traum begünstigen können.

Das Ziel hierbei ist, dass der Träumer sich im Traum mithilfe von Nahrungsmittelergänzungen daran erinnert, dass er, sobald er sich in einem Traum befindet, gerade noch im Bett gelegen hat. Die Gedächtnismoleküle werden sozusagen vom Wachzustand ins Träumen transportiert; wenn man es so formulieren möchte. Dabei können seltsame Effekte auftreten. Summen im Kopf, ein elektromagnetisches Gefühl im Kopf, leichte Distanz zur Umwelt, spontane Erinnerungen an vergessene Szenen aus der eigenen Vergangenheit u.ä. In jedem Fall ist es ein kleines Abenteuer, das man hier in der Nacht erleben kann. Andernfalls erwacht man doch nur mit einem nahezu achtstündigen Blackout. Zeit verliert der Träumer somit keine.

Um seine Rezeptoren einmal durchzupusten bzw. zu reinigen, hat sich das Mittel Piracetam sehr bewährt.

<b>Nahrungsergänzung</b>	<b>Menge</b>	<b>Wirkungsdauer</b>	<b>Peak</b>
Piracetam	2400 mg	30 Stunden	nach 5 Std.

Auch in diesem Fall sollte man mindestens zwei Tage warten, damit das Piracetam völlig aus dem Körper entfernt und die entsprechenden Synapsen gereinigt wurden. Danach sind die nikotinischen Rezeptoren gänzlich offen für eine optimale Aufnahme der obigen Nahrungsergänzungen. Die Wahrscheinlichkeit, einen luziden Traum zu erhalten kann mit dieser Anleitung zu 80 % erreicht werden. Personen, die keinerlei Erfahrungen mit luziden Träumen besitzen, können hierbei eher unter die restlichen 20 % fallen. Darum ist es für die absoluten Anfänger notwendig, mindestens einmal durch Meditation und Suggestion in den Genuss eines luziden Traumes gekommen zu sein. Träumer, die bereits mehrere Male luzide geträumt haben, können die erwähnten 80% leicht erreichen.

In meinen Selbstversuchen landete ich häufig Treffer und konnte luzide Träume mit diesen bestimmten Mischungen an Nahrungsergänzungsmittel auslösen. Von drei Nächten innerhalb eines Monats konnte ich tatsächlich zwei Mal automatisch luzide werden, ohne Meditation, Konzentration,

Übungen oder Suggestionen anzuwenden. Für mich war jedoch unklar, ob ich diesen Erfolg nur verzeichnen konnte, weil ich schon sehr oft solche Erfahrungen erlebt hatte oder ob der Einfluss der Nahrungsergänzungsmittel doch höher lag. Somit beschloss ich, einen Aufruf zu starten und eine Versuchsreihe mit 10 Testpersonen zu beginnen. Sämtliche Testpersonen haben freiwillig an der Testreihe teilgenommen und waren sich der Risiken vollends bewusst.

### Testreihe

Die folgende Testreihe mit 10 Versuchspersonen diente also dazu, um festzustellen, ob luzides Träumen mit Nahrungsergänzungsmitteln ausgelöst werden kann. Hierbei wurde pro Woche ein Versuch gestartet. Die Nahrungsmittelergänzungen sind harmlos und können in Europa frei bezogen werden. Die Dauer der gesamten Versuchsreihe belief sich auf drei Wochen, d.h. es wurden drei Versuche durchgeführt mit jeweils einer Woche Pause.

Die Einnahme der folgenden Nahrungsergänzungsmittel wurde angewendet:

Nahrungsergänzung	Menge
Cholin Bitatrat (Kürzel: CH)	500 mg
Centrophenoxine (Kürzel: C)	250 mg
Hyperzin (Kürzel: H)	10 mg
DMAE (Kürzel: D)	100 mg
Galantamin (Kürzel: G)	8 mg

Die Mittel wurden pro Woche in nur einer Nacht angewendet. Es wurde festgelegt, dass zwischen weiteren Versuchsreihen immer eine Woche liegen sollte.

Versuch	Anwendung	Nahrungsergänzung
Woche (1. Nacht)	H/C/CH	Hyperzine / Centrophenoxine / Cholin Bitatrat
Woche (8. Nacht)	CH/D/H	Cholin Bitatrat / DMAE / Hyperzine
Woche (15. Nacht)	CH/C/G/	Cholin Bitatrat / Centrophenoxine / Galantamin

### Ablauf der drei Versuche

Die Testpersonen wurden instruiert, um sich für den jeweiligen Versuch vorzubereiten. Da sich die traumreichste Zeit in der 4. Schlafphase (*pro Schlafphase 90 Minuten*) zu befinden scheint, wurden die Testpersonen gebeten, erst einmal 4,5 Stunden vorzuschlafen, eine Stunde wachzubleiben, sich danach wieder hinzulegen und gleichzeitig die Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

### Doppelblindstudie

Der dritte Versuch, so wurde den Testpersonen erklärt, ist mit der Einnahme von Cholin, Centrophenoxine und Galantamin bzw. Traubenzucker angegeben worden.

Einige Wochen später lagen die Ergebnisse vor. Die Ergebnisse und Angaben, die nun folgen, sind nur jene, die mir am aussagefähigsten erscheinen. Die Testpersonen mussten jedoch vor Beginn der Testreihe einen umfangreichen Fragebogen ausfüllen. Nur die wichtigsten Punkte habe ich hier aufgeführt. Ziel der drei Versuche war es, einen luziden oder zumindest einen präluziden Zustand mithilfe der o.g. Nahrungsergänzungsmittel auszulösen.

Nach Abschluss der drei Versuche hat sich das folgende Ergebnis gezeigt:

Person	Geschlecht	Raucher	Alter	Meditiert regelmäßig	Erfahrungen mit Luzidität	Ergebnis (von 3 Versuchen)	Treffer in Versuch
Person 1	männlich	nein	26	ja	ja	2 Mal luzide geworden	o x x
Person 2	männlich	nein	28	ja	nein	2 Mal präluzide geworden	o x x
Person 3	weiblich	nein	50	ja	wenig	2 Mal luzide geworden	o x x
Person 4	männlich	ja	38	nein	nein	1 Mal präluzide geworden	o o x
Person 5	weiblich	nein	41	ja	gelegentlich	1 Mal präluzide geworden	o o x
Person 6	männlich	nein	46	nein	nein	0 mal luzide geworden	o o o
Person 7	weiblich	nein	23	ja	ja	0 mal luzide geworden	o o o
Person 8	männlich	nein	45	ja	wenig	0 mal luzide geworden	o o o
Person 9	männlich	nein	44	ja	ja	2 Mal luzide geworden	o x x
Person 10	weiblich	nein	35	ja	wenig	1 mal luzide geworden	o o x

Hier ist ein deutliches Ergebnis erkennbar. Von 10 Testpersonen in drei Versuchen wurden insgesamt 11 Treffer gelandet. Von diesen Treffern fanden 7 Treffer im dritten Versuch statt. Von diesen drei Testpersonen, die bisher noch keinerlei Erfahrungen mit luziden Träumen gemacht hatten, konnten zwei zumindest in den Genuss kommen, einen präluziden Zustand zu erleben.

Als Ergebnis kann somit geäußert werden, dass die hier aufgeführten Nahrungsergänzungsmittel durchaus sehr unterstützend wirken können, einen präluziden oder luziden Traumzustand auszulösen.

### **Zum Abschluss eine Zusammenfassung:**

#### Vorgang:

- Man lege sich beispielsweise um 23 Uhr ins Bett. Hervorragend wäre es, wenn man kein Alkohol, Nikotin oder Marihuana zu sich genommen hat.
- Man stelle seinen Wecker auf 3.30 oder 4 Uhr morgens (halt exakt 4,5 Stunden später) und stelle ihn weiter weg, damit man ihn nicht unterbewusst ausschaltet. Ziel ist es, genau 4,5 Stunden Schlaf zu erhalten.
- Dann stehe man um 3.30 oder 4.00 Uhr morgens wieder auf.
- Nun bleibe man mindestens 40 Minuten wach, nehme die Tabletten ein und begeben sich dann wieder ins Bett. Man braucht nicht sofort einschlafen. Die Tabletten werden vor Ablauf einer Stunde zumeist nicht wirken.