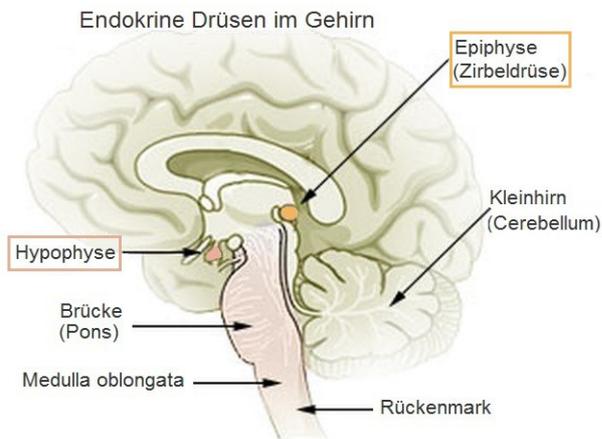




Das Geheimnis der Zirbeldrüse



Betrachtet man das Gehirn als Schaltzentrale des Körpers, lassen sich verschiedene Gehirnareale bestimmten Funktionen zuweisen. Der Aufbau des Gehirns wird allgemein in folgende Bereiche aufgeteilt:

- Großhirn
- Zwischenhirn
- Kleinhirn
- Hirnstamm

Das Zwischenhirn wird abermals in Bereiche unterteilt:

- Thalamus
- Hypothalamus
- Subthalamus
- Epithalamus

Im Epithalamus befindet sich die Zirbeldrüse, die auch als Zirbel, Epiphysis cerebi (kurz Epiphyse), Glandula pinealis, Corpus pineale, Pinealorgan bezeichnet wird. Im menschlichen Hirn nimmt sie eine Größe von nur wenigen Millimetern ein und hat ein durchschnittliches Gewicht von ca. 100 Milligramm. Es ist davon auszugehen, dass sie in früheren Zeiten größer war.

Die im Zwischenhirn sitzende Drüse ist für die Produktion des Hormons Melatonin verantwortlich. Genauer gesagt sind es die sekretorischen Nervenzellen (Pinealozyten) der Zirbeldrüse, welche für die Melatoninbildung im Epithalamus zuständig sind. Als sekretorisch werden sekretabsondernde Drüsen und Zellen bezeichnet. Im Falle der Corpus pineale ist es das Hormon Melatonin, das als Sekret abgesondert wird. Dieses ist auch für die Steuerung der Inneren Uhr mitverantwortlich.

Der biologische Begriff 'Chronobiologie' umfasst physiologische Prozesse, die einem bestimmten Zeitrhythmus bzw. wiederkehrenden Verhaltensmustern folgen. Ein solches Phänomen ist der Biorhythmus, den wir wir auch als Innere Uhr bezeichnen. Unsere Innere Uhr regelt den Wach-Schlaf-Rhythmus sowie viele unserer alltäglichen Routinen und Gewohnheiten, die wir scheinbar automatisiert in einem bestimmten Zeitfenster erleben.

Die Innere Uhr hilft uns dabei, dass wir

- den Alltag mit einem gewissen Rhythmus bewerkstelligen,
- unsere Ressourcen optimal auf die Wachphasen aufteilen
- und im Schlaf optimal regenerieren können,

um jeden Tag eine ausgewogene Balance zwischen Leistung und Erholung zu erzielen. Dies ist wichtig, um leistungsfähig, gesund und belastbar zu bleiben.

Die Zirbeldrüse ist Teil der Funktionsweise 'Innere Uhr', die sich auch in Teilen des Hypothalamus abspielt und mit dem sogenannten Suprachiasmatischen Kern interagiert. Dieser wird fachsprachlich als Nucleus suprachiasmaticus (SCN) bezeichnet und sitzt im Hypothalamus.

Der SCN ist in der Lage, Informationen über die äußeren Umstände von Hell und Dunkel über die Augen aufzunehmen. Die Netzhaut empfängt den Lichteinfall, sendet Informationen an die Zirbeldrüse weiter. Durch diese Informationsweitergabe "weiß" das Pinealorgan, wann es an der Zeit ist, das Hormon Melatonin auszuschütten. Melatonin ist für die Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig und wird hauptsächlich im Schlaf produziert.

Der erhöhte Melatoninspiegel begünstigt die Tiefschlafphase und somit gleichzeitig auch die Ausschüttung von Somatotropin – ein Wachstumshormon, wir wachsen sozusagen im Schlaf. Mangel und Überschuss dieses Wachstumshormons kann gravierende Folgen haben:

- Bei übermäßiger Somatotropinausschüttung kann es zu Riesenwuchs und Beeinträchtigungen von Weichteilen kommen.
- Zu wenig Somatotropin steigert das Risiko erhöhter Körperfettmasse sowie reduzierter Muskelmasse und Knochenmineraldichte. Das Körperwachstum wird gehemmt, es kann zu Minderwuchs kommen. Organtätigkeiten werden negativ beeinträchtigt. **Der Organismus wird allgemein krankheitsanfälliger; die Lebenserwartung wird verkürzt.**
- Außerdem ist das von der Zirbeldrüse ausgeschüttete Melatonin ein extrem starkes **Antioxidant, das die Regeneration aller Körperzellen unterstützt** und somit für die regenerativen Prozesse in der Nacht elementar ist. Das vom Pinealorgan ausgeschüttete **Hormon hilft also mit seiner antioxidativen Wirkung dabei, Zellschäden zu reparieren.**
- Störungen des Melatoninspiegels sind folgenreich und können zu vielen Beschwerden, gesundheitlichen Risiken sowie dem Verlust gesunder Schlafqualität führen, was langfristig zu Problemen wie Konzentrationsstörungen, **eingeschränktem Gedächtnis, Burnout und Depression führen kann.**

Fragen Sie doch einmal Ihren Arzt nach der Funktion der Zirbeldrüse. Sie dürfen gespannt sein was er dann zusammen-stammelt. Die sogenannten Mediziner, die seit den letzten Jahrzehnten von den Universitäten kommen, haben die Bezeichnung Mediziner nicht verdient. Die Einflüsse einer gestörten Zirbeldrüse sind gravierend, aber kaum ein Mediziner geht darauf ein.

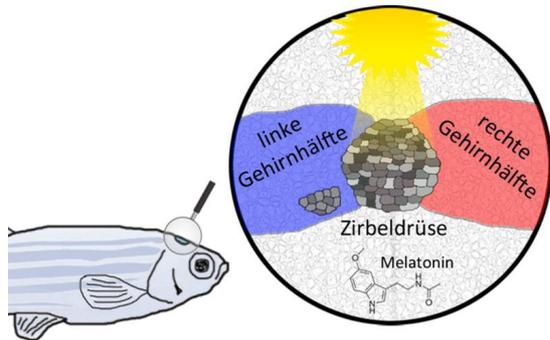
Die Innere Uhr, unter anderem gesteuert durch die ungestörte Melatoninbildung durch die Zirbeldrüse, leistet einen unermesslichen Dienst, damit wir gut und erholsam schlafen und uns nachts optimal erholen können, damit wir möglichst gesund bleiben. Pineal Gand, die Zirbeldrüse, wandelt das vom Gehirn gebildete Serotonin während der Nacht in das wichtige Melatonin um. Beide sogenannten Neurotransmitter fungieren als Botenstoffe, die sich auf die Prozesse des Körpers auswirken. Es erscheint daher sinnvoll, die Melatoninbildung anzuregen, um einerseits besser schlafen zu können, andererseits sich einer gesünderen Lebensweise zuzuwenden.

Hier einige Tipps, wie Sie die Bildung von Melatonin begünstigen können:

- Verzichten Sie auf Fluorid, das in Zahnpasta, Salz, Leitungswasser und vielen Lebensmitteln aus dem Supermarkt enthalten ist, da Fluorid ein bedeutsamer Hemmer der Melatoninbildung darstellt. Fluorid begünstigt die Verkalkung der Zirbeldrüse und ihre hormonbildende Funktion.
- Ernähren Sie sich mit hochwertiger, möglichst biologischer Nahrung, da diese nur wenig Fluorid enthält.
- Verzichten Sie auf stark fluorhaltiges Essen wie Fast Food und Convenience Food Produkte.
- Verwenden Sie möglichst Kochgeschirr aus Glas, das ebenfalls nur geringe Mengen an Fluorid enthält.
- Versuchen Sie, Ihrem Biorhythmus so oft wie nur möglich zu folgen. Gehen Sie schlafen, wenn Sie müde sind. Stehen Sie auf, wenn das Tageslicht Sie weckt.
- Halten Sie sich täglich mindestens 15 Minuten im natürlichen Sonnenlicht auf. Dies regt die Aktivität der Zirbeldrüse an und sorgt für die Bildung weiterer wichtiger Hormone und Enzyme.
- Dunkeln Sie das Schlafzimmer vollständig ab. Je dunkler der Schlafraum, desto besser können Sie schlafen und umso besser verläuft die Melatoninproduktion in der Zirbeldrüse.
- Beziehen Sie melatoninhaltige Lebensmittel in die tägliche Ernährung ein. Pistazien, Cranberries, Champignons, Echter Pfifferling, Gemeiner Steinpilz, Mais, Reis, Hafer, Senfsamen, Paprika sowie getrocknete Tomaten enthalten viel Melatonin.
- Verzichten Sie in jedem Fall auf sogenannte Nahrungsergänzungsmitteln, denn diese enthalten

ausschließlich synthetische Bestandteile, also Chemie, die das genaue Gegenteil bewirken von dem was versprochen wird.

- Halten Sie sich fern von Elektromagnetischer Strahlung.
- Verzichten Sie möglichst auf Pharmazeutika.
- Vermeiden Sie Stress, belohnen Sie sich stattdessen täglich mit kleinen, positiven Ereignissen.



Beispiel an Zebrafischen

Fehlt Zebrafischen ein bestimmtes Protein, entwickeln sich beide Gehirnhälften symmetrisch und das so genannte Schlafhormon Melatonin wird nicht mehr gebildet. Diese Ergebnisse publizierten die Freiburger Biologen Theresa Schredelseker und Prof. Dr. Wolfgang Driever in der Fachzeitschrift „Development“. Ihre Untersuchungen rund um die zum Gehirn gehörende Zirbeldrüse zeigen eine genetische Verbindung von Links-Rechts-Asymmetrie und Tag-Nacht-Rhythmus.

Die Zirbeldrüse ist relativ klein und liegt bei Menschen tief im Gehirn, bei Zebrafischen hingegen direkt unter der Schädeldecke. **Ihre Hauptfunktion ist jedoch bei Fisch und Mensch die gleiche:** Die Freisetzung von Melatonin, die nur nachts erfolgt. Während die Information über das Tageslicht die menschliche Zirbeldrüse nur indirekt über das Auge erreicht, ist die Zirbeldrüse von Fischen direkt lichtempfindlich. Mit Hilfe von genetischen Werkzeugen erreichten die Forschenden, dass der Zebrafisch das Protein Brain-specific homeobox (Bsx) nicht mehr bilden kann. Fehlt den Fischen dieses Protein, entwickeln sich die lichtempfindlichen Zellen der Zirbeldrüse nicht normal und können kein Melatonin mehr bilden. In früheren Studien demonstrierten amerikanische Forschende, dass Zebrafische ohne Melatonin einen gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus aufweisen. Damit zeigen Fische ähnliche Syndrome wie Menschen, deren Melatonin-Rhythmus durch Schichtarbeit oder nächtliche Smartphone-Nutzung, Stress, Fluor, Chemie in Lebensmitteln, Funkmasten, elektromagnetische Strahlung und mehr durcheinandergerät.

Die Zirbeldrüse hat also sehr wichtige Funktionen und eine Störung dieser hat gravierende Einflüsse auf die Gesundheit.

Aber die Zirbeldrüse kann noch mehr: Sie ist, unter Anderem, in der Lage elektromagnetische Wellen zu empfangen und auch zu senden, dies ist sogar messbar. Es ist davon auszugehen dass Tiere, z. B. Vögel, so navigieren. Weiterhin kann die Zirbeldrüse Licht erzeugen mit Hilfe eines Piezoeffekts. Es existieren sehr viele Theorien über das Warum. Eines ist jedoch sehr Sicher, dass man seit vielen Jahrzehnten nicht nur diese Informationen über die Zirbeldrüse versucht zu verheimlichen, es wird vielmehr ständig dafür gesorgt, dass die Zirbeldrüse gestört und geschädigt wird. Vor Allem, wie bereits erwähnt, werden die Menschen ständig mit Fluor gefüttert das die Zirbeldrüse stark schädigt, aber Fluor schädigt auch den gesamten Organismus. Ebenfalls schädigen die Inhaltsstoffe von Impfsereen, wie Aluminium, Quecksilber, Formaldehyde und mehr, die Zirbeldrüse erheblich und natürlich die gesamte Zellfunktion des Organismus. Eine gestörte Zirbeldrüse sorgt auch für den Verlust von Intelligenz. Eine entsprechende, internationale, wissenschaftliche Studie haben wir bereits vor Jahren vorgenommen, diese kann jederzeit angefordert werden.



Warum will man nun offensichtlich, dass die Zirbeldrüse geschädigt wird? Dies erklären wir gern den Menschen denen diese Fakten ernsthaft interessieren, sie können es anfordern. Übrigens hat all dies nichts mit einer Verschwörungstheorie zu tun, um es gleich vorweg zu nehmen, es hat etwas mit ernsthafter, wissenschaftlicher Forschung zu tun und gesundem Menschenverstand. Menschen deren Intelligenz, durch erwähnte Maßnahmen bereits zu sehr geschädigt wurde, sind nicht mehr in der Lage diese Fakten zu verstehen.

Leider wird das Thema Zirbeldrüse oft von sogenannten Extrem-Esoterikern und Geschäftemachern, die gern auch mal Religiöses andichten, stark missbraucht. Das jedoch führt in die falsche Richtung, in genau die gleiche die bereits Andere nutzen, nämlich in die Manipulation und Unterwerfung von freiem Denken. Wir vertrauen auf die freie Wissenschaft, die sich keine Grenzen gesetzt hat und auch nicht vor noch unerklärlichem halt macht. Es existiert vieles was wir jetzt noch nicht vollständig verstehen. Wir bleiben jedoch dran.