
Subject: gehirn-doping vor prüfungen?

Posted by [kaya](#) on Mon, 30 Jan 2006 23:39:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,
was koennte man vor klausuren nehmen, um die best mögliche leistung abzurufen und top-fit zu sein?

vielleicht ist es ja sinnvoll taurin oder coffein o.ä. zu nehmen, oder wirkt sich das eher negativ auf die konzentrationsfähigkeit aus?

vielleicht hat ja jemand einen tipp oder ahnung davon?

ps: das anständig lernen das beste wäre ist mir auch klar

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?

Posted by [Kevv](#) on Tue, 31 Jan 2006 00:02:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.smart-nutrition.net/>

Lies dich da mal durch. Die liefern aber nicht nach Deutschland. Also nur zur Information. Ansonsten auch mal die Wikipedias nach Nootropics/Nootropika etc. durchsuchen.

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?

Posted by [tristan](#) on Tue, 31 Jan 2006 00:04:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Ich nehme seit kurzem Hydergin und Seligilin. Das Hydergin habe ich von meinem Hausarzt auf Anfrage auf Kassenrezept! bekommen, er meinte die Kasse kann ja auch mal zahlen, hehe. Kannst ja auch mal fragen ob dein Arzt es dir verschreibt, es wurde früher glaube ich auch gegen Kopfschmerzen verschrieben, ich habe ihm aber gesagt dass ich es wegen Lernstress wollte. Das Seligilin hatte ich bestellt, wollte nicht unverschämt werden, das werde ich nur vor Prüfungen nehmen, ansonsten eher sporadisch, so ne halbe Tab pro Woche (2,5mg). Ich weiß dass viele an der Uni bei mir Piracetam nehmen, damit habe ich mich aber noch nicht beschäftigt. Cholin (ein B Vitamin) soll auch positive Auswirkungen haben.

<http://www.antiaging-systems.com/a2z/hydergine.htm>

<http://www.antiaging-systems.com/a2z/deprenyl.htm>

gruß

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?

Posted by [pilos](#) on Tue, 31 Jan 2006 09:58:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Die, 31 Januar 2006 00:39hi,

was koennte man vor klausuren nehmen, um die best mögliche leistung abzurufen und top-fit zu sein?

vielleicht ist es ja sinnvoll taurin oder coffein o.ä. zu nehmen, oder wirkt sich das eher negativ auf die konzentrationsfähigkeit aus?

vielleicht hat ja jemand einen tipp oder ahnung davon?

ps: das anständig lernen das beste wäre ist mir auch klar

gingko...erhöht die durchblutung, den gehirnstoffwechsel und leistung...coffein laugt aus....

und es gibt auch noch piracetam, meclofenoxat und vinpocetine

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?

Posted by [chris22](#) on Tue, 31 Jan 2006 10:09:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr seit doch behindert Leute, nehmt ihr echt Medis vor Prüdungen haha? wenn ja, ihr tut mir echt leid

Subject: ich geb dir jetzt den besten Tip

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Tue, 31 Jan 2006 11:50:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

für eine erfolgreiche Prüfung:

viel in frischer Luft spazierengehen;

gut schlafen;

viel lernen, mit eigenen Worten zusammenfassen, das Zeug verstehen, üben, mit anderen darüber sprechen und ihnen erklären versuchen, und vorallem dann wiederholen(3mal)

das ist was wirklich funktioniert !

und probier solche Sachen nie vor einer Prüfung aus, dann wirts nur schlimmer, besser mal in

Ruhe ausprobieren, damit du siehst ob du was davon hast ...

wenn du mal einen kreativen LEistungssprung brauchst, dann schlaf bis 12 und arbeite bis 4 uhr früh
die Zeit von 22-23 und 02-05 ist dann bei mir die kreativste, funktioniert aber nur 2,3 Tage ...
und dabei viel Nutella essen)

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [kaya](#) on Tue, 31 Jan 2006 11:50:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was wäre denn dein problem damit? neid?
und vor allem, warum würde dir das leid tun?

aber hast ja recht, vor deiner prüfung zum maler und lackierer würde ich auch nichts nehmen.

chris22 schrieb am Die, 31 Januar 2006 11:09Ihr seit doch behindert Leute, nehmt ihr echt Medis vor Prüdungen haha? wenn ja, ihr tut mir echt leid

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [kaya](#) on Tue, 31 Jan 2006 11:57:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die sache ist die, dass ich mir eigentlich nie die zeit nehme lang genug vorher regelmäßig zu lernen und 3 mal zu wiederholen. Meistens prügel ich mir alles auf den letzten drücker ins kurzzeitgedächtnis... und da muss man sich eben während der prüfung optimal konzentrieren können und die kapazitäten des gehirns voll ausnutzen, sonst hat man auf einmal alles vergessen.

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 11:59:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die beste prüfungsvorbereitung ist doch wohl, sich für das zu interessieren, worums in der prüfung geht.

naja, geht wahrscheinl. nicht immer. ich würde aber keine pillen schlucken deswegen. ob es pillen gibt, mit denen man eine interesse für den letzten unsinn entwickeln kann?

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Tue, 31 Jan 2006 12:10:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

piracetam,
vinpocetine,
gingko

sind nicht so gut

piracetam wirkt wie ein antidepressiva(auch beim erinenrungsvermögen)

die kombination deprenyl + hydergine lass ich gar nicht mal schlecht sein,
das könnte man noch mit Fischöl (aus der Sardinien Dose), DMAE oder Cholin +
Cholinförderndes Zeug erweitern;

combo selegiline + pemoline + memantine » AndrewB

oder

Hydergine, DMAE, Green Tea & Vitamins/Supplements
<http://www.erowid.org/experiences/exp.php?ID=29118>

usw...

bringen tuts letztendlich aber wenig ...

am besten funktioniert es immer noch wenn man sich selber motiviert und richtig lernt

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Tue, 31 Jan 2006 12:12:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

damit hast du nie erfolg und an der uni geht sowas in die hose,
hab schon mehrere erlebt, die dann gescheitert sind ...

erzähl uns doch einfach was du lernen musst)
erklär uns

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [tristan](#) on Tue, 31 Jan 2006 12:31:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Chris,

Was die Sachen betrifft die ich nehme, die sind weniger schädlich als Aspirin (natürlich muss man die Dosis beachten). Die Frau von meinem Hausarzt ist Ärztin für Neurologie und die empfiehlt das sogar als Altersvorsorge gegen Parkinson und Alzheimer...dagegen werden die Medis ja auch eingesetzt in höheren Dosierungen. Fin z.B. ist da um einiges "gefährlicher" ... Und kaputte Mitochondrien machen auch Haarausfall. Ich empfehle trotzdem wenn man diese Sachen nimmt das mit dem Arzt abzusprechen.

Targeting the mitochondria

Posted by HairSite, Sun Apr-25-04 02:25 AM

Targetting the Mitochondria

From: Mike(MKP)

Date: 6/29/2002

Time: 1:27:15 AM

Remote Name: 66.43.234.82

Comments

Since the mitochondria is the powerhouse of the cell, it is important for cell division. Androgens probably damage mitochondria DNA thru free radicals. See gender difference in mitochondria. Estrogens probably are protective, while androgens increase ROS. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=PubMed&list_uids=11976217&dopt=Abstract

Quiescent or senescent cells contain mitochondrial damage which inhibits (by design) cell division. The question in mpb might be: How do we get the most mileage (ATP) from the mitochondria we have? Certain vitamins may prove advantageous to increasing ATP levels. ATP is also associated with cell division.

From the following studies these things look promising for altering mitochondrial energy levels. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=PubMed&list_uids=11314862&dopt=Abstract (melatonin and ginkgo biloba and CoQ10 are +, while NSAIDs which inhibit OXPHOS are known for causing hair loss (diffuse).

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=PubMed&list_uids=9928432&dopt=Abstract (PBN and ALCAR +)

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=PubMed&list_uids=11356982&dopt=Abstract (Creatine used in other diseases to increase ATP levels)

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [tristan](#) on Tue, 31 Jan 2006 12:42:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"My current daily regimen is; 9mg of hydergine sublingually, 1500mg of Acetyl-L-Carnitine, 100mg of dmae, A multivitamin, an extra B-Complex vitamin, 420mg of choline (from soy lecithin), milk thistle for liver, and about 10 cups of green tea. This is the absolute most effective combination i have found for the money. The green tea seems to make hydergine 100X more effective. I am in another world when I take this combination. I have incredible photographic memory, and it feels like I have transcended to another level of consciousness. I really like it and just wanted to share my experiences."

Wofür nimmt der Silymarin?

"am besten funktioniert immer noch wenn man sich selber motiviert und richtig lernt"

das stimmt. ich muss trotzdem sagen dass mir durchs Hydergin jetzt in den Klausurwochen alles leichter fällt einzuprägen. Ich würde da schon von signifikanter Lernsteigerung sprechen. Naja, die Noten werden es zeigen. Hoffe ich.

Gruß

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 13:04:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also echt mal. bald wird sich jeder noch paar pentium duo core prozessoren einbauen lassen, plus mar Gb RAM für schnelleren zugriff. womöglich gehen 90% der schüler und studenten mittlerweile erstmal in die apo, dass sie überhaupt noch was lernen - wo soll das nur hinführen?

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [tristan](#) on Tue, 31 Jan 2006 13:30:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ersetzt das Lernen nicht. Aber ich würde es wahrscheinlich auch nehmen würde ich nicht studieren. Und es kostet 2,- pro Monat!

Außerdem sind es auch nur Antioxidantien in gewisser Weise. Für's Gehirn!
Und bei dem was du so nimmst kann ich den Beitrag nicht verstehen.

"1/8 Prosc., Spirolotion, 1Multivit., 20 mgZn, 840mg Rotklee, 455mg GotuCola, 500mg NAC, 200mg OPC, 5g Shou Wu, 130mg Betasitost., 200mcg Selen, 10mgFe, 0,5mgMelaton."

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Tue, 31 Jan 2006 13:32:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du, wenn du dir anschaust wie der combinations und experiance schreibt,

geht es ihm gleich wie mir,
das Gehirn ist so schnell, da kommen die Hände nicht mehr nach)))

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Tue, 31 Jan 2006 13:39:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das glaub ich weniger,

die grosse massive kann schon gut ohne Meds lernen ...

das ist wirklich nur eine Frage der Disziplin

wer es nicht schafft die Ablenkungen durch Fernseher, Computer zu ignorieren,
der hat halt keine Chance ...

Sport ist auch gut fürs Lernen ...
wirkt wahrscheinlich besser als die Nootropica
aber halt subtiler ...

Subject: hehe, voll ins Schwarze
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 31 Jan 2006 14:01:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hehe, voll ins Schwarze!

Subject: Re: ich geb dir jetzt den besten Tip
Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 14:56:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Die, 31 Januar 2006 14:30das ersetzt das Lernen nicht. Aber ich würde es
wahrscheinlich auch nehmen würde ich nicht studieren. Und es kostet 2,- pro Monat!

Außerdem sind es auch nur Antioxidantien in gewisser Weise. Für's Gehirn!
Und bei dem was du so nimmst kann ich den Beitrag nicht verstehen.

"1/8 Prosc., Spirolotion, 1Multivit., 20 mgZn, 840mg Rotklee, 455mg GotuCola, 500mg NAC,

200mg OPC, 5g Shou Wu, 130mg Betasitost., 200mcg Selen, 10mgFe, 0,5mgMelaton."

was ich da nehme, ist nicht fürs gehirn, sondern gegen mängel, die zu hautproblemen führen: HA, und mehr eigentl. noch chronisches SE.

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [kaya](#) on Wed, 01 Feb 2006 13:49:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe entdeckt, dass qhi einiges im programm hat.
da ist auch einiges dabei, was hier noch nicht genannt wurde, wer kennt sich damit aus?
link: <http://www.qhi.co.uk/ky.asp?i=Brain>

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Wed, 01 Feb 2006 13:57:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du kannst ja mal centrophexine, hydergine, selegeline(jumex, deprenyl), modafinil, Cholin, Vit. B5, aniracetam bestellen

grüntee kapseln hohlst du dir aus der Apotheke
vit. B5 auch, oder B-Vitamin Komplex
Acetyl I carnitin kannst du auch dort holen

dann probierst du mal die Kombination:
hydergine , aniracetam und ein wenig 1mgr deprenyl mit cholin und centrophexine, grüntee kapseln

halt eine woche durch und schau was rauskommt, aber sei nicht enttäuscht wenn du kein genie wirst

erzähl uns wies dir ergeht

grüsse

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [kaya](#) on Wed, 01 Feb 2006 14:00:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man kanns auch übertreiben

hätte dann wohl angst nicht mehr aufzuwachen. ich dachte auch nicht daran ständig als wandelnde apotheke rumzulaufen, höchstens in der prüfungsphase

Der_mit_dem_Haar_tanzt schrieb am Mit, 01 Februar 2006 14:57du kannst ja mal centrophexine, hydergine, selegeline(jumex, deprenyl), modafinil, Cholin, Vit. B5, aniracetam bestellen

grüntee kapseln hohlst du dir aus der Apotheke
vit. B5 auch, oder B-Vitamin Komplex
Acetyl I carnitin kannst du auch dort holen

dann probierst du mal die Kombination:
hydergine , aniracetam und ein wenig 1mgr deprenyl mit cholin und centrophexine, grüntee kapseln

halt eine woche durch und schau was rauskommt, aber sei nicht enttäuscht wenn du kein genie wirst

erzähl uns wies dir ergeht

grüsse

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [kaya](#) on Wed, 01 Feb 2006 14:11:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Centrophenoxine, Choline, Hydergine FAS, Piracetam, evtl. Deprenyl und vielleicht Vinpocetine (?)...muss mich aber noch informieren..
würde vom preis aber auch ok sein, grüntee und creatin nehme ich schon... I-carnitin wäre auch ziemlich teuer....

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Wed, 01 Feb 2006 17:58:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

piracetam ist verschwendung ...
besser aniracetam

centrophexine ist eigentlich nur DMAE di methylamino ethanol und erhöht die acetylcholin sysnthese (scheinbar im Gehirn),
als NW vorallem steifer Nacken, Nackenschmerzen

Hydergine passt schon ...

grüntee soll ein leichter acetylcholinesterase inhibitor sein

deprenyl maoi B reduzieren, dopamin erhöhen ...

(2* 1-2mgr pro Tag tun gut)

naja,
ich kenn mich da nicht aus
besser du informierst dich selber)

Subject: Die ultimative (günstige) Lösung!!!!!!!!!!!!!!
Posted by [Ralf3](#) on Thu, 02 Feb 2006 21:41:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du braucht gar nicht mal so viel:

1. Eine Bottle Aldi-Ginseng (4,5€).
2. Eine Dose Lecithin-Granulat(Cholin+Inositol,Müller o. DM für 4€).
3. Ein paar Tl. Blütenpollen. Günstig im Neuform Reformhaus (Ein Beutel 500g für 9,5 €).

Vielleicht noch 2 Kaps. hochdosiertes Eisen (Taxofit) und Multiit. oder B-Complex Kaps.

Gruß Ralf

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 03 Feb 2006 17:33:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe mich gerade nach Gehirn-Doping-mitteln auch mal näher umgeschaut. Auch bei mir nahen die nächsten Klausuren an der Uni.

Habe jetzt hier von Mitteln gelesen, die eigentlich gegen Hyperaktivität entwickelt wurden. Beispielsweise Ritalin.
Näher nachzulesen hier:
<http://www.zeit.de/2003/35/M-Neuroethik?page=1>

siehe auch die Beschreibung über besagten Stoff bei Wikipedia.
<http://de.wikipedia.org/wiki/Ritalin>

Subject: Ritalin

Posted by [zagq](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:01:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ritalin wird bewirken, dass du während der Prüfung nicht die Konzentration verlierst, selbst wenn die Prüfung fünf Stunden dauert bleibst du focused.

NW: erhöhter Puls, evtl. Herzrasen (insb. wenn Nervosität dazu kommt), starkes Schwitzen, erweiterte Pupillen, Lichtempfindlichkeit.

Curt Kobain wird nachgesagt, dass sein Ritalin Konsum als Jugendlicher zur Heroin Abhängigkeit geführt hat.

Wenn du das Zeug ohne Rezept haben willst, ist es sehr, sehr teuer.
Von den genannten Stoffen sicherlich das Potenteste.

Subject: Re: Ritalin

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:06:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jupp aber Mittel die auf das acetylcholin wirken,
sind wahscheinlich auch nicht zu verachten

und die Kombination mit Ritalin wird dann wohl der Hammer sein ...

ich würds euch trotzdem nicht empfehlen

Subject: Re: Ritalin

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:16:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wenn du das Zeug ohne Rezept haben willst, ist es sehr, sehr teuer.
Von den genannten Stoffen sicherlich das Potenteste.

DAss teuer würde ich nicht mal noch sagen: Auch Hydergine kostet 19 €. Ritalin in Amerika nicht viel mehr...

<http://www.pharmacysupercenter.com/ritalin.asp?sid=1557536>

Subject: Re: Wow

Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:26:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Der hier:Mitochondrial damage in aging and apoptosis.

...den besorg ich mir gleich mal:-)

Ist das aus dieser Arbeit,..der fettmarkierte Satz?

Since the mitochondria is the powerhouse of the cell,it is important for cell division.Androgens probably damage mitochondria DNA thru free radicals. See gender difference in mitochondria.Estrogens probably are protective,while androgens increase ROS.

Gruss Tino

Subject: Re: Kreatin Kinase
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:43:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gar nicht mal so dumm die Diskussion bei Hairsite.

Aber hier:over the past 5 years or so my hairline has been receding prematurely for my age (29). i just got back into lifting about 18 months ago. at that time i also started taking creatine and yohimbee. over the past 6 months or so, my receding hairline is coming back, a little at first and seemingly suddenly over the past month or so. is there any connection to hair growth and the suppliments im taking or hairgrowth and general over all fitness? in all seriousness, this isnt one of those bullshit "my penis is growing from creatine" posts, i have pictures to prove it. any connection or am i just lucky?

Das glaube ich ihm,..denn die Kreatin-Kinase ist auch im humanen und murinen Haarfollikel präsent.

Subject: Re: Kreatin Kinase
Posted by [kkoo](#) on Mon, 06 Feb 2006 15:10:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 06 Februar 2006 12:43Gar nicht mal so dumm die Diskussion bei Hairsite.

Aber hier:over the past 5 years or so my hairline has been receding prematurely for my age (29).

i just got back into lifting about 18 months ago. at that time i also started taking creatine and yohimbee. over the past 6 months or so, my receding hairline is coming back, a little at first and seemingly suddenly over the past month or so. is there any connection to hair growth and the suppliments im taking or hairgrowth and general over all fitness? in all seriousness, this isnt one of those bullshit "my penis is growing from creatine" posts, i have pictures to prove it. any connection or am i just lucky?

Das glaube ich ihm,..denn die Kreatin-Kinase ist auch im humanen und murinen Haarfollikel präsent.

so, wird creatin dann sogleich von dir empfohlen?

Subject: Re: Kreatin Kinase
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 15:13:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"so, wird creatin dann sogleich von dir empfohlen?"

Ja klar,..ich hab mal was längeres im Forschungsforum dazu geschrieben.

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [tristan](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:01:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So,
Ich habe auch nochmal etwas nachgelesen und habe hier mal nen Überblick.

Das nenne ich mal krank ! LOL

LifeMirage's AntiAging-Nootropic Regimen

Aside from exercise & diet (and until nanotech, gene & stem therapy catch up) I believe various compounds exist today that can make a dramatic impact on our health, such as greatly reducing our risk of disease, helping to slow, maintain if not reverse some aspects of aging, and even going as far as enhancing our own physical & mental abilities. In order to keep up with the latest in bioresearch I take several compounds, which in my opinion is based on reasonable scientific studies. This list changes as new research is done daily and to keep my life more interesting. Also some dosages will vary based on what is needed depending on my day. I started a more simpler version of this regimen over 15 years ago and have been blood testing regularly since.

Caution: This is my own personal regimen, is not endorsed by by Imminst. I strongly recommend everyone do their own research before taking anything listed below.

Last Updated: 01-29-2006

Pharmaceuticals & Nutritionals

Daily/Every Other Day or Weekly/Monthly*:

Glycation Breakers:

Alagebrium chloride (ALT-711) 50 mg (w/f)
N-Acetyl-L-Carnosine eye drops 4x each eye.
N-Acetyl-L-Carnosine ~250 mg (w/f)

Telomere Lengtheners:

Carnosine 1000 mg (w/f)

Glycation Inhibitors:

Benfotiamine 300 mg (w/f)
Pyridoxamine 300 mg

Mitochondria Antioxidants:

Chlorophyllin ~400 mg (w/f)
R-Lipoic Acid (from krala/rala) 450 mg
R-Dihydrolipoic acid 150 mg

SOD Upregulators

Deprenyl 1 mg (w/f)
Rasagiline 0.5 mg (w/f)
Bacopa 50% 300 mg

Mitochondria Upregulators

N-Acetyl-L-Carnitine 1 gram
Acetyl-L-Carnitine Arginate 1 gram
Propionyl-L-Carnitine 1 gram
Idebenone 150 mg (w/f)
Ubiquinol 100 mg (w/f)
Ubiquinone 100 mg (w/f)
Ubiquinone 100 mg [water soluble]

Cellular Membrane Agents

PhosChol (PPC, Lipostabil) 900 mg (w/f)

Nootropics:

Piracetam 1.6-2.4 grams
Aniracetam 375-750 mg (w/f)
Oxiracetam 400-800 mg
Centrophenoxine 500 mg (w/f)
Hydergine 2.25-5 mg (w/f)
Vincamine 20 mg (w/f)
Vinpocetine 10 mg (w/f)
Oxopocetine (vinpocetine citrate) 10 mg
Pyritinol 400-1,200 mg
CDP-Choline 250 mg
Alpha GPC 300 mg
Vasopressin 2 sprays*

Brain Nutrients:

L-Huperzine A 100 mcg (w/f)
Galantamine 4 mg (w/f)
Japan PG Ginkgo extract 120 mg
L-Theanine ~250-1,000 mg
Lithium (orotate form) 10 mg (w/f)
Forskolin ~100 mg
Methylcobalamin 10 mg
L-Methylfolate 1.6 mg
P-5-P 100-200 mg
Procaine 100 mg (w/f)

Antioxidants:

Resveratrol 100 mg (w/f)
Melatonin 1-3 mg (w/f)
Tocotrienols 125 mg (w/f)

Immune:

Biostim 2 Courses a Year
Imm-kine 1 Courses a Year
DENTAVAX 1 Course a Year
RESPIVAX 1 Course a Year
UROSTIM 1 Course a Year
Russian Choice Immune 1 Course a Year
Shark Liver Oil 1 gram
Lactoferrin 2-3 grams
Monolaurine 1-2 grams

Dietary Supplements:

Ortho-Core 9 caps [even days] (w/f)

LEF Mix 9 tabs [odd days] (w/f)
Sulfur 1,023 mg (w/f)
TMG 1 gram
Inositol 2.5-5 grams
Organic Whey Protein 20-40 grams
EPA/DHA (from Omega 3's-Fish Oil) 1G (w/f)
Vitamin K2 15 mg (w/f)
Serrapeptase 6-8 tablets
Adapton 2 softgels
Polaprezinc (Zinc-Carnosine) 150 mg (w/f)
Strontium (citrate) 227 mg (w/f)
Silicon (Orthosilicic Acid) 6 mg (w/f)
Taurine 2 grams
Astaxanthin 4 mg
Cordyceps 1 gram
Creatine 1 gram

and more soon to be added...

Dental/Topical:

Toothpaste:

Colgate Total: Fluoride Ion (0.14% w/v), Triclosan (0.30%).

Biotene: Lactoperoxidase (100gm), Glucose Oxidase, Lysozyme, Sodium Monofluorophosphate.

I alternate different products for best inhibitory effects.

Mouthwash:

Listerine tartar control: Essential Oil blend, zinc sulfate.

(Well studied for protecting gums and teeth)

Crest Pro-Health 0.07% cetylpyridinium chloride

Peridex: 0.12% chlorhexidine gluconate

(Very long lasting antibacterial effects)

Biotene: Lysozyme (40mg), Lactoferrin (15mg), Glucose Oxidase (2,500 units), Lactoperoxidase (2,500 units).

Body Wash:

HIBICLENS: 4% chlorhexidine gluconate

(A long lasting safe antibacterial compound)

Hair Wash:

Dr. Proctor's Hair Shampoo: 3-carboxylic acid pyridine n-oxide.

Decos*

Nizoral*

Skin:

Prevage (Idebenone 1%)

Beta-Alistine (Carnosine)

Derma Q-Gel (Ubiquinol)
Aminocare Cream (phenylacetylglutamine, phenylacetylisoglutamine)

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:39:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Mon, 06 Februar 2006 17:01So,
Ich habe auch nochmal etwas nachgelesen und habe hier mal nen Überblick.

Das nenne ich mal krank ! LOL

LifeMirage's AntiAging-Nootropic Regimen

Aside from exercise & diet (and until nanotech, gene & stem therapy catch up) I believe various compounds exist today that can make a dramatic impact on our health, such as greatly reducing our risk of disease, helping to slow, maintain if not reverse some aspects of aging, and even going as far as enhancing our own physical & mental abilities. In order to keep up with the latest in bioresearch I take several compounds, which in my opinion is based on reasonable scientific studies. This list changes as new research is done daily and to keep my life more interesting. Also some dosages will vary based on what is needed depending on my day. I started a more simpler version of this regimen over 15 years ago and have been blood testing regularly since.

Caution: This is my own personal regimen, is not endorsed by by Imminst. I strongly recommend everyone do their own research before taking anything listed below.

Last Updated: 01-29-2006

Pharmaceuticals & Nutritionals

Daily/Every Other Day or Weekly/Monthly*:

Glycation Breakers:

Alagebrium chloride (ALT-711) 50 mg (w/f)
N-Acetyl-L-Carnosine eye drops 4x each eye.
N-Acetyl-L-Carnosine ~250 mg (w/f)

Telomere Lengtheners:

Carnosine 1000 mg (w/f)

Glycation Inhibitors:

Benfotiamine 300 mg (w/f)

Pyridoxamine 300 mg

Mitochondria Antioxidants:

Chlorophyllin ~400 mg (w/f)
R-Lipoic Acid (from krala/rala) 450 mg
R-Dihydrolipoic acid 150 mg

SOD Upregulators

Deprenyl 1 mg (w/f)
Rasagiline 0.5 mg (w/f)
Bacopa 50% 300 mg

Mitochondria Upregulators

N-Acetyl-L-Carnitine 1 gram
Acetyl-L-Carnitine Arginate 1 gram
Propionyl-L-Carnitine 1 gram
Idebenone 150 mg (w/f)
Ubiquinol 100 mg (w/f)
Ubiquinone 100 mg (w/f)
Ubiquinone 100 mg [water soluble]

Cellular Membrane Agents

PhosChol (PPC, Lipostabil) 900 mg (w/f)

Nootropics:

Piracetam 1.6-2.4 grams
Aniracetam 375-750 mg (w/f)
Oxiracetam 400-800 mg
Centrophenoxine 500 mg (w/f)
Hydergine 2.25-5 mg (w/f)
Vincamine 20 mg (w/f)
Vinpocetine 10 mg (w/f)
Oxopocetine (vinpocetine citrate) 10 mg
Pyritinol 400-1,200 mg
CDP-Choline 250 mg
Alpha GPC 300 mg
Vasopressin 2 sprays*

Brain Nutrients:

L-Huperzine A 100 mcg (w/f)
Galantamine 4 mg (w/f)
Japan PG Ginkgo extract 120 mg

L-Theanine ~250-1,000 mg
Lithium (orotate form) 10 mg (w/f)
Forskolin ~100 mg
Methylcobalamin 10 mg
L-Methylfolate 1.6 mg
P-5-P 100-200 mg
Procaine 100 mg (w/f)

Antioxidants:

Resveratrol 100 mg (w/f)
Melatonin 1-3 mg (w/f)
Tocotrienols 125 mg (w/f)

Immune:

Biostim 2 Courses a Year
Imm-kine 1 Courses a Year
DENTAVAX 1 Course a Year
RESPIVAX 1 Course a Year
UROSTIM 1 Course a Year
Russian Choice Immune 1 Course a Year
Shark Liver Oil 1 gram
Lactoferrin 2-3 grams
Monolaurine 1-2 grams

Dietary Supplements:

Ortho-Core 9 caps [even days] (w/f)
LEF Mix 9 tabs [odd days] (w/f)
Sulfur 1,023 mg (w/f)
TMG 1 gram
Inositol 2.5-5 grams
Organic Whey Protein 20-40 grams
EPA/DHA (from Omega 3's-Fish Oil) 1G (w/f)
Vitamin K2 15 mg (w/f)
Serrapeptase 6-8 tablets
Adapton 2 softgels
Polaprezinc (Zinc-Carnosine) 150 mg (w/f)
Strontium (citrate) 227 mg (w/f)
Silicon (Orthosilicic Acid) 6 mg (w/f)
Taurine 2 grams
Astaxanthin 4 mg
Cordyceps 1 gram
Creatine 1 gram

and more soon to be added...

Dental/Topical:

Toothpaste:

Colgate Total: Fluoride Ion (0.14% w/v), Triclosan (0.30%).

Biotene: Lactoperoxidase (100gm), Glucose Oxidase, Lysozyme, Sodium Monofluorophosphate.

I alternate different products for best inhibitory effects.

Mouthwash:

Listerine tartar control: Essential Oil blend, zinc sulfate.

(Well studied for protecting gums and teeth)

Crest Pro-Health 0.07% cetylpyridinium chloride

Peridex: 0.12% chlorhexidine gluconate

(Very long lasting antibacterial effects)

Biotene: Lysozyme (40mg), Lactoferrin (15mg), Glucose Oxidase (2,500 units), Lactoperoxidase (2,500 units).

Body Wash:

HIBICLENS: 4% chlorhexidine gluconate

(A long lasting safe antibacterial compound)

Hair Wash:

Dr. Proctor's Hair Shampoo: 3-carboxylic acid pyridine n-oxide.

Decos*

Nizoral*

Skin:

Prevage (Idebenone 1%)

Beta-Alistine (Carnosine)

Derma Q-Gel (Ubiquinol)

Aminocare Cream (phenylacetylglutamine, phenylacetylisoglutamine)

wenn er mal den löffel abgibt.....muss der als sondermüll besetigt werden.....vielleicht so'n kastor-behälter.....

Subject: Re: Kreatin Kinase

Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:42:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 06 Februar 2006 12:43Gar nicht mal so dumm die Diskussion bei Hairsite.

Das glaube ich ihm,..denn die Kreatin-Kinase ist auch im humanen und murinen Haarfollikel präsent.

ja...glaube weiter...bodybuilder die creatine mit dem löffel fressen..und mit glatze....

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [kkoo](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:50:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 06 Februar 2006 17:39tristan schrieb am Mon, 06 Februar 2006 17:01So,
Ich habe auch nochmal etwas nachgelesen und habe hier mal nen Überblick.

Das nenne ich mal krank ! LOL

LifeMirage's AntiAging-Nootropic Regimen

Aside from exercise & diet (and until nanotech, gene & stem therapy catch up) I believe various compounds exist today that can make a dramatic impact on our health, such as greatly reducing our risk of disease, helping to slow, maintain if not reverse some aspects of aging, and even going as far as enhancing our own physical & mental abilities. In order to keep up with the latest in bioresearch I take several compounds, which in my opinion is based on reasonable scientific studies. This list changes as new research is done daily and to keep my life more interesting. Also some dosages will vary based on what is needed depending on my day. I started a more simpler version of this regimen over 15 years ago and have been blood testing regularly since.

Caution: This is my own personal regimen, is not endorsed by by Imminst. I strongly recommend everyone do their own research before taking anything listed below.

Last Updated: 01-29-2006

Pharmaceuticals & Nutritionals

Daily/Every Other Day or Weekly/Monthly*:

Glycation Breakers:

Alagebrium chloride (ALT-711) 50 mg (w/f)
N-Acetyl-L-Carnosine eye drops 4x each eye.
N-Acetyl-L-Carnosine ~250 mg (w/f)

Telomere Lengtheners:

Carnosine 1000 mg (w/f)

Glycation Inhibitors:

Benfotiamine 300 mg (w/f)
Pyridoxamine 300 mg

Mitochondria Antioxidants:

Chlorophyllin ~400 mg (w/f)
R-Lipoic Acid (from krala/rala) 450 mg
R-Dihydrolipoic acid 150 mg

SOD Upregulators

Deprenyl 1 mg (w/f)
Rasagiline 0.5 mg (w/f)
Bacopa 50% 300 mg

Mitochondria Upregulators

N-Acetyl-L-Carnitine 1 gram
Acetyl-L-Carnitine Arginate 1 gram
Propionyl-L-Carnitine 1 gram
Idebenone 150 mg (w/f)
Ubiquinol 100 mg (w/f)
Ubiquinone 100 mg (w/f)
Ubiquinone 100 mg [water soluble]

Cellular Membrane Agents

PhosChol (PPC, Lipostabil) 900 mg (w/f)

Nootropics:

Piracetam 1.6-2.4 grams
Aniracetam 375-750 mg (w/f)
Oxiracetam 400-800 mg
Centrophenoxine 500 mg (w/f)
Hydergine 2.25-5 mg (w/f)

Vincamine 20 mg (w/f)
Vinpocetine 10 mg (w/f)
Oxopocetine (vinpocetine citrate) 10 mg
Pyritinol 400-1,200 mg
CDP-Choline 250 mg
Alpha GPC 300 mg
Vasopressin 2 sprays*

Brain Nutrients:

L-Huperzine A 100 mcg (w/f)
Galantamine 4 mg (w/f)
Japan PG Ginkgo extract 120 mg
L-Theanine ~250-1,000 mg
Lithium (orotate form) 10 mg (w/f)
Forskolin ~100 mg
Methylcobalamin 10 mg
L-Methylfolate 1.6 mg
P-5-P 100-200 mg
Procaine 100 mg (w/f)

Antioxidants:

Resveratrol 100 mg (w/f)
Melatonin 1-3 mg (w/f)
Tocotrienols 125 mg (w/f)

Immune:

Biostim 2 Courses a Year
Imm-kine 1 Courses a Year
DENTAVAX 1 Course a Year
RESPIVAX 1 Course a Year
UROSTIM 1 Course a Year
Russian Choice Immune 1 Course a Year
Shark Liver Oil 1 gram
Lactoferrin 2-3 grams
Monolaurine 1-2 grams

Dietary Supplements:

Ortho-Core 9 caps [even days] (w/f)
LEF Mix 9 tabs [odd days] (w/f)
Sulfur 1,023 mg (w/f)
TMG 1 gram
Inositol 2.5-5 grams
Organic Whey Protein 20-40 grams
EPA/DHA (from Omega 3's-Fish Oil) 1G (w/f)
Vitamin K2 15 mg (w/f)

Serrapeptase 6-8 tablets
Adapton 2 softgels
Polaprezinc (Zinc-Carnosine) 150 mg (w/f)
Strontium (citrate) 227 mg (w/f)
Silicon (Orthosilicic Acid) 6 mg (w/f)
Taurine 2 grams
Astaxanthin 4 mg
Cordyceps 1 gram
Creatine 1 gram

and more soon to be added...

Dental/Topical:

Toothpaste:

Colgate Total: Fluoride Ion (0.14% w/v), Triclosan (0.30%).

Biotene: Lactoperoxidase (100gm), Glucose Oxidase, Lysozyme, Sodium Monofluorophosphate.

I alternate different products for best inhibitory effects.

Mouthwash:

Listerine tartar control: Essential Oil blend, zinc sulfate.

(Well studied for protecting gums and teeth)

Crest Pro-Health 0.07% cetylpyridinium chloride

Peridex: 0.12% chlorhexidine gluconate

(Very long lasting antibacterial effects)

Biotene: Lysozyme (40mg), Lactoferrin (15mg), Glucose Oxidase (2,500 units), Lactoperoxidase (2,500 units).

Body Wash:

HIBICLENS: 4% chlorhexidine gluconate

(A long lasting safe antibacterial compound)

Hair Wash:

Dr. Proctor's Hair Shampoo: 3-carboxylic acid pyridine n-oxide.

Decos*

Nizoral*

Skin:

Prevage (Idebenone 1%)

Beta-Alistine (Carnosine)

Derma Q-Gel (Ubiquinol)

Aminocare Cream (phenylacetylglutamine, phenylacetylisoglutamine)

wenn er mal den löffel abgibt.....muss der als sondermüll besetigt werden.....vielleicht so'n kastor-behälter.....

(ich weiss, nicht ob man da noch lachen kann)
tino ist ja gegen den ein waisenknabe, soll er mal stellung nehmen.

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [tristan](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:51:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 06 Februar 2006 17:39tristan schrieb am Mon, 06 Februar 2006 17:01So,
Ich habe auch nochmal etwas nachgelesen und habe hier mal nen Überblick.

Das nenne ich mal krank ! LOL

LifeMirage's AntiAging-Nootropic Regimen

Aside from exercise & diet (and until nanotech, gene & stem therapy catch up) I believe various compounds exist today that can make a dramatic impact on our health, such as greatly reducing our risk of disease, helping to slow, maintain if not reverse some aspects of aging, and even going as far as enhancing our own physical & mental abilities. In order to keep up with the latest in bioresearch I take several compounds, which in my opinion is based on reasonable scientific studies. This list changes as new research is done daily and to keep my life more interesting. Also some dosages will vary based on what is needed depending on my day. I started a more simpler version of this regimen over 15 years ago and have been blood testing regularly since.

Caution: This is my own personal regimen, is not endorsed by by Imminst. I strongly recommend everyone do their own research before taking anything listed below.

Last Updated: 01-29-2006

Pharmaceuticals & Nutritionals

Daily/Every Other Day or Weekly/Monthly*:

Glycation Breakers:

Alagebrium chloride (ALT-711) 50 mg (w/f)
N-Acetyl-L-Carnosine eye drops 4x each eye.
N-Acetyl-L-Carnosine ~250 mg (w/f)

Telomere Lengtheners:

Carnosine 1000 mg (w/f)

Glycation Inhibitors:

Benfotiamine 300 mg (w/f)
Pyridoxamine 300 mg

Mitochondria Antioxidants:

Chlorophyllin ~400 mg (w/f)
R-Lipoic Acid (from krala/rala) 450 mg
R-Dihydrolipoic acid 150 mg

SOD Upregulators

Deprenyl 1 mg (w/f)
Rasagiline 0.5 mg (w/f)
Bacopa 50% 300 mg

Mitochondria Upregulators

N-Acetyl-L-Carnitine 1 gram
Acetyl-L-Carnitine Arginate 1 gram
Propionyl-L-Carnitine 1 gram
Idebenone 150 mg (w/f)
Ubiquinol 100 mg (w/f)
Ubiquinone 100 mg (w/f)
Ubiquinone 100 mg [water soluble]

Cellular Membrane Agents

PhosChol (PPC, Lipostabil) 900 mg (w/f)

Nootropics:

Piracetam 1.6-2.4 grams
Aniracetam 375-750 mg (w/f)
Oxiracetam 400-800 mg
Centrophenoxine 500 mg (w/f)
Hydergine 2.25-5 mg (w/f)
Vincamine 20 mg (w/f)
Vinpocetine 10 mg (w/f)
Oxopocetine (vinpocetine citrate) 10 mg
Pyritinol 400-1,200 mg
CDP-Choline 250 mg
Alpha GPC 300 mg
Vasopressin 2 sprays*

Brain Nutrients:

L-Huperzine A 100 mcg (w/f)

Galantamine 4 mg (w/f)
Japan PG Ginkgo extract 120 mg
L-Theanine ~250-1,000 mg
Lithium (orotate form) 10 mg (w/f)
Forskolin ~100 mg
Methylcobalamin 10 mg
L-Methylfolate 1.6 mg
P-5-P 100-200 mg
Procaine 100 mg (w/f)

Antioxidants:

Resveratrol 100 mg (w/f)
Melatonin 1-3 mg (w/f)
Tocotrienols 125 mg (w/f)

Immune:

Biostim 2 Courses a Year
Imm-kine 1 Courses a Year
DENTAVAX 1 Course a Year
RESPIVAX 1 Course a Year
UROSTIM 1 Course a Year
Russian Choice Immune 1 Course a Year
Shark Liver Oil 1 gram
Lactoferrin 2-3 grams
Monolaurine 1-2 grams

Dietary Supplements:

Ortho-Core 9 caps [even days] (w/f)
LEF Mix 9 tabs [odd days] (w/f)
Sulfur 1,023 mg (w/f)
TMG 1 gram
Inositol 2.5-5 grams
Organic Whey Protein 20-40 grams
EPA/DHA (from Omega 3's-Fish Oil) 1G (w/f)
Vitamin K2 15 mg (w/f)
Serrapeptase 6-8 tablets
Adapton 2 softgels
Polaprezinc (Zinc-Carnosine) 150 mg (w/f)
Strontium (citrate) 227 mg (w/f)
Silicon (Orthosilicic Acid) 6 mg (w/f)
Taurine 2 grams
Astaxanthin 4 mg
Cordyceps 1 gram
Creatine 1 gram

and more soon to be added...

Dental/Topical:

Toothpaste:

Colgate Total: Fluoride Ion (0.14% w/v), Triclosan (0.30%).

Biotene: Lactoperoxidase (100gm), Glucose Oxidase, Lysozyme, Sodium Monofluorophosphate.

I alternate different products for best inhibitory effects.

Mouthwash:

Listerine tartar control: Essential Oil blend, zinc sulfate.

(Well studied for protecting gums and teeth)

Crest Pro-Health 0.07% cetylpyridinium chloride

Peridex: 0.12% chlorhexidine gluconate

(Very long lasting antibacterial effects)

Biotene: Lysozyme (40mg), Lactoferrin (15mg), Glucose Oxidase (2,500 units), Lactoperoxidase (2,500 units).

Body Wash:

HIBICLENS: 4% chlorhexidine gluconate

(A long lasting safe antibacterial compound)

Hair Wash:

Dr. Proctor's Hair Shampoo: 3-carboxylic acid pyridine n-oxide.

Decos*

Nizoral*

Skin:

Prevage (Idebenone 1%)

Beta-Alistine (Carnosine)

Derma Q-Gel (Ubiquinol)

Aminocare Cream (phenylacetylglutamine, phenylacetylisoglutamine)

wenn er mal den löffel abgibt.....muss der als sondermüll besetigt werden.....vielleicht so'n kastor-behälter.....

Und vor allem das hier:

Mouthwash:

Listerine tartar control: Essential Oil blend, zinc sulfate.

(Well studied for protecting gums and teeth)

Crest Pro-Health 0.07% cetylpyridinium chloride

Peridex: 0.12% chlorhexidine gluconate

(Very long lasting antibacterial effects)

Biotene: Lysozyme (40mg), Lactoferrin (15mg), Glucose Oxidase (2,500 units), Lactoperoxidase (2,500 units).

Hat son bisschen was von Michael Jackson.

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?

Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:55:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Mon, 06 Februar 2006 17:51

Und vor allem das hier:

Mouthwash:

Listerine tartar control: Essential Oil blend, zinc sulfate.

(Well studied for protecting gums and teeth)

Crest Pro-Health 0.07% cetylpyridinium chloride

Peridex: 0.12% chlorhexidine gluconate

(Very long lasting antibacterial effects)

Biotene: Lysozyme (40mg), Lactoferrin (15mg), Glucose Oxidase (2,500 units), Lactoperoxidase (2,500 units).

Hat son bisschen was von Michael Jackson.

der macht auch noch seine mundflora systematisch kaputt...dem ist nicht mehr zu helfen....

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?
Posted by [kaya](#) on Tue, 07 Feb 2006 16:11:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

an ihm müssten die wissenschaftler doch zu hauf interessiert sein.
aber wenn man das alles in einer spritze bündeln könnte, hätte das sicher marktpotential.

Subject: @Tristan: Und hat die Hydergine-Kombination was gebracht?
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 17 Feb 2006 00:27:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weißt du schon, wie die Klausuren ausgefallen sind, und ob das Hydergine jetzt was raueholt hat? Oder hat es dir zumindestens Lernaufwand erspaart?

Ich selbst habe (da kein Hydergine mehr bekommen) es mit einfachen Erdnüssen, L-Arginin-pulver und dem Ginseng versucht.

Ich fand, es fiel mir leichter sich mehr zu merken. Mehr kann ich nicht behaupten. Und die Klausur darf ich trotz der Erdnüsse nochmal schreiben... Ziemliche Konzentrationsschwächen als während den Klausuren...

Subject: Re: @Tristan: Und hat die Hydergine-Kombination was gebracht?
Posted by [tristan](#) on Fri, 17 Feb 2006 13:49:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, Hydergin hat definitiv was gebracht. Schnellerer Input etc...
Habe mal so Tests gemacht mit Zahlen/Begriffe merken und wiederholen, dann auch nochmal mit Hydergin und es funktioniert tatsächlich. Und kein Kopfdrehen beim Lernen gehabt. Ich werde das mit gelegentlichen Pausen weiternehmen.

Subject: noch eine Idee von mir
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Sat, 18 Feb 2006 00:58:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wer das Problem hat, dass er sich unglaublich leicht ablenken lässt
und alles lieber tut als sich auf die Arbeit zu konzentrieren;
und immer flippig ist

und bei dem selbst Amphetamin es nur schlimmer macht,

sollte mal folgendes probieren:

keine Süßigkeiten;
Morgens nichts Essen, nur trinken,
(bringt mir 2h gute Konzentration)
dann was leicht und schnell verdauliches essen;
(butter nicht vergessen, butter ist gesund, ich denke dessen Fettsäuren bringen fürs Gehirn
und Wohlbefinden 10mal mehr als der substituierte Mist)

später dann:
Zinc Histidin + Mg Citrat

Zinc + Mg reduzieren die NMDA Signale ...
jedenfalls bin ich damit auf leerem Magen 2,3 Stunden ruhig und konzentriert;

und ich habe damit auch viel weniger Hunger;

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=11751015&query_hl=4&itool=pubmed_docsum
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=9580111&query_hl=4&itool=pubmed_docsum

kann auch sein dass ich einen Mangel hatte;

ich möchte nur erinnern dass Mg Pemoline ein sehr sehr effektives Nootropica war

und
alle B Vitamine, bis auf B1, erreichen bei mir das Gegenteil;
B6, B12, Niacinamide, also die ganzen Serotonin Vitamine machen bei mir den Zustand nur
schlimmer;

Subject: Re: noch eine Idee von mir
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 18 Feb 2006 13:20:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓a mp;a mp;db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=11751015&query_hl=4&itool=pubmed_docsum
Zitat: The N-methyl-D-aspartate receptor (NMDAR) is important for learning. Lead (Pb) exposure

impairs learning ability and affects the NMDAR. This study tested whether developmental exposure to a combination of Pb, zinc (Zn), and magnesium (Mg) would result in effects different from those seen with individual metals.

Ich bin ja medizinisch-chemisch nicht so bewandert:
Aber geben die den Ratten etwa Blei zu fressen?

Was sagt jetzt die Studie aus? Dass ich Blei, Zink, und Magnesium essen soll, und dann nicht innerhalb von 40 Tagen sterbe?

Subject: Re: noch eine Idee von mir
Posted by [tristan](#) on Sat, 18 Feb 2006 14:58:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

Ich denke das mit den Süßigkeiten bringt auch Erfolg weil ja das Insulin am Übergang des Tryptophans an der Blut-Hirn Schranke von Bedeutung ist. Und Serotonin macht nervöse Unruhe, Aufregung und Unfähigkeit sich zu konzentrieren....

Smith, B.; Prockop, D.J.: Central-nervous-system effects of ingestion of L-tryptophan by normal subjects. *New Engl. J. Med.* 267: 1338 (1962)

"Carbohydrates may produce behavioral changes by altering the levels of brain neurotransmitters that are associated with various physiological functions (Spring et al. 1987). Tryptophan is an essential amino acid that must be obtained from the diet. However, after a protein-rich meal, levels of tryptophan and serotonin in the brain decline. This is because proteins contain very little tryptophan in comparison to other large amino acids. Because all the large neutral amino acids compete for access to the same carrier molecules for transport across the blood brain barrier, the brain influx of tryptophan declines relative to its competitors after a high protein meal. A meal rich in carbohydrates then does the opposite: it increases brain tryptophan and serotonin synthesis. On normal subjects, tryptophan's most consistent effect is to induce drowsiness and reduce subject alertness. Because carbohydrates cause drowsiness, a high-carbohydrate meal can also impair performance. Tryptophan and carbohydrates influence mood similarly, although carbohydrates' effects are subtler (Spring et al. 1987).

Through what is oftentimes called the "carbohydrate-serotonin-mood hypothesis," meals rich in carbohydrates lead to an increase in serotonin levels and a subsequent effect on mood, causing drowsiness and fatigue (Christensen and Redig 1993). This occurs via an "insulin-tryptophan-serotonin pathway." After ingestion of a high carbohydrate meal (which contains almost no protein), insulin is released, which in turn, causes branched-chain amino acids to be taken up into tissues and muscle. However, insulin does not promote the net uptake of tryptophan into muscle because tryptophan is largely bound to sites on albumin (Prasad 1998). As a result, a high-carbohydrate meal increases the ratio of tryptophan to large neutral amino acids. This elevated ratio favors tryptophan uptake across the blood brain barrier into the brain. Thus, ingestion of meals rich in carbohydrates increases tryptophan in the brain (Bellisle et al. 1998). Tryptophan, in turn, synthesizes serotonin, so an increase of tryptophan in the brain causes a

subsequent increase in serotonin."

"alle B Vitamine, bis auf B1, erreichen bei mir das Gegenteil;
B6, B12, Niacinamide, also die ganzen Serotonin Vitamine machen bei mir den Zustand nur schlimmer;"

Ich frage mich ob das auch der Mechanismus ist über den diese Vitamine nen "Flush" hervorrufen können, der ja mit durch Serotonin bedingt ist (Stichwort Karzinoid Syndrom...). Und ob auch die Berichte zu Rosazea, Akne und Hautausschlägen in Zusammenhang mit b6 und b12 daher rühren. Dass die B-Vitamine nervös machen können scheint wohl dann auch durch Serotonin bedingt zu sein...

"So-called B-Stress Formulations are designed to presumably help people handle stress better, however many people end up feeling more stressed out after taking them. Starting in the 80's, when "Stress Tabs" became quite popular, a large percentage of patients I had seen came with medical symptoms exclusively related to excessive B-complex intake (see below). Ironically, whoever came up with the notion that large amounts of B-vitamins reduced stress had it all backwards, nevertheless a lot of self-styled nutritionists perpetuated that myth, and Vitamin Companies quickly jumped on the bandwagon and each produced their own brand-specific "Stress Formulations," consisting mainly of high B-complex vitamins, with many companies also adding Vitamin C and zinc."

Ich habe das selbst erlebt was die B-Vits angeht, zumindest die negativen Einflüsse auf die Haut..

Obwohl morgens nix essen 2 Stunden ist auch hart finde ich.

Gruß

Subject: Re: noch eine Idee von mir
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Sat, 18 Feb 2006 15:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin doch auch nicht in medizin bewandert,

aber die Wirkung von Zinc histidin ind Kombination mit Magnesium Citrat ist schon interessant, ich hab dazu nur den Zusammenhang mti den nmda rezeptoren gefunden ..

boh

Subject: Re: noch eine Idee von mir

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Sat, 18 Feb 2006 15:25:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke,
sehr sehr interessant

ich würde weniger von nervös spreche, wie mehr leichter ablenkbar und träumerisch ...

weniger ruhig und ins sich gekehrt und das brauche ich um gut zu arbeiten

grüsse

Subject: Re: gehirn-doping vor prüfungen?

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 18 Feb 2006 15:49:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich jetzt noch mal wegen Nebenwirkungen und Langzeitwirkungen usw bezüglich Ritalin Netz umgeschaut,
und falls ihr nicht noch gute Gründe dagegen wüsstet, dann würde ich nächstes Semester wohl damit auf Nummer Sicher gehen.
Zumindestens eben in unmittelbarer Prüfungsvorbereitung...
