

Mikrodosieren mit magischen Pilzen und Trüffeln

Zum heilen des Nervensystems und Entfachen des inneren Feuers.

Notiz der Autorin

Dieses Buch soll in erster Linie als praktische Anleitung zur Mikrodosierung dienen und konzentriert sich auf Einfachheit und Anwendbarkeit.

Einzelne Schritte werden möglichst simpel beschrieben und (demnächst) mit anonymisierten Erfahrungsberichten begleitet, der Anteil an Theorie und hintergründiger Wissenschaft ist dabei minimal, sollte man sich idealerweise von jemandem mit wissenschaftlichem Hintergrund holen, weniger mit praktischem.

Bevor es losgeht:

Unter „magischen Pilzen und Trüffeln“ sind in diesem Fall klassische Zauberpilze und deren Sklerotien zu verstehen, deren Wirkstoffe unter anderem Psilocybin, Psilocin und Baeocystin sind.

Körper und Geist sind in den Augen der Autorin untrennbar.

Jede körperliche Veränderung zieht eine psychische Änderung mit sich, und umgekehrt.

Heilungsprozesse kommen immer von innen, nie von aussen.

Körper und Geist streben stets nach Heilung und diese erfolgt automatisch, wenn das Nervensystem ins Gleichgewicht gebracht wird.

Die Perspektive der Autorin ist aus jahrelanger Erfahrung am eigenen Leibe, sowie der Begleitung vieler anderer entstanden. Sie hat nichts mit schulmedizinischer Ausbildung zu tun, soll nicht als professionelle Gesundheitsberatung verstanden werden und alle Geschichten in diesem Buch beschreiben Einzelfälle und sollen nicht als „Heilversprechen“ interpretiert werden.

Viel Vergnügen.

INHALT

Was ist Microdosing?	- Seite 3
Was nutzen zum Mikrodosieren?	- Seite 4
Wieviel ist eine Mikrodosis? (Standarddosierung)	- Seite 6
Wozu ist das gut?	- Seite 7
Was passiert im Körper?	- Seite 8
Kann man Toleranz aufbauen?	- Seite 12
Hilft das bei... ?	
Depression	- Seite 13
PTBS	- Seite 14
Multipler Sklerose	- Seite 15
Angstzuständen (Anxiety)	- Seite 16
Alkoholismus / Sucht / Abhängigkeit	- Seite 17
Wie oft kann/soll man mikrodosieren?	- Seite 19
Protokolle und Stacking	- Seite 20
Wie fühlt es sich an?	- Seite 22
Wie sicher ist Microdosing?	- Seite 24
Kann man MD mit Medikamenten kombinieren?	- Seite 25
Wie verträgt es sich mit Alkohol, Cannabis, Schmerzmitteln?	- Seite 26
Ist Microdosing legal?	- Seite 27
Schlusswort	- Seite 30

Was ist Microdosing?

Regelmässige Einnahme von winzigen Mengen psychedelischer Substanzen oder Organismen. Dabei entsteht kein Rauschzustand, Wahrnehmung und Reaktionszeit werden nicht verändert und der Nutzer ist völlig nüchtern.

Eine typische Mikrodosis beträgt etwa 1/10 einer sogenannten aktiven Dosis, also 10% von dem was man bräuchte, um etwas zu spüren.

Das heisst einerseits, die tatsächliche Dosis ist individuell.

Jeder Mensch ist verschieden empfindlich und braucht unterschiedlich viel von einer psychedelischen Substanz um deren Wirkung bewusst wahrzunehmen.

Auf der anderen Seite bedeutet es, echtes Microdosing geht auch ohne Risiko. Man kann nicht „trotzdem was spüren“ wenn man mikrodosiert hat – weil es dann keine Mikrodosis war.

Geprägt wurde der Begriff von dem Forscher Dr. James Fadiman, der anfänglich vor allem Microdosing mit LSD studierte.

Dies erfreut sich seit einigen Jahren grosser Beliebtheit im Silicon Valley, wo es von Programmierern und Visionären eingesetzt wird, um ihre Ideen zum fliessen zu bringen.

Mehr dazu in Fadiman's Buch „The Psychedelic Explorer's Guide“

Was nutzen zum Mikrodosieren?

Dieses Buch beschäftigt sich ausschliesslich mit der Mikrodosierung klassischer Zauberpilze oder deren Trüffel (Sklerotien). Nutzbar sind dafür:

Zaubertrüffel aus den Niederlanden

Magische Trüffel werden dort seit Jahrzehnten professionell angebaut und ganz offiziell verkauft. Sie gelten seit 2019 als Europäisches Genussmittel. (Mehr dazu im Kapitel Legalität)

Trüffel sind unterirdische „Zellklumpen“ die der Organismus des Zauberpilzes entstehen lässt, um Vorräte anzulegen und seine Überlebenschancen zu erhöhen. Sie sind leicht säuerlich und enthalten die gleichen Wirkstoffe wie der Pilz, der Fruchtkörper.

Sorten

Alle magischen Trüffelsorten entspringen dem gleichen Organismus und sind in ihrem Wirkstoffgehalt nahezu identisch. Ihr unterschiedliches Aussehen kommt daher, dass sie unterschiedlich lange wachsen und manchmal vom Hersteller geschnitten oder mit Lebensmittelfarbe eingefärbt werden.

Frisch oder Trocken

Trocken Zaubertrüffel halten sich jahrelang, werden hart wie Stein und besonders die ganz kleinen eignen sich super für die Mikrodosierung. Man kann sie ganz schlucken und der Körper macht den Rest.

Frische Trüffel haben den Vorteil, dass sie weicher sind, allerdings sind sie auch weniger haltbar und verlieren nach 2-3 Monaten im Kühlschrank an Potenz. Im letzten Stadium sterben ihre Zellen ab, was sie anfällig für Schimmel macht. Sie haben jedoch den grossen Vorteil, dass man sie gut kauen und somit auch für hohe Dosierung nutzen kann.

Gezüchtete Zauberpilze der Spezies „Cubensis“

Stropharia Cubensis ist der klassische Magic Mushroom und extrem einfach zu züchten. Die entsprechenden Growkits werden ebenfalls seit Jahrzehnten professionell in den Niederlanden hergestellt und überall auf der Welt verkauft.

Die Pilze selbst gelten in Europa derzeit als nicht verkehrsfähig (Stand Dezember 2023), jedoch enthalten die Growkits keine verbotenen Wirkstoffe solange sie noch nicht angefangen haben, Pilze auszubilden. In Deutschland ist nicht die Zucht oder der Besitz, sondern konkret der Missbrauch von Pilzen gesetzlich verboten, jedoch ist Microdosing kein Missbrauch. (Mehr dazu im Kapitel Legalität)

Derzeit sind verschiedene „Strains“ verfügbar, mit Namen wie z.B. „Psilocybe Mexicana“, „Psilocybe Golden Teacher“ und „Psilocybe Albino“.

Diesen Strains werden verschiedene Tendenzen in der Wirkung nachgesagt, wie etwa dass diese Sorte sehr philosophisch wirkt und jene eher emotional.

Vom Wirkstoff her sind allerdings alle Strains gleich und diese fantasievollen Unterscheidungen sind auf Marketing zurückzuführen.

Wild gepflückte Zauberpilze

In der freien Natur kann der Sachkundige Pilzfreund verschiedene Spezies wild wachsender Zauberpilze finden. Diese unterscheiden sich oft DRASTISCH im Wirkstoffgehalt und sind meist um ein Vielfaches stärker als „gewöhnliche“ Cubensis Pilze.

In diesem Buch ist kein Guide zum Identifizieren und Sammeln enthalten und die Dosierung muss mit äusserster Vorsicht geschehen.

Wieviel ist eine Mikrodosis? (Standarddosierung)

Unter Standarddosis ist zu verstehen, dass bei einem durchschnittlichen Menschen eine durchschnittlich potente Portion von Pilz oder Trüffel als Mikrodosis wirkt.

Das bedeutet, sie beeinflusst das Bewusstsein minimal unterschwellig, hat aber keinerlei Auswirkung auf die Reaktionszeit oder die Wahrnehmung.

Man spricht bei einer Mikrodosis von 10% einer kleinen, psychoaktiven Dosis, also ungefähr:

- frische Trüffel: 0.5g-2g
- trockene Trüffel: 0.2-0.5g
- trockene Cubensis Pilze: 0.05g - 0.2g
- trockene Wildpilze: 0.02g - 0.1g (je nach Spezies SEHR verschieden stark)

Die tatsächliche „perfekte Mikrodosis“ ist für jeden Menschen verschieden und kann sich im Laufe der Zeit verändern.

Besonders empfindliche Menschen tun gut daran, am unteren Ende der Standarddosierung anzufangen, oder sogar mit noch weniger.

Wer von sich weiss dass er „viel wegstecken“ kann ohne etwas zu merken, darf trotzdem gern innerhalb des Normalbereichs anfangen und seinem Körper Zeit lassen (7-14 Tage) sich darauf einzustellen, bevor er die Dosis langsam steigert.

Besonders hohe Toleranz haben erfahrungsgemäss Menschen, die in ihrer Vergangenheit oder gegenwärtig Antidepressiva zu sich genommen haben. Über lange Zeiträume kann dadurch extreme Toleranz entstehen, sodass bei einer „normalen“ Mikrodosis absolut gar keine Wirkung zu spüren ist. Positive Effekte spüren solche Menschen manchmal erst bei einer Dosis die das Vielfache ist. (Siehe, Erfahrungsgeschichte: Evaristo)

Wozu ist Microdosing gut?

Die aktiven Wirkstoffe von Zauberpilzen (und Trüffeln) sind dafür bekannt, eine Reihe von positiven Effekten auf Körper und Geist des Anwenders zu haben.

Körper

- Mehr Energie
- Verminderte Entzündung
- Weniger Heißhunger / Suchtverlangen

Geist

- Bessere Stimmung
- Verstärkte Konzentration
- Weniger negative Gedankenmuster

Herz

- Verbessertes Einfühlungsvermögen
- Mehr Geduld für sich selbst und andere
- Schafft ein offenes, liebevolles Gefühl

Gehirn

- Gesteigerte Lernfähigkeit
- Weniger Gehirnnebel
- Unterstützt das Wachstum der Gehirnzellen

Die Wirkmechanismen dahinter sind vielfältig, hier nur die wichtigsten.

Durch ihre chemische Struktur können die Wirkstoffe der Pilze bestimmte Serotoninrezeptoren (5HT-2A) reizen und zu mehr Aktivität verhelfen.

Dies führt zur Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktor (BDNF)

Neue Nervenzellen

BDNF erlaubt dem Körper, neue Nervenzellen im Gehirn und überall im zentralen Nervensystem auszubilden, sowie angeschlagene oder kränkliche Zellen zu heilen.

Die vorhandenen Neuronen können ausserdem leichter neue Synapsen, d.h. Verbindungen zu anderen Nervenzellen knüpfen. Das Nervensystem kann sich neu und stärker vernetzen.

Als Langzeitfolge führt dies dazu, dass man leichter Neues lernt und sogar unerwünschte Gedanken- und Verhaltensmuster (z.B. Sucht und Depression) auflösen kann, indem man sein Gehirn quasi neu verkabelt.

Stand der Forschung

Die westliche medizinische Forschung hinkt im Bereich der Mikrodosierung unglaublich hinterher, wie auch bei den hohen Dosierungen von Zauberpilzen. Das liegt hauptsächlich daran, dass die Justiz der Wissenschaft schamlos Steine in den Weg legt, trotz extrem vielversprechender Ansätze. Bisher gibt es noch nicht einmal eindeutige Studien dazu, ob Microdosing nun überhaupt eine Wirkung jenseits des Placebo-Effekts hat.

Dem gegenüber stehen Hunderttausende begeisterte Berichte von Menschen die nicht warten konnten und es selbst ausprobiert haben. Zu finden sind sie auf Reddit, sowie unter praktisch jedem Youtube video das sich mit dem Thema Zauberpilze oder Microdosing beschäftigt.

Grosse Wellen haben in diesem Bereich vor allem die Forschung von James Fadiman und Paul Stamets geschlagen.

Fadiman ist der Autor von „The psychedelic explorer’s guide“ und hat den Begriff Microdosing geprägt, befasst sich in seinem Buch allerdings vornehmlich mit LSD.

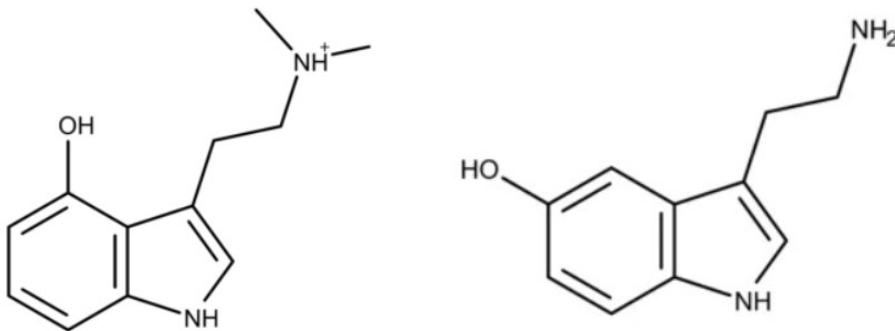
Paul Stamets ist Mykologe (Pilzforscher), hält dutzende Patente für Pilz-Technologie und ist vor allem in den USA der Rockstar der Pilze. Die Nervenzellen bildende und erneuernde Wirkung von Psilocybin besprach er öffentlich, vor grossem Publikum auf dem Joe Rogan Podcast #1385.

Dadurch ging das Interesse an Pilz-Microdosing, sowie dem Vitalpilz Lion’s Mane (dt, Löwenmähne oder Igelstachelbart) durch die Decke. (siehe Stacking und Protokolle)

Was passiert im Körper?

Die genauen Mechanismen durch die Psilocybin das Nervensystem beeinflusst sind der Forschung noch nicht völlig bekannt und die folgende Darstellung ist nur ein Versuch der Autorin, eine Mischung aus Erfahrung und Studien möglichst verständlich und auf Deutsch wiederzugeben.

Wir wissen, dass die Wirkstoffe von Zauberpilzen und Trüffeln mit den Serotonin-Rezeptoren interagieren, speziell dem 5HT-2A Rezeptor. Das ist möglich, weil Psilocin und Serotonin sich strukturell extrem ähnlich sind.



Psilocin

Serotonin

Dadurch gibt es gleich eine ganze Kaskade von Effekten (siehe: Wozu ist Microdosing gut) für die der Körper selbst verantwortlich ist. Die Wirkstoffe verwandeln sich also nicht in dutzende neuer Stoffe, sondern reizen den Serotoninrezeptor und werden in kürzester Zeit abgebaut, die ganze Arbeit macht der Körper selbst.

(Wichtig ist hier auch, dass die Wirkstoffe von Pilzen und Trüffeln ausschliesslich mit Serotoninrezeptoren interagieren, aber nicht mit Dopamin, wie es z.B. beim LSD der Fall ist).

Durch die Aktivierung des Serotoninrezeptors werden eine Menge Prozesse im Körper angekurbelt, wie z.B.

Mehr Energie

Unser Serotoninspiegel ist u.a. davon abhängig was für eine Art von Tag wir erwarten zu haben, darum ist man an Tagen an denen etwas Gutes passieren soll bereits morgens hellwach, gut drauf und voller Energie.

Erwarten wir einen Sch***tag, dann ist alles schwieriger, der Körper geht in den Energiesparmodus, versucht, die schwere Zeit zu überbrücken und möglichst wenig Ressourcen zu verlieren. Auch unsere Körperhaltung „krümmt sich“, wir schützen instinktiv Kehle und innere Organe vor Kälte und Angriffen und warten auf bessere Zeiten.

Ein hoher Serotoninpegel, bzw. mehr Reizung der Serotoninrezeptoren suggeriert uns gute Zeiten: Heute ist ein guter Tag. Somit fühlen wir uns energetischer und voller Tatendrang.

Achtung! Nur weil der Körper objektiv mehr Energie zur Verfügung hat, heisst das nicht immer gleich, dass wir sie auch aktiv nutzen können. Ab einem bestimmten Punkt erleben die meisten Menschen einen Heilungsprozess in dem wir Ressourcen innerlich nutzen.

Der Unterschied zwischen einem Heilungsprozess und einem schlechten Tag mit wenig Serotonin ist, dass es uns nach dem Heilungsprozess tatsächlich körperlich und geistig besser geht, statt dass wir die Zeit nur überdauern.

(Siehe: Wie fühlt sich Microdosing an?)

Neuroplastizität

Die Fähigkeit des Gehirns, zu wachsen, sich zu verändern, neue Verbindungen zu knüpfen und Alte loszuwerden, die uns nicht mehr dienen.

Dabei verändert sich buchstäblich die physische Struktur des Gehirns und zwar dauerhaft (bzw. bis zur nächsten neuroplastischen Phase die sie wieder ändern kann).

Darum verliert man die positiven Effekte die man durch Microdosing gewinnt auch nicht einfach weider, wenn man Pause macht oder aufhört.

Ausschüttung von Nerven-Wachstumshormon (BDNF)

Erschaffen neuer Neuronen (Nervenzellen) im Gehirn , Rückenmark und auch sonst im Körper.

Entzündungshemmung

Serotonin ist stark mit dem Heilungsprozess verbandelt und senkt den Entzündungszustand.

Besonders auffällig ist das für Leute die Schmerzen aufgrund von Inflammation gewöhnt sind, wie Arthrose, chronischer Schmerz, Entzündungen im Verdauungstrakt etc.

Trägt auch zur besseren Wundheilung bei.

Verminderte Sauerstoffzufuhr in Ruhezustandsnetzwerk und Amygdala

Unser Ruhezustandsnetzwerk (Englisch Default Mode Network) ist für die Aufrechterhaltung einer beständigen Selbstwahrnehmung zuständig – bei normaler, gesunder Aktivität.

Überaktivität dieses Netzwerks resultiert jedoch in obsessiven Ich-Gedanken.

„Ich bin so und so, ich habe dies verbockt, Gott bin ich doof, ich stecke in Schwierigkeiten, ich habe besseres verdient / Ich verdiene nichts Gutes im Leben...“ und so weiter.

Besonders bei Menschen mit Depressionen ist dieses Netzwerk häufig überaktiv, es beansprucht dann extrem viel Rechenkraft des Gehirns und erlaubt uns nicht mehr, uns auf irgendetwas ausserhalb von uns selbst zu konzentrieren. Das macht einsam und traurig.

Die Amygdala ist konkret für Angst und Sorgen um die Zukunft verantwortlich.

Dadurch dass diese beiden Areale weniger stark durchblutet werden, sind sie gezwungen, ihre Aktivität zu drosseln, weil weniger Sauerstoff zur Verfügung steht. Das heisst im Klartext; Je mehr Serotonin / Psilocin zur Verfügung steht, desto weniger stark ausgeprägt ist unsere Angst und unsere Obsession mit uns selbst als separater Teil der nicht zum Rest der Realität/Natur gehört.

Kann man Toleranz aufbauen?

Die Toleranz die der Körper für die Wirkstoffe aufbaut ist eigentlich ein Schutzmechanismus. Gesetzt den Fall dass wir im Wald keine andere Nahrungsquelle als Pilze haben, wäre es sehr ungünstig, müssten wir zwischen Verhungern und dauertrippen wählen.

Darum baut der Körper Toleranz auf, um nicht gleich nach einer psychedelischen Erfahrung noch eine zu triggern – irgendwann müssen wir ja auch mal wieder andere Nahrung finden, das geht nur durch rumlaufen.

Dieser Schutzmechanismus ist beim Microdosing nicht nötig und tritt erfahrungsgemäss auch nicht ein. Es gibt ja keine psychedelischen Effekte zum unterdrücken.

Jedoch!

Haben manche Menschen das Gefühl, durch Microdosing auf Dauer nicht mehr die gleichen Effekte wie anfangs erzielen zu können und nennen dies dann Toleranz. (Siehe: **Wie fühlt es sich an?**)

Toleranz baut der Körper auf, um sich vor Schäden zu schützen.

Von Toleranz spricht man eigentlich dann, wenn ein Wirkstoff seine Wirkung nicht mehr geltend machen kann, weil der Körper unempfindlich geworden ist. Beim Microdosing scheint eher das Gegenteil der Fall zu sein : etliche Menschen berichten, dass sie nach einiger Zeit stärker auf ihre Mikrodosis reagieren und die Dosis senken müssen, damit sie weiterhin unter der Wahrnehmungsgrenze bleibt.

Umgekehrt verläuft es häufig bei Antidepressiva, besonders der Sorte SSRI.

Diese greifen in die chemischen Prozesse des Gehirns ein und blockieren die Wiederaufnahme von Serotonin, damit es länger im System erhalten bleibt. Das merkt der Körper aber natürlich mit der Zeit und glaubt, seinen Fehler ausbügeln zu müssen indem er weniger stark auf Serotonin reagiert.

Somit müssen Menschen die AD über längere Zeit nehmen häufig die Dosis steigern oder sogar mehrere Medikamente gleichzeitig nehmen, um noch Effekte zu spüren.

Hilft Zauberpilz Microdosing bei...

...Depressionen?

Depression ist wahrscheinlich die am meisten durch Microdosing behandelte Störung des Nervensystems überhaupt.

Bei depressiven Patienten koppelt sich im Allgemeinen die Ausschüttung von Glückshormonen los von Faktoren die diese normalerweise auslösen. Kurz gesagt; Man ist selbst dann nicht glücklich, wenn man allen Grund dazu hätte.

Serotonin wird sehr häufig im Zusammenhang mit Depression erwähnt, da es Stimmung, Energie, Libido, Verdauung und noch vieles weitere reguliert und in Menschen mit Depression meist weniger stark vorhanden ist als üblich.

Bei vielen Menschen wirkt Microdosing wie ein natürliches und sehr unproblematisches Antidepressivum, indem es dem Gehirn Stoffe liefert, die die Serotoninrezeptoren reizen und danach zerfallen, ohne Nebenwirkung.

Durch die Anregung dieser Rezeptoren ist man nicht nur kurzzeitig glücklich, sondern erlaubt dem Körper ausserdem durch die vermehrte Ausschüttung von BDNF, neue Nervenbahnen zu knüpfen und sich langfristig aus der Depression „herauszuwachsen“.

Berichte von Menschen die mit Microdosing gegen ihre Depression angehen enthalten häufig Aussagen wie „Ich sehe die Schönheit auf einmal wieder. Es ist, als hätte jemand das Licht angemacht. Alles hat wieder Farbe, ich habe Energie und Lust auf den Tag.“

Einige der berühmtesten Studien zum Wirkstoff psilocybin befassen sich mit der Auswirkung einer psychedelischen Erfahrung auf dieser Substanz auf Patienten deren Depressionen teilweise als „unheilbar“ eingestuft wurden. Die Erfolgsquote dabei ist beeindruckend und wohl auch Grund, dass Psilocybin zur Heilung von Depression in Australien und Kanada bereits ganz offiziell und legal eingesetzt wird.

... Post-traumatischer Belastungsstörung?

Bei der PTBS steht, wie der Name schon sagt, ein traumatisches Erlebnis im Mittelpunkt, welches nicht gut verarbeitet werden konnte und Psyche und Körper in Dauerstress versetzt.

Gerade bei Veteranen-verbänden in den USA gelten Zauberpilze als grosser Hoffnungsschimmer was die Behandlung von PTBS angeht. Dort werden sie bereits im therapeutischen Setting, in psychedelischen Mengen eingesetzt.

Doch wie sieht es mit Microdosing aus? Da das Nervensystem die traumatische Erfahrung weder loslassen, noch verarbeiten kann, ist es quasi in einer hochakuten Notstandssituation „eingefroren“.

Microdosing beruhigt das Nervensystem nicht nur, sondern hat ausserdem die Eigenschaft, emotionale Erreichbarkeit zu steigern und Botschaften aus dem Unterbewusstsein leichter an die Oberfläche dringen zu lassen.

Dies geschieht durch winzige Veränderungen in der Sauerstoffzufuhr des Gehirns; Die Amygdala (verantwortlich für Angstreaktionen) wird weniger stark durchblutet und muss ihre Aktivität drosseln. Auf Dauer kommt es dabei unweigerlich zu einer Abnahme an Masse und Reizbarkeit dieses Zentrums, denn ähnlich wie bei Muskeln gilt bei Gehirnarealen: nutzt man es nicht, schrumpft es.

Gleichzeitig wird Zellwachstum durch Microdosing verstärkt in Hirnregionen von Säugetieren angeregt, die für Erinnerung und Emotionen zuständig sind. Es ist bereits gelungen, konditionierte Angstreaktionen in Mäusen durch Psilocybin wieder zu „löschen“ – das Gedächtnis für Stress und Angst also neu zu verkabeln.

<https://hscweb3.hsc.usf.edu/blog/2013/07/15/low-doses-of-psychedelic-drug-erases-conditioned-fear-in-mice/>

PTBS ist als „Behandlungsziel“ weniger stark verbreitet als Depression, man findet aber vor allem auf englischer Sprache reichlich Erfahrungsberichte von Laien, die leicht bis extrem positive Erfahrungen mit dem Microdosing von Zauberpilzen gemacht haben.

Studien zeigen bereits eindeutig, dass Stress, Depression und Nervosität in Menschen stärker zurückgehen die mikrodosieren, als in der Kontrollgruppe.

(<https://www.medicalnewstoday.com/articles/microdoses-of-psychedelic-mushrooms-may-improve-mood-and-mental-health>)

...Multipler Sklerose?

Bei Multipler Sklerose wird die Schutzschicht von Nervenbahnen beschädigt, was für „Fehlsignale“ sorgt. Sie gilt als Autoimmunkrankheit und ist weltweit die häufigste Immun-störung des Zentralen Nervensystems (Stand 2022).

Gerade für Menschen die unter MS leiden könnte sich der Beitrag von Paul Stamets auf dem Joe Rogan Podcast (#1385) als wertvoll erweisen. Dort geht Stamets auf ein Protokoll für Microdosing ein (welches er laut eigener Aussage inzwischen auch patentiert haben soll), in dem Zauberpilz Microdosing mit der regelmässigen Einnahme von Lion's Mane kombiniert wird.

Das Psilocybin der Zauberpilze hat dabei die Aufgabe, Nerven zu stimulieren, zur Regeneration anzuregen und neue Nervenzellen wachsen zu lassen.

Lion's Mane hat seine besondere Stärke darin, die Produktion von Myelin anzuregen. Dies ist der Stoff welcher Nervenbahnen von aussen isoliert, so die Übertragung von Signalen verbessert und das Nervensystem vor „Fehlsignalen“ schützt.

Die Myelinschicht wird bei MS angegriffen. Ob dies durch Fehler der Immunzellen passiert, oder das Problem in der Myelinproduktion liegt, ist noch unklar.

Die Kombination von Microdosing und Lion's Mane könnte für Menschen mit Nervenkrankheiten enormes Potenzial haben. Im Fokus stehen momentan MS, Parkinson's und Alzheimers.

Die Forschung bewegt sich jedoch schleichend und bisher stand vor allem die Behandlung der psychischen Belastung durch die Krankheit im Vordergrund.

Dass Microdosing mit den einhergehenden Stimmungseinbrüchen durch MS helfen kann gilt mittlerweile als erwiesen, doch was die körperlichen Symptome angeht, findet man bisher nur Erfahrungsberichte von Einzelpersonen.

Diese allerdings haben es in sich und schwärmen mitunter von Effekten die an Wunder grenzen.

„Ich mikrodosiere momentan und habe progressive MS. Es ist lebensverändernd für mich und meine Symptome. Meine Balance ist besser, Hand-Augen-Koordination, Appetit, Energielevel, Depression und Angstzustände sind alle extrem verbessert.“

I currently Microdose and have progressive MS. Its life changing for me and my symptoms. Balance is better, hand to eye coordination, appetite, energy levels, depression, anxiety all improved greatly.

https://www.reddit.com/r/MultipleSclerosis/comments/i8783i/ms_and_psilocybin_mushrooms/

https://www.reddit.com/r/MultipleSclerosis/comments/pyn4fj/micro_dosing_psilocybin_with_ms/

... Angstzuständen? (Anxiety)

Für das vielgenutzte englische Wort „Anxiety“ findet man im Deutschen einfach das Wort „Angst“ als Übersetzung. Die Rede ist hier von Angst, die sich ausserhalb der Norm bewegt und einem das Leben schwer macht, manche Aktivitäten macht sie gar unmöglich.

Nervosität und Angstzustände sind wohl die zweithäufigste, psychische Störung die von Menschen Weltweit durch Zauberpilz Microdosing angegangen wird.

Hierzu findet man auch in der Mainstream Forschung einige positive Ergebnisse, wie etwa die Studie zur Behandlung von Todesangst in Krebspatienten mit endgültiger Diagnose.

Sie zeigt einen deutlichen Rückgang in der Angst und einen beträchtlichen Anstieg der Lebensqualität durch den Einsatz von Psilocybin – allerdings geht es hier um psychoaktive Mengen, das heisst, nicht um Microdosing.

Um sich erklären zu können, wieso selbst das Mikrodosieren dabei zu helfen scheint, Ängste abzulegen, schaut man sich am besten den Mechanismus von Angst im Gehirn genauer an. Dabei werden Hirnregionen aktiv, die speziell auf Angst getrimmt sind (wie die Amygdala), aber auch Netzwerke die für das Ich-Gefühl und die persönliche Geschichte verantwortlich sind, zeigen Überaktivität.

Dieses Netzwerk heisst im Englischen „Default Mode Network“, also das Ruhezustands-Netzwerk. Es wird meist dann aktiv, wenn das Gehirn gerade keine Aufgabe hat, wie beispielsweise an der Kasse warten oder an der Ampel stehen.

Dann legen die Ich-bezogenen Gedanken so richtig los „Ich bin dies, ich bin das, ich hab was peinliches gemacht, ich Sorge mich um XYZ.“

Bei Menschen mit Depressionen und Angstzuständen sind diese Hirnregionen oft überaktiv.

Durch Hirnscans hat man herausgefunden, dass gerade diese Regionen durch die Wirkung von Psilocybin weniger stark durchblutet werden, d.h. weniger aktiv sind.

Die Angst-fabrik im Gehirn wird also buchstäblich gehemmt, während die Stimmung gehoben wird und wir vermehrt neue Nervenbahnen knüpfen, die uns aus der Angstschleife auch langfristig herausholen können.

... Alkoholismus / Sucht / Abhängigkeit?

Sucht und Abhängigkeit sind im Zusammenhang mit Microdosing ein ganz besonders heisses Thema, da viele Menschen die Erfahrung machen, sie quasi als „Nebenwirkung“ loszuwerden.

Es kann zum Beispiel passieren dass man Trüffel mikrodosiert, um sich bei der Arbeit besser konzentrieren zu können - dann aber feststellt, dass man abends gar keine Lust auf das übliche Gläschen Wein hat.

Andere mikrodosieren etwa um ihre Nervosität auszugleichen, verlieren aber gleichzeitig die Lust aufs Rauchen. Von den Wirkstoffen von Zauberpilzen und Trüffeln ist bekannt, dass sie kein Suchtpotenzial haben und sogar anti-addiktiv, also anti-suchterzeugend wirken.

Dieses immer und immer wieder beobachtete Auftreten von Suchtfreiheit als „Nebenprodukt“ legt nahe, dass ein heilendes Nervensystem ganz automatisch den Appetit auf manche Stimuli verliert, weil es sie nicht mehr benötigt.

Die Sicht auf Abhängigkeit in diesem Artikel ist stark geprägt durch die Arbeit von Dr. Gabor Mate, einem Krankheits- und Suchtexperten der den Ursprung jeder Sucht in einer inneren Leere sieht, die man zu füllen versucht.

Er sieht den Ursprung für Sucht in verdrängten Traumata, die sich direkt auf das Nervensystem auswirken und das Gefühl von Mangel geben, das dann durch äussere Stimuli ausgeglichen werden soll. Die Abhängigkeit von Substanzen hat eine leicht nachvollziehbare, körperliche Komponente, die bei der Sucht nach nicht-materiellem Konsum (wie zB Unterhaltung, Pornografie, etc.) nicht gleich offensichtlich ist.

Alle Arten von Abhängigkeit haben jedoch das Gefühl von Mangel gemeinsam (laut Mate in aller Regel ein Mangel an Liebe und Geborgenheit den man schon im frühen Kindesalter erfährt und einspeichert) und sind oft deswegen so zerstörerisch, weil das Nervensystem sich auf einen bestimmten Stimulus einschiesst, der zum einzig akzeptieren Quell von Freude wird.

Sprich: Bei einer voll manifestierten Abhängigkeit ist das Suchtmittel der EINZIGE Weg, positive Gefühle zu empfinden.

Positive Gefühle sind also der Knackpunkt und gleichzeitig für einen gesunden Körper absoluter Standard. Das heisst, für jemanden mit einem gesunden Nervensystem ist es überhaupt kein Kunststück, seine Konsumgewohnheiten zu ändern, sie ändern sich von alleine.

Gerade diese Heilung des Nervensystems gehört beim Microdosing quasi als „Nebenprodukt“ dazu. Durch das Stimulieren der 5HT-2A Rezeptoren wird Nervenwachstumsfaktor ausgeschüttet, ob man es beabsichtigt, oder nicht.

Dieses Hormon erlaubt es dem Nervensystem, sich neu zu konfigurieren.

Gleichzeitig verbessert Microdosing die Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein, wodurch verdrängte, nicht gelebte Gefühle stückchenweise an die Oberfläche kommen.

Es ist in diesem Zusammenhang auch wichtig zu beachten, dass sich das nicht immer nur gut anfühlt. Wenn jemand aufgrund frühkindlicher Misshandlung oder extremer emotionaler Vernachlässigung eine Alkoholsucht entwickelt und diese Jahrzehntlang verdrängten Gefühle durch Microdosing zum Vorschein kommen, kann das verdammt anstrengend sein für Körper und Seele. Verdrängte Gefühle verschwinden nicht einfach und der Körper hasst es, sich auf Heilung nicht voll konzentrieren zu können.

Viele Menschen fühlen sich darum am Anfang ihrer Mikrodosis müde und empfinden weniger Energie, statt mehr. Das liegt einfach daran, dass das Trauma körperlich und geistig verarbeitet werden muss, um abgeschlossen zu werden und dabei ist es dem Körper egal, dass wir eigentlich zur Arbeit gehen wollten. Heilung geht immer vor. (Siehe: Wie fühlt man sich damit?)

Gerade bei der Sucht liegt dem Gefühl von Mangel meist ein Trauma zugrunde, das an die Oberfläche gespült und verarbeitet werden muss. Wie nach einer Grippe geht es danach allerdings bergauf.

Wer sich durch die „negativ empfundenen“ Effekte zu stark beeinflusst fühlt kann diese verdünnen, indem er die Dosis senkt und das Aufarbeiten der Traumata über einen längeren Zeitpunkt ausdehnt.

Alternativ kann man Ausschau nach einem Therapeuten halten, der sich idealerweise mit Psychedelika auskennt oder zumindest damit beschäftigt. Es gibt bereits Studien die zeigen, dass man mit einer höher dosierten, psychedelischen Erfahrung auf Psilocybin Sucht in einer einzigen Sitzung beenden und heilen kann.

<https://hub.jhu.edu/2014/09/11/magic-mushrooms-smoking/>

Wie oft kann/soll man mikrodosieren?

Die Häufigkeit mit der man mikrodosiert ist extrem individuell. In der Erfahrung der Autorin mit Menschen die Pilze oder Trüffel mikrodosieren war von „einmal die Woche“ bis „dreimal am Tag“ schon alles dabei.

Da es keine negativen gesundheitlichen Effekte gibt, ist auch an extrem häufiger Einnahme nicht so wirklich etwas auszusetzen und solange die Dosis entsprechend winzig ist, läuft man keine Gefahr, sein Denkvermögen dadurch negativ zu beeinflussen.

Anders als bei manchen synthetischen Substanzen wie LSD und MDMA leidet das Immunsystem nicht unter der Mikrodosis, sodass eine Pause nicht unbedingt notwendig ist um dem Körper nicht zu schaden. Die allermeisten Menschen werden aber mittelfristig von ganz alleine eine solche Pause einlegen, einfach weil sie es vergessen, oder sich mal nicht danach fühlen.

Dadurch dass die aktiven Substanzen suchtbekämpfend sind, läuft man auch keine Gefahr, sich in die Abhängigkeit zu mikrodosieren. Im Gegenteil: Es gehört Disziplin dazu, eine regelmässige Mikrodosierungsroutine einzuhalten.

Ein typischer Rhythmus für die Einnahme ist zum Beispiel morgens, immer nach dem Frühstück, 3-7 Mal die Woche.

Viele Menschen berichten davon, dass sie auch am Tag nach ihrer letzten Mikrodosis noch einen angenehmen Nacheffekt spüren, den sie auskosten wollen.

Wer morgens mikrodosiert hat über den Tag verteilt etwas von der Wirkung.

Der Vorteil bei der abendlichen Mikrodosis zeigt sich vor allem bei Menschen die schlecht schlafen, oder den Tag schon mit schlechter Laune anfangen.

Protokolle und Stacking

Unter Protokoll versteht man einen festen Zeitplan nach dem man seine Mikrodosis einnimmt und zwischendurch Pause macht.

Das erste seiner Art war das Fadiman Protokoll, benannt nach James Fadiman, der es zur Mikrodosierung von LSD entwickelte. Bei diesem synthetischen Stoff sind Pausen sehr wichtig, da es sich ansonsten zu stark negativ auf das Immunsystem auswirkt.

Der Rhythmus nach Fadiman schreibt vor:

Tag1: Mikrodosis – Tag 2: Pause - Tag 3: Pause - Tag 4: Mikrodosis - Tag 5: Pause - Tag 6: Pause

An den Pausentagen hat der Körper gelegenheit, sich von den Strapazen zu erholen.

Das ist allerdings bei Pilzen und Trüffeln nicht notwendig.

Hier sind Pausen vor allem dafür vorgesehen, achtsam mit der Mikrodosis umzugehen und den Unterschied klar feststellen zu können.

Ein weiteres bekanntes Protokoll ist das Stamets Protokoll, benannt nach Paul Stamets.

Es schreibt vor, nach 4 Tagen Mikrodosis 3 Tage Pause zu machen.

So soll die Bildung von „Toleranz“ gegenüber der Mikrodosis verhindert werden.

Erfahrungsgemäss braucht man zwar eine ziemlich grosse Menge um überhaupt Toleranz auszubilden, doch Stamets schreibt ausserdem die Kombination der Pilze/Trüffel mit zwei weiteren Komponenten vor.

Stacking

Als Stacking bezeichnet man die Kombination von Microdosing mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln / Vitaminen / Substanzen um deren komplementierende Wirkung zu erhalten.

Das Stamets Stack schreibt die Kombination von Psilocybin Mikrodosen und Lion's Mane Vitalpilz vor, zusammen mit Niacin (Vitamin B3).

Psilocybin schafft neue Nervenzellen und -verbindungen, Lion's Mane baut die Myelinschicht dieser Verbindungen auf und schützt sie vor dem Zerfall.

Vitamin B3 hat zwei Effekte: Erstens hilft es angeblich den Wirkstoffen, besser bis in alle Nervenenden vorzudringen und dort aktiv zu werden.

Zweitens juckt und kratzt es ganz furchtbar wenn man zuviel nimmt und verhindert so den „Missbrauch“ von für die Mikrodosierung gedachten Produkten für höhere Dosierungen.

Wie fühlt sich Microdosing an?

Wie genau man sich mit den Wirkstoffen von Zauberpilzen fühlt, weiss man erst, wenn man es ausprobiert hat. Grundsätzlich versetzt die Mikrodosierung den Körper in einen Zustand in dem er mehr Energie und Aufmerksamkeit aufbringen kann. Die Frage ist, was der Körper damit *macht*.

Mehr Energie?

Viele Menschen verspüren schon ab der ersten Mikro dosis mehr Energie und Tatendrang. Sie haben wieder Bock, aufzustehen und sich um ihr Leben zu kümmern, wo vorher der Antrieb gefehlt hat. Das ist meist dann der Fall, wenn der Energiemangel für den Körper tatsächlich oberflächlich war, also eigentlich alles in Ordnung, nur die Botenstoffe im Gehirn haben gefehlt.

Das erleben häufig Menschen, die sich mit ihrem Zustand bereits längere Zeit bewusst auseinandersetzen und „etwas dafür tun“ dass es ihnen gutgeht, aber bisher vielleicht nicht die gewünschten Erfolge erzielt haben.

In dem Fall wirkt Microdosing oft wie ein Katalysator, bzw. die Initialzündung, durch die dann alle bewusst positiven Entscheidungen im Lebensstil Früchte tragen.

Weniger Energie?

Bei manchen Menschen ist es genau umgekehrt, sie sind vielleicht ein relativ stabiles Energielevel gewöhnt, fangen mit dem Microdosing an und werden plötzlich müde!

Das ist überhaupt kein Grund zur Panik, denn die Wirkstoffe wirken nicht bei manchen Menschen einfach so negativ, im Gegenteil.

Wenn man plötzlich häufiger den Drang verspürt sich hinzulegen, oder weniger zu arbeiten, hat der Körper entschieden, dass die Zeit für eine Heilungsphase gekommen ist. Wie bei der Erkältung schickt er uns ins Bett, damit ihm möglichst viel Energie bleibt um die geplanten Reparaturen zu tätigen. Jetzt ist für uns der Zeitpunkt gekommen, auf unser Energie-Sparkonto einzuzahlen, das vielleicht schon längere Zeit im Minus ist. Das ist durchaus Grund zur Freude, denn der Körper weiss am besten, wann es für ihn Zeit ist, Schäden zu reparieren und freut sich über die Mikro dosierung wie ein Baumeister dem man endlich den Zement liefert, das bröselnde Fundament auszubessern.

Diese Phase von weniger Energie kann sich auch psychisch auswirken, sodass man das Gefühl hat, mehr negative Gefühle kommen hoch. Und das tun sie; sie kommen nach oben, von dort wo wir sie tief in unserem Geist und Körper vergraben haben.

Wenn wir diesen Prozess zulassen, kann das extrem reinigend sein und sorgt sowohl körperlich als auch psychisch, dass wir uns danach gesünder und robuster fühlen.

Die meisten Menschen werden mal diese und mal jene Phase erleben, beispielsweise eine Hoch-Zeit während der ersten paar Wochen und dann einen jähen Absacker. Dann ist häufig die Frage, ob man vielleicht tolerant geworden sei und mehr bräuchte, doch das Wort trifft es nicht.

Der Körper hat lediglich begonnen, darauf zu vertrauen, dass wir auf ihn achten und ihm genug Nährstoffe für's Nervensystem liefern, sodass er jetzt anfängt, Ressourcen umzuleiten und Langzeitinvestitionen zu machen.

Wie sicher ist Microdosing?

Die allgemein gängige Definition von Microdosing ist die, dass eine Mikrodosis 1/10 einer aktiven Dosis ist. Diese „aktive Dosis“ ist aber keine feste Zahl, sondern von Person zu Person verschieden und damit kann eine Mikrodosis bei sehr empfindlichen Menschen auch mal nur ein Bruchteil dessen sein, was sie bei anderen wäre.

Der springende Punkt liegt darin, über lange Zeit und durch geduldiges „Füttern“ des Nervensystems mehr Stabilität, Aufmerksamkeit und positive Gefühle zu haben.

So etwas wie eine „Minstdosis“ gibt es dabei nicht. Mikro ist, wenn man es nicht direkt spürt. Mit diesem Grundsatz als Massstab, ist Microdosing eine sehr sichere und praktisch mit jedem Lebensstil verträgliche Praxis.

Unsicherheit entsteht dann, wenn sich eine deutlich spürbare Wirkung einstellt, die zum Beispiel auch mit Medikamenten unangenehm interferieren kann.

Kann man Mikrodosierung mit Medikamenten zusammen nehmen?

Wie oben angedeutet, ist „Mikro“ hier das Schlüsselwort.

Erfahrungsgemäss ist es beim kombinieren von Mikrodosis mit Medikamenten wichtig, dass die Dosis klein genug ist. Ausserdem ist es eine Überlegung wert, die beiden nicht zur gleichen Tageszeit einzunehmen, sondern dem Körper zwischendrin einige Stunden Zeit zu lassen.

An diesem Punkt muss natürlich nochmal erwähnt werden, dass die Autorin keine Ärztin ist und man sich NATÜRLICH am besten mit einem Arzt austauscht der vorzugsweise nicht völlig ahnungslos ist, was das Thema angeht.

Viele Menschen nutzen Microdosing allerdings auch ganz bewusst, um von Medikamenten runterzukommen, die ihnen nicht gut tun, die sie aber auch nicht einfach absetzen können, wie zum Beispiel Antidepressiva.

Wenn man mal ein bisschen im Internet nach Erfahrungsberichten gräbt, merkt man schnell dass es zwei arten von Berichten gibt; Die, die Erfolg hatte und die, die abgebrochen haben.

(Siehe Erfahrungsgeschichte Evaristo).

Psychopharmaka sind jedoch nicht ohne, man darf nicht vergessen, dass sie massiv in die Neurochemie eingreifen und oft erst einige Jahre lang auf dem Markt sind – und natürlich von menschlichen Forschern entwickelt wurden, nicht von der Evolution selbst.

Wer das Gefühl hat, dass er die beiden überhaupt nicht gut zusammen verträgt tut gut daran, auf seinen Körper zu hören und nicht aufbiegen und brechen beides gleichzeitig nehmen zu wollen.

Mikrodosierung und Alkohol

Mäßiger Alkoholkonsum behindert die Mikrodosierung in der Regel nicht. Idealerweise lassen Sie ein paar Stunden Pause dazwischen - wenn Sie morgens eine Mikrodosierung vornehmen, können Sie abends noch ein Bier trinken.

Es ist am besten, auf große Mengen Alkohol zu verzichten, wenn Sie eine Mikrodosierung vornehmen, oder einen Tag der Mikrodosierung auszulassen, wenn Sie vorhaben, viel zu trinken.

Mikrodosierung und Cannabis

In den meisten Fällen haben Gras und Mikrodosierung keine allzu großen Auswirkungen aufeinander. Wenn Sie Ihr Bewusstsein und Ihre Sensibilität auch nur ein wenig erhöhen, können Sie die Wirkung von Cannabis natürlich stärker spüren.

Umgekehrt ist es aber möglich, dass Cannabiskonsum weniger empfindlich für die Mikrodosis macht. Diese verliert dadurch ihre Wirksamkeit nicht, wird aber wahrscheinlich weniger stark wahrgenommen.

Mikrodosierung und Schmerzmittel

Schmerzmittel haben eine dämpfende Wirkung auf Körper und Wahrnehmung.

Von vielen Menschen wird die Kombination mit Microdosing als unangenehm wahrgenommen.

Kommt man nicht ohne aus, ist es ratsam, evt für den Tag die Mikrodosis auszusetzen.

Wer regelmässig Schmerzmittel nimmt und es trotzdem (oder gerade deswegen) mit der Mikrodosis probieren will, fängt am besten mit einer sehr kleinen Dosis an.

Bei chronischen Schmerzen wird Mikrodosierung mitunter erfolgreich eingesetzt, wichtig ist, auf das eigene Körpergefühl zu hören.

Ist Mikrodosierung von psilocybinhaltigen Pilzen und Trüffeln legal?

Allem vorraus, ein Organismus ist KEIN Reinstoff.

Etliche Lebewesen enthalten Stoffe die im Reinzustand nicht legal sind, darunter auch Menschen.

Der REINSTOFF Psilocybin darf aus dem biologischen Material nicht extrahiert werden, er ist in den meisten Ländern der Welt nicht verkehrsfähig (Ausnahme: Jamaica). Auch in der Niederlande, dem Land in dem Zaubertüffel seit vielen Jahrzehnten ganz offiziell hergestellt, verkauft und besteuert werden, ist reines Psilocybin illegal.

Das gilt jedoch nicht für Pilze oder Trüffel.

Während Pilze selbst in NL nicht verkauft werden dürfen, sind Trüffel seit dem 13. September 2019 offiziell ein Genussmittel des EU-Binnenmarktes und werden entsprechend versteuert.

https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/zakelijk/btw/tarieven_en_vrijstellingen/goederen_9_btw/voedingsmiddelen/

Onder het 21%-tarief vallen:

- genotmiddelen, zoals:
 - pruimtabak
 - hallucinerende middelen en dergelijke genotmiddelen (zoals magic truffels/sclerotia)

Diese Einstufung als Genussmittel ist ganz wesentlich für den Handel innerhalb Europas. Zu den Grundpfeilern der EU gehört nämlich die uneingeschränkte Warenfreiheit und der ökonomische Wettbewerb schreibt vor, dass alles was in der EU produziert und versteuert wird, jedem erwachsenen EU Bürger frei zur Verfügung stehen muss.

Bisher gilt diese Kategorisierung ausschliesslich für Trüffel, also die Sklerotien des Myzels, nicht aber für Pilze, die Fruchtkörper.

Diese werden in den Niederlanden nicht verkauft, wohl aber die Zuchtboxen die dort auch seit Jahrzehnten en masse professionell produziert werden. Diese Boxen enthalten so lange kein Psilocybin, wie sie nicht mit UV Strahlung in kontakt kommen oder anfangen, Pilze auszubilden.

Was die private Pilzzucht angeht, ist die Gesetzgebung von Land zu Land verschieden. Das deutsche BtmG verbietet zum Beispiel nicht den Pilz, denn der wächst zu bestimmten Jahreszeiten im Wald, auf der Kuhwiese und auch in jedem Schrebergarten wild.

Stattdessen verbietet es den Missbrauch.

„– Organismen und Teile von Organismen in bearbeitetem oder unbearbeitetem Zustand mit in dieser oder einer anderen Anlage aufgeführten Stoffen sowie die zur Reproduktion oder Gewinnung dieser Organismen geeigneten biologischen Materialien, wenn ein Missbrauch zu Rauschzwecken vorgesehen ist.“

Was darf man sich unter Missbrauch zu Rauschzwecken vorstellen?

Dazu gehört vor allem Rausch der andere gefährdet (z.B. in der Öffentlichkeit, berauschte Teilnahme am Strassenverkehr, etc), sowie heimliches untermischen (Pilzpulver ins Essen o.ä.)

Also eigentlich, ein ganz vernünftiges Verbot, weder das eine, noch das andere kann man sich für die Gesellschaft ernsthaft wünschen.

Der Gebrauch zum Verbessern der persönlichen geistigen und körperlichen Gesundheit, sowie der Gebrauch zur spirituellen Weiterentwicklung, oder auch religiöse Gebrauch kann jedoch gar kein Missbrauch sein.

Diese Möglichkeiten sind von den Grundrechten geschützt, durch die Freie Wahl der medizinischen Behandlung, sowie Gedanken- und Religionsfreiheit.

Und was, wenn die Justiz das anders sieht?

Die Justiz ist für den Menschen da, nicht andersherum und hat nicht spontan zu entscheiden, dass deine Rechte nicht mehr gelten.

Das Problem der meisten Shops ist zunächst mal, dass sie ihre Produkte mit Triggerworten labeln wie „Psilocybin“ – was, wie gesagt, fast überall verboten ist. Das zwingt den Zoll quasi, das Paket zu stoppen.

Wir haben uns deshalb entschieden, unsere Produkte komplett ohne Beschreibung zu versenden, aus 2 Gründen:

- 1) Privatsphäre – es geht niemanden etwas an, was du bestellst und wozu.
- 2) Ist der Zoll beschäftigt (faul) genug, die Nuancen der Gesetzgebung nicht hinreichend zu begreifen und meint trotzdem, sich auf einen blossen Verdacht hin in die Angelegenheiten anderer einmischen zu müssen?

Dann darf er sich damit befassen, selbst herauszufinden, was der Inhalt des Pakets ist.

Und sich dann beschweren. Und dann von der ProviThor B.V. ein Schreiben bekommen, was ihm einfällt, unsere Kunden zu belästigen. Und dann einige Monate auf die juristische Klärung der Lage warten, unter Einbezug der SOLVIT EU Behörde für Warenfreiheit.

Oder, er lässt das Paket einfach durch. Und für genau diese Option hat der Zoll sich seit 2019 bei über 10.000 Päckchen stets entschieden.

Als niederländische Firma die Webhandel in der EU betreibt, führt ProviThor B.V. Steuern seit 2021 ausserdem direkt an den Deutschen Staat ab, der seitdem REICHLICH Zeit, sowie die Pflicht gehabt hätte, uns zu informieren, falls es etwas an unseren Produkten auszusetzen gäbe.

Das ist nie passiert, weil es eben nichts daran auszusetzen *gibt*.

Zum Abschluss sei erwähnt, dass keine Behörde die sich der Heilung und Weiterentwicklung ihrer Bürger in den Weg stellt sich „Justiz“ nennen darf, und ein Staat der so etwas zulässt nicht „Rechtsstaat“.

Da pharmazeutische Unternehmen international aber mit Hochdruck daran arbeiten, innerhalb der nächsten 5 Jahre patentierbare Psilocybinpräparate auf den Markt zu bringen, ist eine juristische Auseinandersetzung zum Thema Zaubertrüffel /Pilze eher unwahrscheinlich.

Auch Mainstream-Medien berichten immer häufiger von den gesundheitlichen Vorteilen der Pilze, sodass die Behauptung sie hätten keine medizinische Wirkung, immer unhaltbarer wird.

Schlusswort

Zauberpilze sind kein Wunderheilmittel.

Die Wunderheilung machen Körper und Geist selber.

Zauberpilze sind lediglich ein von der Natur extra dafür angefertigter, biologischer Schlüssel, der die körperlichen und geistigen Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Verantwortung dafür, wie weit und schnell dies voranschreitet liegt immernoch bei dir.

Du musst die Zeit investieren, dich mit deinen Gefühlen zu befassen und sie zu verstehen, auf deinen Körper zu hören und lernen ihm zu geben, was er braucht.

Microdosing wirkt am besten bei jenen, die die Weichen in ihrem Leben bereits gestellt haben, ihre eigene Gesundheit als Priorität sehen und nur noch einen kleinen Schubs von der Natur brauchen.

Es wirkt auch bei Menschen die überhaupt nicht wissen, wo anfangen, denn es verstärkt die Signale aus Körper und Unterbewusstsein und lässt sie in unser Bewusstsein dringen, sodass wir uns damit befassen können.

Es wirkt nicht bei jenen, die zu früh aufgeben, oder einen Weg suchen, ihre Gefühle abzutöten und ihren Körper zu betäuben.

(Dafür hat die Natur andere Mittel bereitgestellt)

Ich wünsche viel Geduld und Aufmerksamkeit – Glück ist kein Faktor und es gibt keine Zufälle ;)

Lg, Lilli von ProviThor