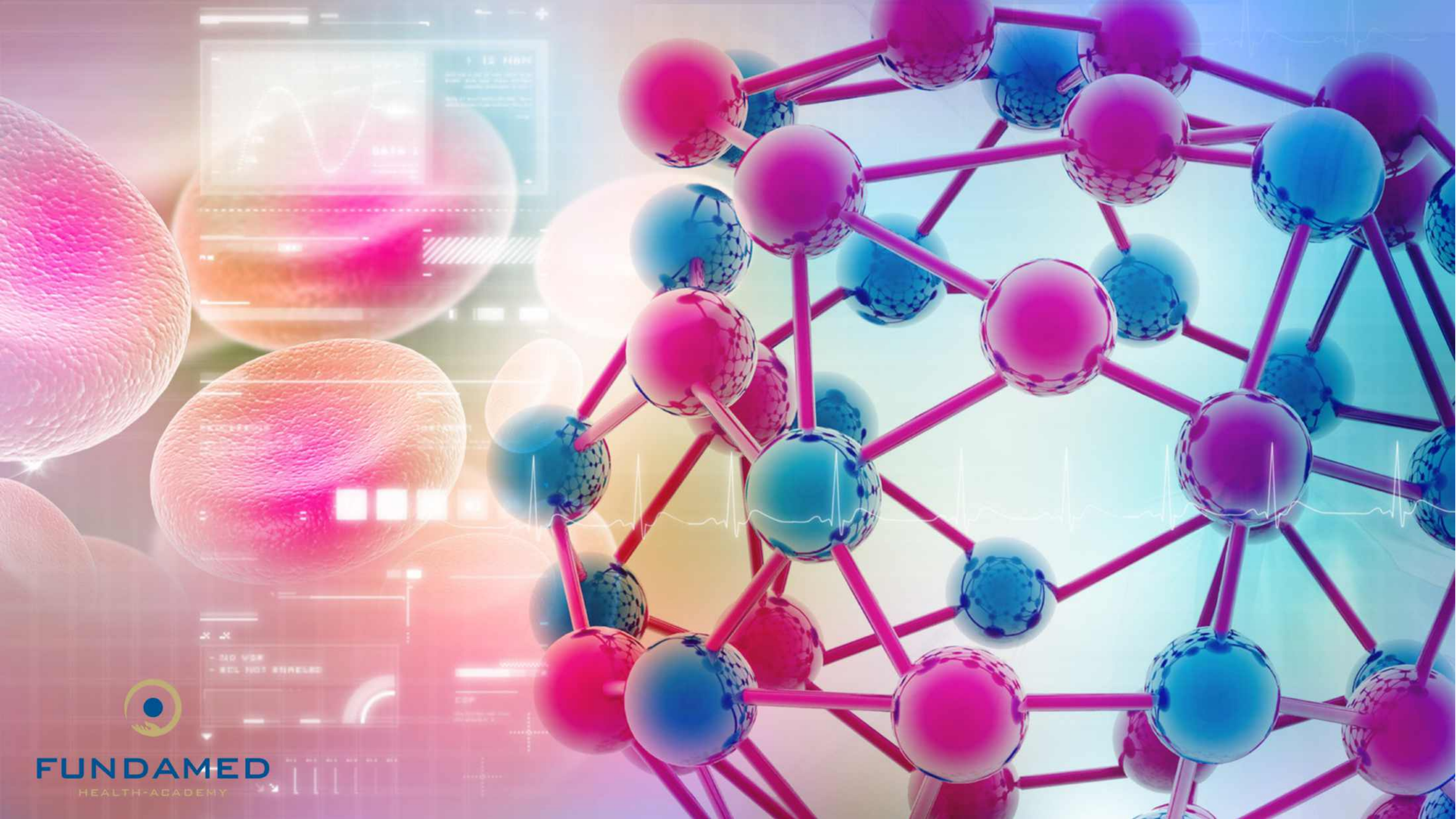




FUNDAMED
HEALTH-ACADEMY

Prof. Dr. med. János Winkler

- **Facharzt** Physikalische und Rehabilitative Medizin
- Zusatzqualifikationen: Spezielle **Schmerztherapie, Akupunktur, Chirotherapie**
- Tätigkeitsschwerpunkt: **Molekularmedizin**
- **Prof.** an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg, Institut für Musiktherapie
- mehr als **30 Jahre** im Beruf





FUNDAMED POWER & HEALTH DAYS


FUNDAMED
ARZTPRAXEN
PROF. DR. MED.
GÁBOR WINKLER



FUNDAMED
HEALTH-ACADEMY



OPTIMIERUNG DER GEHIRNFUNKTION DURCH MOLEKULARE MEDIZIN & GEHIRNPFLEGE





6 Strategien zur Verbesserung der Hirnfunktion

1. Gezielte Supplementierung
2. Intermittierendes Fasten & Ketose
3. Kognitive Herausforderungen
4. Mindset & Unter-/Bewusstsein
5. Stressmanagement & Schlaf
6. Bewegung & Blutzuckerkontrolle



REFERENTEN



Prof. Dr. med. János Winkler



Markus Hofmann

Das gute Dutzend der MM für's Gehirn

1. BDNF – Das Wachstumshormon
2. DHA – Der Baustein
3. Vitamin D – Der Sonnenschein
4. Magnesium – Der Entspannungshelfer
5. Zink – Das Spurenelement
6. Methylation – Das Fundament
7. Melatonin – Der Taktgeber
8. Acetylcholin – Der Turbo
9. Serotonin – Der Stimmungsaufheller
10. Cortisol – Der Stressregulator
11. Lithium – Der Stabilisator
12. NAD - Der Burner



HONIG IM KOPF



BDNF – DAS WACHSTUMSHORMON FÜR DAS GEHIRN



Brain-derived neurotrophic factor (BDNF)

1,3

ng/ml



> 20,2

↳ Neuroplastizität

↳ Kontrolle



1. BDNF – DAS WACHSTUMSHORMON FÜR DAS GEHIRN



- **Laborwert (nicht BCA):** Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF)
- **Beeinflussung:** Fördert neuronales Wachstum und verbessert Gedächtnis und Lernen
- **Handlungsempfehlung:** Sport, Omega-3, Anti-Oxidantien, Stressmanagement & Schlaf
- **Ziel:** größer 20 ng/ml



2.DHA – DER BAUSTEIN FÜR SCHARFE GEDANKEN

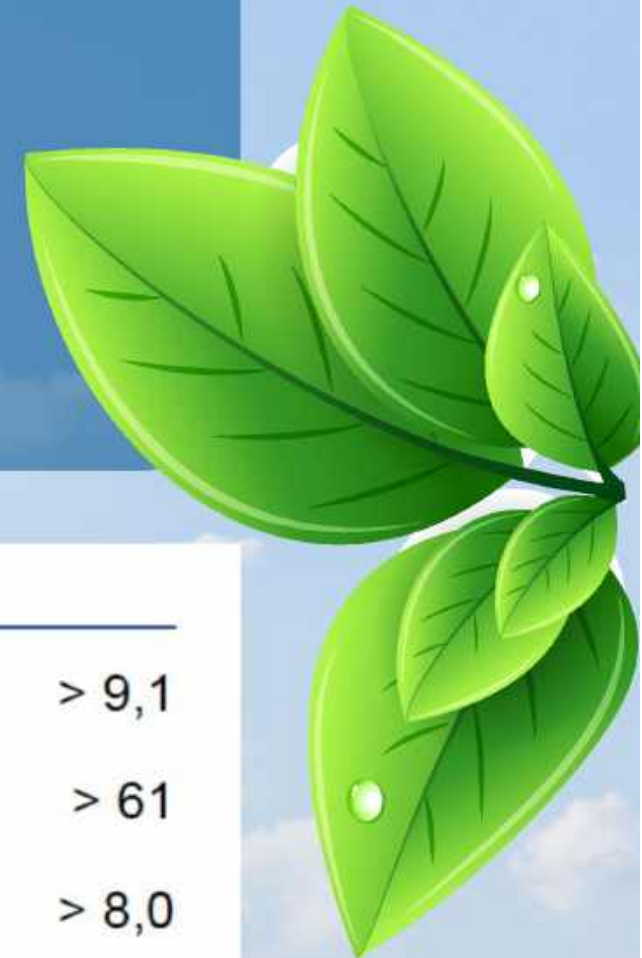


FUNDAMED
HEALTH-ACADEMY



DHA – DER BAUSTEIN FÜR SCHARFE GEDANKEN

- **Laborwert:** Omega-3-Fettsäuren Index (EPA/DHA)
- **Beeinflussung:** Essenziell für neuronale Membranen und Signalübertragung
- **Handlungsempfehlung:** Hochdosiertes Algenöl täglich einnehmen (4g/Tag)



Omega-3-Fettsäuren:

Eicosapentaensäure, EPA (20:5 w3)	53,05	mg/l		> 9,1
Docosahexaensäure, DHA (22:6 w3)	188,44	mg/l		> 61
Omega-3-Index	11,76	% FS ges.		> 8,0

3. VITAMIN D – DER SONNENSCHNEIN FÜR DIE GEHIRNGESUNDHEIT



VITAMIN D – DER SONNENSCHEN FÜR DIE GEHIRNGESUNDHEIT

- **Laborwert:** 25(OH)-Vitamin D
- **Beeinflussung:** Reguliert Gene für Neurotransmitter und schützt das Gehirn.
- **Handlungsempfehlung:** Sonne + Einnahme > Optimaler Spiegel: 130 nmol/l
- **Bei Mangel:** häufigste Dosis = 5000 IE/Tag



4. MAGNESIUM – DER ENTSPANNUNGSHELFER DES GEHIRNS

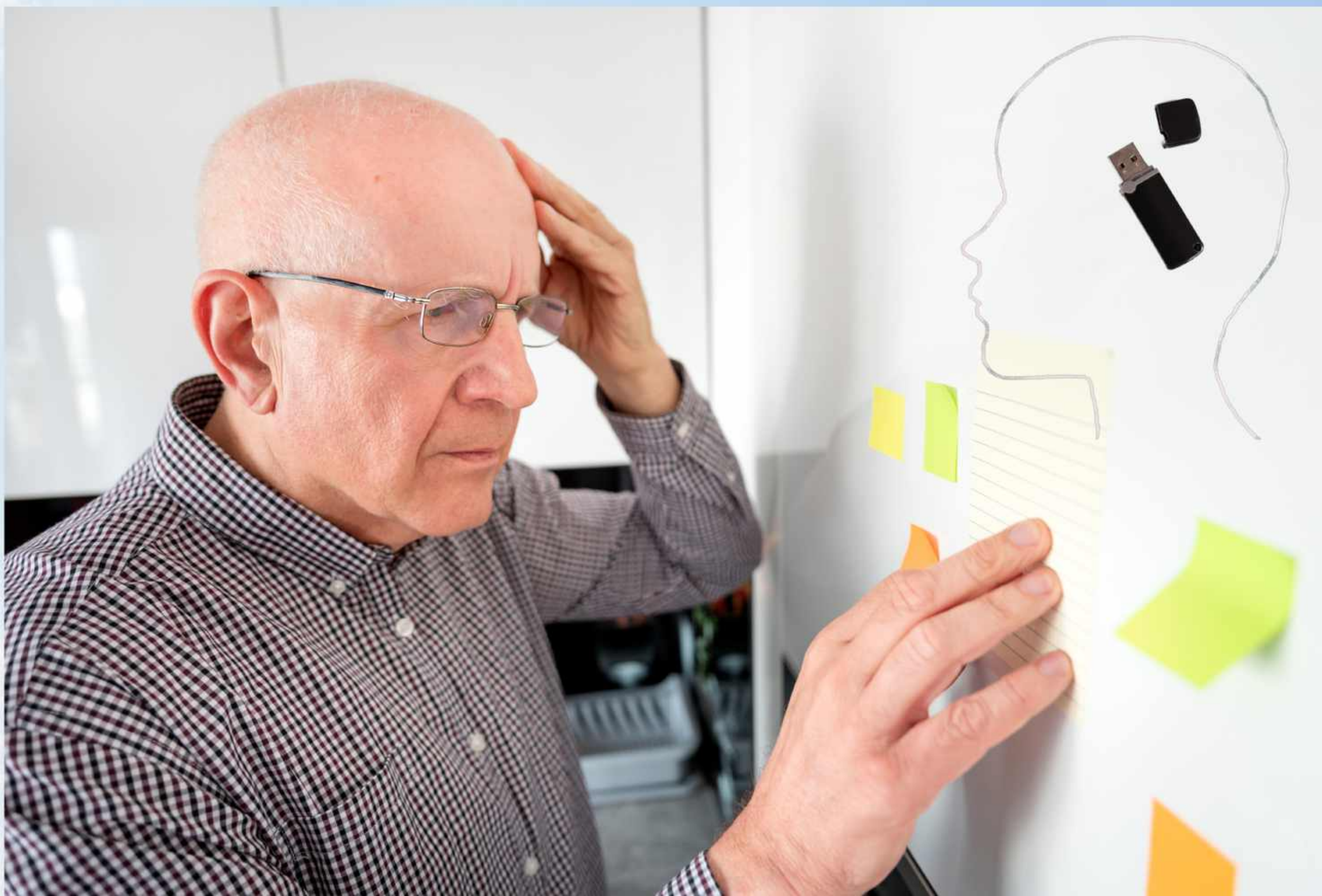


MAGNESIUM – DER ENTSPANNUNGSHELFER DES GEHIRNS

- **Laborwert:** Vollblut Magnesium HKK
- **Beeinflussung:** Schützt vor exitotoxischen Schäden durch NMDA-Antagonismus (Überreizung)
- **Handlungsempfehlung:** Täglich Magnesiumcitrat oder -malat o.a. einnehmen 0,4 - 1,8 g
- **Ziel:** 0-10% Hk-korreliert



5. ZINK – DAS SPURENELEMENT FÜR GEDÄCHTNIS UND LERNEN



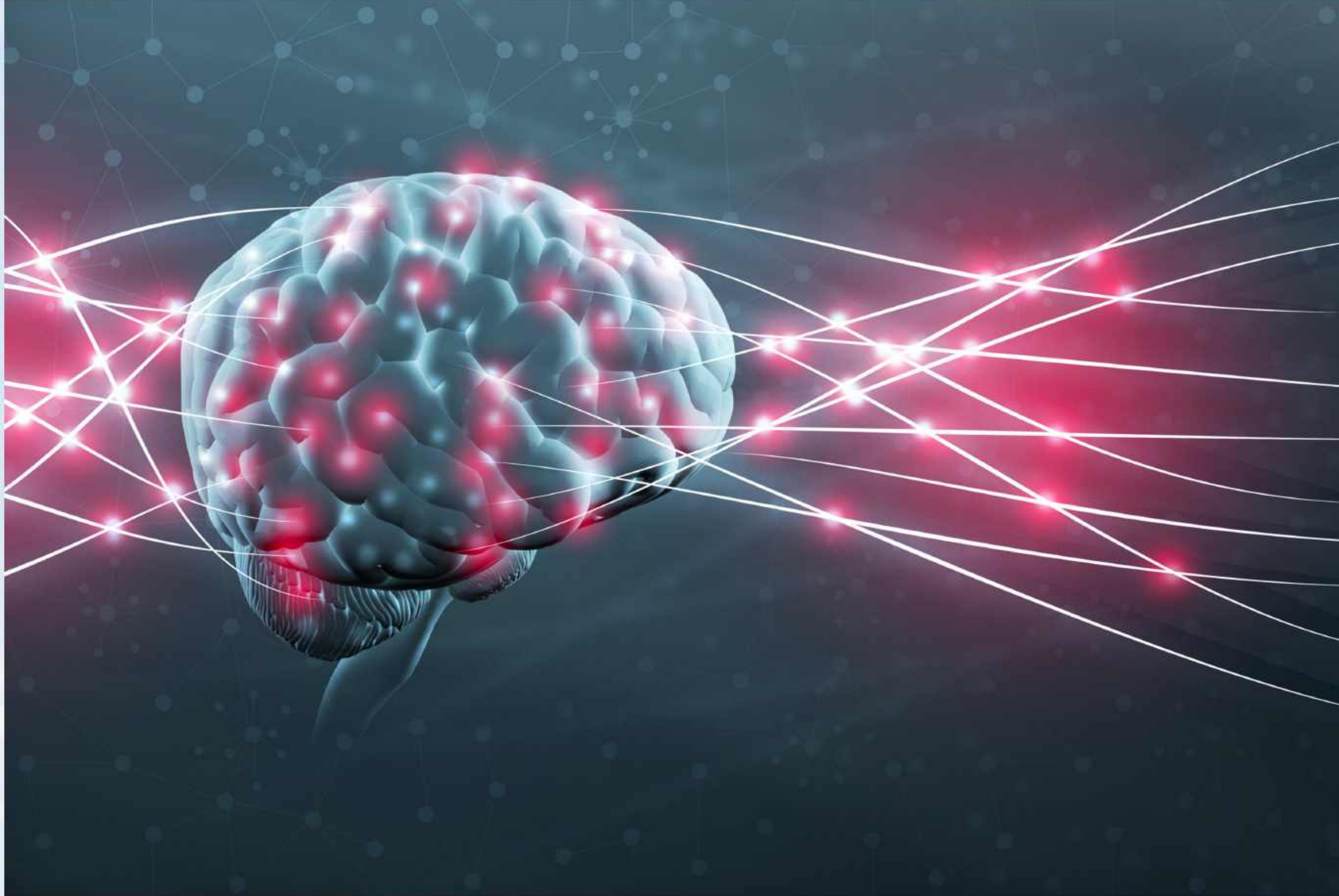
ZINK – DAS SPURENELEMENT FÜR GEDÄCHTNIS UND LERNEN

- **Laborwert:** Vollblut Zink HKK
- **Beeinflussung:** Fördert synaptische Plastizität und Neurotransmitter im Hippocampus.
- **Handlungsempfehlung:** Zinkwerte von 0 - 10 % HKK durch Zinkorotat oder -glukonat sicherstellen.





6.METHYLATION – DAS FUNDAMENT FÜR EPIGENETISCHE GESUNDHEIT



METHYLATION – DAS FUNDAMENT FÜR EPIGENETISCHE GESUNDHEIT

- **Laborwert:** Homocystein
- **Beeinflussung:** Beeinflusst Genexpression und Neurotransmitterproduktion
- **Handlungsempfehlung:** B-Vitamine (B6, B12, B9) zur Optimierung der Methylierung.



Vitamin B1 (Thiaminpyrophosphat) i. Vollblut	107	µg/l		73 (19.4.23)	36 - 85
Vitamin B3 (Niacin) i. Vollblut	3357,37	µg/l		3911,49 (19.4.23)	> 2344
Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat) i. Vollblut	115,2	µg/l		64,9 (19.4.23)	16,4 - 80,4
Holo-Transcobalamin (aktives Vitamin B12)	>128	pmol/l		124 (19.4.23)	> 50,0

7. MELATONIN – DER TAKTGEBER DES GEHIRNS



- **Laborwert:** Melatonin-Spiegel (Speichel oder Plasma)
- **Beeinflussung:** Regelt Schlaf-Wach-Rhythmus und schützt vor oxidativem Stress
- **Handlungsempfehlung:** Bei Schlafstörungen Melatonin zu Nacht supplementieren oder "Schlummer-Cocktail"



8. ACETYLCHOLIN – DER TURBO FÜR DAS GEDÄCHTNIS

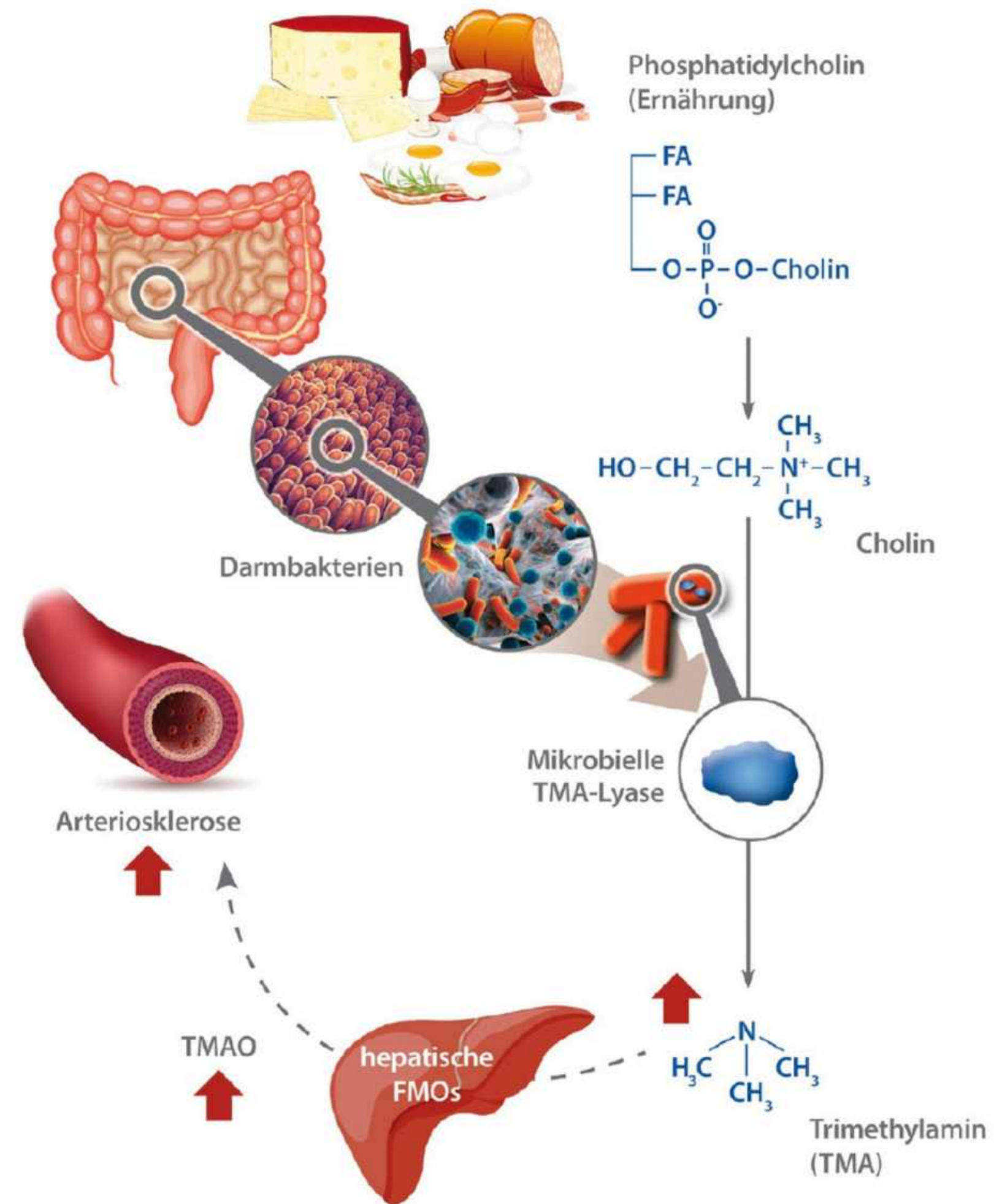


ACETYLCHOLIN – DER TURBO FÜR DAS GEDÄCHTNIS



- **Laborwert:** Cholin- und Acetylcholinspiegel (indirekt durch RBC-Cholin, Betain, TMAO)
- **Beeinflussung:** Zentraler Neurotransmitter für Gedächtnis und kognitive Funktionen.
- **Handlungsempfehlung:** Cholin-Quellen wie Alpha-GPC oder Citicolin einnehmen.





9. SEROTONIN – DER STIMMUNGS-AUFHELLER DES GEHIRNS



SEROTONIN – DER STIMMUNGS-AUFHELLER DES GEHIRNS

- **Laborwert:** Serotonin-Spiegel (Plasma)
- **Beeinflussung:** Beeinflusst Stimmung, Wohlbefinden und Schlaf.
- **Handlungsempfehlung:** Tryptophan und Vitamin B6 zur Serotonin-Steigerung.

Serotonin i. Urin

119,6 µg/g Kreatinin



104,7 (26.3.23)

50,0 - 185,0



10.CORTISOL – DER STRESSREGULATOR IM GEHIRN



CORTISOL – DER STRESSREGULATOR IM GEHIRN



- **Laborwert:** Cortisol (Speichel - Tagesprofil)
- **Beeinflussung:** Chronisch erhöhtes Cortisol kann kognitive Funktionen beeinträchtigen.
- **Handlungsempfehlung:** Stressmanagement, Meditation und adaptogene Kräuter wie Ashwagandha



11. LITHIUM – DER STABILISATOR FÜR DAS GEHIRN



LITHIUM – DER STABILISATOR FÜR DAS GEHIRN

- **Laborwert:** Serum-Lithium >nicht mehr in der BCA)
- **Beeinflussung:** Neuroprotektiv und stimmungsstabilisierend
- **Handlungsempfehlung:** Mikrodosierung unter ärztlicher Aufsicht (0,4-0,6 mmol/l).



LITHIUM UND BDNF – DER DOPPELHELFER FÜR KOGNITIVE GESUNDHEIT



LITHIUM UND BDNF – DER DOPPELHELFER FÜR KOGNITIVE GESUNDHEIT

- **Laborwert:** Serum-BDNF und Serum-Lithium
- **Beeinflussung:** Steigert neuronales Wachstum und kognitive Funktionen.
- **Handlungsempfehlung:** BDNF- und Lithium-Messung zur Unterstützung der kognitiven Gesundheit.



LITHIUM ALS ENTZÜNDUNGSHEMMER – SCHUTZ VOR NEUROINFLAMMATORISCHEN PROZESSEN



LITHIUM ALS ENTZÜNDUNGSHEMMER – SCHUTZ VOR NEUROINFLAMMATORISCHEN PROZESSEN

- **Laborwert:** Entzündungsmarker (CRP, IL-6) und Serum-Lithium
- **Beeinflussung:** Lithium hemmt neuroinflammatorische Prozesse und schützt das Gehirn.
- **Handlungsempfehlung:** Lithium-Supplementierung zur Reduktion von Gehirnentzündungen.



NIKOTINAMID-DINUKLEOTID (NAD) - DER ENERGIEBOOSTER FÜR DIE GEHIRN

- **Laborwert:** NAD⁺-Spiegel (kann über NAD-Metaboliten indirekt gemessen werden)
- **Bedeutung:** NAD = Coenzym für alle mitochondrialen Energieprozesse inkl. Gehirnzellen und somit Schlüsselrolle bei dieser Funktion
- **Mangel:** kognitiven Beeinträchtigungen und neurodegenerativen Erkrankungen



NIKOTINAMID-DINUKLEOTID (NAD) - DER ENERGIEBOOSTER FÜR DIE GEHIRN

Handlungsempfehlung:

1. gezielte NAD-Infusion
"12 für 11", 1x/Monat
2. Außerdem: Fasten und
regelmäßiger Sport





**Wer nicht jeden Tag
etwas für seine
Gesundheit tut, muss
eines Tages sehr viel
mehr Zeit & Geld für die
Krankheit aufbringen.**

- János Winkler



**Danke, für eure
Aufmerksamkeit
Dein Prof. Dr.
János Winkler**



FUNDAMED
HEALTH-ACADEMY



Fragen?



FUNDAMED
HEALTH-ACADEMY



ENDE