

# DIGITAL DOPA

**ein Nahrungsergänzungsmittel nicht nur für  
Internetsüchtige**

[www.digidopa.com](http://www.digidopa.com)

DIGIDOPA Nahrungsergänzungsmittel nicht nur für Internetsüchtige

ISBN 978-80-88556-05-3

Ausgabe 1. Erscheinungsjahr 2026. Verfasst von: Ivan .

Veröffentlicht von: Ivan

# Inhalt

1. EINLEITUNG.....	4
2. WANN ENTSTAND DIE IDEE FÜR EIN NEUES NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?.....	6
3. WAS PASSIERT, WENN MAN DIE DIGITALE SUCHT EINSCHRÄNKT?.....	8
4. Die Entstehung von Digidop.....	12
5. WAS DIGIDOP ENTHÄLT.....	14
6. WARUM DOPAMIN IHR VERHALTEN BESTIMMT.....	21
7. DIE GEHEIME KRAFT DES DOPAMINS.....	25
8. Digidopa in Apotheken.....	54
9. DIGIDOPA IM EINZELHANDEL UND IN LEBENSMITTELGESCHÄFTEN.....	56
10. DIGIDOPA AN TANKSTELLEN.....	58
11. DIGIDOPA IN E-SHOPS.....	60
12. DIGIDOP IN COMPUTERLADEN.....	62
13. DIGIDOP IN HANDYLADEN.....	64
14. DIGIDOPE IN SPORTGESCHÄFTEN.....	65
15. DIGIDOPE IN FAHRSCHULEN.....	68
16. DIGIDOPE IM HANDELNahrungsergänzungsmittel.....	70
17. DIGIDOPE IN TABAK- UND ZEITUNGSLADEN.....	72
18. DIGIDOPAAUF SPORTPLÄTZEN, FITNESSZENTREN.....	74
19. DIGIDOP-POTENZIAL.....	76

# 1. EINLEITUNG

Wir entwickeln seit Langem ein Nahrungsergänzungsmittel, das sich mit dem Thema digitale Sucht und der Linderung möglicher Entzugserscheinungen bei eingeschränkter Internet- und Digitalnutzung befasst. Unser Ziel war es, ein Produkt zu entwickeln, das die Veränderung von Gewohnheiten und die Rückkehr zu einem ausgeglicheneren Lebensstil optimal unterstützt. Wir stützten uns auf Expertenwissen und Studien zu Dopamin, einem Neurotransmitter, der eine Schlüsselrolle im Belohnungs- und Motivationssystem spielt und dessen Funktion eng mit dem digitalen Verhalten verknüpft ist. Daher widmet sich ein wesentlicher Teil dieses Buches dem Thema Dopamin, wobei wir die Zusammenhänge zwischen Dopaminspiegel, Gewohnheiten und dem allgemeinen psychischen Wohlbefinden erläutern.

Der Name des Nahrungsergänzungsmittels DIGIDOPA setzt sich aus den Wörtern „DIGITAL“ und „DOPamin“ zusammen und spiegelt dessen Fokus und Philosophie wider. In diesem Buch erfahren Sie nicht nur viele praktische Informationen und Empfehlungen, sondern auch, wie und wo wir dieses Präparat anbieten werden und welche Rolle es in unserem Gesamtkonzept spielt.

Wir glauben, dass DIGIDOPA eine geeignete Ergänzung für eine breite Palette von Internetnutzern sein kann, aber auch für Menschen, die ihre digitale Sucht reduzieren möchten.





## 2. WANN ENTSTAND DIE IDEE FÜR EIN NEUES NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Ich beschäftige mich seit Langem mit dem Thema der digitalen Sucht, das aktuell in allen Altersgruppen immer relevanter wird. Im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit halte ich zahlreiche Vorträge, Workshops und biete Einzelberatungen an, die sich mit der Prävention, Erkennung und Bewältigung dieses Problems befassen. Mein Ziel ist es, nicht nur auf die Risiken übermäßigen Konsums digitaler Technologien bei Kindern und Erwachsenen aufmerksam zu machen, sondern auch praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand zu geben, die einen gesunden Umgang mit modernen Medien und Technologien im Alltag fördern.

Ich habe mein Wissen und meine Erfahrungen auch in einem Buch zusammengefasst. *Digitale Sucht* Die Publikation ist in elektronischer Form erschienen und in 69 Sprachversionen erhältlich. Sie kann bei verschiedenen Online-Händlern weltweit oder auf unserer Website erworben werden.



Digitale Sucht betrifft heute fast jedes Kind und jeden Erwachsenen weltweit. Zahlreiche Studien und Artikel befassen sich mit ihren negativen Auswirkungen und lenken die Aufmerksamkeit auf die Folgen übermäßigen Technologiekonsums für die psychische und physische Gesundheit. Deutlich weniger öffentliche Diskussion findet jedoch darüber statt, was geschieht, wenn jemand beginnt, seinen Konsum digitaler Technologien einzuschränken.

In dieser Phase können sogenannte Entzugserscheinungen auftreten, die oft unterschätzt oder falsch interpretiert werden. Ich kenne sie aus eigener Erfahrung und weiß daher, wie intensiv und unangenehm sie sein können. Diese Symptome entstehen durch Veränderungen des Dopaminspiegels – Dopamin ist ein Neurotransmitter, der für Gefühle von Belohnung, Motivation und Zufriedenheit verantwortlich ist. Bei der Internetnutzung, insbesondere von sozialen Netzwerken, Videospielen oder Streaming-Plattformen, wird Dopamin wiederholt ausgeschüttet, woran sich das Gehirn allmählich gewöhnt. Sobald diese regelmäßige Zufuhr plötzlich eingeschränkt oder unterbrochen wird, sinkt der Dopaminspiegel, und das Gehirn muss sich an ein neues Gleichgewicht anpassen. Dieser Prozess kann von einer ganzen Reihe körperlicher und psychischer Beschwerden begleitet sein, darunter Kopfschmerzen, Apathie, Reizbarkeit, Angstzustände, Antriebslosigkeit oder Konzentrationsprobleme.

Zu einer Zeit, als ich selbst unter starken Entzugserscheinungen litt, wusste ich nicht genug über die Rolle von Dopamin. Deshalb begann ich nach und nach, verfügbare Fachliteratur zu studieren und vertiefte mich gemeinsam mit Kollegen in dieses Thema. Das Ergebnis jahrelanger Forschung und Entwicklung ist ein Produkt, das ich digitales Dopamin – DIGIDOPA – nannte.

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält eine Kombination von Substanzen, die die natürliche Dopaminproduktion im Körper unterstützen und somit zur

Linderung von Symptomen beitragen können, die mit der Reduzierung digitaler Abhängigkeit einhergehen. Weitere Informationen zu Dopamin, seiner Wirkungsweise und der Zusammensetzung von DIGIDOPA finden Sie in den folgenden Kapiteln.

### **3. WAS PASSIERT, WENN MAN DIE DIGITALE SUCHT EINSCHRÄNKT?**

Wer schon einmal versucht hat, seine digitale Sucht einzudämmen, kennt wahrscheinlich die verschiedenen Entzugerscheinungen wie Reizbarkeit, Apathie oder ein verstärktes Verlangen nach Süßem. Ich sehe auch oft Menschen, die versuchen, die digitale Sucht ihrer Kinder oder Partner zu reduzieren. Als Außenstehender nehmen sie diese Symptome möglicherweise noch stärker wahr.

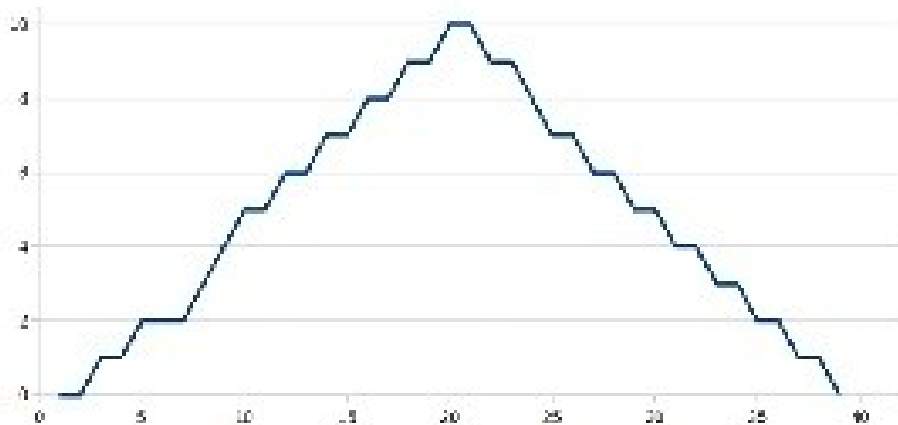
Diese Nebenwirkungen hängen unter anderem mit Veränderungen des Dopaminspiegels zusammen – dem sogenannten „Glückshormon“, das eine Schlüsselrolle im Belohnungs- und Motivationssystem spielt. In meiner Praxis begegne ich sehr häufig Entzugerscheinungen und habe im Laufe der Jahre einige interessante Beobachtungen gemacht.

Der Verlauf des Entzugs ist individuell verschieden, doch bei über 70 % der Betroffenen ähneln sich die Entzugssymptome sehr. Die übrigen 30 % können die Symptome milder, intensiver oder in einer anderen zeitlichen Abfolge erleben. Individuelle Unterschiede werden durch Faktoren wie Alter, Dauer der Sucht, Persönlichkeit oder soziale Unterstützung beeinflusst.

Bei etwa 70 % meiner Klienten hielten die Entzugerscheinungen rund 40 Tage an. Deren Verlauf wird in der folgenden Grafik veranschaulicht.

Die Intensität der Entzugserscheinungen bei der Reduzierung digitaler Abhängigkeit ist sehr individuell. Daher empfiehlt es sich, sie auf einer Skala von 0 bis 10 einzuschätzen, wobei 10 den größtmöglichen Schwierigkeitsgrad darstellt. Dieses Modell hilft, den Verlauf des Entzugs besser zu verstehen und sich darauf vorzubereiten.

In den ersten zwei Tagen treten in der Regel keine nennenswerten Entzugserscheinungen auf. Diese Phase relativer Ruhe kann jedoch trügerisch sein. Viele Menschen



Momentan fühlen sie sich gut, haben das Gefühl, die Kontrolle zu haben, und denken vielleicht, der Ausstieg werde ihnen leicht fallen. In Wirklichkeit handelt es sich um eine „Ruhephase“, in der sich das Gehirn erst allmählich an die reduzierten digitalen Reize anpasst.

Die ersten spürbaren Probleme treten meist ab dem dritten Tag auf. Am häufigsten handelt es sich dabei um Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Betroffene verspüren möglicherweise innere Unruhe und Anspannung. In dieser Phase beginnt das Gehirn aktiv nach den fehlenden, gewohnten Reizen zu verlangen, was zu einem starken

Drang führen kann, zu alten Gewohnheiten zurückzukehren. Eine entscheidende Rolle spielt hierbei der bewusste Ersatz dieser Reize – beispielsweise durch regelmäßige Bewegung, Zeit in der Natur, persönlichen Kontakt zu anderen Menschen oder sinnvolle Aktivitäten, die Freude bereiten.

Um den zwanzigsten Tag herum erreichen die Entzugserscheinungen ihren Höhepunkt. Diese Phase ist oft die schwierigste und kritischste. Es können intensive körperliche Symptome wie starkes Schwitzen, Migräne oder ungewöhnliche Körperempfindungen auftreten, ebenso wie erhebliche psychische Probleme wie Angstzustände, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Gefühle der Leere oder Depressionen. Manche Menschen verspüren auch einen gesteigerten Appetit als Ersatz für Befriedigung. In dieser Zeit befindet sich das Gehirn in einem Zustand erheblichen Ungleichgewichts und sucht intensiv nach Wegen, den vorherigen Dopaminspiegel wiederherzustellen. Das Risiko des Scheiterns ist daher am höchsten – viele Menschen erliegen dieser Phase und verfallen wieder dem übermäßigen Konsum digitaler Technologien. Entscheidend sind eine starke innere Motivation, ein klar definiertes Ziel und idealerweise Unterstützung durch das soziale Umfeld – Familie, Freunde oder eine Fachkraft. Die gute Nachricht ist, dass diese kritische Phase nicht lange dauert. Die Symptome klingen in der Regel innerhalb von zwei bis drei Tagen allmählich ab. Das Gehirn beginnt, sich an eine natürlichere Funktionsweise anzupassen und seine eigene Dopaminregulation wiederherzustellen. Die Person entdeckt nach und nach die Freude an alltäglichen Aktivitäten wieder – wie Sport, Lesen, Gesprächen oder kreativer Arbeit. Die Konzentration verbessert sich, die Stimmung stabilisiert sich und die natürliche Energie kehrt zurück.

Gelingt es jemandem, diese herausfordernde Phase erfolgreich zu durchlaufen, steigt die Wahrscheinlichkeit, den übermäßigen Gebrauch digitaler Technologien langfristig einzuschränken, deutlich. Dies ermöglicht ihm nicht nur eine bessere Kontrolle über sein Verhalten, sondern verbessert auch seine Lebensqualität im Alltag.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass bei Auftreten signifikanter oder besorgniserregender gesundheitlicher Probleme während der Reduzierung der digitalen Sucht – wie etwa starke Kopfschmerzen, Angstzustände, Depressionen, Schlaflosigkeit, extreme Müdigkeit oder andere körperliche oder psychische Probleme – unbedingt so schnell wie möglich professionelle medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.

## 4. Die Entstehung von Digidop

Entzugserscheinungen, die mit der Einschränkung digitaler Reize einhergehen, sind sehr unangenehm und werden oft unterschätzt. Die Macht des Dopamins, das uns in dieser Art von Abhängigkeit gefangen hält, ist beträchtlich. Dopamin ist ein Schlüsselfaktor für unsere Motivation, Konzentrationsfähigkeit und unser allgemeines psychisches Wohlbefinden. Mir wurde allmählich klar, dass es notwendig ist, ein Nahrungsergänzungsmittel zu entwickeln, das diesen Prozess ausgleicht – also die natürliche Dopaminproduktion unterstützt und den Übergang bei der Einschränkung digitaler Gewohnheiten erleichtert. So entstand die Idee zu DIGIDOPA – einem Nahrungsergänzungsmittel, das nicht nur für Menschen entwickelt wurde, die exzessiv online sind, sondern auch für diejenigen, die ihre digitale Sucht reduzieren möchten und unter Entzugserscheinungen leiden.

Ich bin weder Chemiker noch Arzt, daher musste ich mir vieles neu aneignen. Die Entwicklung hat lange gedauert, und ohne die Unterstützung meiner Kollegen und Mitarbeiter wäre DIGIDOPA nie entstanden. Ich möchte dem gesamten Team – sowohl in Tschechien als auch im Ausland – herzlich danken.

Während der Entwicklung stieß ich auch auf Missverständnisse und Misstrauen. Während viele Menschen in meinem Umfeld ihre Zeit in sozialen Netzwerken verbrachten, Spiele spielten oder Online-Inhalte konsumierten, widmete ich wöchentlich Dutzende von Stunden dem Studium von Fachliteratur und weniger zugänglichen Materialien zur digitalen Sucht und der Rolle von Dopamin. Eine interessante Wissensquelle waren auch die Aussagen von Experten – Ärzten, Juristen oder forensischen Sachverständigen – im Zusammenhang mit Klagen wegen digitaler Sucht, beispielsweise gegen große Technologieunternehmen in den USA.

Die Entzugserscheinungen, die durch die Reduzierung digitaler Technologien entstehen, lassen sich jemandem, der sie nicht selbst erlebt hat, nur schwer erklären. Auch ich stieß während der Entwicklung auf skeptische und missverständliche

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***DIGIDOPA Nahrungsergänzungsmittel nicht nur für Internetsüchtige***.  
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.