

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/krankheiten/gehirnerkrankungen-sind-auf-dem-vormarsch/print.html>

# Gehirnerkrankungen sind auf dem Vormarsch

## Schützen Sie Ihr Gehirn mit einfachen Mitteln vor der wachsenden Gefahr einer degenerativen Gehirnerkrankung! Schon ab 55 Jahre kann man an Alzheimer erkranken

Depressive Erkrankungen, Morbus Parkinson und die Alzheimer Demenz sind typische Erkrankungen des Gehirnstoffwechsels. Die Zahl dieser Erkrankungen ist stark gestiegen. Allein die intensive Pflege von ca. 1,2 Million Alzheimer Patienten in Deutschland verschlingt Milliarden. Bis zum Jahr 2020 wird sich die Zahl der Patienten verdoppeln. Wer sollte dann für die aufwendige Pflege und immensen Kosten dieser hilflosen Menschen aufkommen?

Jeder zweite Mensch über 85 Jahre leidet an der Gehirn-vernichtenden Krankheit Alzheimer. Sogar viele junge Senioren zwischen 60 und 70 Jahren sind von Alzheimer betroffen. Experten rechnen in den kommenden Jahren mit einer steigenden Tendenz. Noch vor 20 Jahren gab es weit weniger Demenzkranke als heute.

Im November 2005 berichtete das Bayerische Fernsehen über die Problematik von an Alzheimer Erkrankten. Das Drama, wenn sich beruflich aktiv im Leben stehende Menschen plötzlich nicht mehr artikulieren können, Wörter nicht mehr finden und aussprechen können, einfach sprachlos und fast übernacht zu hilflosen Wesen werden. Sie verlieren ihre Arbeit und fordern von ihrer Familie für viele Jahre, oft Jahrzehnte ein Hochmaß an Zuwendung und Geduld. Bedingt durch die Sprachlosigkeit des an Alzheimer Erkrankten, kommt der Partner oft in eine schwer zu ertragende Belastung der Pflege, da Kommunikation so gut wie nicht mehr möglich ist.

Es ist mit Sicherheit von der Natur nicht vorgesehen, dass ein älterer Mensch Windeln tragen muss und sich geistig völlig verwirrt bewegt und auch seinen eigenen Namen nicht mehr weiß.

Niemand sollte erwarten, dass es jemals eine magische Pille gegen Gehirnschwund geben wird. Zu viele verschiedene Faktoren sind involviert. Sie müssen selbst tätig werden, um nicht selbst Pflegefall und eine langjährige große Belastung für Ihre Angehörigen zu werden.

Die beste Strategie ist Vorbeugung, um nicht in solche hilflose Situation zu geraten. Und Vorbeugung ist relativ einfach, kennt man die wichtigsten Erkenntnisse und Regeln. Wissenschaftler sind sich durch neu gewonnene wissenschaftliche Erkenntnisse inzwischen einig, wie Prävention umgesetzt werden kann. Es gibt verlässliche Strategien, wie jeder sein wichtigstes Organ, das Gehirn, vor Abbau und Degeneration wirksam schützen kann.

Diese Krankheit entsteht nicht übernacht. Der geistige Abbau ist ein schleichender Prozess. Er beginnt meistens Jahrzehnte bevor die ersten Symptome sich manifestieren. Bereits ab dem 40. Lebensjahr zeigen sich bei vielen Menschen die ersten Zeichen einer Veränderung des Gehirnstoffwechsels. Mentale Fähigkeiten wie Reaktionszeit, kognitive Wahrnehmung, Konzentration und Gedächtnis lassen langsam und stetig nach. Meistens werden diese Veränderungen auf das Alter geschoben. Aber als erste Warnzeichen sollten sie durchaus ernst genommen werden - sonst kann es zur katastrophalen Krankheiten wie die Alzheimer Demenz führen.

Die ersten Zeichen der mentalen Degeneration sind in der Regel die Vergesslichkeit – für Namen und Liegengelassenes. Konzentration, Ehrgeiz und Durchsetzungskraft gehen ebenfalls zurück. Es ist kein Zufall dass Arbeitgeber lieber junge Menschen als über 50 jährige Mitarbeiter

einstellen. Offensichtlich kann die Lebenserfahrung eines älteren Menschen nicht die mentale Schlagkraft und Dynamik eines 30-jährigen ausgleichen.

Viele Wissenschaftler und zahlreiche Studien konnten inzwischen etwa fünf wichtige Faktoren feststellen, die zum mentalen Abbau bei Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson führen:

1. Der Angriff freier Radikale auf Nervenzellen und Gewebe
2. Die Entgleisung des Zucker – Insulin Stoffwechsel
3. Vitamin B12 Mangel
4. Mangel an organischen Mineralien und Spurenelementen
5. Mentale und körperlicher Bewegungsmangel

## **Angriff freier Radikale**

Freie Radikale sind hochreaktive Moleküle die Zellmembranen angreifen und zerstören können. Sie entstehen sowohl bei der Verbrennung von Sauerstoff im normalen Stoffwechselgeschehen, wie auch durch das Eindringen von Toxinen und Umweltgiften in unseren Körper. Eine bedeutende Quelle von freien Radikalen ist das Einatmen von giftigem Ozon aus verschmutzter Luft. Auch körperlicher und mentaler Stress kann freie Radikale erzeugen.

Freie Radikale lassen den Körper wie Eisen „rosten,“ d.h. wir altern bedeutend schneller. Vor allem können freie Radikale verschiedene degenerativen Erkrankungen auslösen. Wie z.B. die Alzheimer und Parkinson Krankheit. Vor allem die fetthaltigen Polster der Nervenbahnen bieten eine günstige Angriffsfläche für die freien Radikale. Viele, die über „blankliegende Nerven“ klagen, wissen was das bedeuten kann.

Haben Sie schon jemals im Aufwachraum eines Krankenhauses einen Angehörigen als Patienten nach einer Operation erlebt? Sie haben bestimmt den Schock ihres Lebens bekommen. Das blutleere Gesicht nach einer Operation sieht oft 10 oder 15 Jahre älter aus. Wie kommt es dazu? Die massenhafte Freisetzung von freien Radikalen durch den operativen Eingriff führt so zum Altern im Schnelldurchlauf. Stress und Narkose und Medikamente und Kreislaufschwäche setzten eine Lawine von freien Radikalen im Gang.

Zum Glück steht der Körper nicht vollkommen schutzlos gegen diese Angriffe der freien Radikalen. Er kann zu seiner Verteidigung bestimmte Enzyme wie z. B. das Gluthathion einsetzen. Dieses Enzym ist in der Lage, freie Radikale unschädlich zu machen. Auch bestimmte Nährstoffe wie Vitamin A, B2, C, D, E sowie Zink, Selen, Mangan, Kupfer und wahrscheinlich viele andere organischen Spurenelemente spielen eine wichtige Rolle bei der Neutralisierung und Schutz vor freien Radikalen. Dies ist ein weiterer Grund täglich alle 90 essentiellen Nährstoffen zu sich zu nehmen, um optimal geschützt zu sein.

## **Entgleister Blutzucker – Insulin Stoffwechsel kann auch zu Alzheimer führen**

Eine neue Studie, die von der Universität Washington durchgeführt wurde, zeigt die Gefahr einer hohen Blut-Insulinkonzentration bei der Entstehung von Alzheimer. Insulin ist hauptsächlich für die Regulation von Blutzucker verantwortlich. Wenn man viele Kohlenhydrate (Zucker, Brot, Pasta, Teigwaren, Honig, Eis, süße Früchte, etc. und gesättigtes Fett (vor allem erhitztes, tierisches Fett) isst, schießt Insulin zu schnell in den Blutkreislauf hinein, um die erhöhten Blutzuckerwerte wieder auszugleichen. Irgendwann stumpfen die Insulin-Rezeptoren ab und es entsteht die sog. Insulinresistenz.

Insulinresistenz bedeutet, dass immer mehr Insulin von der Bauchspeicheldrüse abgegeben werden muss, um den hohen Blutzuckerwerten entgegen zu wirken. Die abgestumpften Rezeptoren reagieren

nicht mehr. Man könnte es auch Insulin-Rezeptoren- Burnout nennen. Ein gefährlicher Teufelskreislauf. Der Blutzucker bleibt hoch und reagiert nicht mehr auf die hohe Insulinkonzentration. Irgendwann stellt dann der Arzt die Diagnose "Diabetes Typ II" fest.

Die hohe Konzentration an zirkulierendem Insulin hat etwas mit dem übermäßigen Verzehr von Stärke-Kohlenhydraten und Zucker zu tun. Kohlenhydrate gibt es auch reichlich: Angefangen beim Frühstücksbrötchen mit Marmelade bis hin zu süßen Hybridzucker-Früchten, Cola-Getränken, Ketchup, Pommes, Pasta, Pizza, Cornflakes, alkoholische Getränke, Müsli, Fruchtjoghurt, Milchreis, Kartoffeln, Teigwaren und Eis. Diese zucker- und stärkehaltige Lebensmittel verursachen hohe Insulinwerte.

Unseren Steinzeit-Vorfahren standen viel weniger Kohlenhydrate zur Verfügung als in unserer heutigen Zeit. Zucker gab es damals nur in Form von Wildobst oder Honig. Stärke wurde in Form von Samen, Nüssen und Wurzeln verzehrt. Kartoffeln und Mais gab es nicht. Der Getreideanbau kam erst viel später – nämlich erst vor ca. 8000 Jahren durch die Ägypter.

Auch Eskimos, die reichlich Eiweiß und Fett und wenig Kohlenhydrate essen, kannten Diabetes und Alzheimer nicht. Ihre Bauchspeicheldrüse musste keine Überstunden einlegen, um überhöhten Blutzuckerwerte auszugleichen. Später lernten sie das ausgemahlene Mehl und den weißen Zucker über den weißen Mann kennen, und prompt erkrankten viele, bis zu 50% der Erwachsene an Diabetes.

Forscher der Universität Washington fanden heraus, dass hohe Insulinwerte Entzündungen im ganzen Körper auslösen können. Nicht nur das: Wenn gesunde Erwachsenen im Alter zwischen 55 bis 81 mit Insulin gespritzt werden, stieg die Konzentration des toxischen Eiweißmoleküls Beta-Amyloid im Gehirnwasser (Zerebrospinale Flüssigkeit) stark an.

Beta-Amyloid ist deshalb so gefährlich, weil es für die Entstehung von Alzheimer verantwortlich gemacht wird. Dieses Eiweißmolekül wird um die Nervenzellen abgelagert und verhindert dadurch den normalen Stoffaustausch der Nervenzellen. Das Ergebnis ist, dass das Gehirn schrumpft, die Nervenbahnen verschlingen sich, die kognitive Wahrnehmung nimmt ab und der Zugang zum eigenen Gedächtnis wird sehr schnell gesperrt.

Um die Alzheimer Krankheit zu verhindern, ist es äußerst wichtig, die Insulinwerte im Körper niedrig zu halten. Dies erreicht man am besten durch eine konsequente Ernährungsumstellung. Das heißt, weg von Kohlenhydraten wie Zucker, weißes Mehl und süßen, hybridisierten Früchten und hin zu Rohkost, Gemüse, unerhitztem Eiweiß und Fett (rohes Eigelb, roher Fisch (Sushi), Beef Tartar, gesprossene Mungbohnen, Nüsse, Sonnenblumenkerne, etc.) und gekochten Leguminosen wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen (türkischen oder arabischen Houmus).

Es muss auch unbedingt sicher gestellt werden, dass der Körper alle 90 essentielle Nährstoffe wie organische Mineralien und Spurenelemente und Vitamine erhält. Dadurch wird die Blutzucker- und Insulinkonzentration im Blut stabilisiert. Wissenschaftler haben schon im Jahr 1958 entdeckt, wie unentbehrlich z.B. die Mineralien Chrom und Vanadium für einen stabilen Blutzucker sind. Beide Mineralien sind auch Mangelware in der heutigen zunehmend mineralarmen Kost.

## **Warum sollten süße Früchte ein Problem sein?**

Die Hybridisierung von Früchten ist eine Entwicklung, die im Labor entstanden ist. Durch die Kreuzung und Auslese von Erbgut der Pflanzen wurde der Fruchtzuckergehalt von Obst künstlich erhöht. Heute z.B. schmecken Grapefruit fast so süß wie Orangen.

Früchte wie Melonen, Bananen, Äpfel, Nektarinen, Pfirsiche, kernlose Trauben, Mangos, und Gemüsesorten wie Karotten, Kartoffeln und rote Rüben enthalten sog. Hybridzucker, der von der Leber schlecht verstoffwechselt wird. Beim Verzehr dieser hybridisierten Früchte und Gemüse schießen die

Zuckerwerte in die Höhe und der Körper erlebt dadurch ein Art Zuckerschock. Daraufhin wird das Insulin vermehrt ausgeschüttet, um dem erhöhten Zuckerspiegel entgegen zu wirken. Beta-Amyloid, der aggressive Eiweißstoff, wird freigesetzt und nistet sich im Gehirn ein. Spätestens mit 40 Jahren geht die Gehirnleistung langsam zurück.

Die Hybridisierung von Obst und Gemüse ist also eine Entwicklung, die sich leider ungünstig auf unseren Blutzuckerspiegel auswirkt. Viel besser ist deshalb der Verzehr von Obstsorten wie Beeren, Aprikosen und saure Apfelsorten, weil sie viel weniger Zucker freisetzen.

Ein weiteres Problem von Hybrid Obst - sie verfügen über zu wenig Mineralien und Spurenelemente um den Fruchtzucker zu verbrennen. Fazit: der Körper zieht Mineralien aus den Knochen, Gelenke, Bindegewebe und Zähne um den Blutzucker zu stabilisieren. Ein Grund warum Menschen die viele süße Früchte essen, wie bei Rohkostler meistens der Fall ist, über Zahnschaden klagen.

Gibt es überhaupt noch ein Süßmittel welches man einsetzen kann? Zum Glück schenkt uns die Natur ein pflanzliches, vollkommen natürliches Mittel, welches so gut wie keine Kalorien enthält. Dieses Mittel heisst Stevia Süßblatt Flüssig Konzentrat. Sie wird anstelle von Zucker Tropfenweise eingesetzt. In Japan und in den USA is Stevia bereits ein Hit. In der EU darf sie nur als Badezusatz vertrieben werden, da der Zuckerlobby dagegen steuert.

## **Vitamin B12 Mangel**

Vor allem Vitamin B12 spielt bei Stoffwechselaktivitäten des Nervensystems eine bedeutende Rolle. Es gibt inzwischen einige Studien, die darauf hinweisen, dass viele Menschen mit Demenz, Gedächtnisverlust und Depression unter anderem an Vitamin B12 Mangel leiden.

Eine klinische Studie konnte zeigen, dass ca. 2/3 der untersuchten Alzheimer Patienten sehr günstig auf Vitamin B12 Injektionen reagieren. Manche zeigten sogar eine spektakuläre Verbesserung ihrer kognitiven Wahrnehmung und mentalen Zustand. (Mit Kognition werden normalerweise Prozesse bezeichnet wie: Wahrnehmung, Erkennen, Denken, Schlussfolgern, Urteilen, Erinnern). Viele waren in ihrem Wesen wie ausgewechselt. Die Forscher sprachen von einer Fehldiagnose, die Patienten hatten kein Alzheimer, sondern schlicht und einfach ein Vitamin B-12 Mangel.

Fazit: Vitamin B12 Injektionen (am Anfang ca. einmal wöchentlich, später alle 4 Wochen) können evtl. bei vielen Demenz Patienten große Hilfe leisten. Durch die Injektionen erfahren auch depressive Menschen oft eine deutliche Verbesserung ihres Zustandes. Die Therapie ist kostengünstig und sollte auf jedem Fall versucht werden. Spätestens nach 5 oder 6 Injektionen kann man oft eine Verbesserung eintreten.

Warum muss man dieses Vitamin per Injektion verabreichen? Nun, Vitamin B 12 ist ein komplexes Molekül und die Assimilation im Dünndarm wird nicht immer gewährleistet, besonders dann, wenn der Darm von Stärke-Schlacken zugekleistert ist. Deshalb sind diese Injektionen wichtig, weil das Vitamin auf diesem Weg direkt in den Kreislauf gelangen kann. Später kann man dann auf eine orale Verabreichung von B12 (z.B. Tabletten) übergehen.

Offensichtlich braucht der Mensch mehr Vitamin B12 als man früher angenommen hat. Durch steigende Umweltbelastungen wie Pestizide im Essen, Toxine in Medikamenten und giftige Luft wird mehr Vitamin B12 von der Leber verbraucht, um diese schädlichen Verbindungen zu neutralisieren. Dadurch fehlt das Vitamin B12 oft an anderen Stellen, wie z.B. im Nervensystem. Das ist durchaus eine Erklärung, warum die Zahl von Alzheimer-Demenz Erkrankte während der letzten 30 Jahren förmlich explodiert ist.

# **Ein Mangel an organischen Mineralien und Spurenelemente kann zur Entstehung der Alzheimer Krankheit beitragen.**

Ein berühmtes U.S. Senat Dokument (Senat Dokument Nr. 264) weist darauf hin, dass es Wissenschaftlern bereits bekannt ist, dass ca. 99% der amerikanischen Bevölkerung an Mineralmangel leiden. Professor Linus Pauling, Nobelpreisträger, hatte sogar behauptet, dass es keine Krankheit gibt, die nicht ohne einen Mangel bestimmter Mineralien und Spurenelemente entsteht.

In dem empfehlenswerten Buch „Fats that Heal“ von Udo Erasmus, führt der Autor folgende Mineralmängel in der amerikanischen Bevölkerung auf:

- Magnesium: 75%
- Eisen: 58%
- Kupfer: 81%
- Mangan: 50%
- Chrom: 90%
- Zink: 67%
- Selen: 60%

Da es insgesamt ca. 70 Mineralien und Spurenelemente gibt, kann man davon ausgehen, dass auch noch weitere Spurenelemente fehlen. Wenn man überlegt, dass z.B. Gurken, Tomaten und Paprika anstatt in Erde mit einer künstlichen Nährlösung angebaut werden ist es kein Wunder, wenn Mineralien und Spurenelemente in unserer Nahrung fehlen.

## **Entwicklung von Krankheiten durch Mineralmangel und zunehmender Verschlackung**

1. Zeichen von allgemeiner Verschlackung, Cellulitis, fettige Haut und Haare, schlechter Körper- und Mundgeruch, Allergien, Kopfschmerzen, Menstruationsstörungen, Verschleimung.
2. Grippale Effekte, Husten, Infektionen, Durchfall
3. Karies, Haarausfall, Rückenschmerzen, Arthrosen, Meniskusschäden, Venenschwäche, Bandscheiben-Erkrankungen, Mineralabbau um Säuren zu neutralisieren
4. Leberverfettung, Haut-Pigmentierung, Altersflecken, Uterus-Myom, Prostatavergrößerung, Ablagerung v. Salzen und Schlacken
5. Arteriosklerose, (Gefäßverkalkung), Koronare Herzerkrankung: Ablagerungen in den Gefäßen
6. Schlaganfall, Herzinfarkt: Gefäße werden dicht
7. Demenz, Alzheimer: Ablagerungen im Gehirn

## **Eine gesunde und intakte Humusschicht ist Voraussetzung für gute Gesundheit!**

Mineralmangel ist deshalb so weit verbreitet, weil im letzten Jahrhundert fast alle Länder erhebliche Verluste der Humusschicht erlitten. Laut einer UNO Umweltkonferenz in Rio im Jahr 1992 haben die Industrieländer ca. 75% ihrer Humusschicht verloren. Humus ist deshalb so wichtig, weil er als Mineralspeicher dient. Alle großen Hochkulturen der Erde verfügten über eine Erde mit gesunder Humusschicht. Unsere heimischen Ackerböden mit ihrer lehmigen und steinigen Beschaffenheit, die Schäden die durch Kunstdünger und auch saueren Regen entstanden sind, sind keine Basis für gesunde Menschen.

Neueste wissenschaftliche Studien deuten auf einen Mangel an organischen Mineralien und Spurenelemente als ein Faktor bei der Entstehung von Alzheimer Demenz. Dies wurde u.a. von vielen Wissenschaftlern wie z.B. Dr. Carl Pfeiffer, Leiter des Brain-Bio Zentrums aus New Jersey, USA, inzwischen belegt.

Wie schon weiter oben berichtet, wird Zink und Selen gebraucht, um freie Radikale zu neutralisieren, sonst drohen Angriffe auf die Schutzpolster und Membranen, die die Nervenzellen umhüllen. In der Homöopathie ist längst bekannt, wie wichtig der Zinkstoffwechsel für Gedächtnis und mentale Klarheit ist. Dr. Carl Pfeiffer behauptet sogar, dass eine Kombination aus Vitamin B6 und Zink in der Lage ist, eine Verbesserung der kognitiven Funktionen und der Gehirnleistung bei vielen Menschen mit mentaler Einschränkung zu bewirken.

Es wird darüber festgestellt, dass der Transport von Vitaminen, Mineralien und Spurenelemente vom Blut ins Gehirn (durch die schützende Blut-Gehirn-Schranke) bei vielen älteren Menschen gestört ist, vielleicht auch weil zu wenig essentielle Nährstoffe in der Nahrung vorkommen. Dadurch können giftige Schwermetalle wie Aluminium (aus Deo, Alu-Dosen, Backpulver, Medikamente, Alu-Töpfe, Umweltgifte, etc.) und Quecksilber (aus bestimmten Fischarten, Impfstoffen, Amalgam) leichter ins Gehirn gelangen, wo sie die Oxidation der Schutzhüllen von Nervenzellen und Bahnen begünstigt. „Die Nerven liegen blank!“ ist eine treffende Aussage im Volksmund.

Es gibt inzwischen einige Hinweise dass organische Mineralien und Spurenelemente in der Lage sind, giftige Schwermetalle wie Aluminium, Quecksilber, Blei, Cadmium, etc. aus dem Körper zu eliminieren. Umgekehrt ist es auch möglich, dass diese Schwermetalle leichter in die Zellen gelangen können, wenn organische Mineralien im Körper fehlen. Wenn die organische Mineralien fehlen, entsteht ein Vakuum, welches dann eine Sogwirkung auf die giftigen Schwermetalle ausüben kann.

Dr. Carl C. Pfeiffer, Leiter des „Brain Bio Center“ im Princeton, New Jersey ist einer der führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet Spurenelemente und mentale Gesundheit. Er schreibt in seinem Buch „Zink and other Micro-Nutrients“ von zahlreichen Patienten, die nach der Verabreichung einer Fülle verschiedener Mineralien und Spurenelementen wieder genesen konnten.

Ein psychisch auffälliges Mädchen mit Dyslexia, 6 Jahre alt, zeigte ein abnormes Verlangen (Pica Syndrom) nach allen möglichen ungenießbaren Sachen wie Bleistifte, Lippenstift, Kreide und Wachsalkreide. Ein Test hat ergeben, dass die Konzentration vieler giftiger Schwermetalle erhöht war.

Es wurde eine Reihe von Spurenelementen und Vitaminen verschrieben, wie der Vitamin B-Komplex, B12, Zink und Vitamin C. Nach einigen Monaten berichteten die Eltern über die Fortschritte ihrer Tochter. Das Mädchen war psychisch wie ausgewechselt, das abnorme Verlangen nach Kreide, etc. war weg, sie war weniger schüchtern und Buchstaben wurden beim Schreiben nicht mehr verdreht. (Pfeiffer, Carl. Zinc and other Micro-Nutrients. Pivot Verlag, 1978).

Spurenelemente wie Zink, Mangan, Selen, Vanadium, Chrom, Lithium und Kobalt stehen bei Dr. Pfeiffer oben auf der Liste wichtiger Gehirnstoffwechsel-Mineralien. Fehlen diese Spurenelemente dann können ersatzweise Schwermetalle in die Zellen hinein gelangen. Gerade die Nervenzellen leiden unter den Schwermetallen – deshalb wird vor allem beim Verzehr von Quecksilber-verseuchten Fisch (Thun, Makrele, Schwertfisch) in der Schwangerschaft gewarnt. Kinder, die z.B. dem Quecksilber ausgesetzt werden, leiden unter einem Verlust ihres Intelligenz-Quotienten.

Wir können uns nicht vor den giftigen, aggressiven Schwermetallen schützen, weil auch die Luft voll davon ist (Kadmium, Blei, sogar Platin aus Auto-Katalisatoren). Aber wir können sicherstellen, dass unser Körper genügend Spurenelemente erhält, damit kein Vakuum für ein leichtes Eindringen von Schwermetallen in unser Nervensystem entstehen kann.

## **Mineralien und Spurenelemente halten Tiere fit!**

In der Ernährung von Tieren weiß man über die hohe Bedeutung von Mineralien und Spurenelemente in der Nahrung. Sie erhalten außer Natriumchlorid eine Vielzahl (oft um die vierzig) wichtiger Spurenelemente. Auch wir Menschen brauchen Nahrungsergänzungen, damit genügend lebenswichtige

Mineralien und Spurenelemente in organischer Form in die Zellen gelangen können, um die vielfältigen Aufgaben der Enzyme und der Stoffwechselprozesse zu unterstützen.

Ein Zeichen eines gut mineralisierten Körpers ist das Fehlen von Gelüsten (Pica Syndrom) nach Süßigkeiten, Salz, Schokolade und Alkohol. Auch das Verlangen nach Nikotin geht oft deutlich zurück. Tanken Sie deshalb mit organischen Mineralien und Spurenelemente auf, damit Ihr Stoffwechsel und Immunsystem auf einem hohen Niveau arbeiten kann.

## **Körperliche und geistige Bewegung hält Alzheimer fern!**

Wenn Sie sich nicht regelmäßig bewegen bleiben Schlacken und Säuren im Gewebe hängen. Eine Übersäuerung droht mit all den negativen Konsequenzen für Ihre Gesundheit und Wohlergehen. Die Blutgefäße besitzen eine Muskelschicht, die in der Lage ist, den Blutfluss zu unterstützen. Die Lymphgefäße verfügen über keine solche Muskelpumpe. Die Lymphflüssigkeit wird in erster Linie durch Kontraktionen der Muskeln fortbewegt. Viele Toxine, Schlacken, Säuren und Giftstoffe werden von der Lymphflüssigkeit aufgesaugt und weitergeleitet. Ohne körperliche Bewegung entsteht ein Lymphstau. Säuren bleiben im Gewebe hängen und Mineralien aus den Speichern im Bindegewebe, Gelenken und Knochen werden verwendet, um die Säuren und Gifte zu neutralisieren. Eine Entmineralisation droht.

Eine Lymphstau ist ein Faktor bei der Entstehung der meisten degenerativen Erkrankungen, inklusiv Arthrosen, Magen-Darm Erkrankungen, Alzheimer Demenz und Krebs. Die weibliche Brust enthält zahlreiche Lymphbahnen. Eine Lymphstau führt zu einer Übersäuerung des Fettgewebes der Brust, eine Voraussetzung das Krebszellen wachsen können.

In nur fünf Minuten können Sie Ihre Lymphflüssigkeit in Bewegung bringen. Unglaublich aber wahr. Besorgen Sie sich eine Mini-Trampoline. Sie brauchen nur ca. 5 Minuten auf und ab zu springen, um die Lymphflüssigkeit gewaltig in Bewegung zu bringen. Säuren können dadurch abtransportiert werden. Am besten nach dem Aufstehen gleich auf das Trampoline steigen!

Aerobische Bewegung durch Wandern, Radeln, etc., sowie Treppensteigen sind alle hervorragende Fortbewegungsmöglichkeiten. Eine wichtige Maßnahme damit Sie eines Tages nicht mit Alzheimer enden. Zahlreiche Studien konnten inzwischen belegen, dass Tiere und auch Menschen, die sich regelmäßig bewegen, viel weniger an degenerativen Krankheiten des Gehirns wie Alzheimer erkranken.

Hervorragend sind die rhythmische Bewegungen beim Skilanglauf und auch Inline Skating. Hier werden beide Gehirnhälften synchron belebt, ähnlich wie bei einer ayurvedischen Massage. Die Atmung kommt auch in Schwung und unterstützt damit den Säuerabbau durch die Abgabe von Kohlendioxid über die Lunge.

Mentale Herausforderungen wie Kreuzworträtsel, Sprachkurse, Gedichte auswendig lernen und auch ein Instrument spielen sind weitere Methoden, um das Gehirn fit zu halten. Laut Dr. Savant - ein bekannter Münchner Pianist -, sind Klavierspieler weit weniger von Alzheimer betroffen als Nicht-Musiker.

## **Zusammenfassung:**

Eine gute Basis wäre eine Ernährung mit mindestens 50 bis 60 % lebendiger Rohkostnahrung in Form von Salaten, Sprossen und frisch-gepressten Gemüsesaft. Die enthaltene sekundären Pflanzenstoffen, Biophotonen und Enzyme halten jung und geben den Körper viel Energie.

Reduzieren Sie den Konsum von Brot, Pasta, Kartoffeln, Teigwaren und andere Stärkehaltige Nahrungsmittel deutlich. Essen Sie stattdessen Leguminosen in Form von Bohnen, Linsen, Kichererbsen

(empfehlenswert wäre Houmus Kichererbsenmus beim Türken). Fürs Backen kann man Kastanienmehl statt normales Mehl verwenden. Damit können sich die Darmwände von dem Stärkekleister langsam befreien. Dann können weniger Säuren und freie Radikale entstehen.

Fügen Sie ihrem Essen eine Fülle von Gewürzen hinzu. Kurkuma, das indische Gelbwürz, wird in Indien häufig in Form von Curry eingesetzt. Kurkuma ist ein hervorragendes Antioxidant. Indien hat ca. 90% weniger Alzheimerfälle als westliche Länder.

Essen Sie täglich Omega 3 Fettsäuren, um ihr Gehirn noch zusätzlichen Schutz zu verleihen. Die folgenden Nahrungsmittel sind besonders reichhaltige Quellen von Omega 3:

1. Nicht erhitzten Fisch, wie saureingelegten Hering oder Sashimi (Sushi) rohen Fisch der Japaner.
2. Essen Sie gelegentlich ein rohes Eigelb (Bio!) wie zur Großmutterzeit, evtl. mit etwas Rotwein gemischt.
3. Empfehlenswert ist auch eingeweichter Leinsamen. Am besten durch einen Standmixer pürieren, als Basis für einen leckeren Pudding-Nachtisch.
4. Mandeln, Walnüsse, Leinöl und Kürbiskernöl sind weitere Omega 3 Fettsäure-Lieferanten.

Nehmen Sie täglich organischen Mineralien zu sich. Am besten mit Vitaminen ergänzt. Zusammen mit den Omega 3 Fettsäuren erhalten Sie dann fast alle ca. 90 essentielle Nährstoffen, die Funken des Lebens.

Ihr Stoffwechsel kommt damit auf ein höheres Niveau, Enzyme werden belebt und auch das Immunsystem kann davon profitieren. Bewährt haben sich hier die Mikromineralien Ur-Essenz, evtl. ergänzt mit Mikro-Synergy Plus, ein flüssiges Konzentrat mit organischen Mineralien, Vitaminen und auch Aminosäuren.

**Beginnen Sie jetzt mit dem Gehirnschutz Programm damit Sie auch in späteren Jahren Ihre volle Leistungskraft erhalten und niemanden und sich selbst das Leben extrem erschweren.**