

## Alzheimer durch Aluminium? (4)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute nun der letzte (vierte) Teil zum Thema Aluminium und Alzheimer:

### Wie man Alzheimer verhindert

---

Das Trinken von zu saurem Wasser, das einen erhöhten Anteil an Aluminium und zu wenig Kalzium, Magnesium und Kieselsäure enthält, fördert offensichtlich Alzheimer.

- Zunächst ist sie sehr arm an Kalzium und Magnesium, so dass Menschen, die sich so ernähren, sehr anfällig für eine Aluminiumvergiftung sind. Zudem kommen viele Speisen aus der Dose, sie werden in Aluminium verpackt und/oder zubereitet.
- Je saurer das Essen ist, desto leichter löst es das Aluminium.
- Drittens wird vielen verarbeiteten Lebensmitteln Maltose zugefügt, um den Geschmack zu "verbessern". Maltose fördert die Fähigkeit von Aluminium, vom Blut ins Gehirn überzugehen und die Enzyme dort zu stören.

Forscher, die ein Kaninchen untersuchen wollen, dessen Hirn durch alzheimerähnliche Beläge und Bündel stark geschädigt ist, füttern es mit Maltose. Es gibt keinen Grund, Maltose grundsätzlich als Zusatzstoff bei Kakaogetränken, Bier, Backwaren und vielen anderen Produkten zu erlauben.

### Wie man das persönliche Risiko reduziert

---

Für die meisten Leser dieses Artikels beginnt der Tag vermutlich mit einer Dusche. Wenn das Wasser sauer ist und zudem zu wenig Kalzium und Magnesium enthält, dann dringt dabei möglicherweise Aluminium durch Poren und Nase in den Körper ein. Dies ist besonders wahrscheinlich, wenn das Wasserwerk Aluminiumsulfat als Antiflockungsmittel einsetzt, um Sedimente zu verhindern. Nachdem sie sich abgetrocknet haben, werden die meisten Leser ihren Körper mit einer Schicht Aluminium bestreichen, die aus ihren Deodorants kommt. Wie viel von diesem Aluminium tatsächlich in den Körper eindringt, ist unklar, aber McGrath behauptet, dass das Rasieren unter den Armen und der häufige Gebrauch von Deos offenbar im Zusammenhang mit einer Brustkrebsdiagnose in jungen Jahren steht. Britische Forscher haben Belege zur Untermauerung von McGraths These gefunden, als sie in den Gewebeproben von 20 verschiedenen Brustkrebstumoren Spuren von Parabenen entdeckten. Parabene sind

Chemikalien, die in Deodorants und anderen Kosmetika verwendet werden, und die Östrogen imitieren können. Es ist bekannt, dass das Hormon Östrogen die Tumorbildung in der Brust fördert. Parabene aus Deodorants können also in den Körper eindringen, und daher ist es möglich, dass auch Aluminium das kann. Deos auf pflanzlicher Basis enthalten diese Giftstoffe normalerweise nicht.

## Aluminiumverzehr mit dem Frühstück?

---

Tee, Kaffee und heiße Schokolade werden normalerweise mit Leitungswasser zubereitet. Es ist wichtig, kein weiches, saures Wasser zu verwenden, das womöglich monomeres Aluminium enthält. Die meisten Wasserversorgungsunternehmen informieren über die chemische Zusammensetzung ihres Trinkwassers, so dass man den Aluminium-, Kalzium- und Magnesiumgehalt erfragen kann. Falls nicht, kann man eine solche Analyse relativ preisgünstig von einer privaten Firma durchführen lassen. Wenn man Cola oder Limonade trinkt, dann möglicherweise aus einer Dose. Diese werden meistens aus Aluminium hergestellt. Je länger das Getränk in der Dose war, desto höher ist der Aluminiumanteil darin. Zu dem Aluminium, das sie möglicherweise enthält, kommt bei heißer Schokolade hinzu, dass sie eventuell mit Maltose "angereichert" wurde, was somit die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass das Metall in das Gehirn eindringt. In ähnlicher Weise enthält Tee, der mit saurem Wasser zubereitet oder mit Zitronensaft abgeschmeckt wurde, deutlich höhere Mengen an biologisch verwertbarem Aluminium als üblich, denn das Metall, das sich in den Teeblättern befindet, ist in Wasser mit einem niedrigen pH-Wert besser löslich."

Nach dem Frühstück kommen Mittagessen, Abendessen und eine Anzahl von Zwischenmahlzeiten. Fast Food ist sehr stark verarbeitetes Essen und dient daher kaum der Zufuhr von Mineralien wie Kalzium und Magnesium. Die durchschnittliche Kost eines Briten oder Nordamerikaners enthält weniger als die Hälfte der Kalzium- und Magnesiummenge, die nötig wäre, um den entsprechenden Mangelkrankungen - einschließlich Alzheimer - entgegenzuwirken.

Die beste Art diesem Problem zu begegnen, ist eine mineralreiche Ernährung, also z.B. Lachs, Sardinen, Brokkoli, Spinat und Pok Choi, alles sehr kalziumreiche Nahrungsmittel. Kürbiskerne, Mandeln, Paranüsse und Vollkornreis sind gute Magnesiumquellen.

Eine ausführliche Zusammenfassung befindet sich auf Dr. Fosters Website, <http://www.hdfoster.com>

Einige seiner Bücher können ebenfalls dort kostenlos heruntergeladen werden.

## Zum Autor

---

Dr. Harold D. Foster ist in England aufgewachsen. Er spezialisierte sich auf Geologie und Geographie, machte 1964 am University College in London seinen BSc (Bachelor of Science) und promovierte 1968 an der London University. Als Wahlkanadier ist er seit 1967 Fakultätsmitglied im geographischen Institut der Universität von Victoria in British Columbia, Kanada.

Dr. Foster ist festangestellter Professor und hat als Autor bzw. Herausgeber etwa 245 Artikel veröffentlicht, von denen sich die meisten mit der Schadensbegrenzung nach Katastrophen oder mit der Ermittlung der Ursachen für chronische Krankheiten oder Langlebigkeit beschäftigen. Er hat Hypothesen zu den Ursachen zahlreicher Leiden entwickelt, darunter Herzinfarkt, plötzlicher

Kindstod, Krebs, Diabetes, Schizophrenie, Multiple Sklerose (MS), amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall und AIDS.

Einige seiner Buchtitel lauten: Disaster Planning: The Preservation of Life and Property (Springer Verlag, New York, 1980); Reducing Cancer Mortality: A Geographical Perspective (Western Geographical Press, Victoria, 1986); The Ozymandias Principles: Thirty-one Strategies for Surviving Change (Southdowne Press, Victoria, Canada, 1997); What Really Causes Aids (Trafford Publishing, Victoria, 2002); What Really Causes Schizophrenia (Trafford, 2003); und What Really Causes Alzheimer's Disease (Trafford, 2004).

Dr. Foster ist Mitherausgeber des Journal of Orthomolecular Medicine, und im Jahr 2004-2005 wurde ihm von der Gesellschaft für Orthomolekular-Medizin der Titel Orthomolekularmediziner des Jahres verliehen. Er ist Vorstandsmitglied der Internationalen Schizophrenie-Stiftung und Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der Vereinigung für gesundes Wasser, Healthy Water Association. Dr. Foster achtet genau darauf, jeden Tag mindestens die empfohlene Tagesdosis der bekannten Grundnährstoffe zu sich zu nehmen. Zudem soll eine von ihm entwickelte Nährstoffmischung demnächst hergestellt und in klinischen Versuchen mit Aids-Patienten getestet werden. Auf Dr. Fosters Website, [hdfoster.com](http://hdfoster.com) können auch einige seiner Bücher kostenlos heruntergeladen werden.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln