

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/kopf-gehirn-und-gedaechtnis/was-hilft-bei-demenz-und-alzheimer/print.html>

Was hilft bei Demenz und Alzheimer

Es kommt darauf an, den geistigen Verfall aufzuhalten, bevor er irreversibel geworden ist.

Demenz ist ein stufenweise verlaufender Verlust von Gehirnzellen, der verlangsamtes Denken, den Verlust von Erinnerungen (insbesondere neueren Datums), Verwirrung und Orientierungsschwierigkeiten zur Folge hat. Fortgeschrittene Demenz bringt Persönlichkeitsveränderungen mit sich und kann dazu führen, dass der oder die Betroffene die Fähigkeit verliert, zu sprechen oder andere zu verstehen. Bei älteren Menschen ist Demenz weit verbreitet - etwa 10% der über 65jährigen und über 30% der über 85jährigen sind davon betroffen.

Die am weitesten verbreitete Ursache für Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Sie ist durch den Verlust von Gehirnzellen gekennzeichnet, die den Neurotransmitter (Botenstoff) Acetylcholin erzeugen. Eine weitere häufige Demenz ist verminderte Durchblutung des Gehirns, die als Multi-Infarkt-Demenz bezeichnet wird. Diese Form von Demenz ist die Folge mehrfacher, kleiner Schlaganfälle, wobei jeder Schlaganfall einen kleinen Abschnitt des Gehirns beschädigt. Die Schlaganfälle ereignen sich über Monate oder Jahre hinweg und folgen einem unberechenbaren, willkürlichen Muster. Durch die Beschädigung und den Verlust von immer mehr Hirnzellen entwickelt der oder die Betroffene schließlich eine Demenz.

Ernährungsempfehlungen bei Demenz und Alzheimer

Etwa jede vierte Demenz entsteht aufgrund von Ernährungsfaktoren und kann rückgängig gemacht werden. Mangel an den B-Vitaminen - insbesondere Niacin, Vitamin B12, Thiamin (Vitamin B1) und Folsäure - kann Demenz verursachen. Chronischer, starker Alkoholkonsum kann ebenfalls zu Demenz führen: Alkohol hat eine unmittelbare toxische Wirkung auf die Gehirnzellen. Vermeiden Sie Übergewicht, schränken Sie Ihren Salzkonsum ein und verbessern Sie gleichzeitig die Versorgung mit Kalium und Kalzium, und trinken Sie nicht zuviel Alkohol. Dadurch kann das Risiko einer Multi-Infarkt-Demenz gesenkt und, durch die Verhinderung weiterer Schlaganfälle, bei Betroffenen der Verlauf der Krankheit verlangsamt werden.

Menschen, die unter Alzheimer leiden, entwickeln oft aufgrund von Behinderungen und schlechter Ernährung Nährstoffmängel, die den Verlauf der Krankheit beschleunigen können. Der regelmäßige Verzehr einer nährstoffreichen, ausgewogenen Ernährung - wenig gesättigtes Fett, raffinierter Zucker und Salz, viel Protein, Cholin, komplexe Kohlenhydrate, Mineralien und B-Vitamine - kann zur Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen.

Nährstoffempfehlungen bei Demenz und Alzheimer

B-Vitamine Mangel an Vitamin B12, Niacin und Thiamin (Vitamin B1) kann zu Demenz führen. Nahrungsergänzungen lindern schnell alle Symptome mit Ausnahme des Gedächtnisschwunds.

Antioxidantien können vor dem Verlust von Hirnzellen schützen.

Lecithin ist ein Baustein für den Aufbau von Acetylcholin (dem Neurotransmitter, an dem es bei Alzheimer mangelt) im Gehirn.

Der *Zinkspiegel* im Gehirn von Alzheimer-Patienten ist vermindert. Zinkmangel kann den Verlust von Hirnzellen beschleunigen. Supplemente können helfen, gegen Aluminiumvergiftungen vorzubeugen.

Alpha-Liponsäure hilft giftige Schwermetalle aus dem Körper zu entfernen.

Phosphatidylserin unterstützt die Weiterleitung von Signalen von Zelle zu Zelle und reguliert die Enzyme, die die Signalweiterleitung vermitteln.

Fisetin schützt Ihre Nervenzellen, versorgt Ihre Nervenzellen mit Nährstoffen und regeneriert Ihr Nervensystem. Fisetin wird aus Erdbeeren oder dem Perückenstrauch gewonnen und fördert das Wachstum von Gehirnzellen.

Vitamin D könnte das Demenzrisiko reduzieren

Vitamin D ist ein Sonderling unter den Vitaminen. Im Gegensatz zu den anderen Stoffen kann der Körper es selbst bilden, dafür benötigt er jedoch die Unterstützung der UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht. Deshalb haben gerade im Winter viele Menschen auf der Nordhalbkugel einen Vitamin-D-Mangel. Zu den möglichen Folgen zählen vor allem spröde Knochen. Eine aktuelle Studie stärkt jetzt Hinweise darauf, dass auch das Hirn unter niedrigen Mengen des Vitamins leiden kann.

Laut der Untersuchung mit mehr als 1500 älteren US-Amerikanern hängt ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut mit einem deutlich erhöhten Risiko zusammen, an einer Demenz zu erkranken. Dies sei angesichts der hohen Raten an Vitamin-D-Mangel bei älteren Menschen ein Grund zur Sorge, schreiben die Forscher um David Llewellyn von der University of Exeter im Fachblatt "Neurology". In Deutschland sind laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) etwa 60 Prozent der Bevölkerung nicht genügend mit Vitamin D versorgt.

Schon frühere Studien hatten angedeutet, dass ein Mangel an Vitamin D mit verringerten kognitiven Fähigkeiten einhergehen kann. Dazu gehören Lernvermögen, Gedächtnisleistung und Wahrnehmung. Um das Wissen im Hinblick auf Demenzen auszubauen, analysierten die Forscher jetzt die Daten von 1658 Menschen, die im Schnitt 74 Jahre alt waren und an der Cardiovascular Health Study teilgenommen hatten.

Die Supplementation von Vitamin D wird deshalb angeraten.

Sehr niedrige Vitamin-D-Werte, doppelt so häufig betroffen

Zu Beginn der Studie, als den Teilnehmern das Blut zur Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels entnommen wurde, litt noch keiner an einer Demenz. Im Schnitt 5,6 Jahre später untersuchten Psychologen und Neurologen die Männer und Frauen erneut. In der Zwischenzeit waren 171 an einer Demenz erkrankt, 102 davon an Alzheimer.

Personen, in deren Blut zu Beginn der Studie nur geringe Mengen Vitamin D zirkulierten, waren deutlich häufiger betroffen: Mit niedrigen Vitamin D-Werten (in der Studie eine Serumkonzentration von 25 bis 50 Nanomol des noch inaktiven 25-Hydroxyvitamin D pro Liter) stieg die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, um 53 Prozent. Bei Teilnehmern mit sehr niedrigen Vitamin-D-Werten (weniger als 25 Nanomol pro Liter) sogar um 125 Prozent.

Sie seien zwar davon ausgegangen, dass sie einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Werten und dem Risiko für Demenz und Alzheimer finden würden, dennoch hatten sie die Ergebnisse überrascht, berichtet Llewellyn laut einer Mitteilung: "Der Zusammenhang war doppelt so stark, wie wir erwartet haben."

Die Ergebnisse galten für Alzheimer ebenso wie für weitere Demenzformen. Wie alle Beobachtungsstudien konnten die Daten jedoch lediglich einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-Mangel und dem Krankheitsrisiko nachweisen und nicht belegen, dass wirklich das Vitamin D das Demenzrisiko beeinflusst. Der starke Zusammenhang blieb allerdings bestehen, als die Forscher den Einfluss von Faktoren wie Alter, Geschlecht und Rauchverhalten herausrechneten.

Vitamin D-Rezeptoren im Gehirn

Abgesehen davon existieren mehrere Mechanismen, die eine Vitamin-D-Wirkung auf das Hirn erklären könnten:

- In Hirnregionen wie dem Hippocampus, die für die Erinnerung zuständig sind, finden sich Rezeptoren für das Vitamin, das unter anderem die Produktion von Wachstumsfaktoren für Nerven reguliert.
- Daneben gibt es Hinweise darauf, dass ein Vitamin-D-Mangel auch mit Durchblutungsstörungen des Hirns und Schlaganfällen zusammenhängt. Diese wiederum können das Risiko für eine Demenz erhöhen.
- Ein dritter, denkbarer Zusammenhang betrifft das Immunsystem: In Zellversuchen konnten Forscher beobachten, dass Vitamin D die Aktivität von Makrophagen, spezieller Fresszellen, aktiviert. Diese fördern den Abbau der Amyloid-Plaques, die sich im Hirn von an Alzheimer Erkrankten anlagern.

Ratschläge von Frau Dr. Clark

Diese einst seltene Krankheit ist heute jedermann ein Begriff, weil so viele Menschen an ihr erkranken. Die Erklärung hierfür sind zwei neue Gehirngifte, die einen altbekannten Parasiten an einen Ort ziehen, an dem er sich normalerweise nicht befinden würde. Diese neuen Gifte sind Lösungsmittel, die das Gehirn bevorzugen: Xylol und Toluol, die wir in vielen weitverbreiteten Erfrischungsgetränken, koffeinfreiem Pulver und Limonaden gefunden haben.

Anfänglich kann der Körper diese entgiften; wenn sie jedoch in einem stetigen Strom zugeführt werden, wird die Entgiftungskraft überfordert, und es beginnen sich Parasiten im Gehirn anzusammeln. Gewöhnliche Egel, die wir mit nicht durchgegartem Fleisch aufnehmen und vielleicht von unseren Haustieren bekommen, finden jetzt den Weg ins Gehirn und vermehren sich dort.

Auch andere Giftstoffe, zum Beispiel Aluminium, Quecksilber, FCKW, Thallium und Cadmium, sind vorhanden. Bei 100 Prozent der Alzheimer-Kranken werden erhöhte Aluminiumwerte festgestellt. Dies ist zweifellos ein Faktor der wirklichen Krankheitsursache. Aber ist das Aluminium vor oder nach den Parasiten vorhanden? Unabhängig davon, wie die Antwort lauten mag, ist klar, was ich meinen Patienten rate:

Entfernen Sie restlos das Aluminium aus den Speisen und Ihrer Umgebung. Werfen Sie die Töpfe weg, die Aluminiumfolie, die Backbleche, das Tee-Ei. Verwenden Sie kein Küchensalz und kein Backpulver mehr. Kaufen Sie Lebensmittel, die mit Natron (nicht Backpulver) hergestellt sind, verwenden Sie einen Salzstreuer aus Kunststoff, kaufen Sie Salz ohne Aluminiumzusatz. Verwenden Sie keine handelsüblichen Seifen und Lotionen mehr. Stellen Sie Ihre Seife nach den Rezepten in diesem Buch her. Kleben Sie schließlich alle Aluminiumgriffe im Badezimmer und anderswo mit Klebeband ab. Machen Sie dann einen Arzt ausfindig, der mit Hilfe der Chelattherapie das Aluminium aus Ihrem Gehirn beseitigen kann. Nehmen Sie Liponsäure ein (100 Milligramm zwei- bis dreimal täglich). Töten Sie die vier üblichen Egel mit dem ersten Frequenzgenerator oder Zapper ab, den Sie in die Hände bekommen können. Schützen Sie sich vor einer Neuinfektion durch Fleisch und Haustiere. Meiden Sie alle handelsüblichen Getränke einschließlich Mineralwässer, die bei der Verarbeitung mit Xylol und Toluol verunreinigt werden können. Selbstverständlich geschieht dies ohne Absicht – aber

aus demselben Grund waren auch Getränke verunreinigt, die wir im Reformhaus oder Naturkostladen besorgt hatten. Nur Milch kann man unseres Erachtens unbedenklich im Laden kaufen. Trotzdem muß man sie sterilisieren. Stellen Sie Ihre Fruchtsäfte selbst her. Wählen Sie Getränke aus dem Rezeptverzeichnis. Trinken Sie Wasser aus dem Kaltwasserhahn, und filtern Sie es durch einen kleinen Aktivkohlefilter.

Wie Xylol und Toluol als Lösungsmittel das Gehirn bevorzugen, so besiedelt Shigella als Bakterium dieses Organ. Die von einem Befall ausgelösten Symptome sind nicht immer dieselben, sondern hängen vom Befallsort ab. Manchmal lösen sie Zittern aus, ein andermal Störungen des Gleichgewichtssinns, zuweilen auch Sprachstörungen. Immer aber sind es sehr schwerwiegende Beeinträchtigungen. Töten Sie Shigellen täglich vor dem Zubettgehen mit dem Zapper ab. Leiten Sie das Darmprogramm ein. Wenn die Besserung bleibend ist, wissen Sie, daß Sie sich nicht mehr ständig neu aus Ihrem eigenen Darm oder von verunreinigten Molkereiprodukten infizieren.

Lassen Sie das Zahnmetall entfernen, und nehmen Sie zur Unterstützung der Beseitigung von Metall aus dem Gewebe *Alpha-Liponsäure* ein. Helfen Sie der Leber bei ihrer Entgiftungsaufgabe mit *Vitamin C (3 Gramm)* und *Vitamin B2 (300 Milligramm)*. Nehmen Sie einen *Vitamin-B-Komplex* (zweimal täglich) zur allgemeinen Leberkräftigung ein. Hüten Sie sich vor Schimmelpilzen in der Nahrung; insbesondere Mutterkorn hat eine massive Wirkung auf das Gehirn.

Führen Sie baldmöglichst eine *Nierenkur* durch. Schließen Sie eine *Leberreinigung* an. Sanieren Sie Ihre Umgebung, und achten Sie auf unbelastete Kost.

Der an Alzheimer erkrankte Familienangehörige oder Freund kann seine geistigen Kräfte sehr weitgehend zurückgewinnen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>