Andreas Moritz

Alzheimer Ade!

Leseprobe

Alzheimer Ade!

von Andreas Moritz

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

1 Die Wahrheit über Alzheimer 1
Es könnte jeden treffen 1
Was ist Morbus Alzheimer? 4
Die Körper-Geist-Verbindung 5
Natürliches Altern versus Alzheimer 7
Ist Gehirnschwund tatsächlich Teil des Alterungsprozesses? 11
Big Pharma gegen Naturmedizin 13
Amüsante Logik aufseiten der „Experten“ 14
Auch „Experten“ kennen nicht die ganze Geschichte 16
Interessenkonflikte 19
Kann ich mich auf das verlassen, was die „Experten“ zu Alzheimer sagen? 20

2 Die Ursachen der Alzheimerkrankheit 23
Hat Alzheimer eine spirituelle und emotionale Grundlage? 25
Umweltbedingte Ursachen der Alzheimerkrankheit 29
Die Gefahren von Quecksilber 31
Wo aber kommt all das Quecksilber her? 34
Quecksilber in Impfstoffen 36
Sonnenschutzmittel – nicht so gut für die Gesundheit, wie Sie vielleicht denken 37
Fluorid: Was man nicht kennt, könnte giftig sein 41
Aluminium schadet Ihrem Gehirn 43
Technologie – angenehm, aber nicht ungefährlich 45
Die verborgenen Gefahren von Stromleitungen 47
Weitere Alzheimerrisiken: Die Lebensweise ist das A und O 48
Einige Ernährungsformen, die Alzheimer verursachen können 51
Verbannen Sie Ihre Fritteuse aus der Küche 52
Wie steht es um Ihren Vitamin-B12-Spiegel? 53
Das Problem einer proteinreichen Ernährung 54
Die Sucht nach Süßem bringt uns um 55
Die Gefahren von Diabetes 55
Auch Fettleibigkeit kann das Gehirn schädigen 59

Wie die Leber mit dem Gehirn kommuniziert 61
Die Wahrheit über LDL-Cholesterin und Statine 66
Zu viel Adrenalin ist ungesund! 69
Guter Schlaf ist wichtig 71
Bekommen Sie ausreichend Sonnenlicht? 72
Medikamente gegen Alzheimer könnten alles noch verschlimmern 73
Die Risiken antipsychotischer Medikamente 75
Worum geht es dann bei Alzheimer? 76
Die spirituelle Seite von Krankheit 78

3 Vorbeugen, bevor Alzheimer zuschlägt 81
Welches sind die Risikofaktoren? 83
Erste Schritte 84
Entgiften Sie Ihre Umgebung 85
„Gefahren“ in Küchen und Badezimmern 85
Mikrowellen 89
Ab in den Müll mit neumodischen Töpfen und Pfannen 91
Vernünftiger Umgang mit elektronischen Geräten 93
Schaffen Sie sich ein Haustier an 96

4 Die Bedeutung der Ernährung in der Vorbeugung von Morbus Alzheimer 98
Trinken Sie ausreichend Wasser? 99
Dehydratation und das Gehirn 103
Dehydratation, Toxizität und die Nieren 105
Die Bedeutung regelmäßiger Reinigungskuren 110
Weg mit Gesundheits-„Hindernissen“ 112
Warum richtige Ernährung von zentraler Bedeutung ist 116
Fasten unterstützt das Wachstum von Nervenzellen 117
Ist Alzheimer wirklich durch gute Ernährung in den Griff zu kriegen? 119
Mittelmeerkost 120
Mittelmeerkost und Alzheimer-Vorbeugung 121
Eine gesunde Ernährung senkt das Alzheimer-Risiko um 40 % 122
Halten Sie Ihr Gewicht in Schach 122
„Gute Fette“ und Fettsäuren 123

Vitamine der B-Gruppe 124
Folsäure und Gehirnschwund 126
Superfood für Superschutz 127
Kurkuma 127
Kreuzkümmel 128
Salbei 129
Zimt 130
Rosmarin 130
Dunkel gerösteter Kaffee 131
Heidelbeeren 133
Erdbeeren 134
Obst und Obstsäfte 135
„A" für Apfel, „A" für Antioxidans 136
Weintrauben, Kakao und grüner Tee – was ist ihr gemeinsamer Nenner? 138
Granatapfelsaft – reich an Polyphenolen 139
Süßholz 140
Nüsse – wahre Schätze 141
Omega-3-Fettsäuren 142
Weitere Vorzüge von Fetten 143
Fisch und mehr 145
Das Wunderheilmittel der Natur – Astaxanthin 147
Vitamin E – doppelter Nutzen 149
Sonstige Kräuter, Lebensmittel und Nahrungsergänzungen 150

5 Bewegung, Lebensweise und Alzheimer-Prävention 153
Wie Bewegung Ihr Gehirn wieder auflädt 156
Sind Hochleistungen erforderlich, um eine Wirkung zu erzielen? 157
Was immer Sie tun, bleiben Sie in Bewegung 159
Wie sollte das Bewegungsprogramm aussehen? 160
Apropos Yoga … 162
Meditation ist nicht schwierig 163
Trainieren Sie Ihr Gehirn 165
Andere Mittel und Wege der Alzheimer-Prävention 167
Meiden Sie Tabak und Alkohol 168

Nikotin kann nützlich sein! 169
Sauberes Trinkwasser: Betrug in Flaschen 171
Impfstoffe: Sturm in einer Spritze 176
Warum guter Schlaf so wichtig ist 178

6 Der Umgang mit Morbus Alzheimer 180
Was immer Sie sonst unternehmen, bleiben Sie geistig aktiv 185
Homöopathische Heilmittel 186
Ist Alzheimer möglicherweise ein Vitamin-B12-Mangel? 187
Ernährung als Alzheimertherapie 188
Alpha-Liponsäure 189
Flavonoide und nochmals Flavonoide 190
Koffein soll helfen? Aber sicher! 191
Kostbare Köstlichkeit aus dem Küchenschrank: Olivenöl 192
Kokosöl: Das Alzheimer-Wundermittel der Natur 193
Starkes Duo: Vitamin D und Kurkuma 196
Auf geht's – immer in Bewegung bleiben! 197

7 Warum Alzheimer Ihnen keine Angst einflößen muss 199
Die heilende Kraft des Geistes 202
„Todesangst" ist etwas sehr Reales 210
Das Wunder der Spontanheilung 212
Erwartungen formen die Realität 214
Synergie zwischen Körper und Geist 217

Quellenangaben und Internetlinks 220
Über Andreas Moritz 228
Weitere Bücher und Produkte von Andreas Moritz 231

1 Die Wahrheit über Alzheimer

Es könnte jeden treffen

Kenny war erleichtert, als seine Mutter Ellen beschloss, ihre Wohnung aufzugeben und stattdessen bei ihm und seiner Familie zu leben. Ellen wurde langsam älter und seitdem drei Jahre zuvor ihr Mann verstorben war, war sie oft allein. Nun freute sie sich darauf, im Kreis ihrer Familie zu leben.

Ellen war 63 Jahre alt und dank ihrer aufgeschlossenen Persönlichkeit ein Mensch, den jeder auf Anhieb mochte. Ihre Enkel verehrten sie geradezu und sie verbrachte liebend gern ihre Zeit mit ihnen. Und natürlich waren Kenny und seine Frau Stephanie dankbar für die Unterstützung im Haushalt.

Es war egal, dass Ellen beim Einkaufen hin und wieder ein paar Dinge von der Einkaufsliste übersah oder manchmal vergaß, sich um die Wäsche zu kümmern, wie sie es versprochen hatte. Sie wurde nun mal nicht jünger und durfte daher ruhig auch etwas vergesslich sein. Die Familie war überaus froh, dass Ellen da war. Sie war ein wahrer Segen.

Aber dann fiel Kennys Frau auf, dass immer wieder einmal Kleinigkeiten schiefgingen. Einmal hatte Ellen den Wasserkessel auf dem Herd stehen lassen, während sie im Obergeschoss des Hauses etwas erledigte. Und wer weiß, was passiert wäre, wenn Stephanie es nicht bemerkt hätte. Noch beunruhigender allerdings war dabei die Tatsache, dass Ellen leugnete, den Herd überhaupt angestellt zu haben und stattdessen behauptete, Stephanie müsse den Kessel aufgesetzt haben.

Bei anderer Gelegenheit kam Kenny früher von der Arbeit zurück, um seine Mutter wie vereinbart zu einem Termin zu fahren, so wie er es in den vorangegangenen neun Monaten jeden zweiten Donnerstag getan hatte, da Ellen wegen ihres Rückens bei einem Chiropraktiker in Behandlung war.

Als Kenny an diesem Donnerstag das Haus betrat, war Ellen nicht da. Sie war mit einer Nachbarin zum Seniorenzentrum gegangen, um dort den Abend zu verbringen. Als er seine Mutter dafür tadelte, dass er einen halben Arbeitstag verschwendet hatte, war sie empört und fragte, warum um alles in der Welt sie einen Arzt brauchen sollte.

Wie seltsam! Es war eigentlich gar nicht ihre Art so zu reden. Leicht genervt von den Ausflüchten, die Ellen vorbrachte – und mittlerweile auch irgendwie besorgt – beobachtete Kenny sie von nun an etwas genauer. Es gab da so einiges, was nicht zusammenzupassen schien. Ellen mied es immer mehr, sich um ihre Finanzen zu kümmern, sie hatte aufgehört, das Kreuzworträtsel zu machen, auf das sie sich vorher jeden Tag schon gefreut hatte, und sie igelte sich immer stärker zu Hause ein. Als Kenny sie behutsam auf diese Veränderungen ansprach, ging sie einfach darüber hinweg und sagte: „Darf man als alte Frau nicht auch einmal launisch sein?“

Als Ellen eines Abends, etwa einen Monat später, ihrem Enkel eine Gutenachtgeschichte erzählte, brachte sie alle Figuren durcheinander. Das sah ihr überhaupt nicht ähnlich. Da der kleine Chris seine Gutenachtgeschichte über alles liebte und sie immer und immer wieder hören wollte, war es unwahrscheinlich, dabei auch nur die kleinste Kleinigkeit vergessen zu können.

Während der nächsten Monate beobachteten Kenny und Stephanie viele „Ausrutscher“ bei Ellen, führten diese aber immer noch auf ihr zunehmendes Alter zurück. Bis Ellen eines Tages am Esstisch misstrauisch auf ihren Teller schaute, ihn wegschob, die Familie anschaute und wissen wollte, warum man versuchte sie zu vergiften.

Als Kenny und Stephanie versuchten sie zu beruhigen, schreckte Ellen zurück und sagte, sie wisse nicht, wer sie seien und warf ihnen vor „Teil des Plans“ zu sein. Anschließend starrte Ellen einige Minuten mit leerem Blick vor sich hin, bevor sie wieder *zu sich kam*.

Nach viel gutem Zureden und Schmeicheleien brachte Kenny seiner Mutter bei, dass sie ihren Hausarzt konsultieren sollte. Vielleicht ließ sich ja etwas gegen ihre Gedächtnislücken machen.

Nach einer ganzen Reihe medizinischer Untersuchungen verkündete ein Neurologe dann die heikle Diagnose. Es war das gefürchtete „A“-Wort, letzt-

lich nur eine Bestätigung der Befürchtungen, die die Familie insgeheim seit einem Jahr hegte, sich aber nicht hatte eingestehen wollen.

Es war eine vernichtende Diagnose. Die ja eigentlich noch gar nicht so alte Ellen hatte Alzheimer und würde nie wieder so sein wie früher. Schlimmer noch, sie würde ihr Gedächtnis Stück für Stück verlieren. Nach und nach würden sich ihre Kommunikationsfähigkeiten verschlechtern, ihre Bewegungen unkoordinierter werden und irgendwann schließlich würde sie die Kontrolle über ihre Körperfunktionen verlieren. Eines Tages wäre Ellen dann bettlägerig, würde kaum noch am Leben teilnehmen und stünde an der Pforte des Todes.

Zu all diesen schmerzvollen Erfahrungen kam hinzu, dass Ellens Familie eine Vollzeit-Pflegekraft würde anstellen müssen und sich mit ihrem gesamten Alltag auf diese tragische Situation einstellen musste. Da Alzheimer eine unheilbare Krankheit ist, würde Kenny hilflos mit ansehen müssen, wie seine geliebte Mutter immer mehr entschwand.

Aber das beschreibt nur die eine Seite. Die andere, eher unbekannte Seite – eine von Täuschung und Profitgier geprägte Seite – betrifft „Big Pharma", die Pharmaindustrie, eine notorisch räuberisch veranlagte Branche, die schon seit Jahrzehnten menschliches Leid für ihren Profit ausnutzt. Bei jedem neuen Alzheimerpatienten stehen sie gleich parat und versprechen Medikamente, die die Krankheit *verlangsamen* und *aufhalten* können. Sie machen Hoffnungen, wo es keine gibt, und verwandeln Schmerz und Leiden in ein Milliarden-Dollar-Geschäft.

Allen voran haben Unternehmen wie Merck, Baxter, Johnson & Johnson und Eli Lily Millionen von Menschen rings um den Globus davon überzeugt, dass sie in der Lage seien, die *Lebensqualität* dieser Patienten zu verbessern. In Wahrheit dienen medizinische *Durchbrüche* und klinische Studien im Zusammenhang mit Alzheimer vor allem als Augenwischerei, um kranke und verwundbare Menschen in genau diesem Zustand zu lassen – nämlich krank und verwundbar. Es steht außer Frage, dass bei Morbus Alzheimer die konventionelle Medizin nicht das Geringste bewirken kann oder, wenn wir schon dabei sind, bei Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit oder Autismus.

Im Grunde genommen verstärken ihre angeblichen Therapien das Problem nur, weil die Nebenwirkungen der Medikamente die natürlichen Abwehrkräfte

und, wenn sie überhaupt etwas bewirkten, dann gab es einige schwache Anzeichen für eine nachteilige Auswirkung … Wir können die Einnahme von NSAID, um Alzheimer oder geistigem Verfall vorzubeugen, gegenwärtig nicht empfehlen." So viel zu klinischen Versuchen!

Die Gefahren von Quecksilber

Toxische chemische Substanzen lagern sich Tag für Tag in unserem Körper ab und führen zu Immunschwäche, verringerter geistiger Leistungsfähigkeit und lebensbedrohlichem Krebs. Sie sind einfach überall und ein modernes Leben ohne sie ist nahezu unmöglich. Schädliche chemische Substanzen sind in Farbstoffen und Parfums vorhanden sowie in Haushaltsreinigern, Baumaterialien, in Spielmatten und Spielgeräten für Kinder, in Verpackungen und Bechern aus Styropor sowie vielem anderen. Wir leben in einer toxisch überladenen Welt.

Am meisten schaden uns aber vermutlich die toxischen chemischen Substanzen, die über unsere Nahrung und unser Trinkwasser in unseren Körper gelangen, da sie direkt in unseren Blutkreislauf und unser Körpergewebe gelangen und uns langsam vergiften. Eine dieser chemischen Substanzen, der wir häufig ausgesetzt sind, ist das Schwermetall Quecksilber. Der Gipfel aber ist, dass trotz zunehmender Belege für die außerordentliche Gefährlichkeit dieser Substanz die Quecksilberbelastung heute so hoch ist wie nie zuvor. Allein im Jahr 2009 haben Kraftwerke in den Vereinigten Staaten beispielsweise etwa 61236 Kilogramm Quecksilber ausgestoßen – ein Anstieg von 30 Prozent in nur einem Jahrzehnt.

Und das nur innerhalb der Vereinigten Staaten. Chinas florierende Wirtschaft und Indiens ständig wachsende Produktivität und Bevölkerung führen dazu, dass mit besorgniserregender Geschwindigkeit Kohlekraftwerke gebaut werden. Das Versagen von Regierungen oder deren Weigerung, die realen und offensichtlichen Gefahren von Quecksilber anzuerkennen, verursachen, unabhängig vom Land, einen enormen Anstieg chronischer Krankheiten.

Die bittere Wahrheit ist, dass Quecksilber keine wirklich positive Rolle im Leben der Menschen spielt. Es ist gefährlich, verflüchtigt sich schnell und fügt dem menschlichen Körpergewebe in vielerlei Hinsicht Schaden zu. Es wurde

mit einem erhöhten Risiko für Diabetes, Herzversagen, Schlaganfall, Krebs und Autismus in Verbindung gebracht. Trotzdem schleicht es sich häufiger und heimtückischer als je zuvor in unser Leben ein.

Die gute Nachricht ist, dass eine Quecksilbervergiftung einfach zu behandeln ist, wenn sie im Frühstadium erkannt wird. Zu den frühen Anzeichen einer Quecksilbervergiftung zählen unter anderem starkes Abschälen und Verfärbungen der Haut, schneller Herzschlag sowie Muskelschwäche.

Die Toxizität unserer Umwelt ist ein schwerwiegendes Problem. Dr. Rashid Buttar, der Vizepräsident des American Board of Clinical Metal Toxicology sagt dazu: „… aus den Ergebnissen vorliegender Studien geht hervor, dass jeder chronische schleichende Krankheitsverlauf mit Toxizität in Verbindung steht. Man kann die Probleme des Alterns nicht angehen, ohne sich um die Frage der Entgiftung zu kümmern!“

Darüber hinaus erklärte er: „Vor fünf Jahren, selbst vor einem Jahr noch, hätte ich das so nicht gesagt. Aber je erfolgreicher wir waren, desto klarer wurde alles. Jede chronische Krankheit beruht auf Toxizität. Man beseitigt die Toxizität und das Feuer ist gelöscht. Man muss danach eventuell für Regeneration sorgen, dennoch muss zuerst das Feuer gelöscht werden. Die konventionelle Medizin sorgt dafür, dass wir die Augen vor diesem Feuer verschließen.“ Es ist jedoch bemerkenswert, dass dieses Konzept in den meisten Diskussionen über die häufigsten Krankheiten der heutigen Zeit, einschließlich (und vor allem) Alzheimer nicht zur Sprache kommt.

Das Ausmaß, in dem Quecksilber Menschen beeinträchtigen kann, hängt ab von Faktoren wie genetischer Prädisposition, davon, ob das Quecksilber organisch oder anorganisch war, von dem allgemeinen Gesundheitszustand des Betroffenen, dem Alter zum Zeitpunkt der Exposition und der Art der Quecksilbervergiftung.

So können beispielsweise Föten, die im Uterus Quecksilber ausgesetzt werden, eine andere Reaktion zeigen als ein Mann im mittleren Alter, der an Radrennen teilnimmt. Die Reaktionen können auch unterschiedlich ausfallen, je nachdem, ob das Quecksilber inhaliert oder injiziert wurde oder über die Haut in den Körper gelangt ist. Sogar die Verbindungen mit anderen Toxinen, denen die Betroffenen ausgesetzt sind, können sich auf die Art und Weise auswirken, in der das Quecksilber diese Menschen beeinträchtigt.

All diese Faktoren können zu vielen Anzeichen einer Quecksilberablagerung im Gehirn führen: Autismus, wenn der Betroffene im Kindesalter hohen Quecksilberdosen ausgesetzt war, oder, bei älteren Menschen, Alzheimer durch eine allmähliche Quecksilberansammlung über einen langen Zeitraum.

Die Fähigkeit eines Menschen, die Entstehung dieser Krankheiten zu verhindern, steht in direktem Zusammenhang mit seiner körpereigenen Fähigkeit, toxische Metalle auszuleiten. Die größte Gefahr besteht, wenn der Körper nicht in der Lage ist, diese Metalle wieder auszuscheiden, entweder aufgrund einer genetischen Prädisposition oder aufgrund von Blockaden im Körper und einer reduzierten Funktionalität, die das Ergebnis einer schlechten Ernährung und ungesunden Lebensweise sind.

Trotz der vielen Faktoren, die bei einer Quecksilbervergiftung eine Rolle spielen, steht eins unumstößlich fest: Jede Art von Quecksilberexposition schadet dem Wohlergehen und der Gesundheit eines Menschen.

Und doch ist die Natur gnädig und bietet uns einen Ausweg. Die Therapie ist für jede Art von Quecksilbervergiftungen im Wesentlichen die gleiche. Sie kann mit einer Entgiftung des Körpers erfolgen, die mit biologisch angebauten Nahrungsmitteln, naturheilkundlicher Medizin und Trinkwasser durchgeführt wird, das sowohl zum Verzehr als auch zum Waschen so rein wie möglich sein sollte (da Metalle im Wasser auch über die Haut aufgenommen werden). Weitere wirksame Entgiftungsmethoden sind Superfoods wie Spirulina und Chlorella, die die Zellerneuerung und die Verjüngung im Allgemeinen unterstützen, oder natürliche Heilmittel wie Magnesium, Jod und Backnatron.

Eine der wichtigsten Entgiftungsmethoden ist die Reinigung der Leber, der Gallenblase und anderer Verdauungsorgane. Wenn diese Organe unzulänglich arbeiten, sind sie in ihrer Fähigkeit, Gifte aus dem Körper auszuleiten, stark beeinträchtigt. Es ist von größter Wichtigkeit, auf die Gesundheit der Leber und Gallenblase zu achten, weil dann die Gesundheit insgesamt auf vielfältige Weise gestärkt wird. (Weitere Informationen zur Leber- und Gallenblasenreinigung finde Sie in meinem Buch *Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung*.)

Chronische neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer lassen sich im Wesentlichen auf zwei Ursachen zurückführen: entweder eine verminderte Blutzufuhr im Gehirn durch Stauungen im Körpergewebe oder Ansammlungen

von Schwermetallen wie Quecksilber. Allein die Behandlung der Symptome einer Quecksilbervergiftung wird das Problem nicht lösen.

Die Ausleitung von Quecksilber aus dem Körper ist deshalb eine zuverlässige Methode, eine der Hauptursachen von Alzheimer zu behandeln. Je nachdem, welche anderen Faktoren in einem bestimmten Fall beteiligt sind, lassen die Symptome nach oder verschwinden sogar gänzlich. Um Dr. Buttars Metapher erneut aufzugreifen – man kann zwar das Feuer (die Symptome einer Krankheit) bekämpfen, ist aber erst dann vollständig in Sicherheit, wenn auch der Funke gelöscht ist, der das Feuer (Quecksilbervergiftung) ausgelöst hat. Wird das Quecksilber aus dem Körper entfernt, kann es im neurologischen System keinen Schaden mehr anrichten. Das ist schlichtweg gesunder Menschenverstand.

Man sollte annehmen, dass die Ärzteschaft und die Pharmaindustrie sich über das häufige Vorkommen von Quecksilber in unserer Umgebung und die daraus resultierenden Probleme im Klaren sein müssten. Da aber ihre *Notlösungen* für die Behandlung sämtlicher durch Quecksilbervergiftung verursachter Erkrankungen sehr viel profitabler sind als eine Gesellschaft, die nur aus gesunden Menschen besteht, ziehen sie es vor, die Beweislage zu ignorieren.

Schlimmer noch, angebliche *Gesundheits*-Institutionen haben sogar keine Mühe gescheut, die sich mehrenden Erkenntnisse über die Gefahren, die dieses Schwermetall mit sich bringt, zu vertuschen. Diese *Behandlungsmethoden* sind schlimmstenfalls unwirksam und bestenfalls ausgesprochen schädlich – sie sichern den Pharmakonzernen aber eine gesunde Geschäftsbilanz!

Wo aber kommt all das Quecksilber her?

Will man diese Frage beantworten, muss man sich nur seine Zähne ansehen. Wussten Sie, dass Amalgam, also die früher so häufig verwendete silberfarbene Zahnfüllung, aus einem Gemisch aus Quecksilber, Silber und anderen Metallen besteht? In den USA werden sie sogar als *silver filling*, also Silberfüllung, bezeichnet, eine absichtliche Irreführung der Patienten, um diese über

unterdrückten Melatoninproduktion in der Drüse in Verbindung steht und dass es zu einem frühzeitigen Einsetzen der Pubertät beitragen kann. Dr. Jennifer Luke, die die Forschungsarbeiten leitete, wies darauf hin, dass „jüngste Erkenntnisse über die Rolle der Zirbeldrüse bei Menschen vermuten lassen, dass jeder Wirkstoff, der die Funktion der Zirbeldrüse beeinträchtigt, die Gesundheit des Menschen auf vielfältige Weise beeinträchtigen könnte. Dazu zählen die Geschlechtsreifung, der Kalziumstoffwechsel, die Nebenschilddrüsenfunktion, die Osteoporose bei Frauen nach den Wechseljahren, Krebs sowie psychiatrische Erkrankungen."

Neben dieser Studie wurden mehr als 23 Patientenstudien und 100 Tierstudien durchgeführt, die Fluorid mit Hirnschädigungen in Verbindung bringen. Jede einzelne Studie ergab, dass Fluorid dem Gehirn schadet. Zu den vielen Beeinträchtigungen, die eine Fluoridexposition verursachen kann, gehören:

- Schädigung des Hippocampus (der Bereich des Gehirns, der weitgehend für das Gedächtnis zuständig ist)
- Verschlimmerung von Verletzungen, verursacht durch Jodmangel
- Beeinträchtigtes antioxidatives Abwehrsystem
- Erhöhte Aluminiumresorption

Und nicht zuletzt wurde aufgezeigt, dass eine Fluoridexposition zur Bildung von Beta-Amyloid-Plaques beiträgt, die für Alzheimer symptomatisch sind.

Aluminium schadet Ihrem Gehirn

Der Neuropathologe Dr. Daniel Perl vom College of Medicine der University of Vermont schrieb: „…die Ansammlung von Schwermetallen wie Aluminium spielt möglicherweise eine nicht unerhebliche Rolle kann bei der Entstehung der Alzheimerkrankheit." Dr. Pearls Forschungsarbeit ergab, dass Nervenfasern im Gehirn von Alzheimerpatienten ungewöhnlich hohe Mengen Aluminium aufwiesen.

Vieles in unserer heutigen Welt kann Aluminium enthalten: Von Kochgeschirr über Lebensmittelzusatzstoffe bis hin zu Pflegeprodukten – es ist praktisch überall zu finden. Kochendes Wasser in einem Aluminiumtopf erzeugt

beispielsweise toxische Hydroxide. Wird Fleisch in einem solchen Topf gekocht, entstehen Chloride, während das Braten von Fleisch in einer Aluminiumpfanne Nitrate erzeugt oder die Werte erhöht. All diese Nebenerzeugnisse sind Gift für den menschlichen Körper.

Aluminium wird darüber hinaus auch häufig vielen verschiedenen Nahrungsmitteln beigefügt, darunter Tafelsalz, backfertiger Teig oder Backmischungen, Backpulver, gebleichtes Mehl[2], bestimmte Käsesorten und sogar Relishes. Besonders besorgniserregend ist, dass Milchpulver für Babys 400-mal mehr Aluminium enthalten kann als Muttermilch.

Außerdem kommt Aluminium in zahlreichen sowohl frei verkäuflichen als auch verschreibungspflichtigen pharmazeutischen Produkten vor. Zu diesen Produkten gehören Antazida (die in nur einer Tablette mehr als 200 mg Aluminium enthalten), Aspirin-Brausetabletten, einige Schmerzmittel und Durchfallmittel.

Neben Arzneimitteln und Nahrungsmittelzusatzstoffen sind Pflegeprodukte eine der Hauptursachen von Aluminiumvergiftungen. Im Großen und Ganzen sind sich die Verbraucher nicht bewusst, wie viele Produkte hohe Mengen Aluminium enthalten, die leicht über die Haut in den Körper gelangen und vor allem dem Nervensystem schweren Schaden zufügen können.

Ganz oben auf der Liste stehen Deodorants und Antitranspirante, in der Regel in Form von Aluminiumchlorid und Aluminium-Zirkonium. De facto sind etwa 20 Prozent dieser Produkte auf dem Markt Aluminiumverbindungen. Schlimmer noch, sie enthalten häufig sogar Parabene, Lösungsmittel, das Antioxidationsmittel Buthylhydroxitoluol (BHT), Propylenglykol und manchmal schädliche künstliche Duftstoffe. All diese chemischen Substanzen sind hochtoxisch für das Nervensystem und können darüber hinaus die hormonellen und reproduktiven Funktionen beeinträchtigen.

Außerdem ist es, abgesehen von all dieser Toxizität, schlichtweg unnatürlich, die Transpiration zu unterbinden – sie ist eine natürliche Funktion des Körpers zur Ausleitung von Abfall- und Giftstoffen. Es ist haarsträubend, mit welch äußerst giftigen Mitteln viele Menschen versuchen, dem Schwitzen Ein-

2 In Deutschland verboten.

gründliche Entschlackung die beste Voraussetzung, um die Wirksamkeit all meiner weiteren Empfehlungen zu maximieren.

Sie werden bei der Lektüre dieses Buches überrascht sein, wie einfach es im Grunde ist, eine solide Grundlage zu schaffen, um sich die Alzheimerkrankheit im wahrsten Sinne des Wortes *vom Leib zu halten*.

Trinken Sie ausreichend Wasser?

Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser und zu 25 Prozent aus Feststoffen. Wasser benötigt der Mensch zur Nährstoffversorgung, zur Ausscheidung sowie zur Steuerung all seiner Körperfunktionen. In den meisten modernen Gesellschaften jedoch wird die Bedeutung von Wasser als dem wichtigsten *Nährstoff* überhaupt nicht mehr ausreichend betont. In vielen Ländern wird Wasser ersetzt durch Tee, Kaffee, Erfrischungsgetränke, Alkohol oder andere industriell hergestellte Getränke. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass das natürliche Durstsignal des Körpers ein lebenswichtiger Hinweis auf sein Bedürfnis nach einfachem, reinem Trinkwasser ist. Eigentlich ganz einfach, nicht wahr? Stattdessen greifen sie aber oft zu anderen Getränken, in dem Glauben, diese würden den Wasserbedarf des Körpers decken. Nichts könnte wohl der Wahrheit weniger entsprechen!

Es ist richtig, dass Getränke wie Tee, Kaffee, Wein, Bier, Softdrinks und Säfte Wasser enthalten, daneben enthalten sie aber auch Koffein, Alkohol, Zucker, Süßstoffe und andere Substanzen, die stark dehydrierend wirken. Je mehr man von diesen Getränken konsumiert, desto stärker entwässert der Körper, denn ihre Wirkung auf den Körper läuft der von Wasser diametral entgegen. So haben koffeinhaltige Getränke eine stark harntreibende Wirkung, die häufigere Blasenentleerungen nach sich zieht.

Getränke mit Zuckerzusätzen sorgen für einen Anstieg des Blutzuckerspiegels, wodurch große Mengen an Zellwasser verbraucht werden. Ein regelmäßiger Konsum solcher Getränke führt – oft sogar unbemerkt – zu einer chronischen Dehydratation, ein Faktor, der allen Krankheitserscheinungen gemeinsam ist.

Es gibt keinen vernünftigen Grund, eine Krankheit mit synthetischen oder auch natürlichen Medikamenten zu behandeln, wenn nicht zuvor der Flüssigkeitsbedarf des Körpers ausreichend gedeckt worden ist. Medikamente und andere Formen medizinischer Intervention können für die Physiologie des Körpers vor allem aufgrund ihrer dehydrierenden Wirkung gefährlich sein. Unter dem Strich heißt das: Die Grundlage jeder Behandlung ist eine adäquate Hydrierung des Körpers.

Die meisten Patienten leiden heute unter einer Art *Durst-Krankheit*, einem fortschreitenden Zustand der Dehydratation in bestimmten Bereichen des Körpers. Da der Körper aufgrund unzureichender Wasserversorgung nicht in der Lage ist, Giftstoffe aus diesen Bereichen auszuleiten, wird er den Folgen ihrer zerstörerischen Wirkung ausgesetzt. Da die Folgen dieser Art von Dehydratation nicht gleich offenkundig sind, wird der Ernst der Lage meist erst erkannt, wenn der Körper geradezu nach Wasser lechzt.

Wer viele Jahre lang ohne ausreichende Wasseraufnahme gelebt hat, leidet aller Wahrscheinlichkeit nach unter toxischen Ablagerungen im Körper. Eine chronische Krankheit geht immer einher mit Dehydratation und wird – in vielen Fällen – auch durch Dehydratation verursacht. Je länger jemand wenig Wasser und/oder hohe Mengen stimulierender Getränke oder Speisen zu sich nimmt, desto ernster und langwieriger wird seine toxische Belastung.

Krankheitsbilder wie Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes, rheumatoide Arthritis, Magengeschwüre, Bluthochdruck, Krebs, Multiple Sklerose, Alzheimer und viele andere chronische Krankheiten werden durch eine jahrelange Unterversorgung des Körpers mit Wasser herbeigeführt. In einem gut hydrierten Körper könnten Krankheitserreger wie Bakterien und Viren gar nicht erst gedeihen. Genügend Wasser zu trinken ist somit eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheiten jeder Art überhaupt.

Wer nicht genug Wasser trinkt oder die Wasserreserven seines Körpers durch Überstimulierung übermäßig abbaut, verringert nach und nach den Wasseranteil innerhalb der Zellen im Verhältnis zum Wasseranteil außerhalb der Zellen. In dehydriertem Zustand können die Zellen bis zu 28 Prozent ihres Wasservolumens einbüßen. Dadurch werden zweifellos die Aktivitäten sämtlicher Zellen beeinträchtigt, egal ob diese in Hautzellen, Magenzellen, Leberzellen, Nierenzellen oder Gehirnzellen stattfinden.

Zimt

Zimt gehört heutzutage in vielen Küchen der Welt zu den beliebtesten Gewürzen. Wie Forscher der Tel Aviv University in Israel berichteten, bietet Zimt darüber hinaus aber auch einen wichtigen Schlüssel für die Prävention der Alzheimerkrankheit. Aus der Studie geht hervor, dass Extrakte aus der Zimtrinde dazu beitragen können, die Bildung von Plaques im Gehirn zu verhindern.

Die Forscher hatten für die Studie im Zimt enthaltene aktive Bestandteile isoliert und diese in Form einer Lösung Mäusen verabreicht, die zuvor genetisch so verändert worden waren, dass sie eine schwere Form von Alzheimer entwickelt hatten. Nach vier Monaten stellte man fest, dass bei den Mäusen, die mit Zimtextrakt gefüttert wurden, die Krankheit deutlich langsamer voranschritt. Tatsächlich waren ihre Werte im Hinblick auf Energie, Aktivität und Lebensdauer vergleichbar mit denen der Kontrollgruppe gesunder Mäuse.

Bei Versuchen im Reagenzglas zeigte sich außerdem, dass die aktiven Verbindungen in Zimt in der Lage sind, Klumpen geschädigten Hirngewebes erfolgreich zu *entwirren*. Es ist unglaublich spannend, dass eine unbedenkliche, natürliche Substanz, die die Menschen seit Jahrtausenden zu sich nehmen, so viel zur Vorbeugung von Alzheimer beitragen kann.

Wie viel Zimt ist nun eine gesunde Menge? Die meisten Ernährungsfachleute empfehlen zwischen 500 und 1000 Milligramm pro Tag. Da das Gewürz aber keinerlei Nebenwirkungen hat, ist es eher unwahrscheinlich, dass man zu viel davon zu sich nehmen kann. Zimt schmeckt gut auf dem Müsli, im Tee oder zusammen mit Kurkuma und Kreuzkümmel in einem leckeren und gesunden Curry.

Rosmarin

Schon die alten Griechen verwendeten diese Gewürzpflanze mit ihrem wunderbar holzigen Geschmack und ihrem kräftigen frischen Aroma zur Steigerung der Gedächtnisleistung und der kognitiven Funktionen. So trugen griechische Studenten bei Prüfungen einen Rosmarinkranz in der Hoffnung auf bessere Leistungen.

Inzwischen wird das, was die Griechen schon vor Tausenden von Jahren erkannten, durch Studien bestätigt, die im *Journal of Neurochemistry* und in *Nature Reviews Neuroscience* veröffentlicht wurden. Rosmarin enthält Carnosolsäure, eine antioxidativ wirkende Substanz, die Schäden im Gehirn durch freie Radikale abwehrt. Aus diesem Grund kann Rosmarin das Gehirn vor Degeneration und oxidativem Stress schützen, Faktoren, die zu kognitiven Beeinträchtigungen und Alzheimer führen. So tragen die nadelähnlichen Blätter dazu bei, den Geist jung, stark und fit zu halten.

Rosmarin hat außerdem stark entgiftende Eigenschaften, denn er wirkt verdauungsfördernd und unterstützt die Neutralisierung und Ausleitung von Giftstoffen, sorgt also insgesamt für eine verbesserte Gesundheit. Rosmarin regt die Lebertätigkeit an und reinigt den Verdauungstrakt, auf diese Weise wird die Verdauung gefördert und somit wiederum eine bessere Nährstoffaufnahme gewährleistet.

Rosmarin hat entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt gegen Wassereinlagerungen. Er ist sanft harntreibend, bewahrt aber gleichzeitig die Reserven des Körpers an essenziellen Nährstoffen wie Natrium, Kalium und Chlorid – ganz anders als die üblichen harntreibenden Mittel, die die Ausscheidung dieser wichtigen Mineralstoffe beschleunigen.

Und zu alldem ist Rosmarin ein leckeres Gewürz, natürlich und absolut unbedenklich, denn eine Überdosierung ist nicht möglich.

Dunkel gerösteter Kaffee

Eine weitere reiche Quelle von Antioxidantien, die Schutz vor Schäden durch oxidativen Stress und freie Radikale bieten, ist Kaffee. In der Tat enthält eine Tasse Kaffee mehr Antioxidantien als eine Portion Heidelbeeren, Himbeeren oder Orangen – und viermal so viel wie grüner Tee!

Eine im *Journal of Alzheimer's Disease* veröffentlichte Studie stellt fest, dass eine in Kaffee enthaltene natürliche chemische Verbindung mit dem Koffein zusammenwirkt und so zur Vorbeugung und Verzögerung von Alzheimer beiträgt. Demnach erhöht sich dadurch der GCSF-Spiegel im Blut, ein Proteinkomplex, der das Fortschreiten der Krankheit verzögert.

In der Studie beobachteten die Forscher die Wirkung auf genetisch veränderte Mäuse mit Alzheimer-Symptomen. Die Mäuse, deren Ernährung das Äquivalent von vier bis fünf Tassen Kaffee täglich umfasste, hatten einen deutlich höheren GCSF-Spiegel als die Kontrollgruppe, die nur Wasser oder entkoffeinierten Kaffee bekam.

Die Wissenschaftler stellten fest, dass sich ein höherer GCSF-Spiegel auf dreierlei Arten günstig auf die Gedächtnisleistung auswirkt. GCSF fördert die Mobilisierung von Stammzellen im Gehirn, um jene schädlichen Beta-Amyloid-Plaques aufzulösen, die typisch für Alzheimer sind. GCSF unterstützt die Herstellung neuer Verbindungen im Gehirn und außerdem fördert es die zahlenmäßige Zunahme neuer Nervenzellen.

In einer finnischen Studie ging es darum, die langfristigen Einflüsse von Koffein auf das zentrale Nervensystem zu bestimmen. Für die im *Journal of Alzheimer's Disease* veröffentlichte Studie wurde eine große Personenzahl über einen Zeitraum von 21 Jahren begleitet. Am Ende der Studie waren an der abschließenden Evaluation 1400 Personen im Alter zwischen 65 und 79 Jahren beteiligt. Von ihnen litten 61 Teilnehmer an Demenz, die in 48 Fällen als Morbus Alzheimer diagnostiziert war.

Die Datenanalyse ergab, dass bei mäßigen Kaffeetrinkern im mittleren Lebensalter das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, geringer war als bei jenen, die wenig oder gar keinen Kaffee tranken. Bei denen, die täglich drei bis fünf Tassen tranken, war es unglaublicherweise sogar um 65 Prozent niedriger.

Eine andere Studie hatte zum Ergebnis, dass die Kaffeebohne umso gesünder war, je dunkler sie geröstet war. Dunkel gerösteter Kaffee enthält mehr Antioxidantien als heller geröstete Sorten. So ist in einer Studie in der Fachzeitschrift *Molecular Nutrition and Food Research* zu lesen, dass dunkel gerösteter Kaffee sich positiver auf die Blutwerte von Vitamin E und dem Antioxidans Glutathion auswirkte als eine hellere Röstung. Außerdem enthält er weniger Koffein als sein Gegenstück.

Wer meine Arbeit kennt, mag sich wundern, dass ich eine Empfehlung für Kaffee ausspreche, und in der Tat habe ich schon oft über die potenziellen Gefahren von Kaffee geschrieben. Es stimmt, dass Kaffee stark harntreibend wirkt und zu einer ernsten oder chronischen Dehydratation führen kann, was

Dem Körper fällt es viel leichter, bereits bestehende Zellen zu reparieren als neue zu bilden. Deshalb ist die Aussicht, dass sogar schlecht funktionierende Gehirnzellen erhalten werden können, besonders spannend. Bewährte Techniken wie Meditation stimulieren den Geist und tragen zur Bildung neuer Verbindungen zwischen den Gehirnzellen bei. Auf diese Weise könnte ein regelmäßiges Mediationsprogramm unterstützend wirken bei der Wiederherstellung verloren gegangener Verbindungen, bevor es zu spät ist, kostbare Gehirnzellen zu retten.

Trainieren Sie Ihr Gehirn

Gehirnstimulierende Aktivitäten, die besonders bei älteren Menschen beliebt sind, wie Lesen oder Schach spielen, können sich in hohem Maß positiv auf das Alzheimer-Risiko auswirken. Das Sprichwort „Wer rastet, der rostet!“ wurde durch eine Studie aus dem Jahr 2007 bestätigt, die im Rahmen einer größeren, als „Rush Memory and Aging Project“ bekannten Längsschnittstudie durchgeführt wurde.

Im Rahmen der Studie, die in der Zeitschrift *Neurology* veröffentlicht wurde, nahmen 700 Probanden im Alter von etwa 80 Jahren und wohnhaft in Chicago über einen Zeitraum von fünf Jahren an kognitiven Tests teil. Von den Teilnehmern der Studie erkrankten in dem Zeitraum 90 an Alzheimer und 102 starben.

Anhand von Tests der kognitiven Funktionen und unter Berücksichtigung kognitiver Aktivitäten in der Vergangenheit, des langfristigen sozioökonomischen Status sowie der gegenwärtigen sozialen und körperlichen Aktivitäten stellten die Forscher fest, dass ein Mensch, der in kognitiver Hinsicht bis ins hohe Alter aktiv bleibt, fast dreimal seltener an Alzheimer erkrankt als jemand aus derselben Altersgruppe, der sein Gehirn nicht regelmäßig mit neuen Reizen versorgt.

Die Studie ergab, dass dasselbe auch auf leichte kognitive Störungen zutrifft. So einfache geistig anregende Aktivitäten wie ein Treffen mit Freunden, das Lesen von Zeitungsartikeln, ein Theaterbesuch oder ein Puzzle

zusammenlegen können den kognitiven Verfall abwenden und die Gehirnfunktionen bis ins hohe Alter gesund erhalten.

Es ist wichtig, das Gehirn zu benutzen, damit es gut funktioniert, ähnlich wie bei jedem anderen Bereich des Körpers auch. Genau wie ein Fahrrad anfängt zu rosten, wenn man es länger im Regen stehen lässt, nimmt auch ein passives Gehirn irgendwann Schaden und wichtige Verbindungen gehen verloren.

Das Gehirn durch stete Anregung aktiv und somit gesund zu erhalten, muss jedoch keine lästige Aufgabe sein. So sind in der Tat viele der Dinge, die das Gehirn stimulieren und dafür sorgen, dass es gut funktioniert, auch Dinge, die einfach Freude bereiten!

Ab und zu lesen wir einen Artikel über die fast an ein Wunder grenzende Gesundheit eines 100-jährigen Langstreckenläufers oder eines 85-Jährigen, der noch Vollzeit arbeitet, oder über andere bemerkenswerte ältere Menschen, die nicht zugelassen haben, dass ihr Alter sie daran hindert zu tun, was ihnen Freude bereitet. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Menschen nicht einfach nur *Glück hatten* – meistens profitieren sie davon, dass sie sich ein Leben lang für die gesunde Seite entschieden haben. Und wenn wir regelmäßig die Dinge tun, die uns Freude bereiten, bereichert das nicht nur unser Leben und macht uns glücklich, sondern hilft uns auch dabei, gesünder zu werden und gesund zu bleiben, egal, wie alt wir sind.

Erliegen Sie nicht wie so viele Menschen heutzutage der Versuchung, nach einem ermüdenden Arbeitstag nach Hause zu kommen und bis zur Schlafenszeit fernzusehen. Schalten Sie stattdessen den Fernseher aus und suchen Sie sich eine interessante Beschäftigung. Entdecken Sie ein viel geliebtes Hobby neu, für das Sie sich begeistern können, das Sie herausfordert und inspiriert. Sollte es Ihnen an Ideen mangeln, habe ich hier für den Anfang eine Liste zusammengestellt:

- Musik hören
- Tanzen oder Singen
- Ein Instrument spielen
- Zeichnen oder Malen
- Gedichte, einen Artikel oder eine Kurzgeschichte schreiben

- Tagebuch schreiben
- Lesen
- Puzzles legen, Sudoku oder Kreuzworträtsel lösen
- Brettspiele wie Scrabble spielen
- Kurse in der Volkshochschule oder an einer Universität belegen
- Eine Fremdsprache erlernen
- Wandern
- Sport treiben
- Fahrrad fahren, Joggen oder Laufen
- Gartenarbeit
- Reisen
- Kochen und Backen
- Basteln oder Fotocollagen gestalten
- Möbel selber bauen
- Nähen, Stricken oder Häkeln
- Fotografieren
- Ein Besuch im Zoo oder in einem botanischen Garten
- Zeit mit Freunden, Kindern, Haustieren verbringen
- Konzert- oder Theaterbesuch

Die oben genannten sind nur einige wenige der endlosen Möglichkeiten, sein Leben zu bereichern, den Alltagstrott zu unterbrechen und das Gehirn bis ins Alter gesund zu erhalten. Was nützt uns letzten Endes unsere Gesundheit, wenn wir unser Leben nicht mit ihr genießen können?

Andere Mittel und Wege der Alzheimer-Prävention

Zusätzlich zu den vielen heilsamen Nahrungsmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Trainingsprogrammen, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Gesundheit zu erhalten und das Alzheimer-Risiko zu reduzieren, gibt es weitere Veränderungen der Lebensweise, die sich in der Zukunft positiv auf die Gesundheit des Gehirns auswirken können.

Andreas Moritz

Alzheimer Ade!

Die wahren Ursachen und SOFORT umsetzbare HOCHEFFEKTIVE Maßnahmen zur Vorbeugung und Heilung

248 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de