

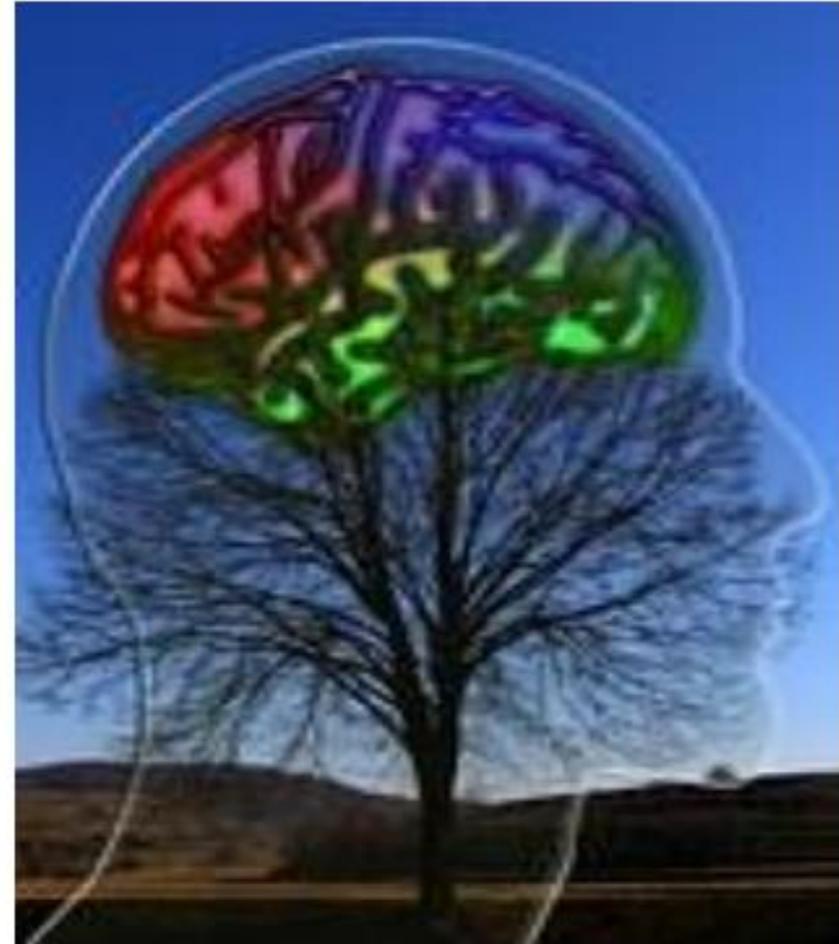
Gesundheitspraxis Jolanda Gasser
Dipl. TCM-Therapeutin
Naturheilpraktikerin
Chutzenstrasse 68, 3007 Bern
079 348 24 77

Demenzerkrankung

- welche Aufgaben erfüllt unser Gehirn jahrein jahraus?
- was braucht das Gehirn und was schadet ihm?
- wenn die Krankheit bereits ausgebrochen ist, was kann dann noch gemacht werden?

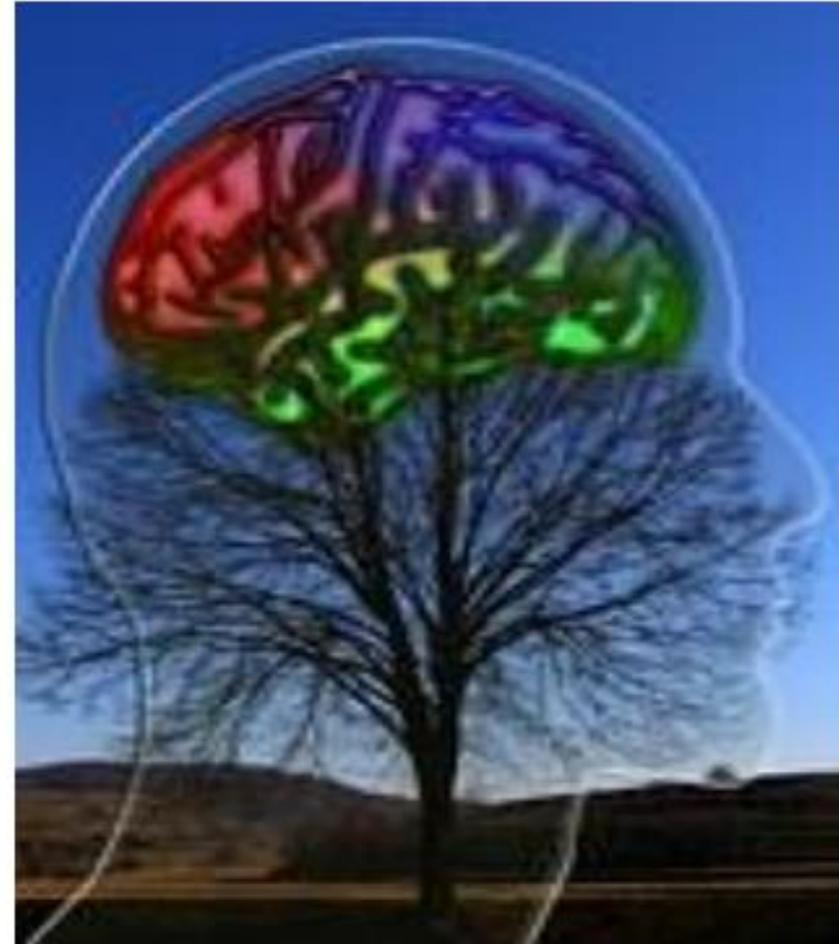
Das Gehirn macht Eindruck

- Gewicht: ca. 1400 g = ca. 2% des Körpergewichts
- Besteht zu 74% aus Flüssigkeit = ca. 1 Liter
- Produziert täglich 400 – 500ml Gehirnflüssigkeit
- Pro Minute fließen 750 – 1000ml Blut durch das Gehirn



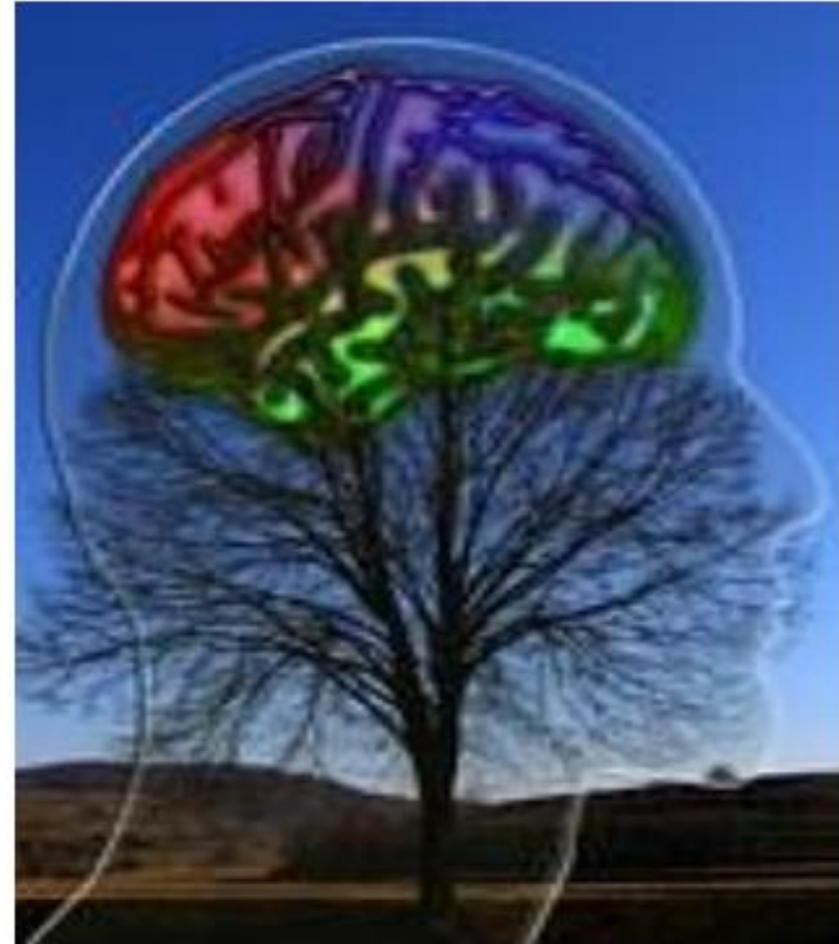
Das Gehirn macht Eindruck

- Enthält mehrere Milliarden Nervenzellen
- Jede Nervenzelle ist direkt mit bis zu 10'000 anderen Nervenzellen verbunden
- Weiterleitung von Informationen mit 300km/h



Das Gehirn braucht

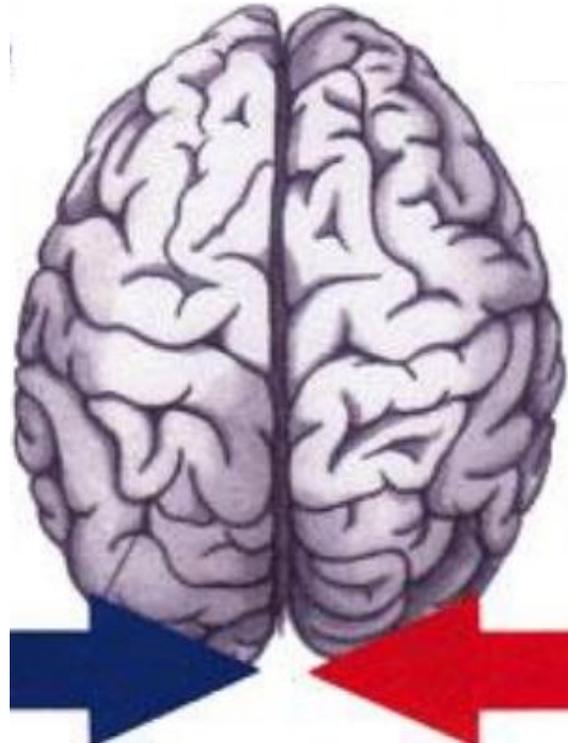
- 15 % der Blutmenge
- 20 % des Sauerstoffs
- 20 – 30 % der Nahrungsenergie



Gehirnfunktionen

Linke Gehirnhälfte

Sprache
Logik
Gesetze
Analysen
Wissenschaft
Schritt-für-Schritt Vorgehen

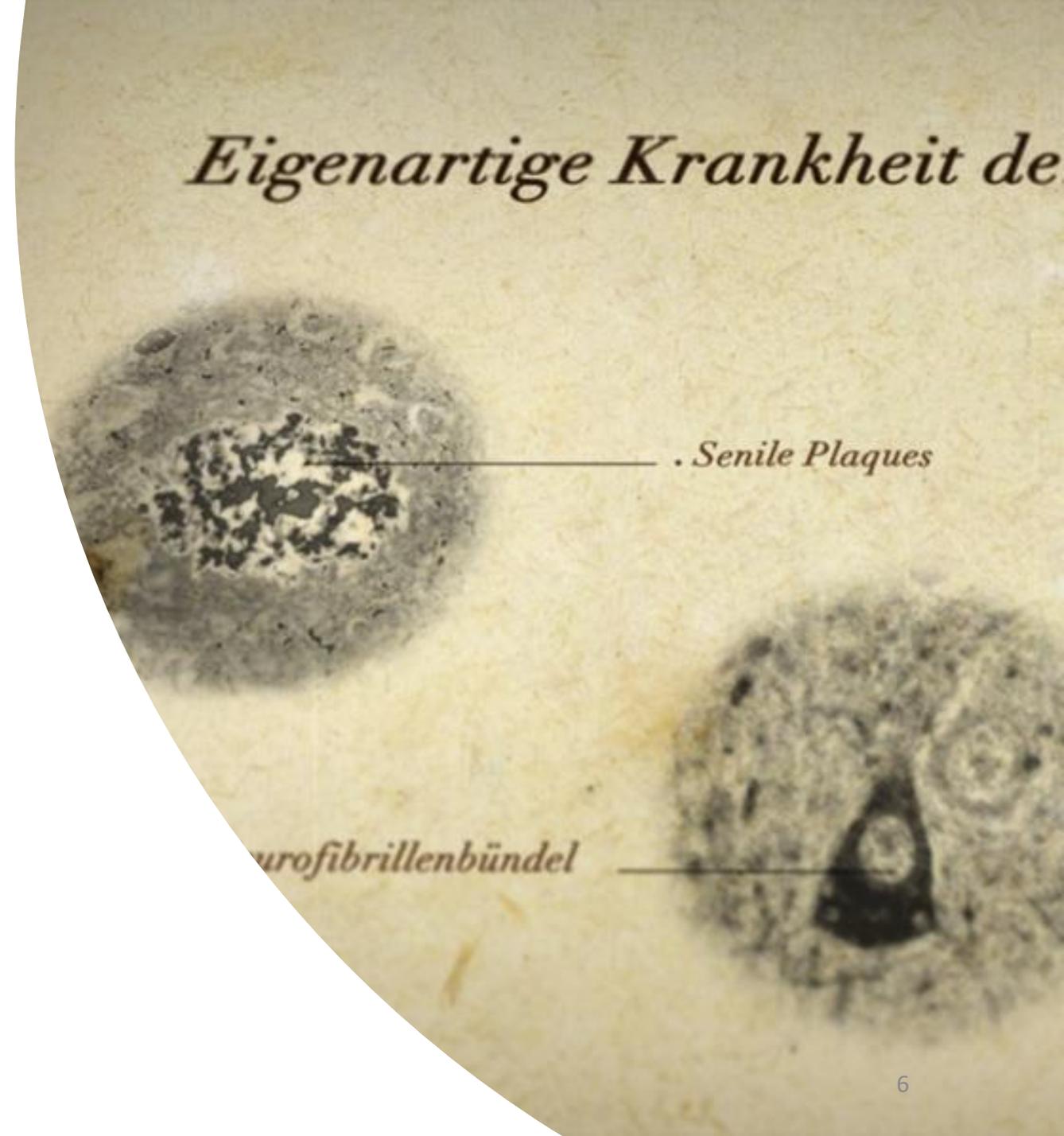


Rechte Gehirnhälfte

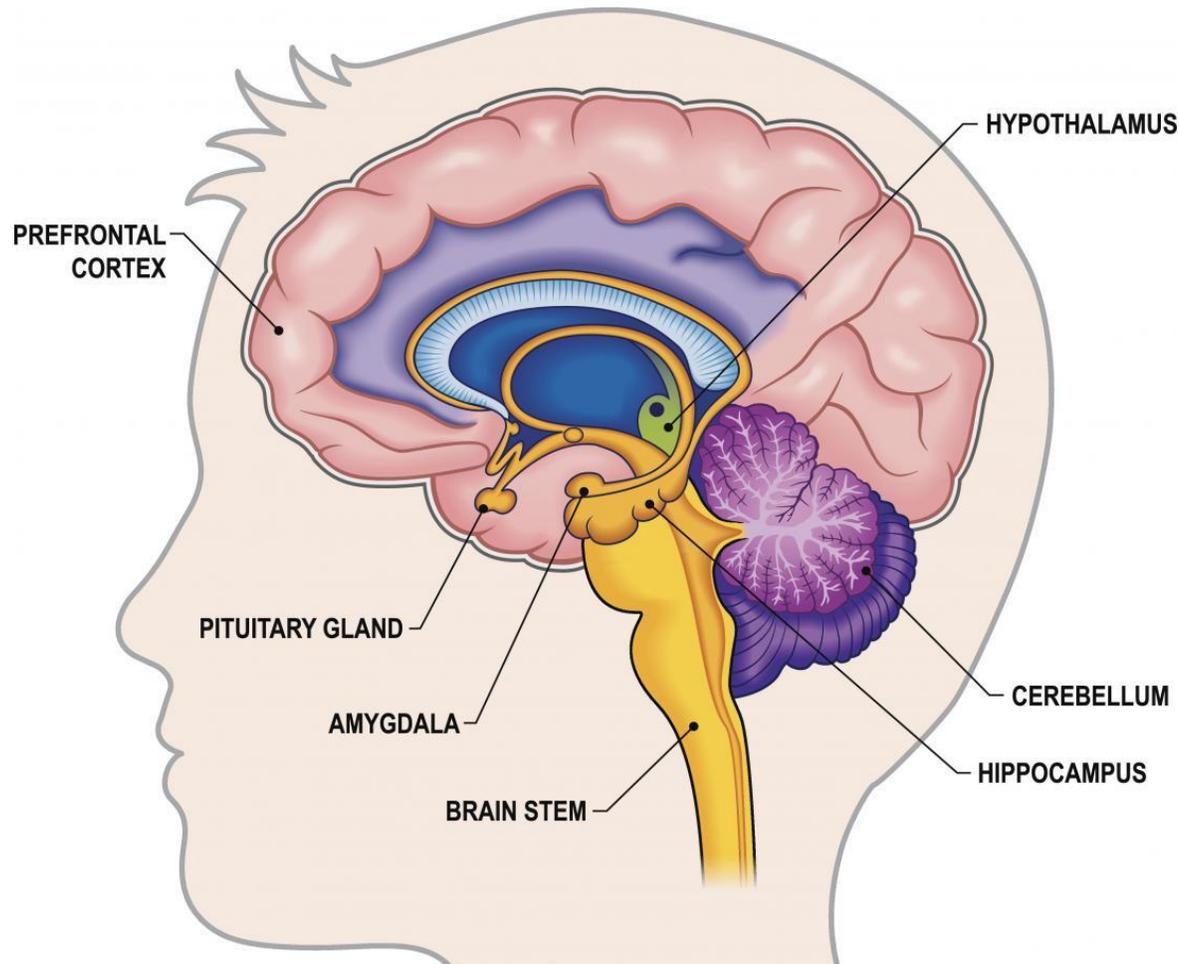
Bilder
Gefühle
Kreativität
Kunst
Musik
Tanz
Ganzheitlichkeit

Was ist Alzheimer?

Es ist eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns mit irreversiblen morphologischen und biochemischen Veränderungen von Gehirnarealen, besonders im Bereich des **Hippocampus** und des Assoziationscortex



Lage des Hippocampus (Seepferdchen)



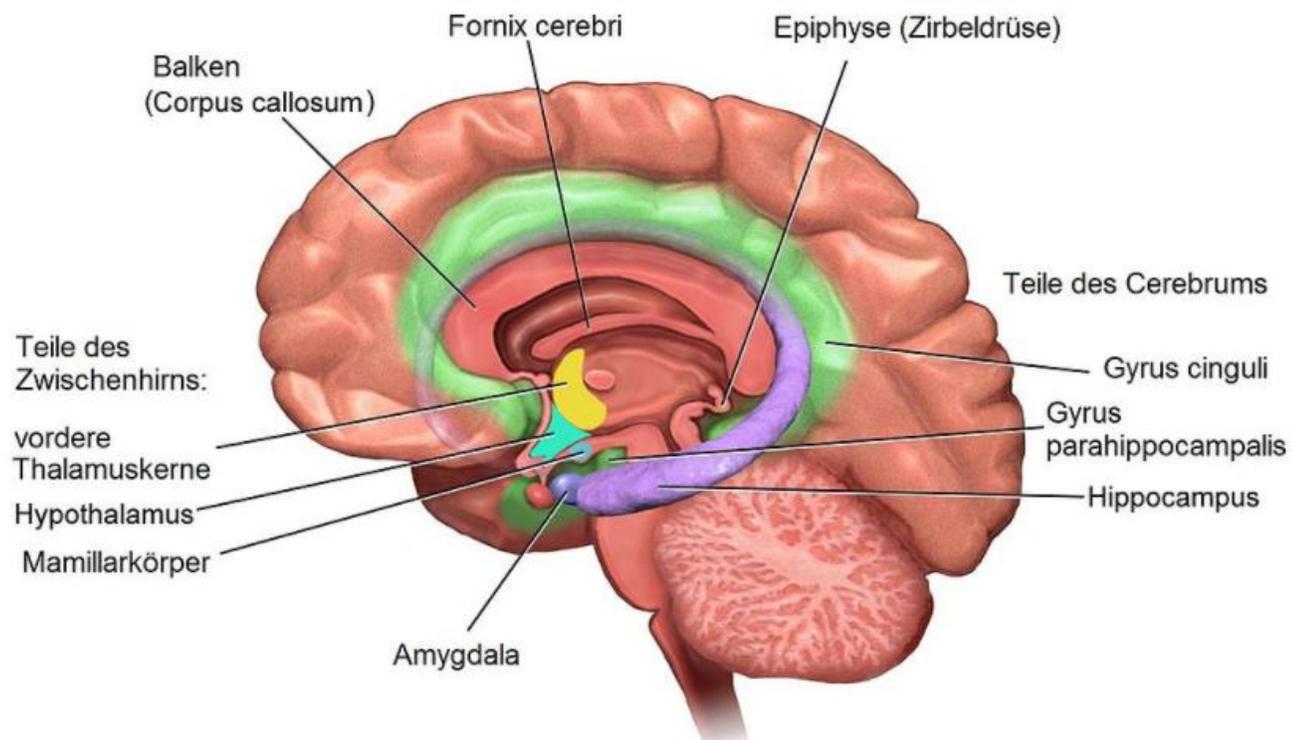
Der Hippocampus ist die Schaltstelle zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis. Über diese Schaltstelle werden die Inhalte aus dem Kurzzeitgedächtnis – je nach Bedeutung – in das Langzeitgedächtnis übernommen, wo sie gespeichert und bei Bedarf wieder abgerufen werden können.

Aufgaben des Hippocampus

Der Hippocampus dient als zentraler Teil des limbischen Systems der Steuerung der Affekte, hier sitzen das Zentrum der emotionalen Äusserungen wie Wut, Angst und Freude. Auch das Sexualverhalten und viele vegetative Funktionen werden im Limbischen System gesteuert.

Durch Verbindungen mit anderen Hirnregionen können der Hippocampus und der Mandelkern (Amygdala, ebenfalls Teil des Limbischen Systems) Signale emotional bewerten.

Das limbische System



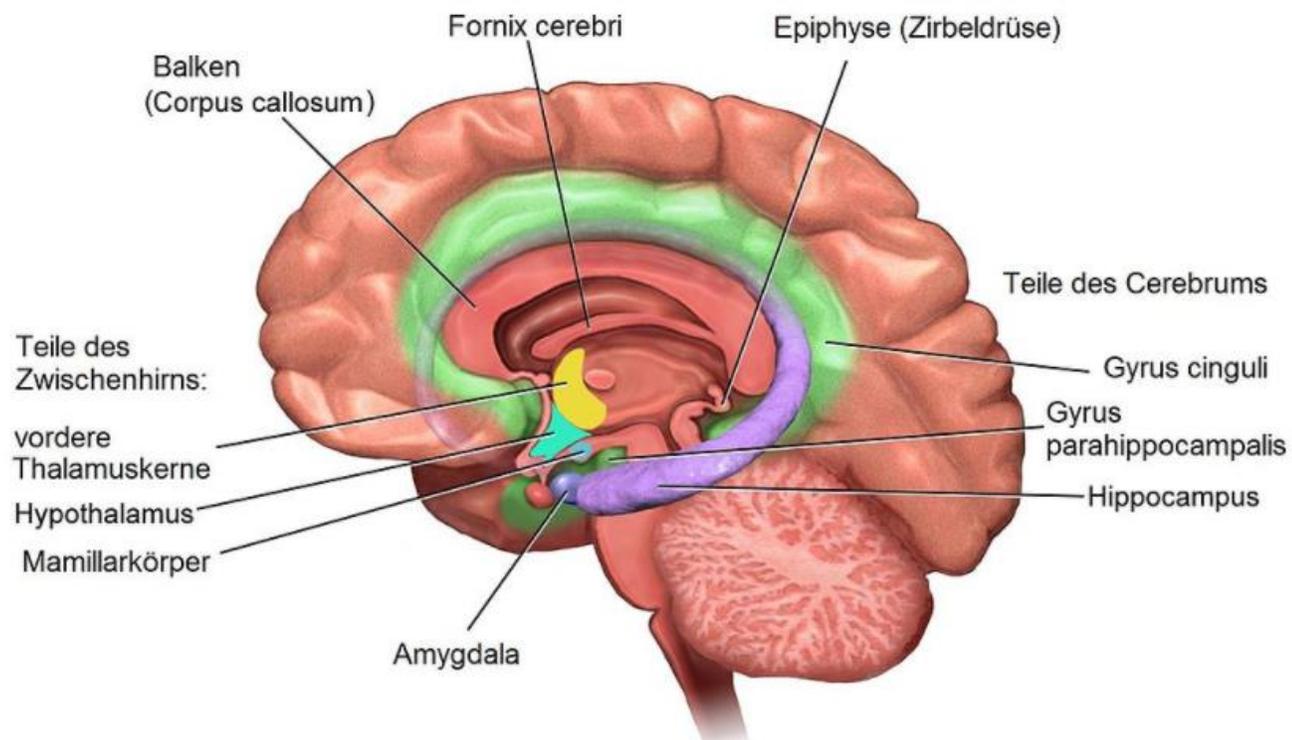
Aufgaben des Hypocampus

Da Riechhirn und Hippocampus in enger Nachbarschaft liegen, werden auch Düfte und Gerüche, die mit Erinnerungen verknüpft und abgespeichert sind, positiv oder negativ bewertet.

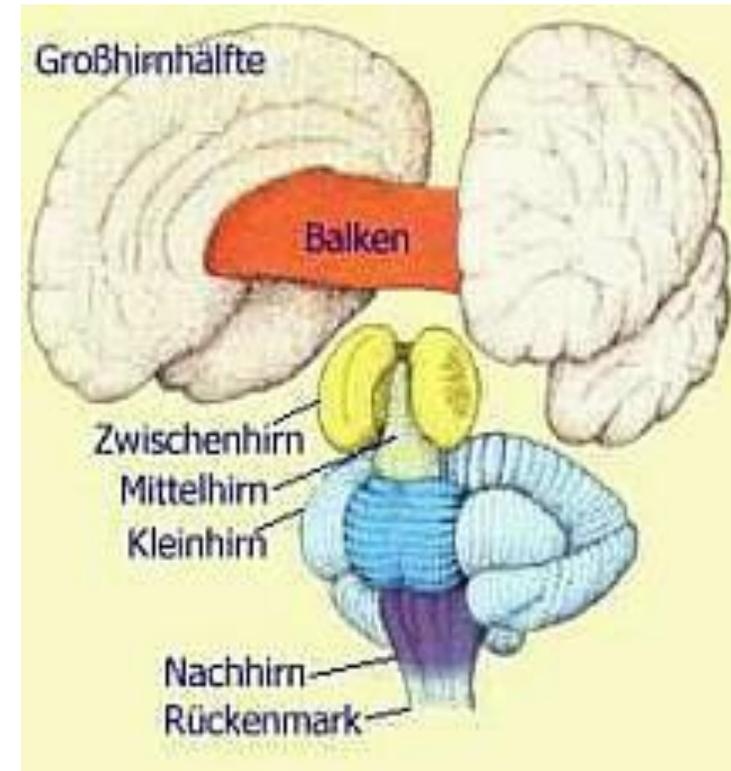
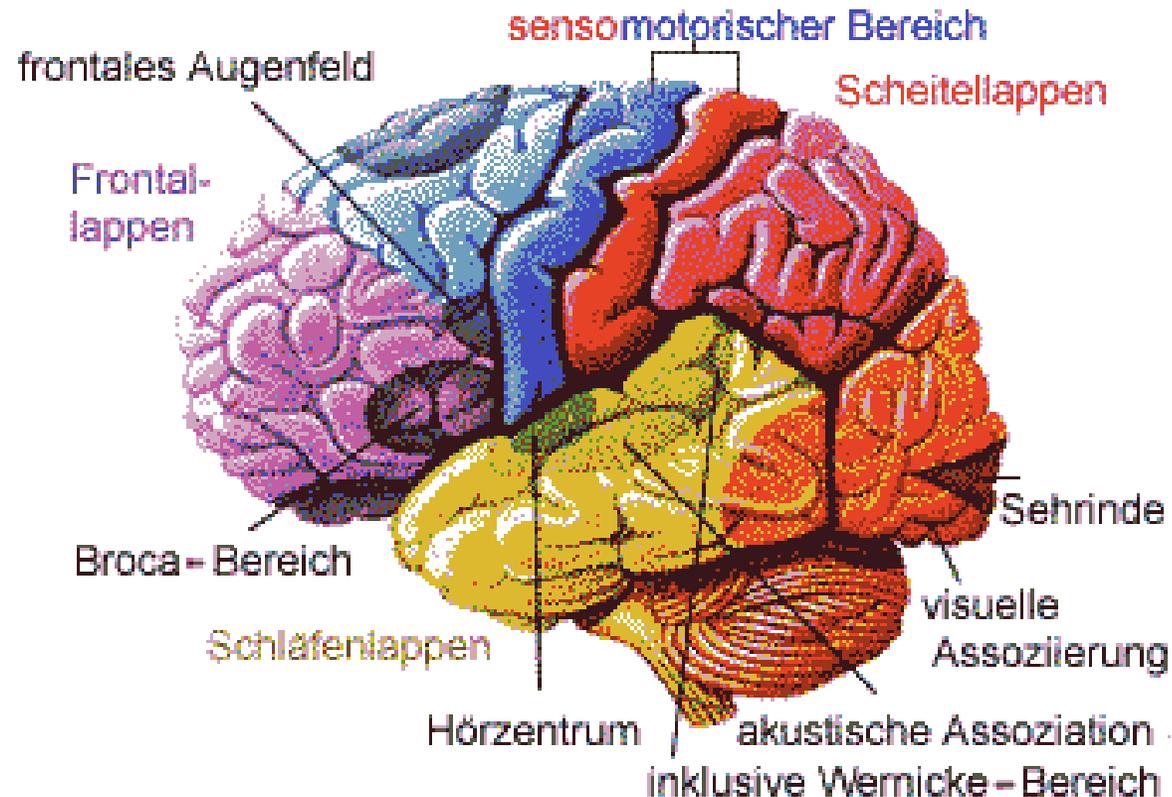
Bei einer Störung in diesem Bereich können keine neuen Informationen im Gehirn gespeichert werden.

Bei der Alzheimer Krankheit sind die Schaltkreise, die vom Hippocampus zur Grosshirnrinde führen, unterbrochen.

Das limbische System

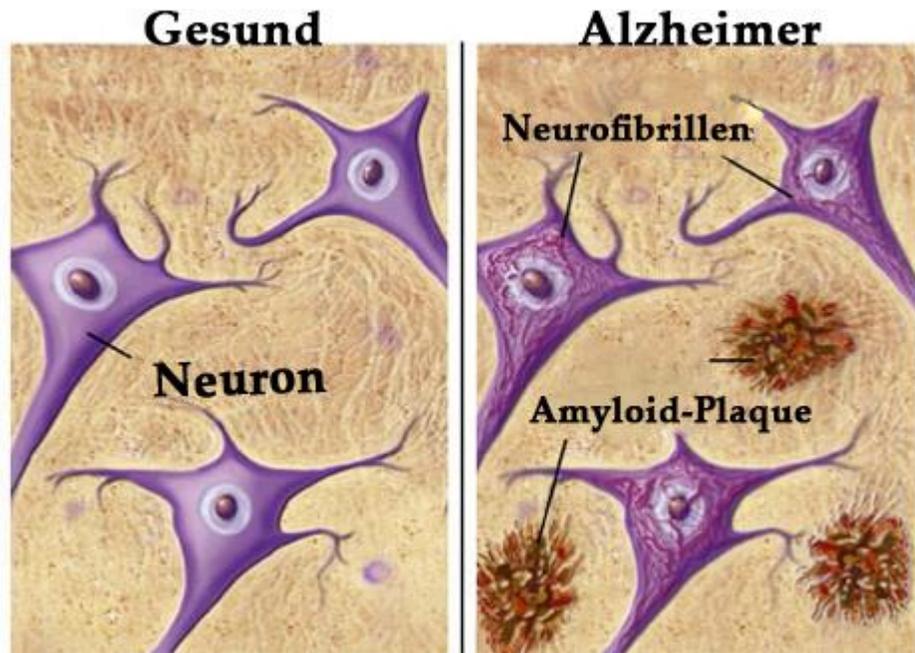


Was geschieht beim Assoziationscortex?



Das menschliche *Frontalhirn* (präfrontaler und orbitofrontaler Cortex, verbunden mit Sprachzentren) ist befähigt zum "verständigen" und "vernünftigen" Denken für 'situationsangepasste' empirische Urteile, logische Schlüsse und erwogene Entscheidungen.

Was sind β -Amyloid Plaques?



10 bis 15 Jahre vor dem Ausbruch gibt es zwei Veränderungen, welche im Gehirn geschehen:

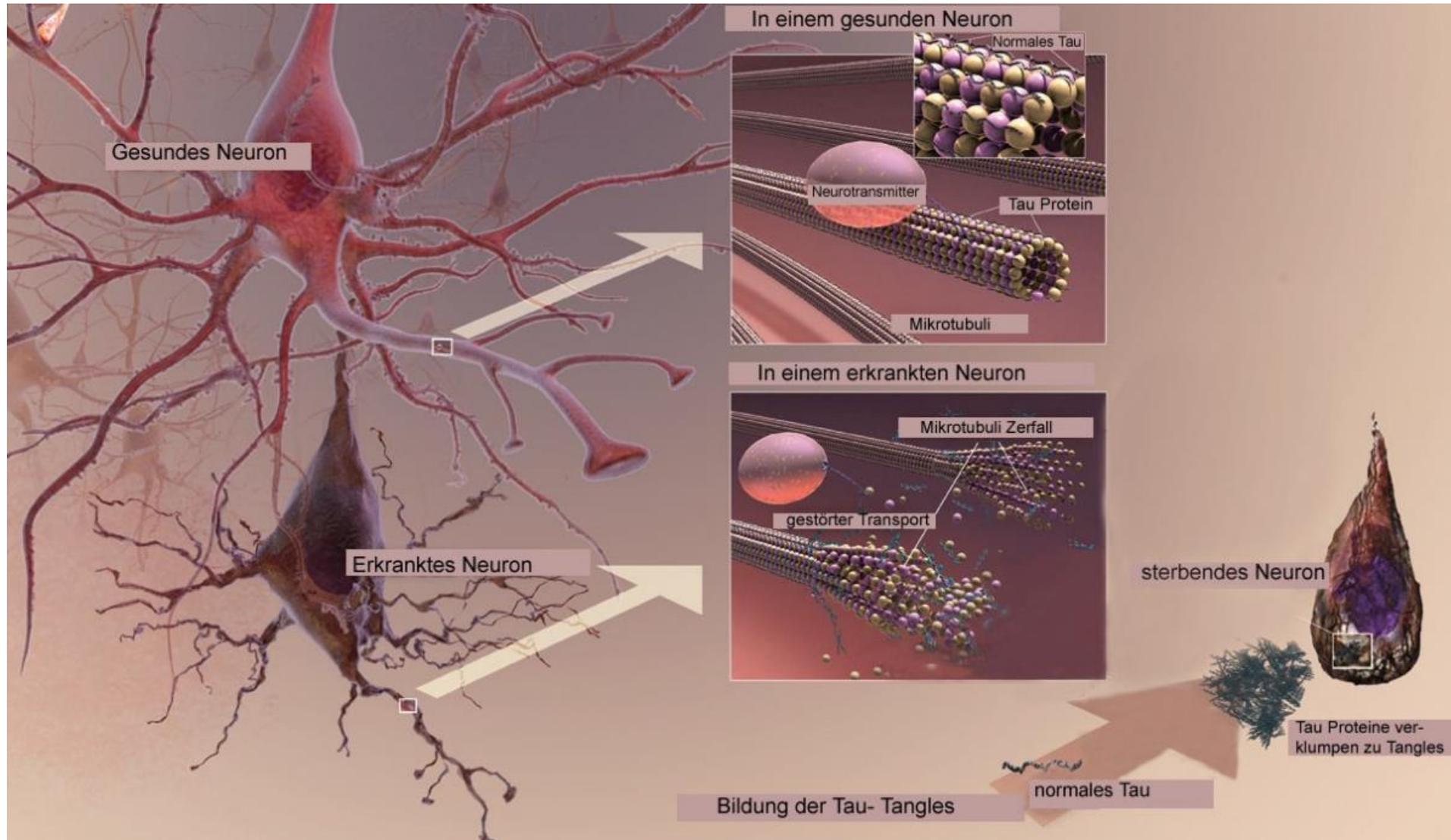
Amyloid Plaques sind eine der Hauptmerkmale der Alzheimerkrankheit.

Bei Amyloid handelt es sich um ein stark verändertes Protein, das sich als Ablagerungen an der Aussenseite von Nervenzellen ansammelt.

In den Gehirnen von Betroffenen lassen sich diese Amyloid Plaques in besonders grosser Dichte nachweisen.

Bisher ist nicht gänzlich geklärt, warum es zu diesen krankhaften Ablagerungen kommt. Denn das Amyloid entsteht das ganze Leben über, als ein Nebenprodukt eines normalen Stoffwechselforganges und führt eben nur als krankhafte Plaques zu Schädigungen.

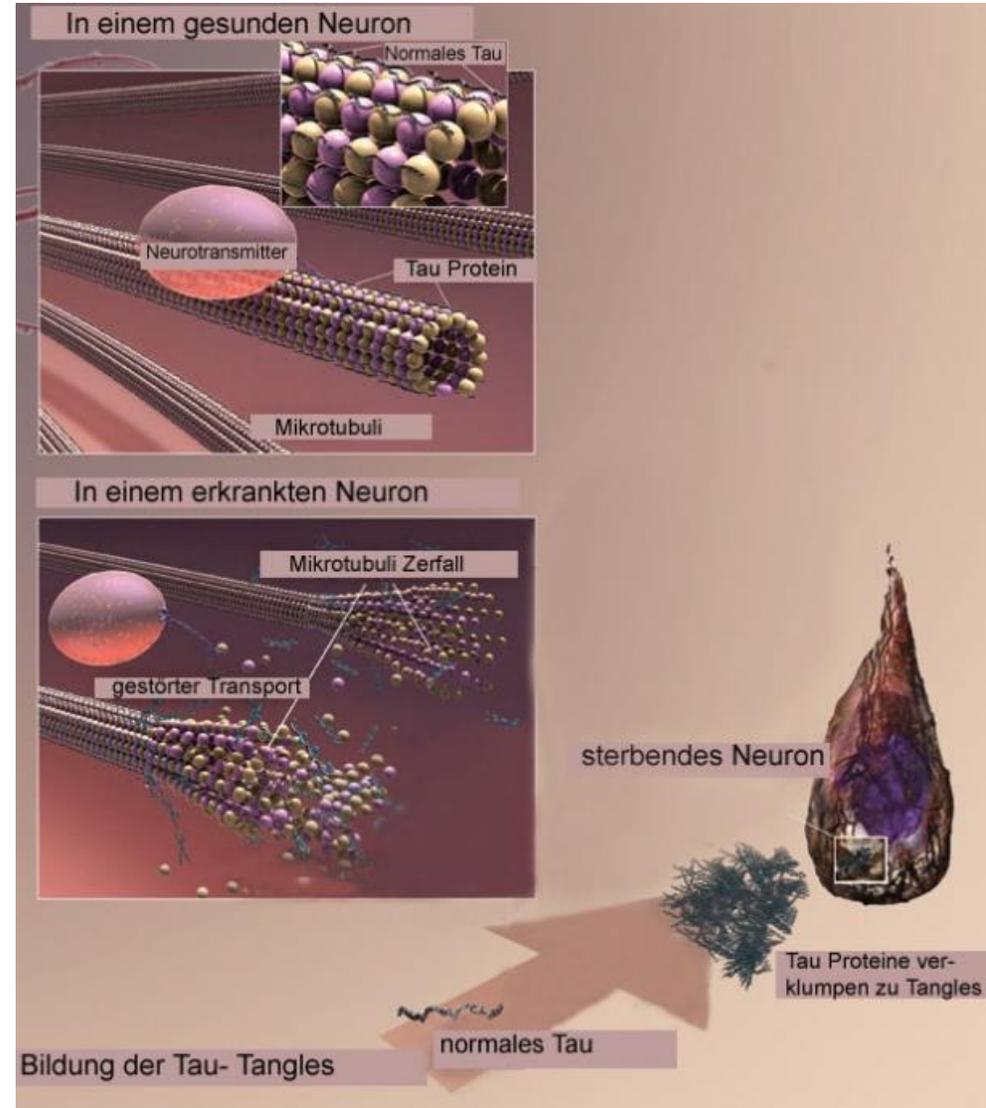
Was sind TAU-Fibrillen?



Was sind TAU-Fibrillen?

Die intraneuronalen Neurofibrillenbündel als zweite Gruppe von Alzheimer-charakteristischen Gehirnstrukturveränderungen bestehen in der Hauptsache aus pathologisch veränderten *Tau-Proteinen* (τ -Proteine). Sie finden sich in aggregierter Form als Filamente im Cytoplasma der Nervenzellen. Tau ist normalerweise für die Stabilität von Mikro Tubuli verantwortlich.

Das veränderte τ -Protein ist im Gegensatz zu der Normalform unlöslich, abnormal phosphoryliert und nicht an Mikro Tubuli gebunden.



Amyloid Vorläuferprotein ist ein im Körper natürlich vorkommendes Protein, das die Zellmembran der Neuronen durchspannt.

Welche Symptome gibt es bei der Alzheimer Krankheit?

- Die Leitsymptome sind zeitliche und örtliche Desorientierung, ein vermindertes Lernvermögen, eine Verschlechterung des Geruchsinns sowie Sprachstörungen.
- Die Krankheit verschlimmert sich fortschreitend und führt letztendlich nach vollständigem Verlust von Gedächtnis, Körperkontrolle und Sprache zum Tod.



Welche Anzeichen gibt es?

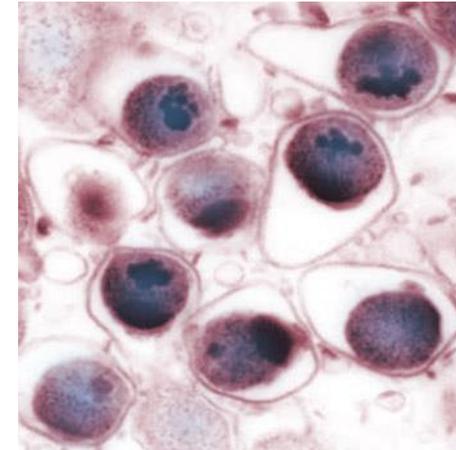
- Man verliert den Gesprächsfaden oder kann einem Gespräch nicht mehr richtig folgen.
- Schwierigkeiten, Gegenstände zu erkennen oder wie Dinge funktionieren.
- Schwierigkeiten, sich an etwas zu erinnern, was man vor wenigen Minuten gehört hat. Zahlen und Namen sind zuerst betroffen.
- Beeinträchtigung des räumlichen Empfindens. Man verläuft sich beispielsweise im eigenen Wohnviertel oder findet nicht mehr nach Hause, Gegenstände werden falsch platziert, der Autoschlüssel wird ins Eierfach im Kühlschrank gelegt.
- Einfache Rechenaufgaben können nicht mehr gelöst werden.

Welche Ursachen sind bekannt?

Forscher haben eine Reihe verschiedener Bakterien und Viren im Gehirn von Alzheimerpatienten nachgewiesen. Spirochäten, Herpes-simplex-Virus-Typ-1, Chlamydia pneumoniae, Helicobacter pylori und das Cytomegalovirus.

In Alzheimer-Gehirnen findet man eine erhöhte Konzentration des Cytokins Interleukin 6 das zusammen mit anderen Cytokinen eine Akutphasenreaktion auslösen kann.

Giftige Metalle wie Quecksilber, Aluminium, Blei, Cadmium und Eisen beschleunigen den Alterungsprozess.



Chlamydia pneumoniae



Spirochäten

Zähne und Zahnfleisch



Eine schlechte Mundgesundheit kann mehr als nur Karies oder Zahnschmerzen auslösen – sie kann zu Alzheimer, motorischen Störungen, Arteriosklerose, Schlaganfällen, Herzversagen, Nierenerkrankungen, Lungenentzündungen, Diabetes, niedriges Geburtsgewicht und Frühgeburt führen.

Die Gefahr, dass sich Bakterien aus der Mundhöhle in andere Teile des Körpers ausbreiten, ist sehr real und potenziell ernst.

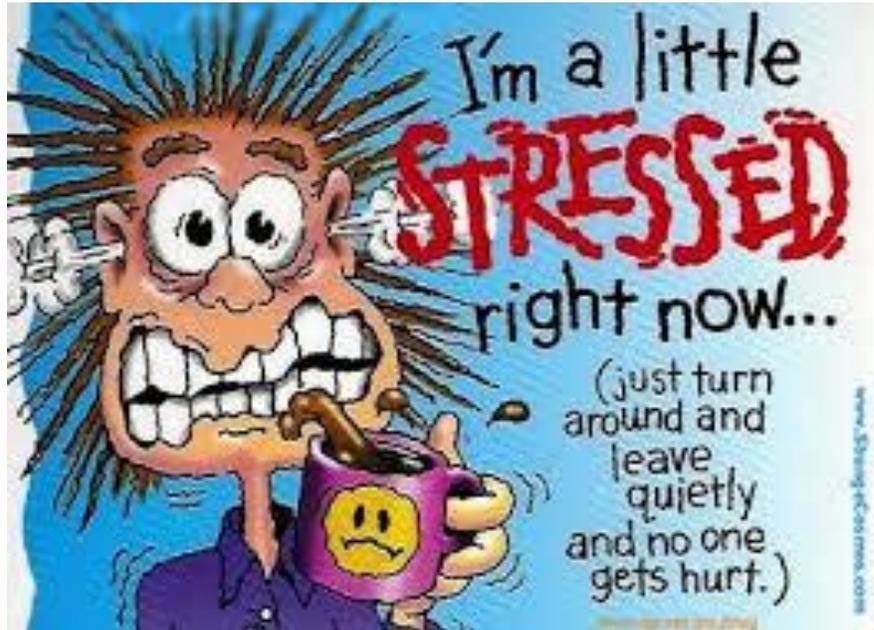
Die Zähne regelmässig überprüfen und reinigen lassen. Amalgam entfernen.
Zahnpasta ohne Fluor verwenden.

Xylit der Birkenzucker hilft für gesunde Zähne.
Mit Kokosöl jeweils morgens vor dem Frühstück
Ölziehen hilft gegen eine Zahnfleischentzündung.

Regelmässig Vitamin C-Plus oder Q10 nehmen.

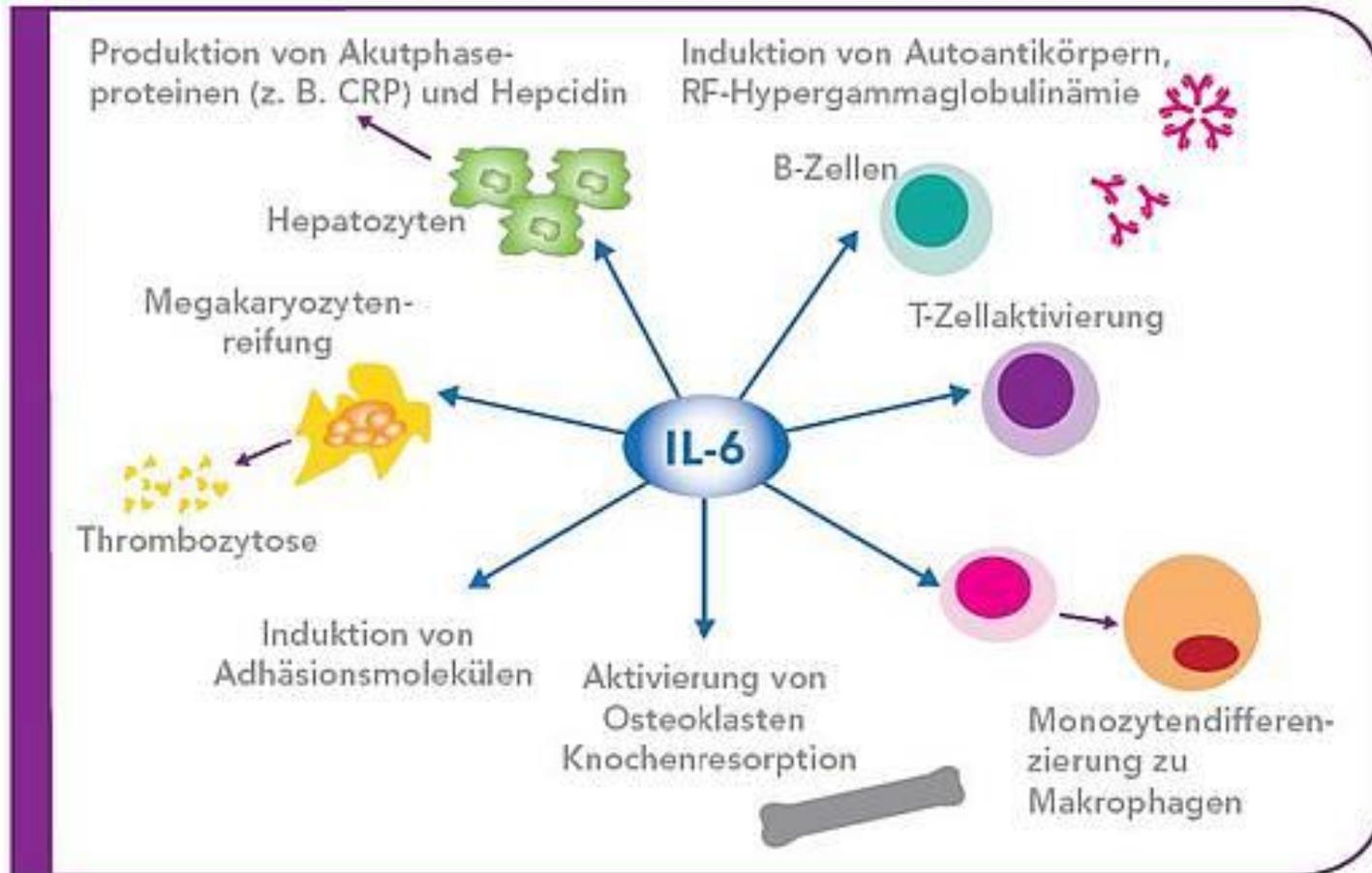


Alzheimer-Krankheit und Stress



Bei Studien mit Alzheimer-Patienten, die vor dem 65. Lebensjahr erkrankten, war ein Grossteil der Patienten lang anhaltenden Stressepisoden ausgesetzt, bevor die ersten Symptome der Krankheit auftraten.

Interleukin 6



Interleukin-6 gehört zur Gruppe der proinflammatorischen Interleukine bzw. Zytokine und stellt eine Signalsubstanz des Immunsystems dar.

Interleukin-6 ist ein wichtiger Vermittler zwischen der unspezifischen und der spezifischen Immunreaktion in Bezug auf **Entzündungsprozesse**.

Entzündungen sind der Grund für nahezu jede Erkrankung

Ob Bronchitis, Arthritis, Osteoporose, Multiple Sklerose, Diabetes, Bluthochdruck, Alzheimer oder Krebs – so unterschiedlich diese Krankheiten auch sind, ihnen allen liegen übermässige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde.

Unentdeckte chronische Entzündungsherde haben in den meisten Fällen schwere Krankheiten zur Folge.



Hauptursachen von Entzündungen

Neben einer **vitalstoffarmen und übersäuernden Ernährung können übermässiger Stress, Schlafdefizite, Bewegungsmangel, zu wenig Sonnenlicht als auch Umweltgifte, Schwermetalle, Allergene, Bakterien, Viren und Pilze** zu chronischen Entzündungen führen, die sich schliesslich in einer chronischen Erkrankung manifestieren.

Entzündungen sind eigentlich als natürliche Antwort des Organismus auf Stress zu verstehen. Eine solche Stresssituation, mit der der Körper konfrontiert wird, lässt sich vereinfacht mit einer Erkältung vergleichen. Um die Erkältungsviren zu bekämpfen, reagiert der Körper mit Fieber. Zwar ist diese Form einer Entzündungsreaktion gegen die Krankheitserreger positiv zu bewerten, weil es in der Regel die Genesung zur Folge hat. Problematisch sind hingegen die unterschwelligen dauerhaften Entzündungssituationen.

Die permanente Belastung durch gesundheitsschädigende Einflüsse treibt unsere Abwehrkräfte an ihr Limit. Stärken Sie Ihr Immunsystem deshalb vorsorglich und regelmässig mit einer vitalstoffreichen Ernährung!

Vitalstoffe und eine entzündungshemmende Ernährung

Die Durchschnittsernährung in der westlichen Welt ist überladen mit Auszugsmehlen, raffiniertem Zucker, tierischen Eiweißen und minderwertigen Fetten – die besten Zutaten für eine übersäuernde, vitamin- und mineralstoffarme Ernährung, die den Säure-Basen Haushalt stört und entzündliche Kettenreaktionen zur Folge hat.

Zur Gesunderhaltung sämtlicher körperlicher Prozesse und zur Vermeidung chronischer Entzündungskrankheiten ist eine überwiegend basische Ernährung mit antioxidativen Vitalstoffen wie **Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, Kupfer, Selen, Zink und Omega-3-Fettsäuren** unumgänglich.



Welche Lebensmittel gehören zu einer entzündungshemmenden Ernährung?

Eine gesunde Ernährung beginnt mit reinem **Trinkwasser**. Als Richtwert gilt pro 25kg Körpergewicht 1 Liter Wasser.

Einen Teil ihres täglichen Wasserpensums können sie mit **Zitronenwasser** zu sich nehmen. Zitronenwasser beschleunigt die Entsäuerung und Ausleitung von Problemstoffen.

Ausserdem hat die Zitrone entzündungshemmende Wirkung.



Magnesium



Auch eine ausreichende und ausgewogene Mineralstoffversorgung wirkt Entzündungen entgegen. Als König der entzündungshemmenden Mineralstoffe kann man **Magnesium** bezeichnen. Magnesium ist in Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Meeresalgen, Krautstiel, Spinat, Brennnessel, Portulak, Basilikum, Majoran, Salbei und schwarze Schokolade (ab 80%) enthalten.

Fermentierte Lebensmittel



Sauerkraut bringt als probiotisches Superfood nicht nur die Verdauung in Schwung sondern auch die Darmflora ins Gleichgewicht.

Fermentierte Lebensmittel schützen auch vor Entzündungen, indem sie das Immunsystem mit nützlichen Bakterienkulturen gegen Infektionen stärken.

Spinat

Spinat ist einer der Superstars unter den Gemüsen. Überdurchschnittlich reich an Vitaminen und Mineralstoffen, liefern diese grünen Blätter auch gesundheitsfördernde Phytonährstoffe wie Carotinoide sowie mehr als ein Dutzend Flavonoide, welche Wissenschaftlern zufolge als entzündungs- und krebshemmende Wirkstoffe fungieren.



Broccoli



Einen Platz in der ersten Liga der präventiv wirkenden Gemüsesorten hat sich auch **Broccoli** gesichert. Neben dem entzündungshemmendem Vitamin C enthält der grüne Krauskopf krebshemmende und entgiftende Phytonährstoffe wie Sulforaphan und Glucosinolate. Darüber hinaus weist Broccoli einen hohen Gehalt an Kaempferol auf.

Algen

Braunalgen wie Kombu, Wakame und Arame sind reich an Fucoidan, einem komplexen Kohlenhydrat, dem entzündungs- und krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommen Algen als vielseitige Heilpflanzen zum Einsatz. Die enthaltenen Ballaststoffe reinigen zudem den Verdauungstrakt und unterstützen den Fettstoffwechsel.



Zwiebeln und Knoblauch

Zwiebeln und **Knoblauch** gehören zur Familie der Lauchgewächse, die sich durch ihre gesundheitsfördernden Schwefelverbindungen auszeichnen.

Während Zwiebeln das Schwefelmolekül Onionin A und das Antioxidans Quercetin gegen entzündliche Prozesse zur Wehr setzen, ist auch Knoblauch ein altbewährtes Hausmittel gegen Entzündungen.



Kirschen



Kirschen sollen zehnmal wirksamer gegen Entzündungen vorgehen als Aspirin. Neueste Forschungen bezeichnen die roten Früchte sogar als die potentesten Entzündungshemmer, die uns die Natur zu bieten hat. Als verantwortlicher Inhaltsstoff wurde ein antioxidativer Pflanzenfarbstoff (ein Anthocyan) identifiziert, der zur Gruppe der Flavonoide gehört. Dieses Anthocyan soll nicht nur oxidative Prozesse im Körper stoppen, sondern auch als alternatives Schmerzmittel erstaunliche Leistungen erbringen.

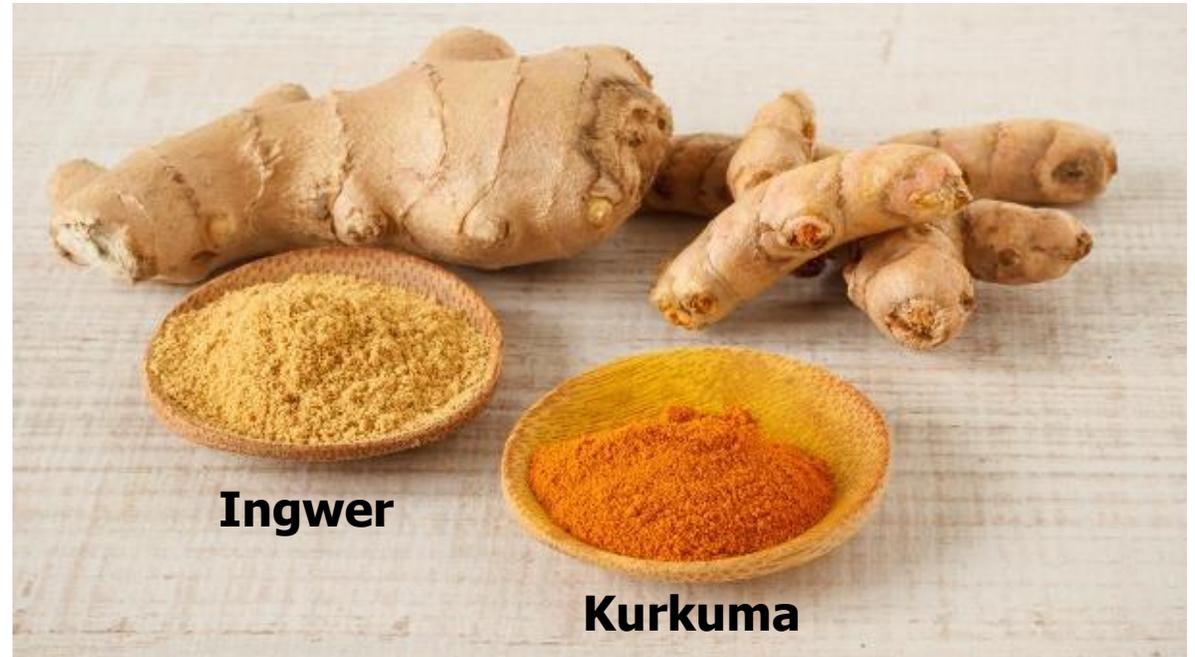
Papaya und Blaubeeren



Weitere antioxidativ und entzündungshemmend wirkende Früchte. Dazu zählen auch **Papaya** und **Blaubeeren**. Diese beiden Früchte lassen sich beispielsweise wunderbar zu einem leckeren Smoothie verarbeiten: Papaya Blaubeer-Smoothie. Beachten Sie bitte bei der Herstellung von einem Smoothie, dass Sie nur so viele Produkte in den Mixer tun, welche Sie auch als Ganzes essen würden.

Kurkuma

Das in Kurkuma enthaltene Curcumin schützt nicht nur die Leber, sondern kann - laut einer Studie der kalifornischen Universität in Los Angeles (UCLA) - die Plaque Bildung im Gehirn direkt verhindern. Da Kurkuma in Indien ein sehr beliebtes Gewürz ist und dort Alzheimer nur selten auftritt, vermutete man bereits vor der genannten Studie einen kausalen Zusammenhang, der sich nun offenbar bestätigt hat. Kurkuma kann in sämtliche Gemüse-, Reis- und Pasta Gerichte gestreut werden. Es passt aber auch zu Hülsenfrüchten und Fleischgerichten.



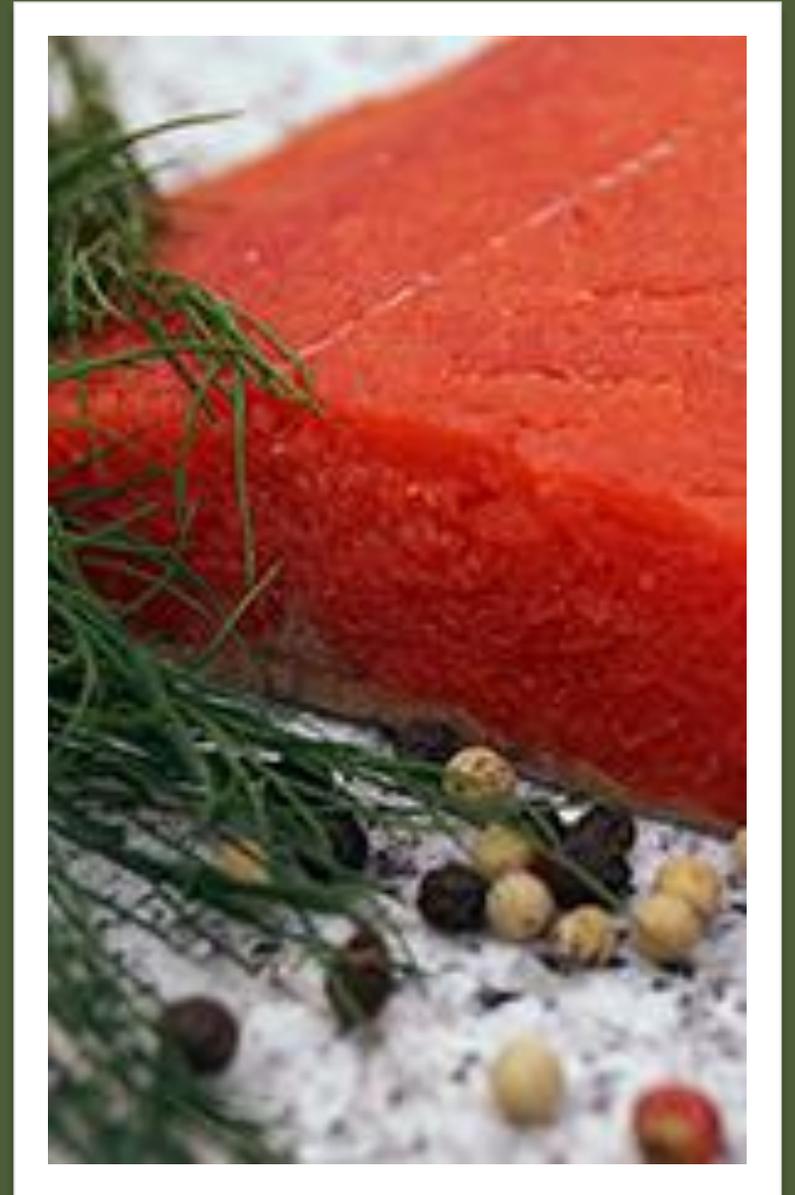
Omega 3

Omega-3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Hanföl, Leinöl und Walnüssen vorliegen, spielen eine massgebliche Rolle in der Ernährungstherapie von entzündlichen Krankheiten.

Der Verzehr von Wildlachs ist sehr empfohlen, da sich dessen Eicosapentaensäure (EPA) aus der Omega-3-Gruppe äusserst wirksam gegen Entzündungsbotsstoffe zeigt. Docosahexaensäure (DHA) ist ebenfalls im Fischöl enthalten. Dieses wird in manchen Gehirnregionen als struktureller Baustein verwendet.

Sie können das Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 im Blut messen lassen!

Unter <https://www.norsan.ch/> sind Therapeuten, welche diese Messung vornehmen können.



Aufgaben der Omega 3-Fettsäure

- Bestandteile der äusseren Zellmembranen der Nervenzellen
- Wichtig für die Übertragung elektrischer Impulse
- Senken Entzündungsreaktionen die zum Abbau von Nervenzellen führen können
- Unterstützen das Nervenzellwachstum des Gehirns
- Schützen Gefässe und Nervensystem vor altersbedingten Schädigungen
- Beeinflussen die Botenstoffproduktion: die Stimmungslage wird so direkt beeinflusst



Vitamin C – Plus

Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, ist ein farb- und geruchloser, gut wasserlöslicher Stoff mit saurem Geschmack. Vitamin C muss mit der Nahrung zugeführt werden, da der menschliche Organismus im Vergleich zu Tieren nicht in der Lage ist, es selbst herzustellen. Da Vitamin C im Körper nicht gespeichert werden kann, ist eine kontinuierliche Aufnahme des Vitamins notwendig.

Es wirkt als Antioxidans beziehungsweise als Radikalfänger (Radikale begünstigen die Entstehung von Krankheiten wie Arteriosklerose und Krebs).

Es optimiert das Immunsystem. Es verbessert die Eisenabsorption.

Es spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion von Botenstoffen.

Es fördert die Wundheilung und Narbenbildung.

Es ist ein wesentlicher Faktor bei der Bildung und Vernetzung von Kollagen und trägt so zur Festigkeit von Bindegewebe, Knorpel und Knochen bei.



Kokosöl

Kokosöl ist ein aussergewöhnlich wertvolles Öl für die Gesundheit. Neben all seinen Vorteilen für die Gewichtsreduktion, für einen gesunden Cholesterinspiegel, einen aktiven Stoffwechsel und ein starkes Immunsystem kann Kokosöl sogar die Symptome von Alzheimer lindern. Dies belegen nicht nur wissenschaftliche Studien, sondern auch Fallbeispiele wie das von Alzheimer Patient Steve Newport.



Kokosöl enthält mittelkettige Fettsäuren. Wenn diese verstoffwechselt werden, entstehen Ketone. Bei Ketonen handelt es sich um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Fett anfallen und mit dem Urin ausgeschieden werden.

Normalerweise baut der Körper aber kein Fett ab. Er speichert es und verwahrt es für Hungersnöte.

Kokosöl stellt hier eine Ausnahme dar. Es wird gar nicht erst zu Fettreserven eingelagert, sondern – wie Kohlenhydrate - sofort zur Energiegewinnung eingesetzt, wobei die erwünschten Ketone entstehen. Erwünscht sind sie deshalb, weil genau diese Ketone aktuellen Forschungen zufolge vor Alzheimer schützen, ja Alzheimer sogar lindern sollen.

Ginkgo biloba

Der riesige Ginkgo-Baum mit den fächerförmigen, gekerbten Blättern gehört zu den ältesten Pflanzenarten überhaupt – seine Vorfahren weilten bereits seit 300 Millionen Jahren auf der Erde. Kein Wunder, dass er in Asien seit jeher als Symbol für Hoffnung, langes Leben, Fruchtbarkeit, Lebenskraft und Unbesiegbarkeit gilt.



Wirkung des Ginkgo biloba

Ginkgo-Extrakt macht das Blut fließfähiger.

Die Durchblutung in den feinen Gefäßen (Mikrozirkulation) wird verbessert und damit der Sauerstoff- und Nährstoffgehalt der "grauen Zellen".

Ginkgo ist ausserdem ein so genannter Radikalfänger, das heisst aggressive Moleküle, die die Zellen angreifen, werden abgefangen.

Die Nervenzellen werden geschützt, denn Ginkgo wirkt dem Abbau von Nervenzellen entgegen und steigert die Leistungsfähigkeit der vorhandenen Zellen.

Der genannte Extrakt bietet ausserdem die Möglichkeit, den Beginn einer Alzheimer-Erkrankung zu verhindern.

Ernährung

Sämtliche Lebensmittel, welche Entzündungen machen können vermeiden.
Fleisch aus Weidehaltung,
Fisch aus Wildfang.

Tierische Produkte generell reduzieren, da Fleisch oder manche Milchprodukte sehr viel Arachidonsäure enthalten, welche Entzündungen auslöst.
Mehr Määä als Muuu

Auf Gluten (vor allem Weizenprodukte), Zucker, Milchprodukte (Kuhmilch). Sämtliche «light» und «zero» Getränke (Aspartam ist ein Nervengift) verzichten.

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen
(Tibetische Weisheit)

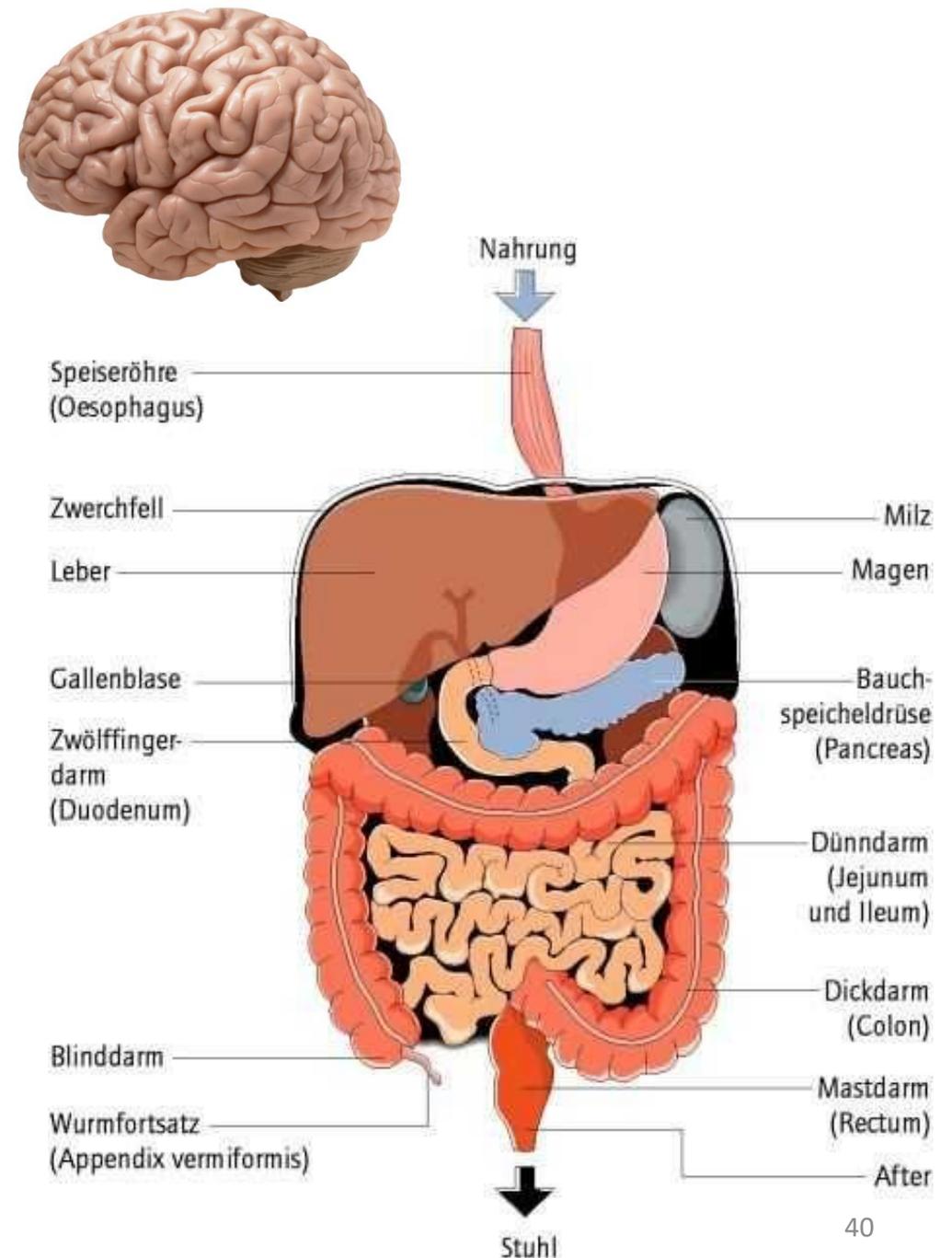
Die mediterrane Küche (griechische) oder die asiatische Küche ist hier am besten geeignet.

In der kalten Küche nativ, kalt gepresstes Olivenöl und beim Anbraten Kokosöl oder Ghee (Ayurvedische Butter) benutzen.

Verdauung

Der Tod sitzt im Darm das hat schon Hippokrates 460-370 v.Chr. gesagt.

Vor die Blut-Hirn-Schranke, die unser Gehirn vor Keimen und Giftstoffen im Blut schützt, hat die Natur die Darm-Blut-Schranke gesetzt, die unseren Körper vor Keimen und Giftstoffen aus der Nahrung schützt. Jede Schädigung der Darmoberfläche wird zur Eintrittspforte für Schadstoffe und hat deshalb Auswirkungen auf die Erhaltung unserer Gesundheit, auch der geistigen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Milchproteinallergie, Laktoseintoleranz, Weizenallergie oder Gluten Intoleranz gehören in meinen Praxisalltag. Eine regelmässige Darmsanierung mit Probiotika ist deshalb unerlässlich.



Darmsanierung

Das komplexe symbiotische Zusammenspiel zwischen uns und den etwa hundert Billionen Bakterienzellen unseres Mikrobioms wird hauptsächlich durch unsere Ernährung bestimmt, denn schliesslich leben nicht nur wir von dem, was wir zu uns nehmen, sondern auch unsere Bakterien.

Bei Verstopfung empfehle ich Flohsamenschalen. Das Pulver der Fruchtschalen dient zur Lockerung von Ablagerungen in der Darmwand. Ebenfalls hilfreich ist ein Glas abgekochtes heisses Wasser, ein Kaffeelöffel bio-Apfelessig und ein Kaffeelöffel Honig vermischen und zum Frühstück trinken.

Bei Durchfall oder weichen Stühlen ist eine Abklärung notwendig, um zu prüfen, welche Lebensmittel nicht vertragen werden.

Einmal pro Jahr sollte eine zwei-monatige Kur mit Probiotika gemacht werden.

Bewegung

Was passiert in unserem Gehirn wenn wir körperlich aktiv sind? Zunächst bewirkt Bewegung sofort eine messbare Steigerung der Gehirndurchblutung und mittelfristig führt schon leichte körperliche Aktivität nachweislich zu einer vermehrten Bildung neuer Blutgefäße im Gehirn.

Sport hält die Muskeln fit, stärkt die Knochen, verbessert den Kreislauf, erhöht die Energie und schärft den Geist.

Nicht nur während körperlicher Bewegung, sondern auch noch danach können beispielsweise Vokabeln effizienter gelernt werden. Immer mehr Studien belegen, dass körperlich aktive Schulkinder intelligenter sind.

Treppensteigen, Spazieren, Schwimmen, Joggen, Golf spielen, Tennis den Haushalt erledigen – egal was, Hauptsache es macht Spass und wird regelmässig gemacht 😊

Bewegung



Coach potatoe

- Endlich tun können, was man will – das ist das Motto, das viele mit dem Traum vom Rentnerdasein verbinden.
- Durch die Verlockung des Nichtstuns endet dieser Traum viel zu oft vor dem Fernseher und damit beginnt die Entwicklung zu einer Demenz.
- Schachspielen erfordert Kreativität, die Bewertung von Ideen und das Treffen von Entscheidungen.
- Querlesen im Internet regt zum Querdenken an.
- Offenheit gegenüber Neuem ist eine Bedingung geistiger Fitness von älteren Menschen, und Neugier bietet Schutz vor Alzheimer.



Besser schlafen = das Gehirn schützen

Baikal – Helmkraut
Hilft bei Schlafstörungen



- Das Gehirn nutzt den Schlaf um Eindrücke, Erlebnisse und Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis zu übertragen. Dort werden sie mit bereits vorhandenen Inhalten verknüpft und abgespeichert. Im Schlaf kann das Gehirn Gedächtnisinhalte ungestört abspeichern, weil es nicht gleichzeitig aktuelle Sinneseindrücke aufnehmen muss.
- Der Schlaf ist – zumindest teilweise – Voraussetzung dafür, dass wir etwas in Erinnerung behalten.
- Die Abspeicherung von Inhalten, Emotionen und Eindrücken geschieht in unterschiedlichen Schlafstadien.
- Das Gleiche gilt für das Lernen motorischer Bewegungsabläufe wie Schwimmen, Radfahren, Skifahren oder Tanzen.

Giftige Metalle: Aluminium

- Aluminium kann beteiligt sein bei einer Anämie (besetzt die gleichen Speichereiweisse wie Eisen)
 - Arthritis
 - Beschwerden des Nervensystems (Gedächtnis und Sprachstörungen)
 - Antriebslosigkeit und Aggressivität
 - Leber- und Nierenschädigungen
 - Beeinträchtigung des Knochenstoffwechsels
 - Wurde in den Gehirnen von Alzheimer Patienten gefunden
-
- Enthalten in Backpulver, Schmelzkäse, Salz, Gewürze, Laugengebäck, Medikamenten (Säureblocker), Impfungen, Körperpflegemittel

Giftige Metalle: Quecksilber

Quecksilber ist das giftigste nicht radioaktive Metall, das der Wissenschaft bekannt ist. Allein das Einatmen von Quecksilberdämpfen kann zu Gehirnschädigungen führen. Von allen giftigen Metallen ist Quecksilber erwiesenermassen das, welches die Nerven und das Gehirngewebe am meisten schädigt. Zusätzlich zu Gehirnschädigungen kann eine Quecksilbervergiftung Nierenversagen und Leberschäden verursachen, die schliesslich zum Tod führen können.

Die häufigste diätetische Quecksilberquelle ist der Verzehr von Fisch, der durch Industrieabgase und -abwässer belastet ist. Der Verzehr von grossen Raubfischen sollte am besten gemieden werden.

Eine weitere wichtige Quecksilberquelle liegt im Bereich der Medizin. Seit Jahrhunderten wird Quecksilber als ein wesentlicher Inhaltsstoff bei der Herstellung von Medikamenten eingesetzt.

Zusätzlich zu Quecksilber enthalten Impfstoffe oft auch Aluminium, sodass jede Impfung gleich ein doppelter Hammer ist.

Ein Relikt der Medizin des 19. Jahrhunderts, das bis heute überlebt hat, ist die Verwendung von Amalgamzahnfüllungen. Wenn die Füllung im Zahn ist, werden fortwährend Quecksilberdämpfe abgegeben und vom Körper aufgenommen.

Haarmineralanalyse

In einer Haarmineralanalyse werden 38 Parameter gemessen. Alle Mineralien, alle Spurenelemente und eben auch alle Schwermetalle.

Im Gegensatz zur Blutuntersuchung ermöglicht die Haarmineral-Analyse einen Einblick in die Mineralstoff- und Spurenelementversorgung in langsam wachsenden Körperzellen.

Je nach Länge der analysierten Haare erhält man einen Überblick über die Nährstoffversorgung in derjenigen Zeitspanne in der das Haar gewachsen ist (bei 3-4 cm Haarlänge entspricht das ca. 3-4 Monaten).

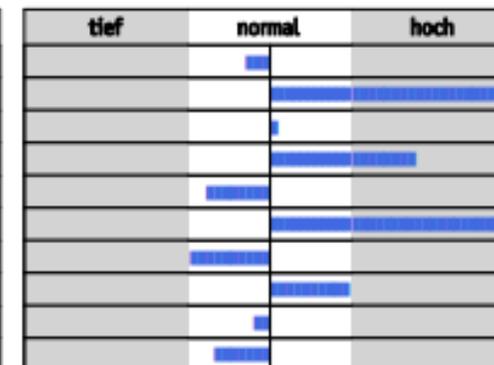
Die Haarmineral-Analyse ist eine zuverlässige Methode zur Bestimmung von Metallintoxikationen und des Mineralstoffstatus im Körper.

Einheit der angegebenen Werte: ppb (parts per billion)

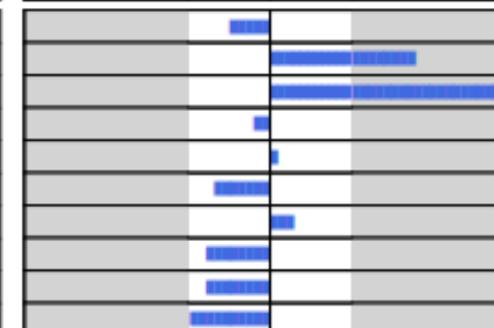
Toxische Elemente	Referenzbereich	Messwert	Vorwerte
Aluminium	0 - 12	11.3	
Antimon	0 - 0.2	0.01	
Arsen	0 - 0.2	< 0.01	
Beryllium	0 - 0.1	< 0.002	
Bismuth	0 - 0.5	< 0.04	
Blei	0 - 3.3	1.66	
Cadmium	0 - 0.12	0.04	
Gold	0 - 0.3	0.04	
Nickel	0 - 0.8	0.48	
Palladium	0 - 0.1	0.01	
Platin	0 - 0.1	< 0.01	
Quecksilber	0 - 1.0	3.42	
Silber	0 - 1.2	0.21	
Thallium	0 - 0.1	< 0.01	
Titan	0 - 8.0	17.39	
Uran	0 - 0.2	0.02	
Zinn	0 - 1.2	0.41	
Zirkonium	0 - 0.5	0.03	



Mineralstoffe / Spurenelemente	Referenzbereich	Messwert	Vorwerte
Calcium	400 - 2500	1159	
Magnesium	25 - 130	252.4	
Phosphor	115 - 180	152	
Zink	145 - 220	306	
Chrom	0.04 - 0.3	0.06	
Mangan	0.07 - 0.4	0.92	
Molybdän	0.02 - 0.2	0.02	
Kupfer	10 - 27	27.3	
Eisen	6 - 14	9.2	
Selen	0.45 - 1.4	0.60	



Natrium	2 - 100	27.1	
Kalium	1 - 50	70.9	
Silicium	20 - 100	230.6	
Cobalt	0.02 - 0.3	0.13	
Strontium	0.7 - 7.0	4.1	
Barium	0.3 - 3.0	0.70	
Vanadium	0.005 - 0.1	0.064	
Bor	0.14 - 3.5	0.52	
Germanium	0.05 - 0.4	< 0.08	
Lithium	0.01 - 0.2	< 0.010	



Schwermetalle ausleiten

Knoblauch; Bärlauch (zur Mobilisation aus dem Gewebe)

Koriander (nach Dr. Klinghardt: zur Mobilisation aus ZNS)

Ausleitung über die Fäzes: (Binden der Schwermetalle und Vermeiden der Resorption aus dem Darm)
Spirulina / Chlorella. Ballaststoffe: (z.B. Kleie, Huminsäure)

Ausleitung über die Leber: Taraxacum Zubereitungen (Ceres)

Ausleitung über die Niere: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Solidago (Ceres/Heel)

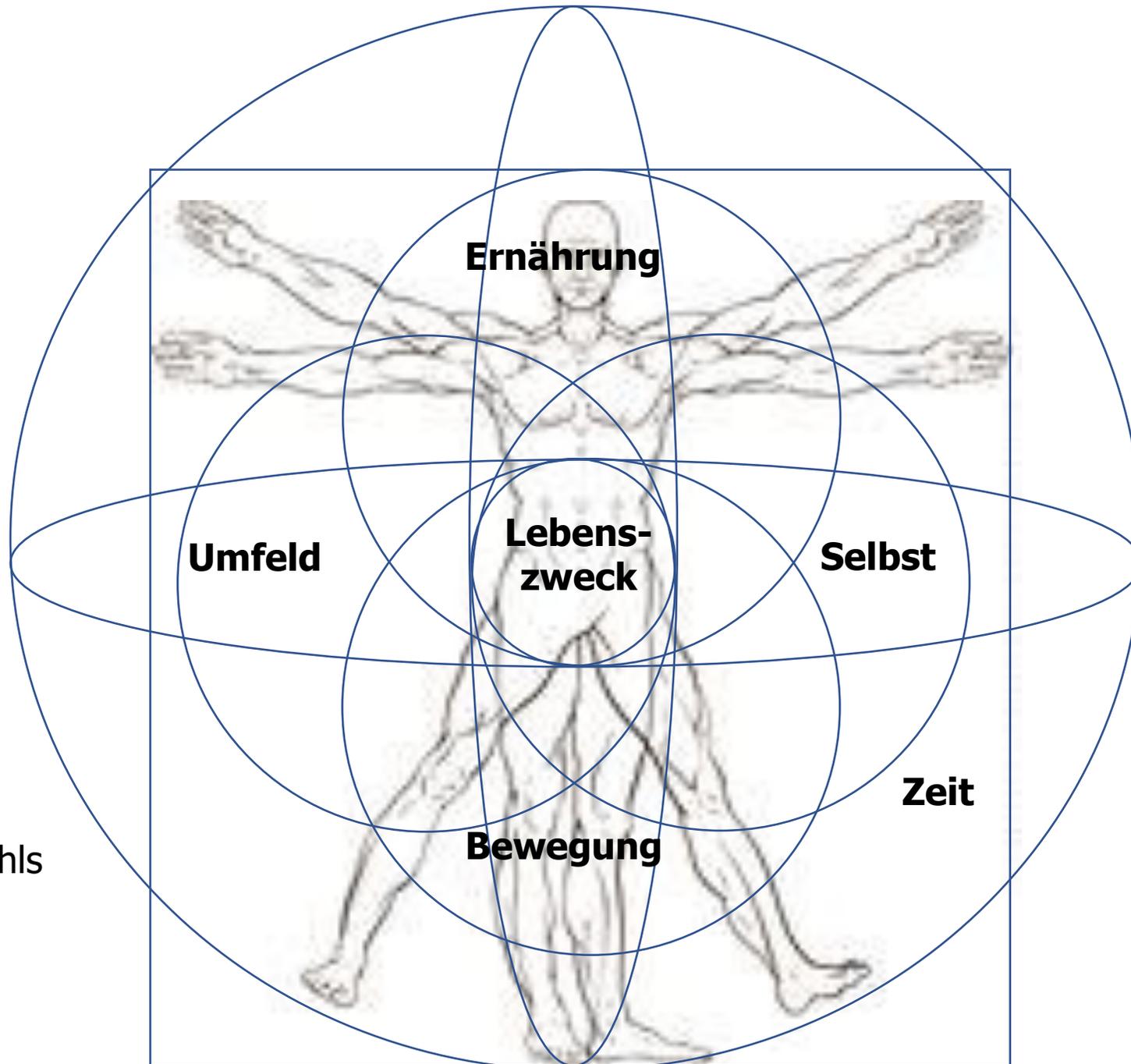
Ausleitung über die Lymphe: Geranium robertianum (Ceres)

Ausleitung über die Haut: Schwitzen (sportliche Betätigung, Sauna)

Lassen Sie sich von einem erfahrenen Therapeuten begleiten, bitte keine Selbstversuche machen!

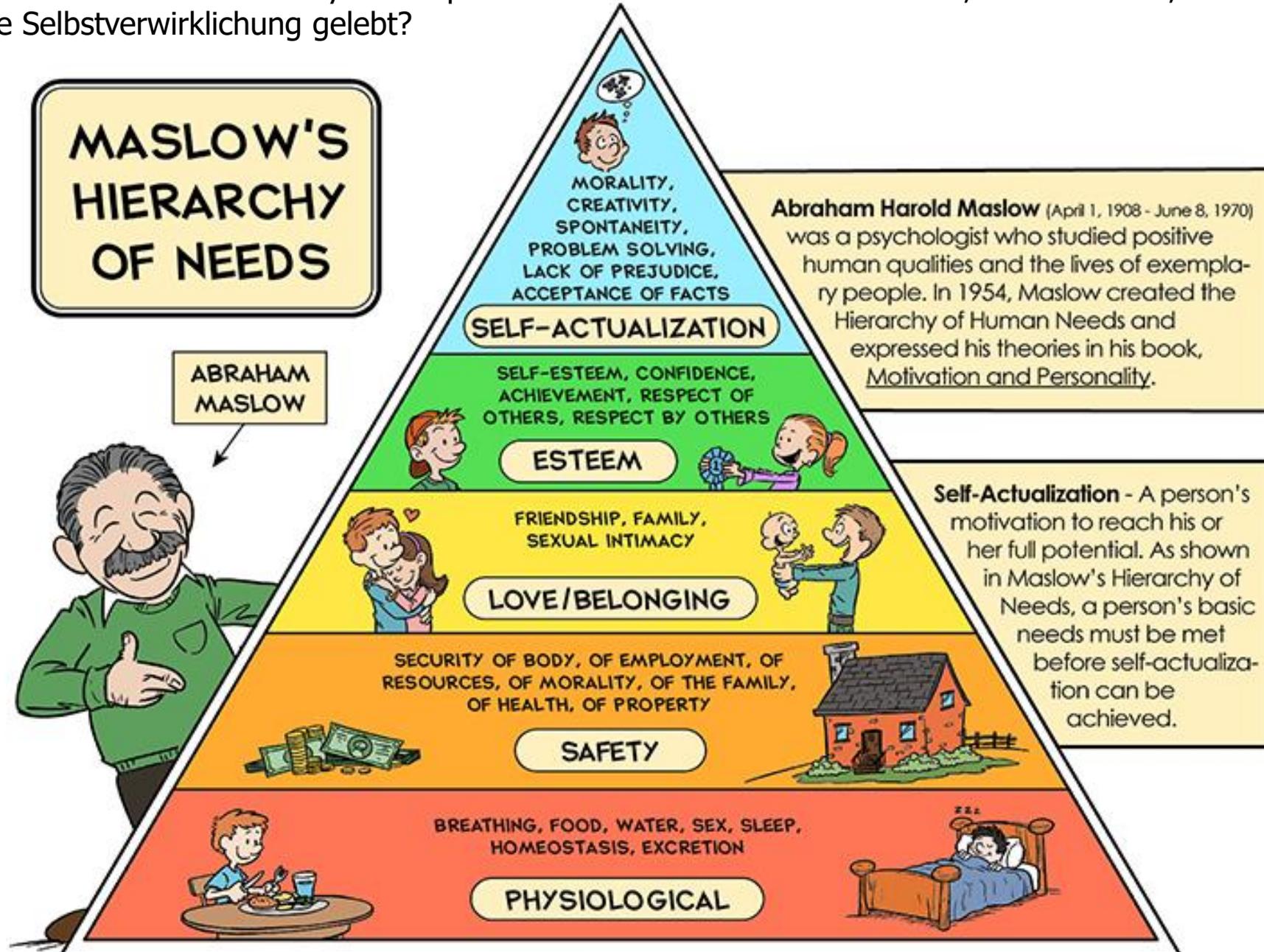
Das Hexagramm
menschlicher
Bedürfnisse
definiert sechs
essenzielle Bereiche
für körperliches
und geistiges
Wohlergehen

Aus dem Buch von
Dr. med. Michael Nehls
Die Alzheimer Lüge



Werden diese
Bedürfnisse bei
Ihnen erfüllt?

Jeden einzelnen Bereich der Maslow'schen Pyramide prüfen. Werden die Grundbedürfnisse, die Sicherheit, die Liebe, die Anerkennung und die Selbstverwirklichung gelebt?

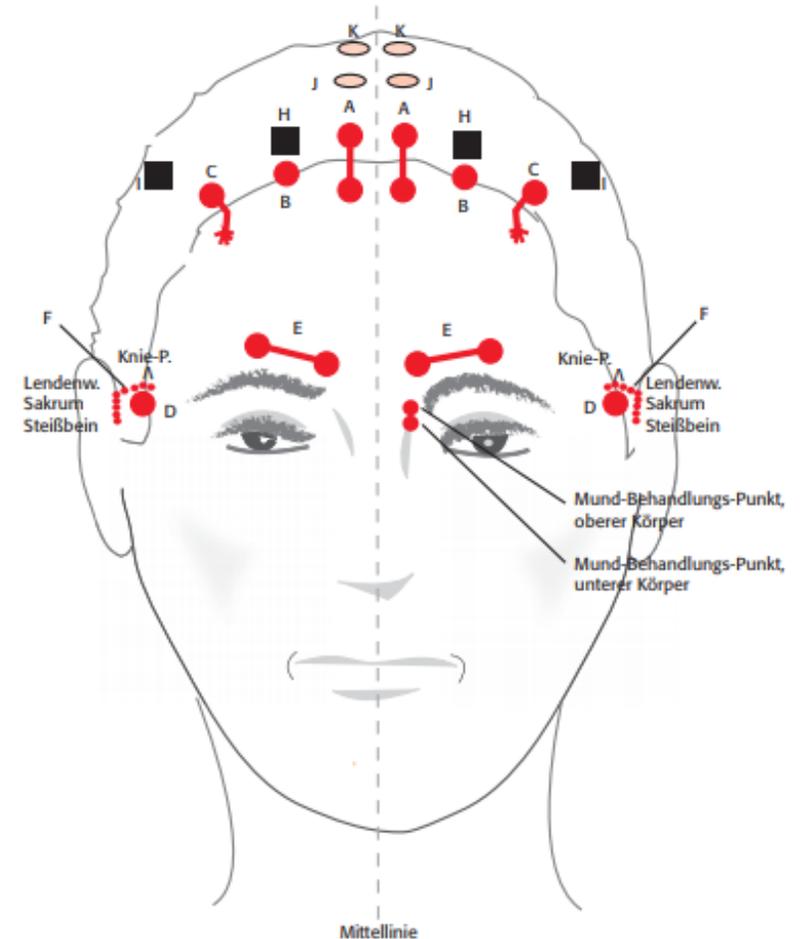


Jeden einzelnen Bereich der Maslowschen Pyramide prüfen. Werden die Grundbedürfnisse, die Sicherheit, die Liebe, die Anerkennung und die Selbstverwirklichung gelebt?

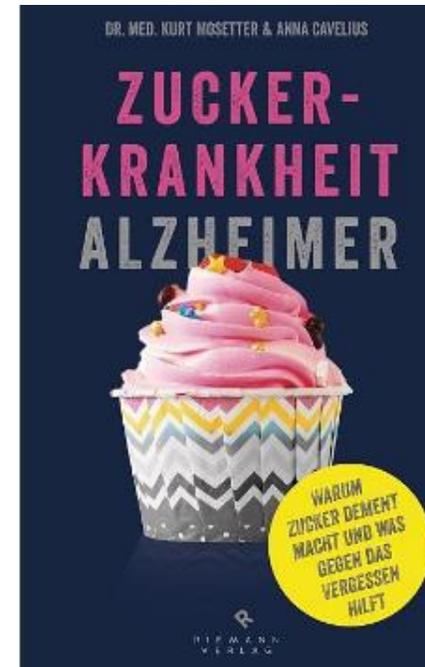
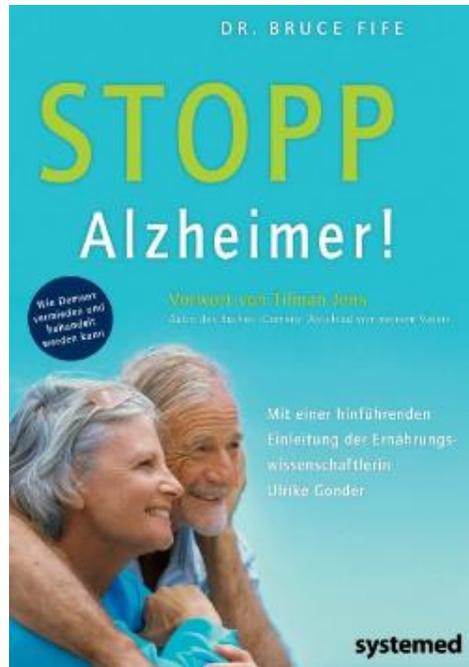


Schädelakupunktur

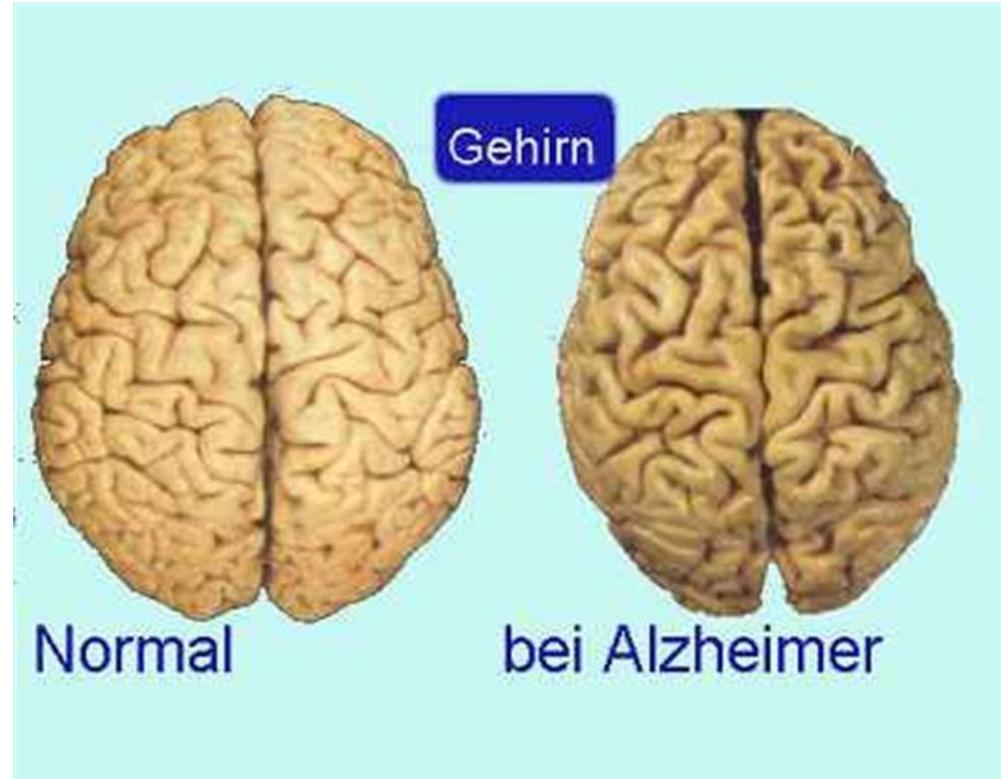
- Akute und Chronische Schmerzen
- Schmerzen des Bewegungsapparates
- Mobilisierung von Blockaden des Bewegungsapparates
- Nervenschmerzen
- Trigeminusneuralgie (Nervenschmerzen im Gesicht)
- Schlaganfall
- Fazialisparese (Gesichtslähmung)
- Demenzerkrankungen
- Sprachstörungen
- Tremor
- Schwindel



Buchempfehlungen



Alzheimer ist eine Mangelkrankheit und keine Krankheit des Älterwerdens



Wir können, wenn wir die Mängel beheben bis an unser Lebensende geistig fit bleiben

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

SIND NOCH FRAGEN...

