

Andreas Moritz

Alzheimer Ade!

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



Unimedica

*Für alljene, die die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen
möchten und denen die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer
Mitmenschen am Herzen liegen.*

Andreas Moritz

Alzheimer Ade!

*Die wahren Ursachen und SOFORT
umsetzbare hocheffektive Maßnahmen
zur Vorbeugung und Heilung*



Andreas Moritz
Alzheimer Ade!
Die wahren Ursachen und SOFORT
umsetzbare hocheffektive Maßnahmen
zur Vorbeugung und Heilung

1. Auflage 2016
2. Auflage 2017
ISBN: 978-3-944125-67-1
© 2016 Narayana Verlag GmbH

Englische Ausgabe: Alzheimer's - No More!
© 2015 by Andreas Moritz.
Published by agreement with Ener-Chi Wellness Center, LLC
through The Yao Enterprises, LLC.

Übersetzt aus dem Englischen von
Claudia Theis-Passaro und Annegret Hunke-Wormser
Layout und Satz: Narayana Verlag
Coverabbildung: Andreas Moritz
Coverlayout: Nikhil Kripalani

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag,
Blumenplatz 2, 79400 Kandern, Tel.: +49 7626 974970-0
E-Mail: info@unimedica.de, Homepage: www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form - mechanisch, elektronisch, fotografisch - reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Aus rechtlichen Gründen

Der Autor dieses Buches, Andreas Moritz, tritt nicht für eine bestimmte Form der Gesundheitsvorsorge ein, er ist jedoch der Überzeugung, dass die hier dargelegten Fakten, Abbildungen und Erkenntnisse allen zugänglich gemacht werden sollten, denen es am Herzen liegt, ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Dem Autor liegt daran, die einzelnen Themenbereiche verständlich und umfassend darzulegen und die Genauigkeit und Vollständigkeit jeder nicht von ihm selbst stammenden Information zu gewährleisten, jedoch übernehmen er und der Verlag keinerlei Verantwortung für eventuelle Fehler, Ungenauigkeiten, Auslassungen oder Widersprüchlichkeiten. Jegliche eventuelle Herabsetzung von Personen oder Organisationen ist unbeabsichtigt. Es ist nicht Ziel des Buches, eine ärztliche Behandlung oder Empfehlung zu ersetzen. Die Verwendung der in diesem Buch dargelegten Informationen unterliegt einzig der Einschätzung des Lesers. Weder Autor noch Verlag sind verantwortlich für mögliche Nebenwirkungen oder Folgen aufgrund der hier beschriebenen Mittel oder Verfahren. Die Ausführungen liefern Informationen und einen theoretischen Hintergrund und beruhen vorwiegend auf den persönlichen Ansichten und Ansätzen von Andreas Moritz. Vor der Einnahme von Diät- oder Nahrungsergänzungsmitteln, pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln und auch vor dem Beginn oder dem Abbruch jeder Art von Therapie sollten Sie stets mit einem Arzt Rücksprache halten. Es liegt nicht in der Absicht des Verfassers, medizinische Empfehlungen auszusprechen oder einen Ersatz dafür zu bieten. Darüber hinaus gibt dieser keinerlei Garantien, weder ausdrücklich noch angedeutet, hinsichtlich jeglicher Produkte, Verfahren oder Therapien. Wenn nicht anders angemerkt, wurden die Aussagen in diesem Buch weder durch die durch die FDA, die US-amerikanische Behörde für Lebensmittelüberwachung und Arzneimittelüberwachung, noch durch die für den Verbraucherschutz zuständige *Federat Trade Commission* überprüft oder anerkannt. Jeder Leser sollte sein eigenes Urteilsvermögen einsetzen und sich hinsichtlich individueller gesundheitlicher Probleme an einen ganzheitlichen Facharzt bzw. den eigenen Arzt wenden.

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 Alzheimerisiken: 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 neomodischen 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
<i>Kurkuma</i>	127
<i>Kreuzkümmel</i>	128
<i>Salbei</i>	129
<i>Zimt</i>	130
<i>Rosmarin</i>	130
<i>Dunkel gerösteter Kaffee</i>	131
<i>Heidelbeeren</i>	133
<i>Erdbeeren</i>	134
<i>Obst und Obstsäfte</i>	135
<i>„A“ für Apfel, „A“ für Antioxidans</i>	136
<i>Weintrauben, Kakao und grüner Tee-was ist ihr gemeinsamer Nenner?</i>	138
<i>Granatapfelsaft - reich an Polyphenolen</i>	139
<i>Süßholz</i>	140
<i>Nüsse - wahre Schätze</i>	141
<i>Omega-3-Fettsäuren</i>	142
<i>Weitere Vorzüge von Fetten</i>	143
<i>Fisch und mehr</i>	145
<i>Das Wunderheilmittel der Natur - Astaxanthin</i>	147
<i>Vitamin E-doppelter Nutzen</i>	149
<i>Sonstige Kräuter, Lebensmittel und Nahrungsergänzungen</i>	150
5 Bewegung, Lebensweise und Alzheimer-Prävention	153
<i>Wie Bewegung Ihr Gehirn wieder auflädt</i>	156
<i>Sind Hochleistungen erforderlich, um eine Wirkung zu erzielen?</i>	157
<i>Was immer Sie tun, bleiben Sie in Bewegung</i>	159
<i>Wie sollte das Bewegungsprogramm aussehen?</i>	160
<i>Apropos Yoga</i>	162
<i>Meditation ist nicht schwierig</i>	163
<i>Trainieren Sie Ihr Gehirn</i>	165
<i>Andere Mittel und Wege der Alzheimer-Prävention</i>	167
<i>Meiden Sie Tabak und Alkohol</i>	168

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



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 jederauf 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 nichtjünger 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.

Ais Kenny an diesem Donnerstag das Haus betrat, war Eilen 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 Gute-nachtgeschichte 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, sie 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 unbekanntere 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 Lilly 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

des Körpers schwächen. Glauben Sie nicht ein Wort davon, dass der Pharmaindustrie Ihr Wohlbefinden am Herzen läge.

Was ist Morbus Alzheimer?

Das deutlichste Symptom für Morbus Alzheimer ist, wie in Ellens Fall, der Gedächtnisschwund. Anfangs ist das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt und diese Art der *Vergesslichkeit* bleibt zunächst unbemerkt oder wird kurzerhand geleugnet.

Irgendwann aber wird aus Vergesslichkeit ein Verlust des Langzeitgedächtnisses und die Patienten erkennen Freunde und Angehörige, ja selbst ihre Lebensgefährten nicht mehr. Die Patienten können launisch wirken und Gefühlsausbrüche sind nichts Ungewöhnliches. Die kognitiven Beeinträchtigungen schreiten so weit voran, dass es zu einem vollständigen Verlust der Sprache, des Gedächtnisses oder anderer geistiger Fähigkeiten kommt. Irgendwann ist ein Punkt erreicht, an dem der Patient nicht mehr für sich selbst sorgen kann. Sind Gehirnschwund und -Schäden sehr weit fortgeschritten, stirbt der Patient schließlich.

Alzheimer ist weder ein natürlicher Alterungsprozess noch eine Geisteskrankheit. Die Krankheit tritt auf infolge eines - im wahrsten Sinne des Wortes - körperlichen Verfalls des Gehirns. Da es sich um eine tödliche und für die Familie emotional niederschmetternde Krankheit handelt, muss man ihren tatsächlichen Ursachen auf den Grund gehen, wenn man sie verhindern und ihre Symptome wirksam behandeln möchte.

Wir werden in diesem Buch verschiedene Aspekte der Krankheit eingehend betrachten. Aber vorab eine Frage: Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum früher selten vorkommende Krankheiten wie Alzheimer, Fettleibigkeit, Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes und Krebs heute so weit verbreitet sind?

All diese Krankheitsbilder sind nichts anderes als Lifestyle-Krankheiten - die vorhersehbaren Folgen einer langfristigen toxischen Überbelastung, die im Körper Blockaden, Entzündungen und Unterversorgung des Gehirns zur Folge hat. Zunehmend ungesündere Ernährungs- und Lebensgewohnheiten,

Kontakt mit schädlichen Chemikalien und langfristige Medikamenteneinnahme entziehen dem Gehirn Sauerstoff und Nährstoffe, auf die es jedoch dringendst angewiesen ist. All dies verursacht zudem physiologische und biochemische Anomalien, die zu Alzheimer führen können.

Wie also lautet die Antwort? Der erste Schritt zur Lösung des Problems besteht darin zu erkennen, dass man es selbst in der Hand hat, sich darüber zu informieren, was für die eigene Gesundheit am besten ist. Keine Tricks, keine Überraschungen - schlicht und ergreifend gesunder Menschenverstand.

Dieses Buch soll nicht nur Hoffnung machen, sondern auch Antworten auf die Frage liefern, warum sich Alzheimer entwickelt und was man tun kann, um der Krankheit vorzubeugen und sie zu behandeln. Selbst wenn Sie bereits gewisse Symptome der Krankheit aufweisen sollten, können Sie etwas unternehmen, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Ihre geistige Gesundheit wiederherzustellen.

Die Körper-Geist-Verbindung

Viele Menschen können sich einfach nicht vorstellen, dass ihr Körper-vorausgesetzt, er wird richtig unterstützt und versorgt - in der Lage ist, sich selbst zu erhalten. Wie so oft bei Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und Alzheimer glauben Betroffene, eine medizinische Diagnose sei ein unabänderliches Schicksal, das man einfach hinnehmen muss, selbst wenn es einem Todesurteil gleichkommt.

Was noch schlimmer ist, bei den *Behandlungen*, denen sich die Patienten unterziehen sollen, geht es nicht darum, die Ursachen der Krankheit anzugehen, sondern schlicht darum, deren Symptome zu verbergen und *aufrechtzuerhalten*, natürlich zum Nutzen der Pharmaindustrie. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die *Erfolgsquote* pharmazeutischer Mittel so gering ist, dass man sie kaum als wirkungsvoller als ein Placebo ansehen kann.

Da Pharmaunternehmen ein Interesse daran haben, Patienten an ihre Behandlungsformen zu binden, verbreiten sie lieber die Sichtweise, der Mensch sei *Opfer* willkürlicher und bössartiger Krankheiten und nicht ein

Wesen, dessen Körper über eine ihm eigene Intelligenz verfügt, die in der Lage ist, dieses sogenannte unerbittliche Schicksal umzulenken.

Es ist diese mangelnde Stärkung des Einzelnen in Verbindung mit dem Ansatz der Schulmedizin - die im günstigsten Fall lediglich auf Symptome reagiert, im schlimmsten Fall aber auch geradezu gefährlich sein kann - was zu *seuchenartigen* Ausmaßen vieler Krankheiten geführt hat, einschließlich Alzheimer.

Die Pharmaunternehmen bedienen sich eines einfachen Rezeptes: Sind die Menschen wirklich gesund, dann machen sie weniger Gewinne. Bleiben die Menschen dagegen gefangen in einem Teufelskreis aus Krankheit und Leiden, dann stellen sie eine wahre Goldmine dar.

Es liegt also im ureigenen Interesse der Pharmaindustrie, uns davon zu überzeugen, dass ihre *Behandlungsansätze* wirkungsvoller seien als die simplen, dem gesunden Menschenverstand entspringenden Maßnahmen, die die Menschheit über Jahrhunderte hinweg gesund erhalten haben.

Wenn das noch nicht überzeugend genug ist, hier eine Zahl, die sogar noch unglaublicher ist-jedes Jahr verlieren mehr als 900 000 Menschen ihr Leben als Folge einer medizinischen Behandlung, wohlgemerkt, nicht als Folge der eigentlich bei ihnen diagnostizierten Krankheit.

Es ist entscheidend, diesen durch falsche Annahmen aufrechterhaltenen Teufelskreis schwacher Gesundheit zu durchbrechen und zu erkennen, dass jene, die krank sind, keine Opfer sind. Anstatt der Medizinbranche sein Vertrauen zu schenken, sollte jeder sein Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen.

Der Schlüssel dabei liegt darin, sich *ermächtigt* zu fühlen - also sowohl in der Lage zu sein als auch das Recht dazu zu haben - die zugrunde liegenden Ursachen von Alzheimer zu erkennen und anzugehen und auf die Selbstheilungskräfte des Körpers zu vertrauen. Anstatt in das natürliche Heilungsprogramm des Körpers im Umgang mit toxischen Wirkstoffen einzugreifen, ist es wichtig, all die Faktoren wieder instand zu setzen, die es dem Körper möglich machen, sich selbst zu heilen und seinen natürlichen Zustand von Gleichgewicht und Vitalität zu stärken.

Es versteht sich von selbst, dass wir, wenn wir in der Lage sind, die eigentlichen Ursachen einer Krankheit zu erkennen, dieses Wissen auch vorbeugend

einsetzen können, damit sie gar nicht erst ausbricht. Darüber hinaus gibt es viele effektive natürliche Behandlungsansätze für Alzheimer, die sofort umgesetzt werden können. Die Pharmaindustrie möchte Ihnen diese vielleicht gern vorenthalten, aber lassen Sie sich nicht täuschen, es gibt sie.

Gegen Alzheimer gibt es kein *Heilmittel*, aber mit Sorgfalt und etwas gesundem Menschenverstand können Sie das Risiko einer Erkrankung minimieren und bereits bestehende Symptome reduzieren. Sie sollten niemals vergessen, dass Sie, und zwar Sie allein, die Macht haben, Ihr Schicksal zu verändern und Ihre Gesundheit zu verbessern.

In diesem Buch werde ich den Ursachen der Alzheimerkrankheit den Schrecken nehmen und Strategien zur Vorbeugung und Behandlung vorschlagen. Die Entscheidung, über Ihre Gesundheit selbst zu bestimmen, bleibt Ihnen überlassen.

Natürliches Altern versus Alzheimer

Morbus Alzheimer ist heutzutage eine der gefürchtetsten Krankheiten überhaupt. Weltweit sind nahezu 36 Millionen Menschen (Zahlen von 2014¹) - 2015 waren schon 44 Millionen Menschen - von ihr betroffen und bis 2050 wird sogar eine Verdreifachung dieser Zahl erwartet.

So gut wie jeder hat erlebt, wie ein Angehöriger oder guter Freund geradezu hinwegzuleiten scheint, oder kennt jemanden, der dies erlebt hat. Die Erinnerungen von Alzheimerpatienten verzerren, verblassen und verschwinden letztlich komplett, sodass Angehörige und enge Freunde nicht mehr erkannt werden oder in Vergessenheit geraten.

Mit fortschreitender Krankheit vergessen die Patienten, wie es geht, einen Satz zu beenden oder sich um sich selbst zu kümmern. Sie verfallen möglicherweise in kindliche Verhaltensformen oder befinden sich in einem traumähnlichen Zustand, unfähig, die Wirklichkeit von ihrer Einbildung zu

1 Anmerkung des Herausgebers: „Weltweit leiden nahezu 36 Millionen Menschen an Alzheimer oder einer ähnlichen Form der Demenz.“ Siehe <http://www.alzheimers.net/resources/alzheimers-statistics/>

trennen, oder sie werden paranoid und misstrauisch, selbst engsten Angehörigen gegenüber.

Nach wie vor hält sich die weitverbreitete Annahme, diese kognitive Abwärtsspirale sei *lediglich Teil des normalen Alterungsprozesses*. Und in der Logik der Pharmaindustrie ist es, wenn die Symptome unvermeidbar sind, natürlich sinnlos zu versuchen, Alzheimer vorzubeugen. Für die Unternehmen besteht der beste Ansatz im Umgang mit den Symptomen darin - Sie ahnen es schon -, mehr Medikamente einzunehmen.

Nichts könnte von der Wahrheit weiter entfernt sein! Zwar mögen unsere mentalen Fähigkeiten mit dem Alter etwas nachlassen, daran aber, was bei Alzheimer geschieht, ist nichts Natürliches. Und denken Sie daran, dass die Schulmedizin zwar verbreitet, man sei machtlos gegen geistigen Verfall, dies aber einfach nicht richtig ist.

Es besteht ein großer Unterschied zwischen dem natürlich alternden Gehirn und dem Gehirn eines von Alzheimer betroffenen Menschen. Wenn Sie über 50 sind, ist es nicht unwahrscheinlich, dass Sie eine gewisse nachlassende Gedächtnisleistung feststellen. Selbst bei gesunden Erwachsenen mit einem aktiven Gehirn setzt im Alter von etwa 55 ein allmählicher Schwund des Hippocampus (dem Teil des Hirns, der für die Bildung von Erinnerungen zuständig ist) ein. So wie die Diagnose von Krebs oder einer anderen gefürchteten Krankheit für ängstliche Patienten einem Todesurteil gleichkommt, so kann schon der Gedanke, an Alzheimer zu erkranken, viele dazu bringen, einfach aufzugeben oder sich auf pharmazeutische Behandlungen zu verlassen, die im besten Fall nichts ausrichten und im schlimmsten Fall das Problem verschärfen.

Und doch weiß man aus kollektiver Erfahrung, dass es möglich ist, auch bis ins hohe Alter hinein mehr oder weniger geistig fit zu bleiben. Nehmen Sie beispielsweise die in den USA überaus beliebte Komikerin Betty White (im deutschsprachigen Raum bekannt aus der Serie „Golden Girls“), die auch im Alter von über 90 noch über einen messerscharfen Verstand verfügt. Männer wie Winston Churchill und Jimmy Carter waren (beziehungsweise sind) auch in ihren Siebzigern, Achtzigern und darüber hinaus vital und aktiv. Der frühere US-Präsident George H. W. Bush führte noch in seinen Achtzi-

gern Fallschirmsprünge durch und den letzten zu seinem 90. Geburtstag. Der große Komponist Anton Bruckner büßte niemals seine Fähigkeit ein, wunderbare Sinfonien zu komponieren und schuf großartige Werke bis zu seinem letzten Atemzug.

Selbst wenn also viele Menschen im Alter über 70 nachlassende geistige Fähigkeiten bei sich feststellen, heißt das nicht, dass das zwangsläufig bei jedem so ist. Jede Zelle im menschlichen Körper altert, aber ein gesunder Körper mit gesunden Körperfunktionen sorgt auch weiterhin für eine ausreichende Regeneration, sodass die normalen Funktionen nur minimal betroffen sind.

Erst wenn normale Schädigungen eine kritische Schwelle erreichen - als Folge einer ungünstigen Lebensweise, toxischer Überlastungen, Stress oder einer Reihe weiterer Faktoren - lässt diese Regenerationsfähigkeit nach und es kommt zu einem raschen und sogar unumkehrbaren Verfall. Findet dies im Gehirn statt, dann handelt es sich um *Alzheimer*. Der dabei stattfindende Zellverfall ist ein deutlich erkennbarer fortschreitender Prozess, der über den normalen Zellverfall hinausgeht. Bestehende neurologische Verbindungen werden zerstört und das Gedächtnis sowie kognitive Funktionen bauen allmählich ab.

Der erste Schritt zur Vorbeugung oder gar Umkehr von Alzheimer ist die Erkenntnis, dass dieser keineswegs Teil des natürlichen Alterungsprozesses ist. Da aber der normale Alterungsprozess und Alzheimer denselben Teil des Gehirns betreffen, ist es manchmal nicht einfach, beides genau voneinander abzugrenzen.

In beiden Fällen ist der am stärksten betroffene Bereich der Temporallappen. Dieser ist verantwortlich für die bewusste Erinnerung - das Erinnern von Worten, Ereignissen und anderen Details. Alzheimer wirkt sich hier besonders schwächend aus, denn die Krankheit bringt mit sich, dass das Gedächtnis und die kognitiven Funktionen sich beängstigend schnell verschlechtern.

Einer der wichtigsten Gründe für diesen Verfall bei Alzheimerpatienten ist die Bildung eines Proteins namens *Beta-Amyloid*. Lagert sich dieses erst einmal als Folge eines Entzündungsprozesses ab, belastet und schädigt es Nerven- und Hirnzellen und führt zu deren Absterben. Zur Entste-

hung einer solchen Entzündung tragen viele Faktoren bei, angefangen von Mangelernährung (durch schlechte Ernährung oder unzureichende Resorption von Nährstoffen), Bewegungsmangel - beides kann zu oxidativem Stress auf das Körpergewebe beitragen -, Ablagerungen von Schwermetallen und dem Verzehr sogenannter Excitotoxine, zu denen künstliche Lebensmittelzusatzstoffe, Fluoride, Aluminium und Schwermetalle sowie andere Umweltgifte gehören.

Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich sogenannte *senile Plaques* (Ablagerungen aus Beta-Amyloid), einfach während des Alterungsprozesses im Gehirn ablagern und es keine Möglichkeit gibt, dies zu verhindern. Der folgende interessante Bericht belegt dagegen, dass dies einfach nicht der Wahrheit entspricht.

Eine Niederländerin hatte sich im Alter von 82 Jahren zur Körperspende entschlossen, also ihren Körper nach ihrem Tod der Wissenschaft zu Forschungszwecken zur Verfügung zu stellen. An ihrem 111. Geburtstag machte sie sich Sorgen, dass ihr Körper mittlerweile wohl zu alt für die Forschung sei. Aber das Gegenteil war der Fall, die Forscher waren aufgrund ihrer außergewöhnlichen Langlebigkeit nur umso mehr an ihr interessiert. Im Lauf der folgenden vier Jahre unterzog sie sich zwei Untersuchungen, deren Ergebnisse zeigten, dass sie geistig sogar fitter war als viele Menschen zwischen 60 und 80. Im Grunde gab es eigentlich überhaupt kein Anzeichen von Gedächtnisschwäche, selbst im hohen Alter von 111 Jahren.

Nach ihrem Tod - sie wurde 115 - wurde ihr Körper von dem niederländischen Neurowissenschaftler Gert Holstege untersucht, der seine Ergebnisse in der Fachzeitschrift *Neurobiology of Aging* veröffentlichte. Was er herausfand, sollte die Hypothese der Pharmabranche - die Grundlage einer milliardenschweren Industrie - auf den Kopf stellen.

Das Gehirn der Frau zeigte keinerlei Anzeichen von Atherosklerose (verengte Arterien) oder Hirnanomalien und, was am verblüffendsten war, absolut keine Anzeichen einer Alzheimer-Erkrankung wie etwa senile Plaques aus Beta-Amyloid, wie sie sich bei Alzheimer typischerweise im Gehirn ablagern. Die wenigen bestehenden kleinen Anomalitäten waren zu gering für irgendeine größere geistige Beeinträchtigung, ganz zu schweigen von Demenz.

Ist Gehirnschwund tatsächlich Teil des Alterungsprozesses?

Die Wahrscheinlichkeit einer Demenz steigt im Alter. Dem *National Institute on Aging* zufolge schrumpft jedes Gehirn im Alter unweigerlich und eine gewisse Form geistigen Verfalls ist somit unvermeidbar. Die schlimmste Form von Demenz aber, nämlich Alzheimer, und der damit verbundene Gehirnschwund sind, im Gegensatz zur gängigen Ansicht in der Medizin, kein Bestandteil des Alterungsprozesses.

Alzheimer steht in den USA zurzeit als Todesursache an sechster Stelle. Wenn man also glauben soll, dass Alzheimer lediglich eine verstärkte oder ausgeprägtere Form des Alterns ist, dann müsste man demnach sagen, dass die sechsthäufigste Todesursache in den USA ein unnormales rasches Altern ist. Klingt das nicht irgendwie absurd?

Morbus Alzheimer mit dem Alterungsprozess gleichzusetzen ist nur ein weiterer Schwindel, den das medizinische Establishment verbreitet, um die Menschen zu verwirren und direkt in die offenen Arme der Pharmaindustrie zu treiben! Glücklicherweise durchschauen immer mehr Menschen dieses üble Spiel.

In der Fachzeitschrift des Verbands amerikanischer Psychologen *Neuropsychology* veröffentlichte Forschungsberichte belegen, dass an früheren Studien, die, selbst bei vermutlich gesunden Gehirnen, Alter mit Gehirnschwund gleichsetzten, Probanden beteiligt waren, die nur unzulänglich gescreent worden waren. Als Folge davon sah man Teilnehmer mit nicht erkannten oder sich langsam entwickelnden Gehirnstörungen als *gesund* an und die Forscher gingen davon aus, dass das Alter für das Absterben von Gehirnzellen und die Abnahme grauer Substanz verantwortlich waren anstatt der tatsächlich ursächlichen Krankheiten. Bei alternden Menschen wurde die Hirnatrophie überbetont und die normale Größe gesunder, älterer Gehirne unterschätzt.

Eine spätere Studie jedoch betrachtete im Rahmen der niederländischen Langzeitstudie *Maastricht Aging Study* 68-jährige Teilnehmer, von denen niemand an Schlaganfall oder an irgendeiner Form von Demenz (einschließlich Alzheimer) bzw. Parkinson litt. Diese mutmaßlich gesunden Testpersonen

wurden am Anfang dieser Studie neuropsychologischen Tests unterzogen (einschließlich Demenz- und Alzheimer-Screening) und anschließend erneut alle drei Jahre über einen Zeitraum von neun Jahren getestet. Nach drei Jahren gehörte dazu auch ein MRT zur Vermessung der Gehirnmasse, insbesondere von Bereichen wie dem Hippocampus (wichtig für die Bildung und Bewahrung von Erinnerungen) sowie der vorderen und mittleren Bereiche der Großhirnrinde (wichtig für die kognitiven Fähigkeiten).

Die Teilnehmer wurden anschließend in zwei Gruppen aufgeteilt - eine Gruppe mit 35 kognitiv gesunden Personen, die während der gesamten Dauer der Studie demenzfrei geblieben waren, und eine zweite Gruppe mit 30 Personen, die während der neun Jahre einen deutlichen kognitiven Verfall gezeigt hatten, auch wenn dieser nicht offiziell als Demenz diagnostiziert war.

Während die Gehirne der ersten Gruppe im Großen und Ganzen unverändert geblieben waren, wiesen die der zweiten Gruppe größere Veränderungen auf. In früheren Studien waren solche Rückbildungen im Gehirn älterer Menschen auf den Alterungsprozess zurückgeführt worden, wohingegen der wahre Grund nicht diagnostizierte Hirnkrankheiten waren.

Die Wissenschaftler der Studie bekräftigten dies und hielten fest, dass, solange das Gehirn gesund ist, die graue Substanz ganz unabhängig vom Alter möglicherweise so gut wie gar nicht abnimmt. Dies untermauert die Ansätze, die Verfechter der Naturmedizin schon seit vielen Jahren vertreten. Wie absurd es doch ist, Zeit und Geld aufwenden zu müssen, um etwas zu beweisen, was eigentlich bereits bekannt ist!

Alzheimer selbst ist zwar nicht heilbar, dennoch gibt es viele bewährte natürliche Ansätze, das Risiko und die Auswirkungen dieser verzehrenden und tödlichen Krankheit zu minimieren. Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, die dramatischen Behauptungen der modernen Medizin für bare Münze zu nehmen, dass wir leicht übersehen, welche Potenziale in diesen, dem gesunden Menschenverstand entspringenden Strategien liegen.

Zusammengefasst sind dies eine nährstoffreiche Ernährung, Bewegung, ein aktives Sozialleben, Methoden zur Stressreduzierung wie Meditation und regelmäßige geistige Anregung wie das Lösen von Kreuzworträtseln oder die Ausübung eines Hobbys. Diese grundlegenden Ansätze und ihre Verbindung zu Alzheimer werde ich später in diesem Buch näher ausführen.

Big Pharma gegen Naturmedizin

Bedenkt man genauer, was hier auf dem Spiel steht, dann ist leicht nachzuvollziehen, warum diese natürlichen und bewährten Ansätze, das Risiko von Demenz und Alzheimer zu verringern, von der Medizinbranche abgelehnt werden. Ihre Lösung umfasst teure, ineffektive und schädliche Medikamente, die nur für die eigene Gewinnmaximierung einen *gesundheitlichen* Nutzen haben.

Und ihre Bemühungen, aus diesen Behandlungen noch mehr Profit zu ziehen, scheinen keine Grenzen zu kennen. Wussten Sie, dass es in der Medizinbranche derzeit Bestrebungen gibt, Alzheimer *neu zu definieren*, sodass die Krankheit noch früher diagnostiziert und *behandelt* werden könnte - und somit noch mehr Geld einbringt?

Zur Entstehung von Alzheimer können sehr vielfältige Faktoren beitragen, darunter genetische Veranlagung (in seltenen Fällen), Umweltaspekte, anhaltender Kontakt mit Giftstoffen wie Aluminium, Silikon und anderen chemischen Substanzen sowie oxidative Schäden am Körpergewebe als Folge einer ungesunden Lebensweise. Abschließend diagnostiziert werden jedoch kann Alzheimer erst durch eine Autopsie.

Forscher der *International Working Group for New Research Criteria for the Diagnosis of Alzheimer's Disease* haben einen Artikel veröffentlicht, in dem sie die Neudefinition von Alzheimer fordern. Damit würde es möglich, bei jedem Patienten, der vorübergehend an einer Beeinträchtigung des Gehirns leidet und auf mindestens einen mit der Krankheit assoziierten Biomarker positiv getestet wurde, die Diagnose Alzheimer zu stellen. Bei diesen Biomarkern handelt es sich um im Körpergewebe nachzuweisende Antigene oder chemische Stoffe, die als Indikatoren für das Bestehen bestimmter Krankheitsbilder dienen.

Mit anderen Worten, diese Forscher sehen keine Notwendigkeit darin, abzuwarten, bis sich eine Demenz voll entwickelt hat, um zu beginnen, Patienten gegen Alzheimer zu *behandeln*. Theoretisch klingt das ganz vernünftig, aber es stellt auch eine willkommene Markterweiterung für Alzheimer-Medikamente dar. Und schaut man sich die Erfolge dieser Medikamente an, die im besten Falle nicht wirksamer sind als ein Placebo und im schlimmsten Falle zum geistigen Verfall beitragen, dann ist es wohl kaum eine gute Idee, diese Medikamente sogar noch früher zu verordnen.

Amüsante Logik aufseiten der „Experten“

Schlimmer noch, die Medizinbranche, der daran gelegen ist, die medikamentöse Behandlung von Alzheimer sieben Jahre Früher anzusetzen, spielt die Bedeutung lang bewährter, natürlicher Präventionsmaßnahmen und Behandlungen bewusst herunter. Selbst Überwachungsorgane, die für sich beanspruchen, die Menschen zu schützen (wie beispielsweise die US-amerikanische Gesundheitsbehörde National Institute of Health, NIH), stellen sich echten Lösungen in den Weg im Namen höherer Profite für die Medizinbranche. Das Ganze ist ein großer Teufelskreis.

Das NIH ist noch einen Schritt weiter gegangen, um die Weisheit der Natur zugunsten der Pharmaindustrie kleinzureden. In der Zentrale des NIH bei Washington D.C. war ein Team aus angeblichen Alzheimer-Experten zusammengekommen, um darüber zu diskutieren, ob der Alzheimer-Erkrankung durch Ernährung und Lebensweise vorgebeugt werden könne.

Nach der Betrachtung von gerade mal einer Handvoll Studien kamen sie zu dem Schluss, es gäbe keine Möglichkeit, Alzheimer zu verhindern. Was allerdings keineswegs heißt, dass die Studien, die betrachtet worden waren, diesen Schluss wirklich nahegelegt hätten. Im Gegenteil, sie hatten Studien ausgewertet, die eindeutig zeigten, dass bestimmte Handlungsweisen oder Nahrungsergänzungsmittel die Vorbeugung der gefürchteten Krankheit unterstützen. Aber sie einigten sich einfach darauf, dass diese Belege nicht zählten - vermutlich, weil sie nicht der gewünschten Schlussfolgerung entsprachen.

Sogar Dr. Martha Daviglius, selbst Professorin für Präventivmedizin an der Northwestern University, stritt eine Ursache-Wirkung-Beziehung zwischen Morbus Alzheimer und Ernährung, Bewegung oder Lebensweise ab. Allein die Tatsache, dass diese Ärzte Urkunden renommierter Universitäten vorlegen können, wissenschaftliche Artikel schreiben und weiße Kittel tragen, macht ihre *Meinungen* nicht bedeutungsvoller als die bewährte Weisheit der Natur, die sie so verächtlich abtun.

Ihre betont kultivierte, hochmütige Haltung gegenüber der Naturheilkunde ist eine Herabwürdigung mehrerer Jahrtausende gesunden Menschenverstands, dessen Grundaussage lautet: Bist du gut zu deinem Körper,

dann wird er auch gut zu dir sein. Schließlich wurden die Menschen nicht in einer Petrischale geboren, sondern entwickelten sich aus einem natürlichen Universum, das ihnen auch die Fähigkeit und die Werkzeuge zur Selbstheilung mit an die Hand gab.

Die Ansichten dieser Verbände sind gute Beispiele für das klassische Henne-Ei-Problem. Sind Menschen in der Lage, über die Jahre geistig fit zu bleiben, weil sie körperlich aktiv und sozial eingebunden sind, oder bleiben sie eher körperlich aktiv und sozial eingebunden, weil sie geistig fit sind?

Weitergedacht wäre dies gleichbedeutend mit der Aussage, dass beispielsweise regelmäßige Bewegung das Alzheimer-Risiko nicht senkt (was aber der Fall ist!), sondern dass ein geringes Alzheimer-Risiko dazu führt, dass man sich mehr bewegt. Oder, um ein weiteres Beispiel zu nennen, dass eine an Omega-3-Fettsäuren reiche Ernährungsweise das Alzheimer-Risiko nicht senkt (was aber der Fall ist!), sondern dass ein geringes Alzheimer-Risiko dazu führt, dass man sich mit vielen Omega-3-Fettsäuren ernährt.

Bauen Sie einfach Dr. Daviglus' Henne-Ei-Hypothese in den Kontext fast jeder beliebigen Studie zur Alzheimer-Prävention ein und Sie werden erkennen, warum sie Unsinn ist. Sie basiert nicht auf gesundem Menschenverstand, sondern zielt darauf ab, dass die Menschen sich als hilflose Opfer fühlen, denen keine andere Wahl bleibt, als ihre Gesundheit (und somit ihre Portemonnaies) der Pharmaindustrie anzuvertrauen.

Und es sind genau dieselben Experten, die sich weigern, an die Wirkung natürlicher Heilverfahren zu glauben, bis eine Wirkung (die ihren Kriterien entspricht) *nachgewiesen* wurde, und die als schädlich bekannte chemische Stoffe wie Fluorid und Aluminium verteidigen und darauf beharren, es sei nicht *nachgewiesen*, dass sie schädlich seien (wiederum natürlich nach ihren Kriterien). Da läuft offensichtlich etwas falsch - und zwar grundlegend falsch - mit der Art und Weise, wie in der Medizinbranche die Gesundheit des Einzelnen gesehen wird. Um es noch einmal zu sagen, dort liegen niemandem Ihre gesundheitlichen Interessen am Herzen, da geht es nur um die eigene finanzielle Gesundheit.

Verfallen Sie also nicht dieser fatalistischen Sichtweise, machtlos zu sein bei der Vorbeugung von Krankheiten - sie beruht weder auf ordentlicher Wissenschaft noch auf gesundem Menschenverstand. Unabhängig davon,

was die Behörden Sie glauben machen möchten, gibt es Dutzende bewährter natürlicher Methoden, die das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, verringern und sogar auch nach Eintritt der Krankheit die Symptome umkehren können.

Auch „Experten“ kennen nicht die ganze Geschichte

Vor nicht allzu langer Zeit noch glaubten *fachkundige Wissenschaftler*, die Erde sei flach und bewege sich nicht. Schließlich sahen sie ja mit eigenen Augen, dass die Sonne allabendlich am Horizont „herunterfiel“ und am nächsten Morgen auf der anderen Seite der Erde wieder „aufstieg“. Diese unbestreitbare *Wahrheit* war schwer zu widerlegen, konnte es doch jeder an jedem Tag aufs Neue beobachten. Was sie unberücksichtigt ließen, war die Tatsache, dass das, was sie zu sehen glaubten, nicht alles war, was tatsächlich geschah.

Heute lächeln wir nachsichtig angesichts solcher Unwissenheit, weil wir es ja besser wissen. Und doch verlassen wir uns bei Krankheiten heutiger Zeit auf alte und falsche Mythen, die sich über Generationen gehalten haben. Und damit meine ich keine überlieferten Ammenmärchen, ich meine die Mythen der modernen Medizin. Was für ein Widerspruch in sich!

Tappen wir da nicht in die Falle, blindlings das zu glauben, was andere als ihre subjektive, persönliche Wahrheit akzeptiert haben?

Nun werden Sie möglicherweise einwerfen, heute sei das ja alles anders, weil man über *objektive, nachprüfbare wissenschaftliche Forschungsergebnisse* verfügt, um zu beweisen, was wahr ist und was nicht. Von der Wahrheit könnten Sie in diesem Fall tief enttäuscht sein.

Erstens basieren viele wissenschaftliche Forschungen im Grunde auf den subjektiven Vorstellungen, Gefühlen, Gedanken und Erwartungen des Wissenschaftlers, der die Studie leitet. Genau dies macht das Wesen einer Hypothese aus.

Zweitens sind Forschungsstudien einer nahezu unendlichen Zahl möglicher und zudem häufig höchst variabler Einflüsse ausgesetzt. Dazu gehört

auch der schlichte menschliche Irrtum, der das Ergebnis des Experiments in unvorhersehbarer Weise beeinflussen kann.

Drittens, und dies ist vielleicht der wichtigste Punkt, da Forschung heute häufig finanziert oder überwacht wird von Behörden oder Verbänden mit einer bestimmten Ausrichtung, werden die Ergebnisse durch manipulierte Verfahren nicht selten in eine bestimmte Richtung gelenkt. So zeigte eine von Forschern an der University of California durchgeführte Untersuchung, die im Oktober 2010 in den *Annals of Medicine* veröffentlicht wurde, dass 92 Prozent der 145 zwischen 2008 und 2009 durchgeführten klinischen Studien ungültig waren, da die verwendete Art von Placebo nicht ausgewiesen war. So fiel es in einem Fall leicht, einfach durch die Auswahl eines Placebos, das in Wirklichkeit einen Anstieg des Cholesterinwertes in der Kontrollgruppe bewirkte, zu *beweisen*, dass ein Statin wie Lipitor eine höhere Wirksamkeit besitzt als das Placebo. Und doch hat die US-amerikanische Arzneimittelbehörde FDA diese offensichtlich völlig unwissenschaftliche Praxis *objektiver* wissenschaftlicher Untersuchungen genehmigt.

Wenn derart voreingenommene und fehlerbehaftete Studien für sich genommen so stehen bleiben können, dann ist das schon schlimm genug. Oft aber werden solch fragwürdige Studien wiederum zur Untermauerung neuer Studien herangezogen, die dann unweigerlich mit Fehlern behaftet sind. Am schlimmsten aber ist es, wenn diese Kette *wissenschaftlich fundierter* Unwahrheiten sich negativ auf die Patientenversorgung auswirkt und sogar lebensbedrohlich wird.

Hin und wieder kommen diese Unwahrheiten ans Licht, etwa wenn *Fehler* vonseiten der Pharmaunternehmen enthüllt werden, wenn ihre Datenmanipulationen aufgedeckt werden und wenn sie versäumen, bekannte und schwerwiegende Nebenwirkungen ihrer Rezepturen offenzulegen. Das Traurige daran ist, sie kommen damit durch. Sie zahlen eine Geldstrafe und dann heißt es wieder *Business as usual*. Niemand wird zur Rechenschaft gezogen, niemand geht ins Gefängnis. Ja, die Pharmaindustrie hat ein ganz spezielles *immunsystem* für ihr skrupelloses Vorgehen entwickelt. So etwas wie medizinischer Betrug ist für sie kein Thema.

Es ist abwegig zu erwarten, ein Pharmaunternehmen würde jemals die Ergebnisse klinischer Studien veröffentlichen, die nicht seinen voreingenommenen Hypothesen entsprechen. Der Interessenkonflikt ist offensichtlich, und dennoch finanzieren Pharmaunternehmen heutzutage weltweit die große Mehrzahl von Forschungen. Dieses profitorientierte Monopol bestimmt unsere so hoch geschätzte *wissenschaftliche Evidenz*, indem es entscheidet, welche Art von Forschung gerade passt und welche nicht. Angesichts dieses derart drastischen Interessenkonflikts ist es schockierend, dass sich nicht mehr Leute dagegen auflehnen.

Viertens, obwohl es auch noch wirklich uneigennützig Wissenschaftler gibt, die an spezifischen Resultaten ihrer Forschung weder finanzielle, noch karriere- oder prestigebezogene Interessen haben, wird in der heutigen Wissenschaft kaum einmal etwas entdeckt, dessen Entdeckung oder Bestätigung nicht schon im Vorfeld erwartet wurde.

Wissenschaftler benötigen Forschungsgelder für die Durchführung von Studien, und sowohl die medizinische Forschung als auch die Arzneimittelerprobung kosten viel Geld. Die Pharmaindustrie ist sich dessen bewusst, und wenn Aussicht auf gute Gewinne besteht, zahlt sie die Rechnung nur allzu gern - vorausgesetzt die Ergebnisse der Studien lohnen die Ausgabe.

Das bringt mit sich, dass sogar verantwortungsbewusste Forscher mit besten Absichten unter extremem Druck stehen, die Daten entsprechend zu handhaben oder zu manipulieren oder die Ergebnisse so zu interpretieren, dass sie ihren Geldgebern, also den Pharmaunternehmen, zusagen. Um sich auch für weitere Fördergelder zu qualifizieren, aber auch einfach, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen, müssen sie zahlreiche Zugeständnisse machen, damit ihre Sponsoren oder Investoren auch weiterhin die finanziellen Gewinne einfahren. Tun sie dies nicht, verringern sich ihre Aussichten auf zusätzliche Forschungsmittel oder schwinden gar ganz.

Unglücklicherweise geht damit auch einher, dass neue Medikamente, die sich den *Experten* zufolge als *sicher und unbedenklich* herausgestellt haben, dies möglicherweise gar nicht sind. Und auf der anderen Seite setzt die Medizinbranche alles daran, Naturheilmittel herabzusetzen, die nicht patentiert werden können und daher keine großen Gewinne einbringen können.

Interessenkonflikte

Selbst öffentliche Geldgeber und Institutionen, die, zumindest theoretisch, neutral und nicht gewinnorientiert sein sollten, sind oft von der Pharmalobby beeinflusst, denn manche Forscher bedienen sich sowohl aus den Töpfen großer Pharmaunternehmen als auch aus denen von Gesundheitsbehörden wie dem NIH. Diese Art des Interessenkonflikts zwischen medizinischer Forschung und Pharmaindustrie greift um sich und wird nur selten kontrolliert.

So war beispielsweise ein führender Wissenschaftler des NIH wegen der Verletzung von Gesetzen zur Vermeidung von Interessenkonflikten angeklagt, weil er finanzielle Verbindungen zum Pharmariesen Pfizer nicht offengelegt hatte. Die betroffene Person, Pearson „Trey“ Sunderland III., war früher Leiter der Abteilung geriatrische Psychiatrie des NIH - eben der Abteilung, die für die Alzheimer-Forschung zuständig war (was für eine Überraschung!).

Berichten zufolge hatte er in den Jahren von 1997 bis 2004 Zahlungen durch Pfizer nicht angegeben, darunter auch 25 000 \$ jährlich für Beratungskosten im Zusammenhang mit einer Studie zu Alzheimer-Indikatoren in entnommener Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit, nochmals 25 000 \$ jährlich während einer anderen Studie zu Biomarkern und Alzheimerpatienten sowie eine Zahlung von 2 500 \$ für die Teilnahme an einer eintägigen Konferenz.

Seine Rechtfertigung? Er und zahlreiche weitere Forscher des NIH waren der Ansicht, dass die Auskunftformulare ein „bürokratisches Ärgernis“ waren. Nichtsdestotrotz ließ er über seinen Anwalt behaupten, er habe nicht versucht, das zusätzliche Einkommen zu verbergen.

Mit anderen Worten, sein Vergehen war es somit gar nicht so sehr, finanzielle Verbindungen zu Pfizer zu haben, sondern, dass er diese nicht den gesetzlichen Vorgaben entsprechend angegeben hatte. Nun werden Sie vielleicht fragen, wie sieht die Strafe aus für ein Vergehen, das potenziell Millionen von Menschen gefährden könnte? Höchstens ein Jahr Gefängnis und eine Strafe in Höhe von 100 000 \$. Macht ja nichts, dass Sunderland schon bereits fast dreimal so viel als Beratungsgebühr von Pfizer erhalten hatte. Erkennen Sie, was da falsch läuft?

Wie Mike Adams, Verbraucherschützer und Autor von *Take Back Your Health Power*, es deutlich sagt, haben das Geld der Pharmaindustrie und andere

industrielle Einflüsse nahezu jeden Winkel von für das Gesundheitswesen zuständigen Regierungsbehörden durchdrungen. „Angefangen von Ordnungsbehörden wie dem FDA bis hin zu Forschungsorganisationen wie dem NIH haben sich Pharmakonzerne der Bestechung und der Korruption bedient, um sich den für ihre Profitmaximierung notwendigen Einfluss zu erkaufen. Die Strafverfolgung eines einzelnen NIH-Wissenschaftlers ist nur die Spitze des Eisbergs.“

Dieser Fall löste eine Beurteilung einiger von NIH-Forschern begangener Fehlritte aus. Im Zuge einer parlamentarischen Untersuchung kam zutage, dass 44 Forscher des NIH Geld von der Pharmaindustrie angenommen hatten, ohne dieses offenzulegen. Auch die FDA wurde ihrer fragwürdigen Ethik wegen einer ähnlichen Prüfung unterzogen. Das NIH hat seitdem neue Bestimmungen eingeführt, durch die verhindert werden soll, dass Angestellte in Pharmaunternehmen investieren oder für sie arbeiten. Aber selbst wenn diesen neuen Bestimmungen ausreichend Geltung verschafft würde, die milden Strafandrohungen wirken kaum als ausreichende Abschreckung - nicht, solange die Zahlungen der Unternehmen so verlockend hoch sind.

Kann ich mich auf das verlassen, was die „Experten“ zu Alzheimer sagen?

Die kurze Antwort lautet: Nein. Denn anders als gemeinhin angenommen und von der Medizinbranche mit Nachdruck verbreitet wird, ist Alzheimer keineswegs ein normaler Teil des Alterungsprozesses.

Wie gesagt wissen wir das vor allem aus diesen beiden Gründen: Zum einen haben im Laufe der Geschichte viele (und nicht nur berühmte Personen) gezeigt, dass es mehr als möglich ist, geistig fit zu bleiben, selbst bis in die letzten Lebensjahre. Zum anderen gibt es viele nennbare Faktoren, die zur Entstehung von Alzheimer beitragen und die nichts mit Alter zu tun haben, aber sehr viel mit der Lebensweise. Wenn man so viel über Naturheilmethoden weiß, die dabei helfen können, die kognitiven Funktionen auch während des Alterungsprozesses zu erhalten, dann gibt es schlicht und einfach keinen Grund, sich von *Big Pharma* einreden zu lassen, man sei machtlos.

Letztendlich sind Demenz und Alzheimer abnorme neurologische Krankheitsbilder, für die eine Vielzahl von Faktoren ursächlich sind, darunter umweltbedingte chemische Einflüsse, ungesunde Lebensweise, mangelnde geistige Beanspruchung, Schwermetalle und andere Toxine in Lebensmitteln, fragwürdige Körperpflegemittel, Impfstoffe und eine ganze Reihe weiterer möglicher Gründe. In den Worten von Professor Kevin Morgan von der University of Nottingham in Großbritannien: „Demenz wird verursacht durch Gehirnkrankheiten, die wir bekämpfen können.“

Selbst ein solch relativ gemäßigtes Eingeständnis der Tatsachen durch Professor Morgan und einige andere ist überraschend, stellt es doch eine Verschiebung der Paradigmen dar, die jahrzehntlang das medizinische Establishment beherrscht hatten. Diesem flüchtigen Aufflackern von Wahrheit in der Welt der Mediziner folgte sofort - wen wundert es - die eindringliche Forderung, es „sei mehr Forschung notwendig“, was im Grunde einer Forderung nach mehr Geld gleichkommt. Dies ist im Bereich der medizinischen Forschung die bevorzugte Entschuldigung für Krankheiten, die man nicht versteht. Aber trotz allem ist Professor Morgans Eingeständnis zumindest ein Schritt in die richtige Richtung.

Es gibt jedoch Lichtblicke. Nicht alle Forschungsstudien werden durch Gruppierungen finanziert, die von Interessenkonflikten geprägt sind. Nicht alle Forschungsergebnisse werden durch Lobbyisten und Konzerne verdreht. In diesem Buch wird eine Vielzahl von Studien erwähnt, die zum größten Teil an öffentlichen Einrichtungen und Universitäten durchgeführt wurden und deren Ergebnisse unter Vertretern der Naturheilverfahren als einwandfrei anerkannt sind.

Leider ist es so, dass einige dieser Studien mit Tierversuchen durchgeführt wurden. Ich bin gegen den Einsatz von Tieren an Versuchen, bei denen sie zu Schaden kommen können. Während also die Forschungsergebnisse für sich genommen zwar durchaus wertvoll sind, bedaure ich jedoch zutiefst die dafür eingesetzten unethischen Mittel. Ich füge auch einige aus meiner jahrzehntelangen Berufserfahrung als Ayurveda-Therapeut und Dozent stammende Fallberichte und Überlegungen ein.

Diese Studien und Berichte stelle ich nicht mit der Absicht vor, Sie vom Kauf von irgendetwas zu überzeugen oder Sie dazu zu bringen, irgendetwas

zu glauben. Ich möchte einfach aufzeigen, dass hinter dem, was Vertreter der Naturheilkunde schon seit im Grunde genommen Jahrtausenden raten, auch handfeste Wissenschaft steckt. Einen höheren Wahrheitsgehalt bekommt die uralte Weisheit der Natur durch hochtrabende Studien nicht, sie dienen lediglich als Demonstration bereits bestehender Wahrheiten.

Letztendlich ist jeder selbst für seine Gesundheit zuständig und jeder muss für sich selbst diese Ansätze und Methoden prüfen. Jede einzelne Methode ist natürlich, sicher und leicht zugänglich. Man hat also wirklich nichts zu verlieren.

Ihre eigene Intuition und Ihr Körper werden Sie erkennen lassen, was am besten für Sie ist. Mein Ziel ist es, dass Sie sich inspiriert fühlen, die Kontrolle über Ihr eigenes Wohlbefinden wieder selbst in die Hand zu nehmen und nichtjenen zu überlassen, die aus Ihrer Krankheit Profit ziehen, und dass Sie in sich selbst ruhend zu innerem Gleichgewicht, Gesundheit, Vitalität und innerem Frieden finden.

2

Die Ursachen der Alzheimerkrankheit

Einige der besten Dinge im Leben sind einfach und kosten nichts. Leider ist unser heutiges Leben viel zu kompliziert geworden, und wir neigen dazu, nur das wertzuschätzen, was mit einem Preisschild versehen ist. Wie unglaublich weit haben wir uns doch von dem von der Natur für uns vorgesehenen Leben entfernt.

Lassen Sie die folgende Geschichte über die Schönheit und die reiche Vielfalt des Lebens auf sich wirken. Vor nicht allzu langer Zeit starb ein Spanier im Alter von 114 Jahren. Es hieß, er sei bis ins hohe Alter von 102 Jahren regelmäßig Fahrrad gefahren und habe sich um den Obstgarten seiner Familie gekümmert. Er hinterließ einen Bruder, 101 Jahre alt, einen Neffen, 85 Jahre alt, und zwei Töchter im Alter von 81 und 77 Jahren. Sie alle führten zu diesem Zeitpunkt ein aktives, gesundes und produktives Leben.

Als die DNA der Familie auf zwei Marker hin getestet wurde, von denen man annimmt, dass sie zu gesunden Knochen und einem langen Leben beisteuern, hatten die Wissenschaftler sich verschätzt. Es wurden zwischen zehn und zwanzig Gene identifiziert, die zu einem langen Leben beitragen, aber Langlebigkeit ist komplizierter als dass ein einzelnes Gen oder eine Gengruppe für sie zuständig sein könnten.

Ein langes Leben geht nicht immer mit einer guten Gesundheit und einem wachen Geist einher. Viele haben sogar das Gefühl, es sei nicht erstrebenswert, zum Beispiel 90 Jahre alt zu werden, wenn man dann nicht mehr in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen. Wohlgermerkt, ich bin Menschen begegnet, die hoffen, ein solch unwürdiges Leben nicht ertragen zu müssen und „ein kürzeres, aber gesundes Leben“ vorziehen.

Es steht uns jedoch nicht zu, mit der Schöpfung oder unserer Gesundheit zu feilschen. Es gibt jedoch etwas, worüber wir selbst entscheiden können - wie wir das Leben sehen und was wir aus unserem Leben machen. Ein lan-

ges Leben gehört zweifellos zu den komplexen Themen, und eine einfache, schnelle Lösung für optimale Gesundheit gibt es nicht. Gesundheit erfordert sorgfältiges Recherchieren, Selbsterkenntnis und eine Anleitung durch Ärzte mit naturheilkundlicher Ausrichtung, die den Lügen der Pharmaindustrie keinen Glauben schenken und sich wirklich Gedanken um die Gesundheit und das Wohlergehen ihrer Patienten machen. Es gibt zwar keine spezifische Ernährung oder Lebensweise, die einen direkten Bezug zur Lebenserwartung aufweisen, aber es gibt viele Faktoren, die nachweislich zu einem langen, gesunden Leben beitragen können.

So haben beispielsweise Forscher der Cornell University bereits in den 1930er-Jahren festgestellt, dass sich die Lebenserwartung von Ratten, die kalorienarmer ernährt wurden als ihre Artgenossen aus demselben Wurf, um 40 Prozent erhöhte. Besonders überraschend an diesen Ergebnissen ist die Tatsache, dass das Alter der Ratten zum Zeitpunkt der Ernährungsumstellung keine Rolle spielte. Sie profitierten nach der Umstellung auf eine kalorienarme Ernährung von den lebensverlängernden Vorteilen, ob sie nun alt oder jung waren.

Eine weitere an Nagetieren durchgeführte Studie deutet darauf hin, dass sich die Ernährung einer Mutter während der Schwangerschaft und der Stillzeit nachhaltig und lebenslang auf die Lebenserwartung ihrer Kinder auswirken kann. In einer Studie der Cambridge University in England kamen Forscher zu dem Ergebnis, dass der Nachwuchs von Mäusen, die während der Tragezeit proteinreich und während der Säugezeit proteinarm ernährt wurden, um bis zu 50 Prozent langlebiger war als bei umgekehrter Ernährung.

Es ist zweifellos von Vorteil, sowohl körperlich als auch geistig aktiv zu bleiben. Das ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zu einem längeren und besseren Leben. Und eine der leichtesten Methoden, um beweglich zu bleiben, ist die einfache Aktivität, die wir jeden Tag ausüben: Gehen.

Im Mai 2006 hieß es in einer Studie im *American Journal of Medicine*, gesunde Menschen in ihren Siebzigern, die mindestens 400 Meter in flottem Tempo gehen könnten, seien weniger gefährdet, krank zu werden und früh zu sterben, als jene, die langsam gingen oder die Strecke nicht bis zum Ende durchhielten. Andere Studien bestätigen, dass regelmäßiges Gehen (mindestens dreimal wöchentlich) das Alzheimer-Risiko verringern kann. Umgekehrt

läuft ein untätiger älterer Erwachsener ein viel höheres Risiko, an kognitiven Störungen und Alzheimer zu erkranken.

Auch mentales Training wie Gedächtnistests, Kreuzworträtsel oder Musizieren wirkt sich positiv auf die chemischen Vorgänge im Gehirn aus und kann Alzheimer verhindern. Und wenn es um das Altwerden geht, sollte man auch das emotionale Wohlergehen nicht unterschätzen. So war das Ergebnis einer weiteren an der University of Chicago durchgeführten Studie, dass glücklich verheiratete Paare im Durchschnitt länger leben als ihre unverheirateten Altersgenossen - Männer zehn Jahre und Frauen vier Jahre.

Die angeführten Ansätze sind nur einige wenige von vielen Methoden, mit denen Menschen bewusst ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern und länger, glücklicher und gesünder leben können. Die Menschen, die tatsächlich eine genetische Prädisposition für Alzheimer haben, stellen eher die Ausnahme als die Regel dar. Aber auch bei einer angeborenen Veranlagung, an Alzheimer zu erkranken, lässt sich das Risiko durch den Einsatz von Naturheilmitteln verringern. Die meisten Fälle von Alzheimer, oder zumindest die überwältigende Mehrheit davon, können vollständig vermieden werden.

Hat Alzheimer eine spirituelle und emotionale Grundlage?

Die Art, wie wir heute leben, entbehrt nicht einer gewissen Ironie. Wir kommunizieren viel mehr miteinander als jemals zuvor, haben aber erschreckenderweise sowohl in emotionaler als auch spiritueller Hinsicht immer weniger Kontakt. Außerdem denken wir, wir wüssten mehr über die Menschen als jemals zuvor, haben aber gleichzeitig immer weniger Vertrauen.

Diese bedauerliche Situation spiegelt sich in der Art und Weise wider, wie Medizin in der modernen Welt ausgeübt wird. Wissenschaftler, Ärzte und vor allem die Pharmakonzerne behaupten, mehr über den menschlichen Körper zu wissen als jemals zuvor. Und das entspricht der Wahrheit. Wir haben im Laufe der Jahrhunderte zwar eine Menge gelernt, vertrauen aber, obwohl wir immer mehr über die Beschaffenheit des menschlichen Körpers wissen,

immer weniger auf dessen eigene Fähigkeiten. Anstatt den vielen Heilmitteln, mit denen die Natur für uns sorgt - Sonne, heilende Kräuter und Pflanzen - voller Wertschätzung und Respekt zu begegnen, glauben wir, dass die Natur nicht gut genug für uns ist.

Wir ziehen synthetische Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, industriell verarbeitete Lebensmittel sowie Soft- und Energydrinks vor, um unsere Gesundheit zu *stärken*. Wir genießen den Komfort unserer Autos und Häuser mit Klimaanlage, anstatt vor die Tür in die Sonne und an die frische Luft zu gehen. Und anstatt ihren mentalen Muskel zu trainieren, verbringen viele Menschen ihre Freizeit vor dem Fernseher und dem Computerbildschirm.

Leider wurde ein ganzheitliches Verständnis von der Art und Weise, wie der Körper in Verbindung mit dem Geist und der Seele funktioniert, kurzerhand durch eine nutzenorientierte Auffassung vom Körper als physische Maschine ersetzt.

Aber wir sind komplexe Wesen, keine mechanischen Roboter. So sehr wir uns auch bemühen, wir sind keine Ansammlung einzelner Komponenten und können Gesundheitsprobleme nicht mit Ersatzteilen und chemischen Rezepturen beheben. Und wir dürfen uns auf keinen Fall ganz und gar in die Hände von Ärzten und großen Pharmakonzernen begeben, denen es nicht nur an den nötigen Kenntnissen mangelt, um uns rundum gesund zu machen, sondern die auch ein persönliches Interesse daran haben, dass wir krank bleiben.

Wir müssen stattdessen der Selbstversorgungsfähigkeit unseres Körpers vertrauen und dürfen nie vergessen, dass die Gesundheit eines Menschen eng mit der gesamten Person verknüpft ist - ihrer emotionalen und geistigen sowie physischen Gesundheit, weil all diese untrennbar miteinander verbunden sind.

Ungeachtet dessen, was die konventionelle Medizin uns glauben machen möchte, ist unser Gesundheitszustand und unser Wohlergehen die Summe unserer körperlichen, emotionalen und geistigen Individualität. Jeder Aspekt ist mit den anderen auf eine derart vielschichtige Weise verflochten, dass wir sie vielleicht niemals vollständig verstehen werden. Beschränkt auf das, was greifbar ist, und beeinflusst von der konventionellen Medizin, realisieren nur wenige, dass unser emotionales und spirituelles Selbst den Zustand unseres Körpers nachhaltig beeinflusst.

Krankheit auf physischer Ebene zu verstehen ist einfach. Sie kann entstehen durch eine lang anhaltende Belastung durch schädliche Chemikalien oder Strahlung, eine Verletzung oder einen Schock, Mangelernährung, fehlendes Sonnenlicht, Erschöpfung sowie durch gewisse Mikroorganismen, wenn die Immunabwehr geschwächt ist.

Aber wie kann unser emotionales oder psychologisches Befinden zu Krankheit führen? Krankheit resultiert häufig aus der immer größeren Last, die man auf seinen Schultern trägt - emotionale Traumata, lang gehegter Groll, Schuld, Rückschläge und dergleichen. Bewusst oder unbewusst schalten Körper und Geist diese Gefühle einfach aus, weil wir mit unseren Dämonen nicht umgehen können. Mit anderen Worten, wir schieben sie in den Bereich des Unbewussten.

Die Emotionen richten im Unbewussten weiterhin Schaden an und erzeugen ein energetisches Ungleichgewicht, das sich dann als Krankheit, zum Beispiel Alzheimer, äußern kann.

Die meisten Menschen begehen den Fehler, ihren Körper für eine Krankheit verantwortlich zu machen, während die physischen Anzeichen doch nur ein Symptom emotionaler Unausgewogenheit und Leiden sind, ähnlich wie auch ein spiritueller Zusammenbruch uns krank machen kann. *Spirituell* bedeutet in diesem Zusammenhang nicht unbedingt religiös, sondern die fehlende Verbindung zwischen dem eigenen Selbst und anderen Menschen, dem eigenen Selbst und der Umwelt, dem eigenen Selbst und dem Universum im Allgemeinen sowie dem eigenen Selbst und der Quelle der Schöpfung.

Unsere Anwesenheit auf diesem Planeten ist kein Zufall und wir können nicht isoliert leben - weder als Spezies noch als Individuen. Durch die Fokussierung auf individuelle und materielle Werte trennt uns unser modernes Leben von unseren natürlichen Wurzeln, das heißt, von unserem natürlichen, spirituellen Ich. Wir werden dafür belohnt, nach außen gerichtet zu sein und unsere Energie auf all das zu konzentrieren, was außerhalb unserer eigenen Person liegt. Als Folge davon haben die meisten Menschen diese gefühlsbetonte Verbindung zu einem Bereich jenseits des Materiellen verloren, zu einer übergeordneten (unbemerkten) Energie, die die Ganzheitlichkeit des eigenen Seins aufrechterhält und die uns ohne unser Zutun lebendig und in Schwung hält.

Was genau ist diese *übergeordnete, spirituelle Energie*? Ich möchte Ihnen gern die folgende Frage stellen: Haben Sie schon einmal den winzigen, jungen Sprössling einer Pflanze aus der Nähe betrachtet? Haben Sie bemerkt, dass Blätter und Äste absterben, nur um durch neue ersetzt zu werden? Was hält das Leben auf der Erde permanent positiv und zukunftsorientiert in Bewegung? Was könnte für die schiere Beharrlichkeit des Lebens und den Überlebenswillen verantwortlich sein? Die Energie, die all dies antreibt - der eigentliche Zyklus des Lebens -, ist eine naturgemäß übergeordnete, spirituelle Energie. Die meisten Menschen sind sich ihrer nicht bewusst, weil sie die Verbindung zu ihrem spirituellen Ursprung verloren haben. Und wenn wir uns zu weit von diesem Ursprung entfernen, führt das letztlich zum Verlust des Wohlergehens oder zu Krankheit.

Kurz gesagt, emotionale Belastung, spiritueller Zusammenbruch und eine ungesunde Lebensweise sind ein tödlicher Cocktail (oder ein sicheres Rezept) für Krankheiten, einschließlich Alzheimer.

Einige denken jetzt vielleicht, all dies sei zu weit hergeholt. Überhaupt, wie kann ein spirituetter Konflikt zu einer physischen oder psychischen Krankheit führen? Aber noch unglaublicher ist doch, dass jemand zufällig und ohne ersichtlichen Grund irgendeine Krankheit bekommen sollte. Alzheimer überfällt einen Menschen nicht einfach so. Die Krankheit ist das Ergebnis einer Reihe von Faktoren, zu denen biochemische Veränderungen im Gehirn und im Körper gehören, die durch jeden einzelnen Gedanken und jede einzelne Emotion herbeigeführt werden.

Der Stress eines ungelösten emotionalen oder spirituellen Konflikts kann sich extrem schädlich auf den Körper auswirken. Andersherum kann sich aber auch der innere Frieden, der durch eine positive, ausgewogene Einstellung erzeugt wird, außerordentlich gesundheitsfördernd auswirken. Das liegt daran, dass unsere Gedanken und unsere Haltung biochemische Veränderungen in unserem Gehirn auslösen, und umgekehrt. Halten Sie einen Moment inne und fragen Sie sich: Begleiten mich mehr negative oder mehr positive Gedanken durch den Tag? Auf welcher Seite des optimalen Gleichgewichtszustands befinden Sie sich?

Emotionale und spirituelle Konflikte können auch indirekt zu einer körperlichen Krankheit führen, indem sie Verhaltensweisen fördern, die Menschen

dazu bringen, sich selbst langsam zu zerstören. Wer dazu neigt, zu viel zu essen, wenn er zum Beispiel gestresst oder traurig ist, setzt sich dem Risiko vieler Krankheiten aus, die durch Fettleibigkeit verursacht werden. Wer zu viele Arzneimittel einnimmt, kann die Zeichen seines Körpers irgendwann nicht mehr wahrnehmen und überhaupt nicht bemerken, dass er sich langsam selbst vergiftet. Menschen, die schlichtweg *blockiert* sind durch Dehydration, toxische Belastung, schlechte Ernährung oder Bewegungsmangel, begehen im Grunde genommen langsam Selbstmord, weil sie ihr Körpergewebe undurchlässig machen und ihren Körper der Fähigkeit berauben, so zu funktionieren, wie es von der Natur vorgesehen ist.

Diese spirituellen und emotionalen Probleme können sich in einer Reihe von Krankheiten äußern - Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und, ja, sogar auch Alzheimer. Bedauerlicherweise bleibt dieser spirituelle Blickwinkel heute fast immer außen vor, wenn über Alzheimer gesprochen wird. Solange die Medizinindustrie nicht eingesteht, dass spirituelle Konflikte eine wichtige Rolle bei der Entstehung dieser gefürchteten Krankheit spielen können, ist es unwahrscheinlich, dass sie auf dem Gebiet der Vorbeugung oder sinnvollen Behandlung echte Fortschritte machen wird.

Umweltbedingte Ursachen der Alzheimerkrankheit

Die toxische Belastung unserer Umwelt nimmt immer mehr zu. Durch Pestizide, Herbizide und Nitrate sind wir Tag für Tag gefährlichen Chemikalien ausgesetzt. Die Luft, die wir einatmen, ist verschmutzt. Elektromagnetische Strahlung, technische Geräte und Funkwellen wirken auf unser Körpergewebe ein und beeinträchtigen dessen Unversehrtheit und Funktionsfähigkeit.

Wir setzen uns freiwillig ionisierender Strahlung durch Röntgenstrahlen und CT-Scans aus, die uns sogar dann Schaden zufügen, wenn es darum geht, Krankheiten zu diagnostizieren, damit wir *geheilt* werden können. Und Schwermetalle nehmen wir mit unserem Trinkwasser auf, bekommen sie mit Impfstoffen injiziert, tragen sie mit Sonnenschutzmitteln und toxischen Lotionen auf unsere Haut auf und verwenden sie für Zahnfüllungen.

Die Abhängigkeit unserer Gesellschaft von sowohl frei verfügbaren als auch verschreibungspflichtigen Arzneimitteln ist einer der Faktoren, die dazu beitragen, dass wir unseren Körper langsam vergiften und ihm Nährstoffe, Vitamine und Enzyme entziehen, die er für ein normales Funktionieren braucht. Darüber hinaus beeinträchtigen wir die körpereigene Fähigkeit, effizient zu funktionieren und sich selbst zu heilen. Schlimmer noch, die von diesen Medikamenten künstlich ausgelösten Reaktionen können die Selbstheilungskräfte des Körpers tatsächlich beeinträchtigen.

Pharmazeutika sind besonders schädlich, wenn sie regelmäßig über einen langen Zeitraum eingenommen werden. Zu den am häufigsten eingenommenen Medikamenten gehören Schmerzmittel und fiebersenkende Mittel, bekannt als nichtsteroidale antiinflammatorische Medikamente (NSAID).

Einige Forscher haben tatsächlich sogar empfohlen, Alzheimer mit NSAID wie Aspirin und Ibuprofen zu behandeln, weil sie der Ansicht sind, dass diese die Gehirnentzündung, die zu den Symptomen der Krankheit beiträgt, minimieren. Eine in den *Archives of Neurology* veröffentlichte Studie von Forschern an der Johns Hopkins School of Public Health hat jedoch gezeigt, dass Schmerzmittel nicht nur nichts dazu beitragen, dem mentalen Verfall bei Alzheimer-Risikopatienten vorzubeugen, sondern die kognitiven Beeinträchtigungen vermutlich sogar beschleunigen können.

Die Forscher haben ungefähr 2100 Testpersonen im Alter von 70 Jahren und älter untersucht, die zwar keine Alzheimer-Symptome aufwiesen, bei denen aber Fälle von Alzheimer in der Familie bekannt waren. Den Probanden wurden zweimal täglich entweder 200 mg Celebrex, 220 mg Naproxen (auch unter den Markennamen Aleve oder Naprosyn bekannt) oder ein Placebo verabreicht. Interessanterweise mussten die Forscher ihre Studie nach nur drei Jahren abbrechen, als man entdeckte, dass Celebrex das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhte.

Die Ergebnisse zeigten, dass im Hinblick auf eine Verzögerung des kognitiven Verfalls keiner der pharmazeutischen Ansätze in irgendeiner Weise hilfreicher war als das Placebo. Den Patienten mit Naproxen ging es sogar schlechter als denen, die ein Placebo eingenommen hatten.

Die Wissenschaftlerin Barbara Martin räumte ein: „Die von uns untersuchten Medikamente schienen die kognitiven Funktionen nicht zu verbessern

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 Parfüms 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 finden 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 filting*, also Silberfüllung, bezeichnet, eine absichtliche Irreführung der Patienten, um diese über

die wahren Inhaltsstoffe im Unklaren zu lassen, und eine der größten Gaunereien in der Geschichte der Zahnmedizin.

In den Zähnen setzen diese Füllungen Quecksilberdampf frei, sobald man auf ihnen kaut, was in der Regel mindestens dreimal pro Tag passiert. Dieser Dampf wird eingeatmet oder auf andere Weise vom Körper absorbiert, wo er als Neurotoxin wirkt und Kopfschmerzen, Müdigkeit, Unwohlsein und - Sie haben es erraten - auch eine allmähliche Entstehung von Alzheimer verursachen kann.

Der Wissenschaftler Dr. Boyd Haley hat gemeinsam mit seinem Team eine Studie zu Quecksilber und Alzheimer durchgeführt, in der Ratten der Menge an Quecksilberdampf ausgesetzt wurden, die proportional der Menge entsprach, der Menschen regelmäßig ausgesetzt sind. Nachdem die Studie zur Sicherheit zweimal durchgeführt worden war, kamen die Wissenschaftler zu dem Schluss, dass die Ratten an einer Degeneration des Hirngewebes litten, die so gut wie nicht von der von Alzheimerpatienten zu unterscheiden war.

Es gibt in der Tat eine ganze Reihe von Gesundheitsproblemen, die mit der Exposition mit Quecksilber und seinen Dämpfen in Verbindung stehen. Während einer Sitzung der amerikanischen Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelzulassungsbehörde (FDA), bei der es um die Evaluierung der Sicherheit von Zahnfüllungen mit Quecksilber ging, berichtete ein Mann, jahrelang an enormer Müdigkeit und chronischer Sinusitis gelitten zu haben, bis er schließlich seine Amalgamfüllungen entfernen ließ. Ein anderer Patient berichtete, sich monatelang täglich übergeben zu haben. Eltern führten aus, dass ihr Kind nach diesen Füllungen plötzlich an Anfällen gelitten habe - bis zu 59 Anfälle täglich!

Es spielt keine Rolle, dass diese Füllungen heute ein archaisch anmutendes Überbleibsel der *Zahntechnik* sind, entwickelt in einer Zeit, in der andere giftige Metalle wie Blei noch für Wasserrohre und medizinische Behandlungen verwendet wurden. In Anbetracht ihrer Anfänge sollte es nicht überraschen, dass Quecksilberfüllungen nicht nur aufgrund ihrer Toxizität gefährlich sind, sondern schlichtweg auch für minderwertige zahnärztliche Arbeit stehen. Da sich die Metalle in der Legierung der Quecksilberfüllung bei Temperaturschwankungen ausdehnen und zusammenziehen, entstehen kleine Risse in

den Zähnen, die dadurch anfällig werden. Sie sind eine billige und unansehnliche *Lösung* für Löcher in den Zähnen.

Und doch, was wenig überrascht, behauptet die Dentalbranche weiterhin, sie seien sicher. Ihre Verbündeten sind die Massenmedien, die American Medical Association (AMA) und, natürlich, die FDA. Ironischerweise bestehen sie weiterhin darauf, dass alljene, die Quecksilberfüllungen ablehnen, „Quacksalber“ sind, während sie gleichzeitig alles daran setzen, die Beweise dafür, dass diese Füllungen in der Tat so gefährlich sind, wie ihre Kritiker behaupten, zu verschleiern.

Kein Wissenschaftler, der etwas auf sich hält, kann abstreiten, dass Quecksilber extrem toxisch ist, trotzdem beharren sie weiterhin darauf, dass es sicher ist, dieses Schwermetall in den Zähnen mit sich herumzutragen. Das verstößt gegen den allseits bekannten Grundsatz, dass kein Metall der Welt dauerhaft gegen Auflösung oder Zerstörung geschützt ist. Ein derart seltsamer Sprung in der *Logik* der Mediziner ist kaum nachvollziehbar.

Natürlich ist es kaum überraschend, dass es sich hierbei um dieselben Personen handelt, die behaupten, Strahlentherapie, Chemotherapie, Pestizide, genetisch veränderte Organismen (GVOs) und zahllose andere Gifte seien absolut sicher - und aus genau diesem Grund können sie auch von Pharmariesen für viel Geld vermarktet werden. (Weitere Informationen zu Gefahren dieser und anderer Toxine unserer Zeit finden Sie in meinen Büchern *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit & Verjüngung*, *Krebs ist keine Krankheit!* - *Krebs ist ein Überlebensmechanismus* und *Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung*.)

Quecksilber in Impfstoffen

Eine weitere Hauptursache von Quecksilbervergiftungen sind die gefährlichen Impfstoff-Cocktails, die Kindern wie Erwachsenen verabreicht werden. Von vielen Impfstoffen ist bereits hinlänglich bekannt, dass sie bei Kindern zu Autismus führen, der größtenteils von Thiomersal, einem Konservierungsstoff auf Quecksilberbasis, verursacht wird.

Dieser Zusatzstoff tötet mehr als nur die Bakterien, die die Impfstoffe verunreinigen. Diese Impfcocktails, die uns gegen verschiedene Virusinfektionen und andere Krankheiten *immunisieren* sollen, enthalten 49,6 Volumenprozent Quecksilber, wodurch sie so toxisch werden, dass sie auch die neurologische Gesundheit zerstören. Die Symptome reichen von Kopfschmerzen über Autismus bis hin zu voll ausgeprägtem Alzheimer. Thiomersal wird im Organismus zu Ethylquecksilber und Thiosalicylat verstoffwechselt.

Wirklich absurd ist, dass niemand, nicht einmal die Befürworter von Thiomersal, leugnet, dass Quecksilber für Menschen giftig ist, ob es nun eingeatmet, eingenommen oder über die Haut absorbiert wird. Trotzdem ist dieses hochgiftige Metall den großen Pharmakonzernen zufolge, genau wie die Amalgamfüllungen, anscheinend harmlos, wenn es injiziert wird. Seltsam, oder?

Merkwürdigerweise wurde Thiomersal, obwohl es in vielen Ländern weltweit seit mehr als 20 Jahren illegal ist, in den Vereinigten Staaten nicht verboten (Stand von 2012). Vor allem im Zuge einer russischen Studie wurde festgestellt, dass Erwachsene, die Ethylquecksilber ausgesetzt waren, viele Jahre später eher an Hirnschäden litten.

Zu den Ländern, die Thiomersal aus Impfstoffen verbannt haben, gehören Dänemark, Österreich, Japan, das Vereinigte Königreich, Schweden, Norwegen und Finnland. (Weitere Informationen zu den Gefahren von Impfstoffen finden Sie in meinem Buch *Vaccine-Nation: Poisoning the Population, OneShot at a Time.*)

Sonnenschutzmittel - nicht so gut für die Gesundheit, wie Sie vielleicht denken

Wir haben unser Gehirn vor langer Zeit abgeschaltet, als wir angefangen haben, der Propaganda der Pharmakonzerne Glauben zu schenken. Man muss sich nur einmal vorstellen, dass sie uns weisgemacht haben, eines der natürlichsten und wunderbarsten Elemente auf der Erde - das Sonnenlicht - sei unser Feind.

Die Kosmetikerhersteller haben sich ins Fäustchen gelacht, seit sie uns davon überzeugt haben, dass Sonnenschutzmittel unsere Gesundheit schützen. Sie

haben uns weisgemacht, Sonnenschutzmittel würden uns vor Krebs schützen, indem sie *schädliches* ultraviolettes Licht daran hindern, in unsere Haut einzudringen. Und wir haben ihnen geglaubt!

Dann haben sie eine ganze Palette von Cremes entwickelt und den sogenannten *Lichtschutzfaktor* oder LSF erfunden. Und wir haben ihnen sogar noch mehr Glauben geschenkt! Jetzt haben sie uns so weit, dass wir auf jeden Fall einen kurzen Blick auf die Etiketten auf Flaschen und Spraydosen mit Sonnenschutzmitteln werfen, um sicherzugehen, dass wir auch die Produkte mit dem *richtigen* LSF kaufen (es gibt mittlerweile schon Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktoren, die höher sind als 50).

Warum ist ultraviolettes Licht so wichtig für die Gesundheit? Sonnenlicht ist der einzige Katalysator für die Synthese des ungeheuer wichtigen Vitamin D in unserem Körper. Der Vorgang beginnt, wenn ultraviolettes Licht auf unsere Haut fällt. Das Abblocken der Sonnenstrahlen schwächt unser Immunsystem und erhöht das Risiko, eine ganze Reihe von Krankheiten zu bekommen, darunter auch Alzheimer. (Weitere Informationen zu den Vorzügen des Sonnenlichts für unsere Gesundheit finden Sie in meinem Buch *Heile dich selbst mit Sonnenlicht*.) Darüber hinaus hemmt mangelnde Sonneneinstrahlung die körpereigene Produktion von Cholesterinsulfat.

Eine gehemmte Cholesterinproduktion mag wünschenswert erscheinen, und eigentlich müssten wir der Pharmaindustrie für die Bekämpfung dieses wichtigen Naturstoffs dankbar sein. Aber Cholesterin ist trotz seines schlechten Rufs in der medizinischen Fachwelt eine unerlässliche Komponente eines gesunden Körpers, insbesondere, wenn es um die neurologische Gesundheit geht. Obwohl das Gehirn nur etwa zwei Prozent des gesamten Körpergewichts ausmacht, enthält es 25 Prozent des gesamten im Körper vorhandenen Cholesterins, das für die Übertragung der Nervenimpulse im Körper und damit für die neurologische Gesundheit insgesamt unverzichtbar ist.

Während ein niedriger Cholesterinspiegel sich also wie ein Pluspunkt anhören mag, kann er in Wirklichkeit eine Vielzahl neurologischer Probleme verursachen, die von einer Depression über Gewalttätigkeit und Aggressivität bis hin zu Selbstmordneigungen, gestörtem Erinnerungsvermögen und Demenz

im Endstadium reichen können. Lassen Sie sich also von der Pharmaindustrie nicht hinters Licht führen. Cholesterin ist keinesfalls ihr Feind, sondern Ihr Freund.

Sowohl Cholesterinsulfat als auch Vitamin D reduzieren das Entzündungsrisiko und bieten viele krankheitsbekämpfende Vorzüge. Der Mangel an einer der beiden Substanzen kann schwerwiegende Folgen haben, einschließlich eines erhöhten Risikos, an Alzheimer zu erkranken.

Dr. Stephanie Seneff, eine Wissenschaftlerin am Massachusetts Institute of Technology (MIT), schrieb dazu: . . . der Abbau der Sulfatversorgung des Gehirns ist ein weiterer wichtiger Faktor, der zur Entstehung von Alzheimer beiträgt ... Sowohl Cholesterinsulfat als auch Vitamin-D3-Sulfat werden bei Sonneneinstrahlung in der Haut synthetisiert, und es wird vermutet, dass die Haut bei der Versorgung des Körpers mit diesen Nährstoffen die wichtigste Rolle spielt. Deshalb bin ich der Ansicht, dass die übermäßige Verwendung von Sonnenschutzmitteln und die exzessive Vermeidung von Sonnenlicht Hauptursachen von Alzheimer sind."

Bei einem Mangel an Cholesterinsulfat werden die Muskel- und Fettzellen anfälliger für Störungen. Geschädigte Muskeln können Glukose nicht mehr richtig verarbeiten und die Fettzellen müssen im Gegenzug mehr Fett speichern, um den fehlenden Muskelbrennstoff auszugleichen. Die Folge ist, dass überschüssiges Fett eingelagert wird und der Schaden in diesem zerstörerischen Kreislauf immer größer wird.

Das trifft auf alle Körpergewebe zu, auch auf das Gehirn. Noch einmal, das Konzept ist erstaunlich einfach: Der Mangel an Cholesterinsulfat macht körpereigenes Gewebe anfällig für zunehmende Störungen. Im Laufe der Zeit wird sich dieser progressive Verfall kostbaren Hirngewebes vermutlich als Alzheimer manifestieren. Es sollte also nicht überraschen, dass eine Vergleichsstudie mit Alzheimerpatienten drastisch reduzierte LDL-Cholesterinwerte (Sie wissen schon, das von den Pharmariesen als *schlechtes* Cholesterin bezeichnete) zeigte, wobei die schwersten Alzheimerfälle den stärksten Mangel aufwiesen.

Abgesehen davon, dass Sonnenschutzmittel die Produktion des unerlässlichen Cholesterinsulfats blockieren, behindern sie die körpereigene

Fähigkeit, Vitamin D zu erzeugen - und es ist unbestritten, dass Vitamin D mit der Gesundheit des Gehirns in direkter Verbindung steht. Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel kann Entzündungen lindern, das Immunsystem stärken, die Hirnfunktionen verbessern und die Hirnzellen schützen. Eine Studie hat gezeigt, dass sich die Symptome von Alzheimerpatienten schlicht durch die Erhöhung ihres Vitamin-D-Spiegels drastisch verbesserten.

In diesem Zusammenhang ist zu beachten, dass Vitamin-D-Ergänzungsmittel nicht halb so nützlich sind wie das aus der Sonnenexposition gewonnene Vitamin D. Der Grund hierfür liegt darin, dass Nahrungsergänzungsmittel eine nicht sulfatierte Form von Vitamin D enthalten, das vom Körper nicht so effizient umgesetzt werden kann wie die sulfatierte Form von Vitamin D, die der Körper aus Sonnenlicht erzeugt.

Man sollte also so oft wie möglich Zeit im Freien verbringen anstatt Ergänzungsmittel einzunehmen-täglich 20 bis 30 Minuten Sonneneinstrahlung um die Mittagszeit sind bereits ausreichend. Und zum Schutz der kleinen Bereiche besonders empfindlicher Haut, zum Beispiel um die Augen, kann im Freien ein Hut getragen werden oder ein sicheres, nicht-toxisches Sonnenschutzmittel aus dem Bio-Laden, Reformhaus oder von einem Internetanbieter natürlicher Wellnessprodukte aufgetragen werden.

Achten Sie darauf, aus der Sonne in den Schatten zu gehen, sobald ihre Haut beginnt, sich leicht zu röten. Eine maßvolle Sonnenexposition ist hervorragend, ein Sonnenbrand dagegen sollte vermieden werden. Er hat nicht nur eine schädigende karzinogene Wirkung auf die Haut, sondern der Körper stellt auch die Produktion von Vitamin D ein, sobald die Haut beginnt zu verbrennen.

Sollte man nicht die Möglichkeit haben, sich im Freien dem Sonnenlicht aussetzen zu können, weil das Wetter zu schlecht ist, der Terminkalender es nicht zulässt oder man aus kulturellen oder religiösen Gründen bestimmte Kleidungsstücke trägt, kann ein sicheres Solarium als Ersatz in Betracht gezogen werden. Ob Sie es glauben oder nicht, ein Solarium ist besser als Vitamin-D-Ergänzungsmittel. Achten Sie beim Kauf eines Solariums auf ein Gerät mit elektronischen statt mit magnetischen Vorschaltgeräten, um die Strahlung elektromagnetischer Felder zu vermeiden.

Fluorid: Was man nicht kennt, könnte giftig sein

Wie kann etwas, das so wichtig ist für die Zahngesundheit, das Alzheimer-Risiko vergrößern? Denken Sie daran, dass Pharmakonzerne nicht wirklich um Ihre Gesundheit besorgt sind. Wir wollen uns jetzt näher mit einem anderen Neurotoxin beschäftigen, das die Medizin- und Dentalindustrie für *sicher, nützlich* und *nicht toxisch* hält - gemeint ist Fluorid.

Fluorid ist ein Hauptbestandteil von Zahnpasta und wird dem Trinkwasser zur *Kariesprophylaxe* beifügt. Und während die US-Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention (CDC) weiterhin behaupten, es sei absolut sicher, hat das Nationale Forschungslabor für Folgen für die Gesundheit und Umwelt der US-Umweltschutzbehörde verlauten lassen, dass hinreichende Beweise für die Neurotoxizität von Fluorid vorliegen.

Mehr und mehr Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Fluorid das Gehirn schädigt. Zwei Dutzend Studien haben eine Verbindung zwischen einer Fluoridexposition und einem niedrigeren IQ bei Kindern nachgewiesen. Einige weitere haben entwicklungspsychologische Störungen bei Kindern und neurologische Schäden bei Föten aufzeigt. Insgesamt sind die Ergebnisse eindeutig: Kinder, die Fluorid ausgesetzt werden, laufen ein hohes Risiko, neurologische Beeinträchtigungen zu erleiden.

Die Gefahren von Fluorid gehen weit über die sich in der Entwicklung befindenden Gehirne von Kindern hinaus. Fluorid beeinträchtigt darüber hinaus die Funktionen der Zirbeldrüse, einer wichtigen endokrinen Drüse, die zwischen den beiden Gehirnhälften sitzt. Wegen ihrer äußerlichen Ähnlichkeit mit der Netzhaut wird sie bisweilen auch als „drittes Auge“ bezeichnet. Und obwohl sie kaum die Größe eines Reiskorns hat, ist sie außerordentlich wichtig für viele lebensnotwendige Funktionen im Körper.

Zu den wichtigsten Aufgaben der Zirbeldrüse gehört die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das nicht nur die Schlaffunktion regelt, sondern auch für das Einsetzen der Pubertät verantwortlich ist und freie Radikale bekämpft. Ist ihre Funktion beeinträchtigt, stockt die Melatonin-Produktion und das Risiko zahlreicher Erkrankungen steigt, darunter Schlaflosigkeit, bipolare Störungen, Kreuzschmerzen und, ja, auch Alzheimer.

Jede Überbelastung der Zirbeldrüse ist alarmierend, weil sie für viele verschiedene Aufgaben im Körper verantwortlich ist. Die Zirbeldrüse ist in der Tat so wichtig, dass sogar der römische Arzt Galenos von Pergamon sie im zweiten Jahrhundert als „den Sitz der Seele“ bezeichnet hat - eine Beschreibung, die später von dem bedeutenden Philosophen René Descartes wieder aufgegriffen wurde.

Eine Form der Überbelastung ist die heute immer häufiger vorkommende Verkalkung der Zirbeldrüse, die, wie der Name schon sagt, eine Ansammlung von Mineralrückständen in und rund um die Zirbeldrüse bezeichnet. Hierfür ist in erster Linie Natriumfluorid verantwortlich, das aus verschiedensten Quellen stammen kann: fluoridiertes Trinkwasser, Arzneimittel, die Fluorid enthalten (beispielsweise Prozac), bestimmte Antibiotika und sogar antihafbeschichtetes Kochgeschirr.

Erstaunlicherweise wurden die Auswirkungen von Fluorid auf die Zirbeldrüse bis in die 1990er-Jahre nicht wissenschaftlich untersucht. Kein Wunder also, dass die Befürworter der Fluoridierung so erfolgreich waren und die große Mehrheit der US-Wasserbehörden dazu bewegen konnten, Leitungswasser mit Fluorid anzureichern.

Aber Forschungsarbeiten, die im Jahr 1997 an der University of Surrey in England durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass die Zirbeldrüse mehr Fluorid enthält als jedes andere Weichgewebe im Körper. Die in der Studie beobachteten Werte waren hoch genug, um die lebensnotwendige Enzymproduktion zu beeinträchtigen. Und sind die Enzyme geschädigt, kann alles Schaden nehmen, vom Immunsystem über das Verdauungssystem bis hin zum Atemsystem. Sogar die Fähigkeit der Haut, Kollagen zu speichern, kann gehemmt werden, und es kann zu Durchblutungsstörungen sowie zu Störungen der Nierenfunktion kommen.

Während der Untersuchung der Auswirkungen von Fluorid auf die Zirbeldrüse bei Tieren haben die Forscher Wüstenspringmäuse (kleine Nagetiere) beobachtet, die Fluorid ausgesetzt waren. Sie stellten fest, dass die Wüstenspringmäuse nicht nur einen niedrigeren Melatoninspiegel aufwiesen, sondern auch, dass bei weiblichen Tieren die Pubertät früher einsetzte.

Die Forscher schlossen daraus, dass die menschliche Zirbeldrüse die höchste Konzentration von Fluorid im Körper enthält, dass Fluorid mit einer

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 Geschlechtsreife, 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
- ▶ Beeinträchtigt ein 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 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 Mehl², 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), Aspinn-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 Butylhydroxytoluol (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 welcher äußerst giftigen Mitteln viele Menschen versuchen, dem Schwitzen Ein-

2 In Deutschland verboten.

halt zu gebieten. Lassen Sie sich nicht von den Pharmakonzernen einreden, sie seien akzeptabel und sicher.

Ich empfehle, ausschließlich natürliche Deodorants ohne Aluminiumsalze und chemische Stoffe zu verwenden, die für ein Gefühl der Frische sorgen, ohne die Haut daran zu hindern, so zu funktionieren, wie sie es sollte. Viele natürliche Alternativen sind in Reformhäusern und Bio-Läden erhältlich. Prüfen Sie die Liste der Inhaltsstoffe immer sorgfältig!

Technologie - angenehm, aber nicht ungefährlich

Was wäre, wenn ich Ihnen sagen würde, dass es in Ihrem Interesse ist, Ihr Mobiltelefon seltener zu nutzen? Natürlich können wir das Rad der Zeit nicht zurückdrehen. Unser Leben ist vielschichtiger geworden und die Technik hat unsere Lebensweise von Grund auf verändert.

Unsere Welt ist eine Welt der ständig zunehmenden Automatisierung und der *bequemen* Lösungen für eine ganze Liste von Problemen, die aber trotz der Annehmlichkeiten nur längerzu werden scheint. Es gibt jedoch auch jede Menge negative Folgen, über die uns die High-Tech-Industrie im Dunkeln lässt. Sie geht sogar so weit, diese mit fragwürdigen, ja sogar irreführenden Forschungsarbeiten zu entkräften.

Sie haben vermutlich schon davon gehört, dass zum Beispiel Mobiltelefone vor Alzheimer schützen können. Diese Mitteilung basierte auf einer Studie, bei der 96 Mäuse genetisch so verändert worden waren, dass sie Beta-Amyloid-Plaques entwickelten, die im Krankheitsverlauf eine wichtige Rolle spielen sollen. Die Mäuse wurden dann 7 bis 9 Monate lang für 2 Stunden täglich einer Strahlungsmenge ähnlich der eines Mobiltelefons ausgesetzt.

Man stellte fest, dass die Mäuse, die vor der Entwicklung von Alzheimer-Symptomen Mobilfunkwellen ausgesetzt gewesen waren, weniger stark gefährdet waren, die Symptome zu einem späteren Zeitpunkt zu entwickeln. Außerdem zeigte sich bei Mäusen nach der Entwicklung kognitiver Störungen, gleichzusetzen mit denen der Alzheimerkrankheit, im Allgemeinen eine

Besserung der Symptome nach mehreren Monaten der Exposition mit Mobilfunkstrahlung.

Diese Studie, die an der University of South Florida durchgeführt wurde, sorgte auf der ganzen Welt für Schlagzeilen, nachdem sie im *Journal of Alzheimer's Disease* unter dem Titel „Electromagnetic Field Treatment Protects Against and Reverses Cognitive Impairment in Alzheimer's Disease Mice“ veröffentlicht worden war. Aber seit ihrer Veröffentlichung wurde der Erfolg der Studie getrübt durch die von vielen Wissenschaftlern und Naturheilkundlern geäußerten Bedenken, die Studie und ihre Ergebnisse seien nachlässige wissenschaftliche Arbeit, der man nicht trauen dürfe.

Viele der im Hinblick auf die Studie geäußerten Bedenken bezogen sich darauf, dass ein Großteil der Pressearbeit einzig und allein dazu gedient habe, die Interessen der Mobiltelefonhersteller zu fördern und die zweifelhaften Positionen der Weltgesundheitsorganisation, der US-Gesundheitsbehörde und der American Cancer Society (keine Überraschung in Anbetracht ihrer ertragsorientierten geschäftlichen Verbindungen) bekräftigt habe, die weiterhin darauf beharren, dass die Strahlung von Mobiltelefonen absolut sicher ist- trotz der unzähligen Belege, die genau das Gegenteil beweisen.

Mit am stärksten wurde an der Studie kritisiert, dass die angebliche *Mobilfunkstrahlung*, der die Mäuse ausgesetzt waren (natürlich verwendeten die Nagetiere nicht wirklich Mobiltelefone) in Wirklichkeit elektromagnetische Felder (EMF) waren, die nicht exakt der Exposition eines typischen Mobiltelefonnutzers entsprachen. Den Schluss zu ziehen, dass eine Mobilfunkstrahlung, die im Grunde genommen keine ist, den Auswirkungen einer *tatsächlichen* Mobilfunkstrahlung bei Menschen annähernd gleichkommt, ist absurd. Wichtig in diesem Zusammenhang ist vor allem, dass die *Strahlungsmengeder eines Mobiltelefons ähnelte*. Genau das macht den Unterschied aus.

Es überrascht wenig, dass es außerdem Anhaltspunkte dafür gibt, dass zwei der technischen Berater der Studie viele Jahre in der Mobilfunkbranche gearbeitet hatten. Bei dieser Studie kommt schnell ein Beigeschmack starker Einzelinteressen auf.

Die Ergebnisse, die nahelegen, dass ein bestimmtes Maß an Strahlung durch elektromagnetische Felder (EMF) der Bildung von Beta-Amyloid-Plaques vorbeugen oder sie verhindern könne, sind faszinierend und könnten

weitere Forschungsarbeiten rechtfertigen. Aber dieses Experiment rechtfertigt in keiner Weise die Behauptung, die einem Mobiltelefon ähnlichen EMF seien nützlich.

Die schädlichen Auswirkungen elektromagnetischer Strahlung überwiegen die positiven bei Weitem. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Belege dafür, dass die Mobilfunkstrahlung schädlich ist und eine ganze Reihe von Krankheiten, einschließlich Krebs, verursachen kann.

Aber warum sollten nur Mobiltelefone die Schuldigen sein? Nicht weniger gefährlich ist es, in der Nähe von Stromleitungen zu wohnen, die einer im *American Journal of Epidemiology* veröffentlichten Schweizer Studie der Universität Bern zufolge ebenfalls das Risiko erhöhen, an Alzheimer oder anderen Arten von Demenz zu erkranken. Diese Studie ist die erste ihrer Art, die sogar eine niedrige elektromagnetische Strahlung von Stromleitungen mit einer erhöhten Alzheimerrate in Verbindung bringt.

Die verborgenen Gefahren von Stromleitungen

Die Forscher der Studie untersuchten Zensusdaten der Jahre 1990 bis 2000 der nahezu gesamten Schweizer Bevölkerung und verglichen diese Daten dann mit den Informationen, die ihnen über 4,7 Millionen Menschen, die älter als 29 Jahre waren und zwischen 2000 und 2005 gestorben waren, zur Verfügung standen. Sie stellten fest, dass die Personen, die innerhalb von 50 Metern Entfernung von Stromfernleitungen wohnten, ein 1,24-mal höheres Risiko liefen, an Alzheimer zu sterben, als jene, die in mindestens 600 Metern Entfernung wohnten.

Die Länge der Zeit spielte ebenfalls eine Rolle: Das Risiko wurde um 1,51-mal höher, wenn die Betroffenen 5 Jahre lang in der Nähe von Stromleitungen wohnten, 1,71-mal nach zehn Jahren und doppelt so hoch nach 15 oder mehr Jahren. Die Zahlen für Alzheimer und andere Arten von Demenz waren ähnlich.

Aber warum sind Stromleitungen so gefährlich? Stromfernleitungen übertragen elektrische Spannung in Höhe von 220-380 Kilowatt. Die Frequenz der

von ihnen ausgehenden Strahlung ist höher als die von Stromleitungen, die geringere Strommengen über kürzere Entfernungen übertragen.

Diese Gefahr lauert auch in den eigenen vier Wänden. Die *extrem niedrige Frequenz* magnetischer Felder, die von Stromfernleitungen erzeugt werden, ist auch in vielen Haushaltsgeräten, beispielsweise Mikrowellen, und im Stromnetz von Gebäuden vorhanden. Sogar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) räumt mittlerweile ein, dass diese möglicherweise Krebs erzeugen können.

Ich habe in der Vergangenheit bereits über einige der Gefahren von magnetischen Feldern und Strahlung von technischen Geräten geschrieben. Ich empfehle, Mobiltelefone, Mikrowellen und andere elektrische Geräte so wenig wie möglich zu verwenden und vor allem nicht in der Nähe aktiver Geräte zu schlafen. (Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in meinem Buch *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung*.)

Weitere Alzheimerrisiken: Die Lebensweise ist das A und O

Man sollte würdevoll, natürlich und mühelos altern können. Und doch haben mehr und mehr Menschen mit langwierigen und schmerzhaften chronischen Krankheiten zu kämpfen. Noch schlimmer ist, dass dieser Kampf bereits in immer jüngeren Jahren beginnt.

Die Art und Weise, wie die Schulmedizin mit den Themen Gesundheit und Langlebigkeit umgeht, läuft irgendwie in die falsche Richtung. Auch die Art, wie wir leben, ist gehörig aus dem Lot geraten. Alarmierend ist vor allem, dass die meisten Menschen sich nicht bewusst sind, was sie tun und wie der gesellschaftliche und technologische *Fortschritt* Krankheiten entstehen lässt und gefährliche Gewohnheiten fördert.

Wenn es um die Ursachen chronischer Krankheiten geht, kann man mit Fug und Recht behaupten, dass die Lebensweise so ziemlich die wichtigste Rolle spielt. Der menschliche Körper ist darauf ausgerichtet, sich selbst am Leben zu erhalten, und verfügt über viele komplexe und miteinander vernetzte Systeme, die ihn dabei unterstützen. Es ist nicht unbedingt höhere

Mathematik zu verstehen, dass wiederholte Funktionsstörungen in diesem System fast sicher eine Folge äußerer Faktoren und keinesfalls unvermeidbare und dem System innewohnende Probleme sind. Und erstaunlich ist, dass kaum jemand infrage stellt, dass die Pharmaindustrie Krankheitssymptome einfach mit beliebig vielen zweifelhaften *Therapien* bombardiert, ohne wirklich ihre eigentlichen Ursachen zu hinterfragen.

Es liegt eine gewisse Ironie darin, dass eine optimale Gesundheit und Ausgewogenheit nicht besonders schwer wiedergewonnen werden kann. Mit alten Gewohnheiten zu brechen, ist dagegen schon schwerer. Eine der augenscheinlichsten, jedoch häufig übersehenen Ursachen chronischer Krankheiten, einschließlich Alzheimer, ist mangelnde Bewegung. Unser Körper ist so konzipiert, dass wir uns bewegen können und sollen.

Es ist unbedingt erforderlich, ein aktives (allerdings nicht übermäßig anstrengendes) Leben zu führen, um sein Herz zu stärken, sein Gewicht zu kontrollieren und seinen Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

Eine weitere klar auf der Hand liegende Ursache chronischer Krankheiten ist schlechte Ernährung. Die Menschen der jüngeren Generationen haben vermutlich die größte Verschiebung von vollwertigen, natürlichen Nahrungsmitteln zu industriell verarbeiteten, künstlichen erlebt. Wir sind an einem Punkt in der Geschichte angelangt, an dem wir uns mehr als jemals zuvor nährstoffarm und ungesund ernähren. Viele leben sogar fast ausschließlich von einer Mischung aus verarbeiteten Zutaten, chemischen Zusatzstoffen, künstlichen Farbstoffen und Aromen sowie schädlichen Konservierungsstoffen. Um es noch einmal deutlich zu sagen - all das sind im Grunde keine Nahrungsmittel. Sie liefern keinerlei Nährstoffe, enthalten dem Körper wesentliche Substanzen vor und, schlimmer noch, sie rufen alle möglichen Krankheiten hervor.

Ob diese *Nahrungsmittel* nun in hübschen Verpackungen im Supermarkt zu finden sind oder in einer Papiertüte am Drive-in-Schalter einer Fast-Food-Kette verkauft werden - sie sind keine echten Nahrungsmittel. Ihnen fehlt es nicht nur an Substanz, sie machen sogar krank. Die Sucht unserer Gesellschaft nicht nur nach schnellen, billigen und unkomplizierten Mahlzeiten, sondern auch nach kalorienarmen Nahrungsmitteln rächt sich mit schockierenden Zahlen von Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen, Krebs, Autoimmunerkrankungen und -Sie haben es erraten -Alzheimer.

Und doch sind keine Anzeichen zu erkennen, dass dieser beunruhigende Trend in nächster Zukunft abnehmen wird. Ist es nicht lächerlich, dass es das, was frühere Generationen einfach als *Lebensmittel* kannten, heute nur noch in Bio-Läden zu exorbitanten Preisen zu kaufen gibt? Menschen mit niedrigerem Einkommen oder jene, die weitab von Wochenmärkten mit naturbelassenen Lebensmitteln wohnen, sind immer weniger in der Lage, einfache, gute, natürliche und nahrhafte Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen.

Warum handelt die Nahrungsmittelindustrie so? Nun, Nahrungsmittel werden, genau wie in der Medizinindustrie, nicht als ein fundamentales Recht, eine öffentliche Dienstleistung oder ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens betrachtet. Genau wie die Pharmaindustrie ist auch die Nahrungsmittelindustrie ein Big Business. Warum sollte sie natürliche Lebensmittel anbieten, wenn sie stattdessen die Menschen von industriell verarbeiteten und mit Konservierungsstoffen angereicherten *Lebensmitteln* abhängig machen kann, die einfacher produziert und länger gelagert werden können, wodurch die Vergeudung als Folge der natürlichen Zersetzung von Lebensmitteln so gering wie möglich gehalten werden kann?

Die Nahrungsmittelindustrie hat unseren Geschmack buchstäblich in die Richtung konditioniert, dass wir entweder billige, nährstoffarme Nahrungsmittel oder teure Gourmetmahlzeiten konsumieren wollen - und mit beiden lassen sich große Gewinne machen. In dem Film *Super Size Me* zum Beispiel zeigt der Regisseur Morgan Spurlock, dass Fast Food von McDonald's so vor künstlichen Konservierungsstoffen strotzt, dass es nicht verdirbt, selbst wenn es bei Zimmertemperatur tage-, wochen-, ja sogar monatelang aufbewahrt wird! In jedem Restaurant, in dem *echte* Nahrungsmittel serviert werden, muss ab und zu etwas weggeworfen werden, weil naturbelassene Lebensmittel eben nicht lange frisch bleiben. Dagegen können Fast-Food-Ketten - genau wie andere Unternehmen der Nahrungsmittelindustrie - ihre Gewinne maximieren, indem sie diesen natürlichen Prozess verhindern.

Es ist kein Wunder, dass diese Konservierungs- und Zusatzstoffe, die in so vielen Nahrungsmitteln zu finden sind, sich unvorhersehbar und unbestreitbar negativ auf unseren Körper auswirken.

Ich sehe die Sache so: Auf die ein oder andere Weise hat alles seinen Preis. Wenn Sie nicht im Voraus bezahlen wollen - indem Sie sich für schnelle, billige

und einfache Mahlzeiten entscheiden oder indem Sie das, was Ihr Körper für seine Gesundheit braucht, einfach weglassen - ist es mehr als wahrscheinlich, dass Sie später dafür bezahlen müssen und zwar in Form von langen und schmerzhaften chronischen Erkrankungen. Es hat fast den Anschein, als würden sowohl die Nahrungsmittel- als auch die Medizinindustrie Druck auf *die* Menschen ausüben, damit sie krank bleiben, und wer sich deren Propaganda nicht unterwirft, wird eben mit seiner Gesundheit dafür bezahlen müssen.

Es ist schon merkwürdig, wie sie uns glauben machen, dass wir unsere eigene Wahl treffen, während sie uns in Wirklichkeit unseres freien Willens berauben. Die Auswahl in Supermärkten und Restaurants ist zwar groß, letzten Endes aber ist im Grunde genommen alles das Gleiche. Solange Sie sich nicht wirklich für eine gesunde Ernährung entscheiden, versorgen Sie in Wirklichkeit Ihr System mit immer den gleichen essbaren, gesundheitsgefährdenden Lebensmitteln, die, je nachdem, wo sie gekauft wurden, lediglich unterschiedlich aussehen und schmecken.

Setzen Sie Ihre Gesundheit nicht aufs Spiel, um ein paar Cent zu sparen. Kleine, heute getätigte Investitionen in Ihre Gesundheit sind viel mehr wert, wenn man bedenkt, welchen Ertrag sie Ihnen auf lange Sicht bringen können.

Einige Ernährungsformen, die Alzheimer verursachen können

Obschon es bis heute nicht gelungen ist, eine bestimmte Ernährungsform auszumachen, die eindeutig Alzheimer vorbeugen kann, ist es inzwischen möglich, mehrere Ernährungsformen zu bestimmen, die zur Entstehung der Krankheit beitragen können.

Besonders risikobehaftet ist eine Ernährung, die reich an gesättigten Fettsäuren und Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index ist. Zu den Nahrungsmitteln, die reich an gesättigten Fettsäuren sind, gehören im Wesentlichen tierische Produkte wie rotes Fleisch und Käse sowie bestimmte Öle, während Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index hauptsächlich raffinierte oder industriell verarbeitete Kohlenhydrate sind wie Weißbrot, weißer Reis, raffinierter Zucker und Softdrinks.

In einer Studie untersuchten Wissenschaftler Testpersonen im Alter von etwa Mitte sechzig mit entweder gesunden Hirnfunktionen oder leichter kognitiver Beeinträchtigung. Den Teilnehmern wurde dann eine Ernährung mit hohem glykämischem Index verordnet, die reich an gesättigten Fettsäuren war, oder das genaue Gegenteil, Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischem Index und wenig gesättigten Fettsäuren, die reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte statt industriell verarbeiteter Kohlenhydrate umfasste. Nach vier Wochen dann wurden die Biomarker der Patienten für Alzheimer untersucht.

Die Forscher stellten fest, dass sich sogar bei Testpersonen mit gegenwärtig gesunden Hirnfunktionen mehr Biomarker für eine mögliche Alzheimerkrankung nachweisen ließen, nachdem sie zu einer Ernährung mit hohem glykämischem Index und vielen gesättigten Fettsäuren übergegangen waren, als bei den anderen Studienteilnehmer. Darüber hinaus entdeckten sie, dass Patienten, die sich mit Nahrungsmitteln mit niedrigem glykämischem Index und arm an gesättigten Fettsäuren ernährten, bei Gedächtnistests bessere Ergebnisse erzielten als zu Beginn der Studie.

Die Forscher konnten diese Wirkung jedoch nicht bei den Studienteilnehmern beobachten, die bereits eine leichte kognitive Beeinträchtigung zeigten. Es ist also außerordentlich wichtig, schon lange vor dem Auftreten erster Anzeichen einer kognitiven Störung gesunde Ernährungsgewohnheiten anzunehmen. Eine gleichbleibend gesunde Ernährung und ein angemessenes Körpergewicht könnten erheblich zur Vorbeugung von Alzheimer beitragen.

Alzheimer kann sich jedoch bereits Jahre vor Auftreten der ersten Symptome im Gehirn entwickeln, und wenn der Gewebeschwund erst eingesetzt hat, ist es schwierig, diesen allein mit einer Ernährungsumstellung wieder rückgängig zu machen. Deshalb ist es nicht ratsam, gesunde Ernährungsgewohnheiten auf später zu verschieben. Man weiß nie, wann es zu spät sein wird.

Verbannen Sie Ihre Fritteuse aus der Küche

Pommes frites - der beliebteste Imbiss schlechthin. Wer auf der Suche nach einem transfettreichen Nahrungsmittel ist, wird hier fündig!

Zu den beliebtesten Garmethoden, die allerdings auch zu den gesundheitsgefährlichsten zählt, gehört das Frittieren in Öl. Vielen gesundheitsbewussten Menschen ist bereits klar, dass der Verzehr zu lange gegarter oder frittierter Speisen normalerweise stabile Fette chemisch in schädliche Transfette verwandelt, die erwiesenermaßen das Herzinfarktisiko dramatisch erhöhen.

Einer Studie zufolge, die von Forschern an der Universität Baskenland in Spanien durchgeführt und in *Food Chemistry* veröffentlicht wurde, können viele gebräuchliche Speiseöle ebenfalls das Risiko neurologischer Erkrankungen, einschließlich Parkinsonkrankheit, Alzheimer und sogar Krebs, erhöhen.

Werden Speiseöle wie Sonnenblumen-, Leinsamen- und Olivenöl auf normale Frittierertemperaturen erhitzt, entstehen gefährliche chemische Verbindungen, die sogenannten Aldehyde. Diese können sowohl über die Luft eingeatmet als auch über die Speisen aufgenommen werden und sind hochtoxisch für den menschlichen Körper.

Die Forscher stellten fest, dass sich von den in dieser Studie getesteten Ölen Sonnenblumen- und Leinsamenöle deutlich veränderten und die höchsten Mengen toxischer Aldehyde erzeugten. Um dies zu vermeiden, sollten Speisen eher im Backofen geröstet, gedünstet oder gegrillt anstatt frittiert werden. Andere Studien weisen zudem darauf hin, dass Kokosöl unbedenklicher ist, weil es sich nicht in Transfette umwandelt und im Vergleich zu anderen Pflanzenölen weniger Aldehyde erzeugt. (Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in meinen Büchern *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung* und *Heile dich selbst mit Sonnenlicht*.)

Wie steht es um Ihren Vitamin-B12-Spiegel?

Falls Sie vermuten, bei sich selbst oder bei jemandem, der ihnen nahesteht, erste Symptome von Alzheimer zu bemerken, lassen Sie Ihren (oder dessen) Vitamin-B12-Spiegel überprüfen. Die Symptome sind unglaublich ähnlich und doch lassen fast alle Ärzte den Vitamin-B12-Spiegel eher außen vor, wenn es um die Diagnose von Alzheimer geht. Es ist eine Tragödie, dass viele heute neu auftretende Alzheimer-Fälle eigentlich so einfach zu behandeln wären, denn oft bleibt ein Vitamin-B12-Mangel unerkannt.

Vitamin-B12-Mangel tritt in zunehmendem Alter häufiger auf, und neurologische Beeinträchtigungen, die mit einem Mangel dieses essenziellen Nährstoffs einhergehen, sind bereits seit 1902 bekannt. Ein chronischer Mangel kann zu neurologischen Verfallserscheinungen führen, die der nahezu irreversiblen Degeneration, die mit Alzheimer einhergeht, verblüffend ähnlich sind. Werden allerdings kurze Zeit, nachdem der Mangel erkannt wurde, hohe Dosen Vitamin B12 verabreicht, kann eine Rückbildung erfolgen. Diese einfache Behandlung kann vielen Menschen nicht nur viel Ausgaben ersparen, sondern auch kostbare Erinnerungen und geistige Fähigkeiten bewahren.

Das Problem einer proteinreichen Ernährung

In den letzten Jahren konnte man einen zunehmenden Trend zu proteinreicher Ernährung beobachten. Sie wird sowohl als Methode zur Gewichtsabnahme als auch als traditionelles Beiprogramm für Bodybuilding eingesetzt. Aber immer mehr Forscher weisen inzwischen darauf hin, dass die proteinreiche Ernährung, die bekanntermaßen die Nieren schädigt und den Verlust der Knochendichte fördert, im Laufe der Zeit auch zu Gehirnschwund beitragen kann.

Eine in der Zeitschrift *Molecular Neurodegeneration* veröffentlichte Studie verglich eine proteinreiche Ernährung mit drei anderen Ernährungsformen und kam zu dem Ergebnis, dass die proteinreiche Ernährung den stärksten Rückgang des gesamten Gehirngewichts verursachte. Die Forscher untersuchten darüber hinaus die gesamte Entwicklung des Gehirns und mögliche Verbindungen zwischen diesen vier Ernährungsformen und der Anhäufung amyloider Proteine im Gehirn.

Interessanterweise zeigten die anderen Ernährungsformen - eine fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung und eine ausgewogene Ernährung aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß - nur geringe Unterschiede in der Gehirnentwicklung der Studienteilnehmer. Nur die Probanden mit proteinreicher, kohlenhydratarmer Ernährung wiesen eine signifikant veränderte Entwicklung des Gehirns auf, insbesondere im Bereich des Hippocampus, der, wie Sie sich vielleicht erinnern, zu den Bereichen gehört, die am direktesten von

Alzheimer betroffen sind. Darüber hinaus wogen deren Gehirne im Großen und Ganzen 5 Prozent weniger als die Gehirne der anderen Studienteilnehmer.

Was lernen wir daraus? Kurz gesagt, der Trend der angeblich als so gesund propagierten proteinreichen Ernährung ist alles in allem vielleicht doch nicht ganz so gesund. Denken Sie immer daran, dass Ausgewogenheit der Schlüssel ist.

Die Sucht nach Süßem bringt uns um

An der bittersüßen Wahrheit kommt niemand vorbei: Zuckerkonsum trägt nicht nur dazu bei, dass man an Gewicht zunimmt und den Schmelz seiner Zähne ruiniert (neben vielen anderen negativen Auswirkungen), sondern steht, wie aus einer Studie der amerikanischen Gesellschaft für Biochemie und Molekularbiologie hervorgeht, auch in direktem Zusammenhang mit Alzheimer.

Für die Studie wurden Mäuse in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Hälfte der Mäuse erhielt zusätzlich zu ihrer regulären Nahrung in ihrem Futter eine Zuckerwasserlösung. Nach etwa sechs Monaten war das Gewicht der Mäuse, die das Zuckerwasser bekamen, erwartungsgemäß um 20 Prozent höher als das der Mäuse, die kein Zuckerwasser erhielten. Darüber hinaus entwickelten sie eine erhöhte Cholesterin- und Insulinresistenz, erzielten schlechtere Resultate bei Gedächtnis- und Lerntests und wiesen eine doppelt so hohe Menge amyloider Plaques im Gehirn auf wie die anderen Mäuse der Studie.

Die Gefahren von Diabetes

Man geht davon aus, dass derzeit mehr als 40 Millionen Menschen weltweit mit irgendeiner Form von Alzheimer leben. Und trotz der verzweifelten Bemühungen der Schulmedizin, den Genen die Schuld zuzuschreiben oder eine Wunderpille auf den Markt zu bringen, steigen die Zahlen stetig weiter. Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass es für die Vorbeugung von Alzheimer ausgesprochen wichtig ist, einer anderen chronischen Krankheit vorzubeugen, einer Krankheit, von der immer mehr Menschen geradezu seuchenhaft betroffen sind - Diabetes.

Eine in der Zeitschrift *Neurology* veröffentlichte Studie zeigt auf, dass Diabetes tatsächlich das Risiko einer Alzheimererkrankung signifikant erhöht. Und der am weitesten verbreitete Diabetes-Typ ist der Typ 2, verursacht in erster Linie durch Fettleibigkeit und mangelnde Bewegung. Mit anderen Worten, er ist nahezu vollständig vermeidbar. Der Forscher Dr. Yutaka Kiyohara, PhD, von der Kyushu Universität in Japan schrieb: „Unsere Forschungsergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, Diabetes als Risikofaktor für Demenz in Betracht zu ziehen. Diabetes ist eine häufige Krankheit, und die Zahl der betroffenen Menschen ist in den letzten Jahren weltweit gestiegen. Die Krankheit unter Kontrolle zu bekommen, ist wichtiger als jemals zuvor.“

Im Rahmen der Studie beobachteten die Forscher ungefähr 1000 Teilnehmer, die älter als 60 Jahre waren. Diese Probanden wurden zunächst auf Diabetes getestet und dann über einen Zeitraum von 11 Jahren auf Alzheimer-Symptome hin überwacht. Im Laufe der Studie erkrankte ungefähr ein Viertel der Patienten an Alzheimer. Dabei war das Risiko der Patienten mit Diabetes (oder gestörter Glukosetoleranz, gemeinhin als metabolisches Syndrom oder *Prädiabetes bezeichnet*) doppelt so hoch wie das der Patienten mit normalem Blutzuckerspiegel, selbst wenn andere Faktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Rauchen zutrafen!

Diabetes ist eine Krankheit, bei der der Körper seinen eigenen Blutzucker nicht regulieren kann, weil die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse sinkt und schließlich eingestellt wird. Da den Zellen Energie vorenthalten wird, steigt der Blutzuckerspiegel an, um diesem Effekt entgegenzuwirken. Dieser vom Stoffwechsel nicht verwertete, in der Blutbahn zirkulierende Blutzucker sorgt im Körper für Chaos und führt, neben einer ganzen Reihe anderer gesundheitlicher Probleme, zu neurologischen Schäden.

Ein typisches Merkmal sowohl für Diabetes als auch Prädiabetes ist die sogenannte *Insulinresistenz*. Normalerweise wird Nahrung in Form von Zucker wie Glukose und anderen grundlegenden Substanzen in die Blutbahn aufgenommen. Ein erhöhter Zuckerspiegel im Blut signalisiert der Bauchspeicheldrüse, die Sekretion des Hormons Insulin zu erhöhen. Insulin dockt an die Insulinrezeptoren der Zellen an und zieht den Zucker aus der Blutbahn, damit dieser als Energie zum Einsatz kommen kann.

Bei einer Insulinresistenz sind die Körperzellen vermindert fähig, auf die Aktion des Insulins zu reagieren. Zur Kompensation der Insulinresistenz sondert die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin ab. Ein hoher Insulinspiegel im Blut gilt deshalb auch als Marker für die Krankheit. Mit der Zeit können Menschen mit Insulinresistenz Diabetes entwickeln, weil der hohe Insulinspiegel den erhöhten Blutzucker nicht länger kompensieren kann.

Die körpereigene Intelligenz reagiert darauf reflexartig. Bei anormal steigendem Insulinspiegel beginnt der Körper die Zahl der Insulinrezeptoren zu reduzieren, damit die Zielorte keine Glukoseüberdosis erleiden müssen. Passt das ohne Behandlung über einen längeren Zeitraum, stellt die Bauchspeicheldrüse irgendwann die eigene Insulinproduktion ein und es kommt zu Diabetes, bei der Glukose nicht verwertet werden kann.

Da Insulin für einen gesunden Energiestoffwechsel, eine einwandfreie Zellfunktion und die Entgiftung von freien Radikalen erforderlich ist, ist für Diabetiker, die kein eigenes Insulin bilden können, das Risiko eines gestörten Stoffwechsels und oxidativen Stresses (ein Zustand, in dem die Zellen unfähig sind, ausreichend Sauerstoff zu nutzen) sowie einer daraus folgenden Entzündung und schließlich des Zelltods unglaublich hoch.

Das Gehirn ist ein hochaktives Stoffwechselorgan, das viel Energie verbraucht. Obwohl es nur 2 Prozent des gesamten Körpergewichts ausmacht, verbraucht es 20 Prozent der Gesamtenergie des Körpers. Deshalb ist es umso wichtiger, dass die Mitochondrien in den Gehirnzellen (die Energiekraftwerke in den Zellen) funktionstüchtig sind.

Jedes Nachlassen der Energieerzeugung in den Mitochondrien kann sich extrem negativ auf die Gesundheit des Gehirns auswirken, weil es ein Zellersterben und die Entstehung neurodegenerativer Krankheiten wie Alzheimer verursachen kann.

Anders als andere Gewebearten - beispielsweise die Muskeln - speichert das Gehirn nur geringe Mengen seiner eigenen Glukose. Deshalb ist es auf die Insulinproduktion des Körpers angewiesen, um konstant mit Energie versorgt zu werden. Ist dieser Vorgang durch Diabetes behindert, führt das aufgrund des gestörten Stoffwechsels und der beeinträchtigten mitochondrialen Funktion zu einer fortschreitenden Degeneration des Gehirns.

Das wiederum löst eine Stressreaktion durch das Hormon Cortisol aus, das vom Körper als natürliche Reaktion auf Stress ausgeschüttet wird. Cortisol soll den Körper in Krisenzeiten schützen. Bei chronischem Stress kommt es allerdings zu einer Überproduktion von Cortisol, was wiederum zu Gedächtnisverlust führt, zu Immunsuppression, schnellerem Altern und einer verkürzten Lebensdauer.

Eine anhaltende Überproduktion von Cortisol fügt dem Körper schweren Schaden zu. An dieser Stelle möchte ich vor allem auf den Schaden hinweisen, den der Hippocampus erleidet, der für das Lernen und für Gedächtnisleistungen verantwortlich ist.

Alles in allem geht es um ein einfaches Prinzip: Diabetes ist einer der größten Risikofaktoren für Alzheimer. Forschungsergebnisse des Karolinska Instituts und des Stockholmer Forschungszentrums für Gerontologie in Schweden bestätigen, dass Menschen mit Diabetes von einem um 70 Prozent höheren Alzheimer-Risiko betroffen sind als Menschen ohne Diabetes.

In einer weiteren, von der Forschungsabteilung des in der Gesundheitsfürsorge tätigen US-Unternehmens Kaiser Permanente in Kalifornien durchgeführten Studie wurden 22000 Patienten mit Typ-2-Diabetes beobachtet, deren Krankengeschichte über einen Zeitraum von acht Jahren begleitet worden war. Die Studie ergab, dass ein höherer Blutzuckerspiegel unmittelbar mit dem Risiko, an Demenz zu erkranken, zusammenhängt. Die Studienteilnehmer mit stark erhöhtem Blutzuckerspiegel waren von einem extrem hohen Demenzrisiko betroffen. Die Leiterin der Studie, Dr. Rachel A. Whitmer, sagte dazu: „Bei der epidemischen Ausbreitung von Diabetes erleben wir immer mehr Fälle des Typs 2. Werden wir also auch mehr Alzheimererkrankungen erleben, als wir angenommen haben? Wenn wir uns weiter in diese Richtung bewegen, kann man es mit der Angst bekommen.“

Aber der Zusammenhang zwischen Alzheimer und Diabetes reicht sogar noch weiter. Die Ablagerungen von Beta-Amyloid-Protein, die sich im Gehirn von Alzheimerpatienten zeigen, sind auch in der Bauchspeicheldrüse von Diabetespatienten zu finden. Beide weisen eine lang anhaltende Schwächung der Zellen auf, die zu Entzündungen und Zelltod führt.

Es versteht sich von selbst, dass es für die Alzheimerprävention unerlässlich ist, Diabetes vorzubeugen. Sollten Sie jedoch bereits an Diabetes erkrankt

sein, keine Panik. Es gibt viele Schritte, die Sie zur Regulierung Ihres Blutzuckerspiegels unternehmen können, um Belastung und Entzündungsprozesse im Gehirn zu verhindern, die Jahre später zur Alzheimerkrankheit führen könnten. Und alle, die nicht an Diabetes erkrankt sind, sollten alles erdenklich Mögliche tun, damit dies auch so bleibt.

Die Regulierung des Blutzuckerspiegels ist nicht so besonders schwierig. Körperliche Bewegung und ein gesundes Körpergewicht sind zwei einfache, extrem wichtige Ansätze. Außerdem muss man sich bewusst sein, wie sich die Essgewohnheiten auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Denaturierte Kohlenhydrate sind besonders gefährlich, weil sie zu Blutzuckerspitzen führen. Diese lösen eine anormale Stoffwechselreaktion aus, die, falls sie anhält, zur Entstehung von Diabetes und/oder Fettleibigkeit beitragen kann.

Und hier kommen die schlechten Nachrichten. Die meisten beliebten Fast-Food-Snacks, zum Beispiel Nachos, Tortilla-Chips und Pommes frites, werden aus denaturierten Kohlenhydraten hergestellt. Schlimmer noch, ihnen werden chemische Substanzen wie Mononatriumglutamat und Glukose-Fruktose-Sirup beigefügt, durch die sie so besonders schmackhaft und auch so besonders gefährlich werden. Machen Sie keinen Fehler, sie sind Ihre schlimmsten Feinde.

Versuchen Sie stattdessen, Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten und gesunde Fette zu verzehren, um Ihrem Körper belastende Blutzuckerspitzen zu ersparen. Diese einfachen, gesunden Gewohnheiten können sehr viel für Ihre Gesundheit bewirken, ob Sie nun Diabetes haben oder nicht. Darüber hinaus sorgen sie dafür, dass Ihr Gehirn gesund und Ihr Gedächtnis intakt bleibt.

Auch Fettleibigkeit kann das Gehirn schädigen

Wir alle wissen, dass Übergewicht aus mehreren Gründen ungesund ist. Jetzt hat uns die Wissenschaft einen weiteren Grund geliefert. Neueste Forschungsergebnisse haben bestätigt, dass Übergewicht oder Fettleibigkeit auch der geistigen Gesundheit Schaden zufügt.

Der Zusammenhang zwischen Alzheimer und Fettleibigkeit ist nicht eindeutig geklärt und es muss noch genauer untersucht werden, ob es einen

direkten kausalen Zusammenhang zwischen den beiden Krankheiten gibt oder ob Fettleibigkeit zu Diabetes Führen kann, wodurch wiederum die Entstehung von Alzheimer beschleunigt wird.

Einig ist sich die Wissenschaft aber darin, dass Fettleibigkeit ein Zeichen von ungesunder Ernährung und/oder schlechter Verdauung ist. So paradox das auch klingen mag, sie ist ein Zeichen von andauernder Mangelernährung. Tatsache ist, dass der Körper, obwohl ihm viel Nahrung zugeführt wird, unfähig ist, die gesamte Nahrung angemessen zu verarbeiten, zu verdauen und zu verwerten.

Wenn Sie also beispielsweise große Mengen industriell verarbeiteter Nahrungsmittel zu sich nehmen, blockieren diese Ihr System mit *leeren* Kalorien ohne jeglichen Nährwert. Wie zuvor aufgezeigt wurde, sind sie zudem mit vielen chemischen Substanzen wie Nitraten und Excitotoxinen wie Natriumglutamat versetzt. Im Laufe der Zeit führen sie zu toxischen Rückständen in der Leber und der Gallenblase, die zusätzlich die Verdauung behindern. Das wiederum verleitet dazu, noch mehr zu essen, aber weniger von der Nahrung profitieren zu können, was außerdem zu chronischer Dehydratation führt, die ebenfalls das Verdauungssystem belastet.

Fettleibigkeit ist aus einer Vielzahl von Gründen in jedem Fall außerordentlich gefährlich. Das zusätzliche Gewicht belastet den Körper und dessen Funktionen so stark, dass es irgendwann die Gesundheit des Gehirns beeinträchtigen und zu Alzheimer führen könnte.

Einer Studie der American Academy of Neurology zufolge ist Übergewicht oder Fettleibigkeit in den mittleren Lebensjahren besonders riskant. Bereits geringe Gewichtszunahmen können das Alzheimer-Risiko beträchtlich erhöhen.

Im Rahmen der Studie wurden die Daten von etwa 8500 Zwillingen aus dem schwedischen Zwillingsregister über einen Zeitraum von 30 Jahren im Hinblick auf Gewicht und Körpergröße beobachtet. Die Zwillinge wurden nach ihrem Body-Mass-Index (BMI), der in ihren mittleren Lebensjahren aufgezeichnet worden war, in Gruppen eingeteilt. Die Forscher verglichen diese Informationen dann mit den Demenz-Diagnosen, nachdem die Zwillinge das Alter von 65 Jahren erreicht hatten.

Sie stellten fest, dass die Zwillinge, die in den mittleren Lebensjahren übergewichtig oder fettleibig waren, um 80 Prozent stärker gefährdet

waren, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken, als die Teilnehmer mit normalem BMI.

Eine andere Studie, die in der Zeitschrift *Neurology* veröffentlicht wurde, kam zu einer ähnlichen Schlussfolgerung. Die Forscher maßen das Viszeralfett (Bauchfett) und den BMI von etwa 6500 Personen im Alter zwischen 40 und 45 Jahren. Als die Studienteilnehmer etwa 70 Jahre alt waren, prüften sie, ob diese an Demenz oder Alzheimer erkrankt waren. Sie stellten fest, dass das Fünftel der Teilnehmer mit dem stärksten Bauchumfang um fast 300 Prozent stärker gefährdet war, an Demenz zu erkranken, als das Fünftel mit dem geringsten Bauchumfang.

Interessanterweise schien die Menge des Viszeralfetts sogar bei den Teilnehmern mit einem ansonsten gesunden Körpergewicht das Risiko zu erhöhen. Das Risiko, an Demenz zu erkranken, war bei den Studienteilnehmern mit großem Bauchumfang und normalem BMI um 90 Prozent höher als bei denen mit einem geringeren Bauchumfang. Diejenigen, die übergewichtig oder fettleibig waren und eine größere Menge an Bauchfett aufwiesen, waren darüber hinaus um 80 Prozent stärker gefährdet, an Demenz zu erkranken, als die, die übergewichtig oder fettleibig waren, aber weniger Viszeralfett aufwiesen.

Der Grund hierfür liegt vermutlich darin, dass das Viszeralfett näher an primären Organen wie dem Herzen und den Lungen liegt als das in anderen Körperbereichen gespeicherte Fett und deshalb lebenswichtige Funktionen stärker beeinträchtigen kann.

Beide Studien untermauern die wachsenden evidenzbasierten Erkenntnisse, dass ein gesundes Körpergewicht in den mittleren Lebensjahren das Alzheimer-Risiko in den späteren Lebensjahren verringert. Dies ist also noch ein weiterer Grund, darauf zu achten, was man isst. Man sollte möglichst umgehend aktiv werden und zum Beispiel Zucker sobald wie möglich von seinem Speiseplan streichen.

Wie die Leber mit dem Gehirn kommuniziert

Von Zeit zu Zeit erinnere ich meine Leser gern daran, dass wir uns selbst nicht so behandeln, wie wir sollten - wir halten unseren Körper für eine Selbstver-

ständigkeit —, nur weil wir uns der unzähligen Vorgänge, die ihn ihm stattfinden, nicht bewusst sind.

Betrachten wir das Ganze einmal von der anderen Seite: Wenn wir gut mit unserem Körper umgehen, sind die Vorteile fast unmittelbar spürbar. Wenn man aber nichts wahrnimmt, bedeutet das nicht notwendigerweise, dass alles in Ordnung ist.

In diesem Abschnitt werde ich darlegen, wie Stimmungsschwankungen, Gefühle, das Gedächtnis und das Wohlbefinden von der Gesundheit eines Organs abhängen, von dem Sie niemals angenommen hätten, dass es mit diesen *höheren* Funktionen in Verbindung steht.

Viele von uns haben dieses Organ als *Chemiefabrik* des Körpers kennengelernt. Aber das wäre eine zu simple Beschreibung der Leber, dieses lebenswichtigen Organs, dessen Funktionen weit über alles hinausgehen, was man sich gemeinhin so vorstellt. Die Gesundheit der Leber wirkt sich unmittelbar auf den Verdauungsprozess, die Blutqualität, den Blutkreislauf und die Gesundheit des Nervensystems aus. Das komplexe Zusammenspiel dieser Prozesse übt direkten Einfluss auf das Gehirn aus, sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht, und jeder sollte dafür sorgen, die Leber gut in Schuss zu halten.

Unsere Persönlichkeit, die Art, wie wir uns benehmen, unsere Interaktionen mit anderen Menschen, unsere Stimmungen und Wünsche, das Maß unserer Geduld, unsere Toleranzschwelle und unsere Reaktionen auf alles, was in unserem Leben passiert, werden in hohem Maße von dem Gesundheitszustand unseres Nervensystems beeinflusst.

Dieser Tatsache sind sich die meisten Menschen nicht bewusst. Die meisten Menschen haben sogar den Bezug zu sich selbst verloren. Wir messen unserem *Geist* und unserer *Persönlichkeit* so viel Bedeutung bei, dass wir häufig vergessen, dass alles, was wir erleben, einschließlich unserer Wahrnehmung der eigenen Person, anderer Menschen und der Welt im Allgemeinen, eine äußerst stoffliche und biochemische Grundlage hat.

Wir sind in unserer schnelllebigen Welt einer Vielzahl stressiger Umstände ausgesetzt, die sich verheerend auf unseren Körper auswirken können. Das Gehirn ist das Kontrollzentrum unseres Körpers, und wenn es nicht mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird sowie regelmäßige Ruhe- und

Regenerationsphasen zugestanden bekommt, können wir schnell aus dem Gleichgewicht geraten. Ständige Nervosität, Angst, Ungeduld, Groll, Reizbarkeit, Aggressivität, Niedergeschlagenheit usw. sind Hinweise dafür, dass das Nervenkostüm überlastet ist.

Gehirnzellen haben normalerweise keine Schwierigkeiten, die ungeheure Menge von Neuropeptiden (leistungsstarken Neurotransmittern) zu produzieren, die sie für die komplexen Aufgaben benötigen, die sie Tag für Tag und Jahr für Jahr bewältigen müssen. Ihr Überleben hängt jedoch von der konstanten Versorgung mit Nährstoffen ab, die zur Produktion dieser Stoffe erforderlich sind.

Leider hat die moderne Landwirtschaft den Ackerböden fast sämtliche Nährstoffe entzogen und sie durch chemische Gifte (Pestizide) ersetzt. Die modernen Verarbeitungsmethoden von Nahrungsmitteln haben zu den in Industrieländern allgegenwärtigen Nährstoffdefiziten noch beigetragen.

Die meisten Nährstoffdefizite jedoch resultieren daraus, dass das Verdauungssystem und vor allem die Leber nicht richtig arbeiten. Das Gehirn kann ziemlich lange mit unterdurchschnittlichen Nährstoffmengen funktionieren, aber der Preis dafür sind Müdigkeit, Energiemangel, Gemütsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Schwäche, Schmerzen und allgemeines Unwohlsein. Der ein oder andere extreme Mangel kann sich in psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie, Autismus und Alzheimer äußern.

Die Gesundheit des Nervensystems, zu dem das Gehirn, das Rückenmark, Nervenpaare des Gehirns und der Wirbelsäule sowie autonome Funktionen gehören, hängt in hohem Maße von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma und Zellen zusammen. Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine, Mineralsalze, Hormone, Vitamine, Nährstoffe, organische Abfallprodukte, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von Blutzellen: weiße Blutkörperchen (Leukozyten), rote Blutkörperchen (Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Alle krankhaften Veränderungen des Blutes wirken sich auf das Nervensystem, aber auch auf den Körper insgesamt aus.

Alle drei Arten von Blutzellen werden im roten Knochenmark gebildet, das vom Verdauungssystem mit Nährstoffen versorgt wird. Gallensteine in der Leber wirken sich störend auf die Verdauung und die Assimilierung von Nahrung aus, wodurch das Blutplasma mit überschüssigen Abfallstoffen

angereichert und die Nährstoffversorgung des roten Knochenmarks verringert wird. Das wiederum stört das Gleichgewicht der Bestandteile der Blutzellen sowie den Hormonaushalt und verursacht abnorme Reaktionen des Nervensystems.

Den meisten Erkrankungen des Nervensystems liegt fehlerhaft gebildetes Blut zugrunde, verursacht durch eine Funktionsstörung der Leber und das daraus resultierende Ungleichgewicht in der Bakterienkultur des Darms.

Jede einzelne der zahlreichen Funktionen der Leber wirkt sich unmittelbar auf das Nervensystem, vor allem auf das Gehirn, aus. Die Leberzellen wandeln Glykogen (Vielfachzucker) in Glukose um, die neben Sauerstoff und Wasser als wichtigster Nährstoff des Nervensystems dient und einen Großteil des Energiebedarfs deckt.

Das Gehirn macht zwar nur zwei Prozent des Körpergewichts aus, enthält aber etwa 20 Prozent der gesamten Blutmenge des Körpers und verbraucht enorm hohe Mengen von Glukose. Gallensteine in der Leber reduzieren die Glukoseversorgung des Gehirns und des übrigen Nervensystems beträchtlich. Dadurch wiederum kann die Leistungsfähigkeit der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt werden.

Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, dass Ihre Energiereserven völlig erschöpft sind, ohne dass es dafür einen ersichtlichen Grund gab? Der Grund dafür ist eine zeitweise Unterversorgung der Zellen mit Glukose. Erste Anzeichen im Frühstadium einer Störung sind häufig Heißhunger, vor allem auf süße oder stärkehaltige Speisen, und Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.

Es gibt aber noch andere, weitaus gewichtigere Probleme, die durch Gallensteine in der Leber entstehen. Die Leber bildet die Plasmaproteine und die meisten Blutgerinnungsfaktoren aus dem Aminosäurepool des Körpers. Gallensteine in den Gallengängen der Leber beeinträchtigen zunehmend diese wichtige Funktion. Werden immer weniger Gerinnungsfaktoren produziert, sinkt auch die Zahl der Blutplättchen und es kann zu spontanen Kapillarblutungen oder Blutkrankheiten kommen.

Eine Blutung im Gehirn kann zur Zerstörung von Hirngewebe, zur Lähmung oder zum Tod führen. Die Schwere der Blutung kann durch so unterschiedliche Auslöser wie erhöhten Blutdruck und Alkoholmissbrauch beeinflusst

werden. Die Zahl der Blutplättchen nimmt ebenfalls ab, wenn die Produktion neuer Zellen mit der Zerstörung geschädigter oder verschlissener Zellen nicht Schritt halten kann. Das tritt ein, wenn Gallensteine die Blutversorgung der Leberzellen unterbinden.

Vitamin K ist ein weiteres für die Synthese der wichtigsten Gerinnungsfaktoren unerlässliches Element. Dieses fettlösliche Vitamin wird in der Leber gespeichert. Zur Absorption von Fetten aus dem Dünn- und Dickdarm benötigt der Körper die durch die Gallensekretion zur Verfügung gestellten Gallensäuren. Gallensteine in Leber und Gallenblase behindern den Gallenfluss. Die Folge ist eine unzureichende Fettresorption und infolgedessen ein Mangel an Vitamin K.

Wie weiter oben erörtert, können Gallensteine in der Leber zu Störungen des Gefäßsystems führen. Wenn sich das Blut verändert und zu dickflüssig wird, beginnen die Blutgefäße zu verhärten und Schaden zu nehmen. Bildet sich in einer entzündeten oder verletzten Arterie ein Blutgerinnsel, kann ein Gefäßpfropf (Embolus) dieses Gerinnsels fern von der Verletzung in einer kleinen Arterie sitzen, den Blutfluss hemmen und eine Ischämie und einen Infarkt verursachen. Kommt es zu einem Infarkt in einer Arterie des Gehirns, spricht man von einem Schlaganfall.

Alle Durchblutungsstörungen wirken sich auch auf das Gehirn und das restliche Nervensystem aus. Die Unterbrechung der Leberfunktion zieht vor allem die Astrozyten in Mitleidenschaft. Das sind die Zellen, die einen Großteil des Stützgewebes des zentralen Nervensystems ausmachen. Begleiterscheinungen dieses Zustands sind Apathie, Orientierungslosigkeit, Benommenheit, Wahnvorstellungen, Muskelstarre und, im Extremfall, Koma.

Stickstoffhaltige bakterielle Abfallstoffe, die aus dem Dickdarm resorbiert werden, können, wenn sie nicht durch die Leber entgiftet werden, über das Blut zu den Gehirnzellen gelangen. Andere Abfallprodukte des Stoffwechsels, z. B. Ammoniak, können eine toxische Konzentration erreichen, die Durchlässigkeit der Blutgefäße im Gehirn verändern und auf diese Weise die Wirksamkeit der Blut-Hirn-Schranke verringern. Dadurch können unterschiedliche schädliche Substanzen in das Gehirn gelangen und dort weiteren Schaden anrichten.

Gewebeschwund im Gehirn, die Hauptursache für Demenz oder Alzheimer, ist die Folge, wenn eine große Zahl der Nervenzellen des Gehirns nicht mehr mit Nährstoffen versorgt wird. Die Reinigung der Ausscheidungsorgane und eine gesündere Ernährung zählen zu den wirksamsten Methoden, neurologische Erkrankungen aufzuhalten, mit ihnen umzugehen und sie möglicherweise sogar umzukehren.

Darüber hinaus kontrolliert die Leber die Verdauung, die Resorption und den Stoffwechsel fetthaltiger Substanzen im gesamten Körper. Gallensteine beeinträchtigen den Fettstoffwechsel und wirken sich auf den Cholesterinspiegel im Blut aus. Cholesterin ist ein wichtiger Grundbaustein für alle Körperzellen und spielt im Zellstoffwechsel eine zentrale Rolle. Unser Gehirn besteht zu mehr als 10 Prozent aus reinem Cholesterin (ohne Wasseranteil). Cholesterin ist wichtig für die Entwicklung und die Funktionen des Gehirns. Es schützt die Nerven vor Beschädigungen und Verletzungen.

Ein Ungleichgewicht zwischen Blutfetten und Cholesterinspiegel kann das Gehirn und das Nervensystem stark beeinträchtigen und deshalb fast jede Art von Krankheit bewirken. Die Ausleitung von Gallensteinen aus der Leber und der Gallenblase erhöht die Nährstoffversorgung sämtlicher Zellen, verjüngt das Nervensystem und verbessert alle Funktionen des Körpers. Sie könnte auch das Alzheimer-Risiko erheblich reduzieren. (Weitere Informationen zur Leber- und Gallenblasenreinigung finden Sie in meinem Buch *Die wundersame Leber- und Galtenblasenreinigung*.)

Die Wahrheit über LDL-Cholesterin und Statine

Volkswisheiten sind der konventionellen Medizin eigentlich immer um einige Schritte voraus und trotzdem haben wir uns von der Letzteren so stark beeinflussen lassen, dass wir falsche Überzeugungen übernommen haben. Sie haben vielleicht schon von *gutem* und *schlechtem* Cholesterin gehört - HDL (High-Density Lipoprotein) und LDL (Low-Density Lipoprotein). Nun, es überrascht Sie vielleicht zu hören, dass das *schlechte* LDL-Cholesterin im Grunde genommen gut für Sie sein kann! Es gehört zu den essenziellen Fetten, die

zum ordnungsgemäßen Funktionieren Ihres Gehirns beitragen und alternde Gehirne vor der Entstehung von Alzheimer schützen können.

Eine Studie, die am Taub Institute der Columbia University durchgeführt und in den *Archives of Neurology* veröffentlicht wurde, hat gezeigt, dass bei 1100 Erwachsenen, die älter als 65 Jahre waren, ein hoher Gesamtcholesterinspiegel mit einem niedrigeren Alzheimer-Risiko einherging.

Das steht in direktem Widerspruch zur Sichtweise der Medizinindustrie, die Cholesterin für gefährlich hält. Cholesterin ist für viele Bereiche unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens von Nutzen. Es ist unerlässlich für die Gesundheit der Nervenzellen, die es zur Neubildung benötigen. Es ist darüber hinaus notwendig für die Produktion zahlreicher Hormone, darunter Östrogen, Testosteron, Progesteron und Kortison. Diese Hormone steuern eine ganze Reihe von Funktionen, die direkt zur neurologischen Gesundheit beitragen.

Eine Überproduktion von Cholesterin ist sicherlich schädlich und signalisiert, dass Stoffwechselprozesse aus dem Gleichgewicht geraten sind. Anstatt diese Prozesse jedoch durch eine Umstellung der Ernährung und der Lebensweise zu korrigieren, gehen wir zu einem Arzt, der uns mit offenen Armen empfängt und uns umgehend Medikamente verschreibt, damit wir *gesund werden*.

Die am häufigsten verschriebenen Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels sind Statine, die ein Enzym unterdrücken, das Cholesterin in der Leber produziert. Obwohl eine Überdosierung von Medikamenten ganz und gar nicht lustig ist, könnte diese Geschichte Sie erheitern. Wussten Sie, dass Medikamente ähnlich wie Bücher und Musikalben bewertet werden und dass das Statin Atorvastatin im Jahr 2003 zum *Bestseller* wurde - das meistverkaufte Medikament in der Geschichte (zum damaligen Zeitpunkt)?

Durch ihren *Erfolg* in hohem Maße bestärkt, bauten die Pharmakonzerne den Markt der Statine weiter aus, und seit 2010 sind so viele Statine erhältlich, dass selbst Ärzte Schwierigkeiten haben, mit der Entwicklung mitzuhalten.

Aber hier kommt eine ernüchternde Tatsache. Der US-Markt für Statine hat sich nahezu verdreifacht, als das National Cholesterol Education Program seine Richtlinien überarbeitete und diese Medikamente als Primärprävention von okklusiven Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfahl. Obwohl die Kommis-

sion randomisierte Studien zur Untermauerung der Statintherapie als Primärprävention zitierte, hieß es in einem Bericht in der Fachzeitschrift *Lancet*. „Keine dieser Studien erbringt einen solchen Nachweis.“

Kurz darauf fanden Journalisten bei Recherchearbeiten heraus, dass acht von neun Ärzten in der Kommission für diese Empfehlung von Statin-Herstellern bezahlt worden waren. Warum überrascht uns das nicht?

Abgesehen davon, dass die Empfehlung gegen die Moral verstieß, gab es einen weiteren Mythos, den diese acht Ärzte verbreiten wollten - dass ein Medikament das primäre Mittel sein kann, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Hinter den Machenschaften und den falschen Behauptungen der Pharmaindustrie, wenn es um die Verwendung von Statinen geht, steht die traurige Wahrheit, dass diese Medikamente schwerwiegende Nebenwirkungen haben. Zu den häufigsten gehören Leberschäden (welche Ironie), Gedächtnisverlust und Verwirrung, Muskelschwäche und Typ-2-Diabetes. Außerdem hemmen sie die überaus wichtige Vitamin-D-Produktion.

Seltsamerweise hat die Pharmaindustrie den Mythos verbreitet, Statine könnten außerdem bei der Behandlung von Alzheimer hilfreich sein und das Alzheimer-Risiko senken. Diese These basierte auf einigen früheren Tierversuchen. Studien am Menschen - ebenfalls irreführend - brachten cholesterinsenkende Medikamente mit einem geringeren Auftreten von Alzheimer in Verbindung, weil sie davon ausgingen, dass diese Medikamente Entzündungen reduzieren könnten, von denen man annimmt, dass sie zur Entstehung von Alzheimer beitragen.

In einer ganzen Reihe von Studien wurde seitdem der Versuch unternommen, dieselbe Wirkung zu erzielen, aber ohne Erfolg. Dr. James Wright von der University of British Columbia sagte zu den Forschungstrends, „dass es deutliche Anzeichen dafür gebe, dass Statine keinesfalls Alzheimer vorbeugen.“

So wurden zum Beispiel im Rahmen einer dieser Studien, die vom National Institute on Aging finanziert und in der Zeitschrift *Neurology* veröffentlicht wurde, ungefähr 1000 ältere Menschen beobachtet, die alle im Alter von etwa 75 Jahren waren und zu Beginn der Studie keine Anzeichen von Demenz zeigten. Die Forscher stellten fest, dass etwa 200 Studienteilnehmer, die spä-

ter an Alzheimer erkrankten, dieselbe Menge an Statinen erhalten hatten wie die übrigen Teilnehmer der Studie.

Nur damit es ganz klar ist, möchte ich noch einmal betonen, dass es keine Belege dafür gibt, dass die Verwendung von Statinen das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, reduzieren kann.

Zu viel Adrenalin ist ungesund!

Sicher haben auch Sie schon einmal gehört, dass „Stress krank machen kann“. Muss man sich dann nicht auch fragen, wie viele von uns überhaupt nicht mehr darüber nachdenken, welche Folgen Stress langfristig für die Gesundheit haben kann? Und ich rede *hier nicht von der körperlichen* Gesundheit. Chronischer Stress kann auch unser Gedächtnis in Mitleidenschaft ziehen.

Wieso? Kurz gesagt, Stresshormone scheinen die Bildung dieser Beta-Amyloid-Plaques und Hirnläsionen, die mit Alzheimer einhergehen, schnell zu verschärfen. Einer Studie zufolge, die im *Journal of Neuroscience* veröffentlicht wurde, injizierten Forscher an der kalifornischen Universität Irvine jungen Mäusen sieben Tage lang Dexamethason, ein synthetisches Glucocorticoid, das dem natürlichen Stresshormon des Körpers, dem Cortisol, ähnelt. Sie stellten fest, dass die Menge von Beta-Amyloid in diesen Mäusen um 60 Prozent höher war als in der Kontrollgruppe von Mäusen, die keine Injektionen erhalten hatten.

Die den Mäusen injizierte Hormonmenge war proportional zu der Menge, der Menschen unter Stress ausgesetzt sind. Die Unterschiede waren beachtlich. So zeigten beispielsweise vier Monate alte Mäuse innerhalb einer Woche nach den Injektionen Hirnläsionen, die denen von acht bis neun Monate alten Mäusen entsprachen, die keine Injektionen erhalten hatten. Und bei 13 Monate alten Mäusen, die bereits einige Hirnläsionen aufwiesen, beschleunigten die Injektionen deren Weiterentwicklung erheblich.

Das bedeutet nicht nur, dass Stressmanagement unerlässlich ist, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, sondern auch, dass wir uns bewusst sein müssen, dass viele Medikamente auf dem Markt sind, die Glucocorticoide enthalten und die älteren Menschen häufig verschrieben werden. Diese

Medikamente beschleunigen vermutlich den kognitiven Verfall vor allem bei den Patienten, die bereits frühe Alzheimer-Stadien erreicht haben.

Kurzzeitstress (akuter Stress bei Fight-or-Flight-Reaktionen) kann lebensrettend sein, aber lang anhaltender (chronischer) Stress (aufgrund wiederholter Stressfaktoren oder sogar einer Depression) kann ihrer Gesundheit dauerhaften Schaden zufügen. Im Rahmen von Forschungsarbeiten wurde festgestellt, dass Langzeitstress zu einem Verfall bestimmter Bereiche des Gehirns führen kann, zu denen auch der Hypothalamus gehört, der für viele von ihm gesteuerte Funktionen die sogenannte *Masterdrüse* ist.

Chronischer Stress beeinträchtigt darüber hinaus das Gehirn, weil er starke Neurotransmitter freisetzt, beispielsweise chemische Botenstoffe wie Dopamin, Epinephrin (auch bekannt als Adrenalin) und, wie bereits erwähnt, Cortisol. Cortisol wirkt sich auf Systeme im gesamten Körper aus und erhöht die Pulsfrequenz. Dadurch wiederum werden die Lungen und der Kreislauf in Mitleidenschaft gezogen.

Die Durchblutung kann sich um 300 bis 400 Prozent erhöhen. Der Blutdruck steigt und die Atmung wird schneller. Der Mund und der Rachen trocknen aus und die Haut fühlt sich kühl und feucht an, weil das Blut zur Unterstützung der Herzens und des Muskelgewebes gebraucht wird. Sogar die Verdauungsaktivität wird eingestellt.

Wie gesagt, diese Reaktion kann auf kurze Sicht lebensrettend sein kann, über einen langen Zeitraum fügt Stress aber der Gesundheit schweren Schaden zu. Stressreduzierende Techniken wie Yoga oder Meditation sowie ruhige Aktivitäten wie Lesen oder Musikhören in den Alltag zu integrieren oder einfach nur ab und zu tief durchzuatmen, kann auf lange Sicht für die Gesundheit insgesamt und für das Wohlbefinden bereits viel bewirken.

Aber achten Sie darauf, nicht träge zu werden und sich viel zu bewegen! Wie andere Körperteile muss auch das Gehirn trainiert werden, um nützlich und klar zu bleiben. Suchen Sie sich ein Hobby wie Schach, Sudoku oder Scrabble, spielen Sie ein Instrument oder beginnen Sie zu malen. Auf diese Weise kann nicht nur Stress reduziert, sondern auch das Gehirn positiv stimuliert werden. Ihr Gehirn wird Ihnen dankbar dafür sein.

Die Sache mit dem Stress ist die, dass Ihr Gehirn und Ihr Körper nicht zwischen *negativem* und *positivem* Stress unterscheiden. Da der Körper immer

auf der Suche nach Gleichgewicht und Ausgewogenheit ist, wird alles, was Sie von Ihrer eigenen Mitte entfernt, als *Stress* interpretiert. Menschen, die ein hektisches Leben führen, auch jene, die daran Freude finden, oder die, die fortwährend *auf dem Sprung sind*, selbst wenn es um Vergnügen und Spaß geht, unterwerfen sich chronischem Stress. Vielleicht sollte man einmal darüber nachdenken, dass weniger manchmal mehr ist.

Guter Schlaf ist wichtig

Chronischer Schlafmangel steht in engerem Zusammenhang mit Alzheimer als man vielleicht denken möchte. Dr. Yo-El Ju von der Washington University School of Medicine in St. Louis schrieb in einer Studie: „Schlafunterbrechungen scheinen mit der Bildung amyloider Plaques, einem wichtigen Marker für Alzheimer, in den Gehirnen von Menschen ohne Gedächtnisstörungen zusammenzuhängen.“

Forscher untersuchten im Rahmen der Studie die Schlafmuster von 100 Probanden im Alter zwischen 45 und 80 Jahren, bei denen keinerlei Demenzsymptome festgestellt werden konnten. Für verlässliche Vergleichskriterien waren die Studienteilnehmer so gewählt, dass die eine Hälfte familiär mit Alzheimer vorbelastet war, die andere nicht.

Die Forscher überwachten die Schlafgewohnheiten der Teilnehmer und stellten fest, dass 25 Prozent der Versuchspersonen am Ende Zeichen von Beta-Amyloid-Plaques aufwiesen. Diese Studienteilnehmer hatten zwar acht Stunden Schlaf bekommen, hatten aber aufgrund von Schlafunterbrechungen im Endeffekt nur sechseinhalb Stunden geschlafen. Wer dagegen nachts nicht häufig aufwachte, war fünfmal weniger von amyloiden Plaques betroffen als die, die schlecht oder weniger als sieben Stunden geschlafen hatten.

Sie sollten also der Versuchung widerstehen, wenig zu schlafen, so verführerisch dies auch sein mag. Achten Sie darauf, jede Nacht mindestens acht Stunden zu schlafen. Sie werden sich nicht nur sehr schnell besser fühlen und mehr Energie haben, sondern auch auf lange Sicht die Vorteile zu spüren bekommen.

Bekommen Sie ausreichend Sonnenlicht?

Wir haben bereits erörtert, wie wichtig Vitamin D ist, dieses lebenswichtige Vitamin, dessen Synthese im Körper einzig und allein von den ultravioletten Strahlen im Sonnenlicht abhängt. Es ist unbestritten, dass Vitamin D eines der wichtigsten Vitamine des Körpers überhaupt ist. Heute nehmen Wissenschaftler darüber hinaus an, dass es auch für einen anderen lebenswichtigen Vorgang nützlich sein kann: die Vorbeugung und sogar den Abbau von Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn.

Bereits seit Langem wird vermutet, dass Vitamin-D-Mangel sowohl bei Alzheimer als auch bei anderen beunruhigenden altersbezogenen Gedächtnisstörungen eine Rolle spielen könnte. Im Rahmen einer von Wissenschaftlern der Tohoku University in Japan durchgeführten Studie wurde festgestellt, dass der Abbau von Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn von Vitamin D abhängig ist.

Die Wissenschaftler dieser Studie injizierten Mäusen mit Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn Vitamin D und stellten fest, dass die Therapie die Entzündungsprozesse im Gehirn der Tiere so effektiv reduzierte, dass sie im Grunde genommen sogar dazu beitrug, diese Plaques aus dem Gehirn *herauszuziehen*.

Vitamin-D-Mangel kann abgesehen von einem hohen Alzheimer-Risiko eine ganze Reihe schwerwiegender Gesundheitsprobleme verursachen. Der Körper produziert diesen Nährstoff, der für die Gesundheit der Knochen und des Immunsystems, aber auch für das emotionale und psychische Wohlbefinden unerlässlich ist, in erster Linie durch die Synthese von Sonnenlicht in der Haut. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel kann sogar zur Entstehung von Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und multipler Sklerose beitragen.

Wenn Sie zu den vielen Menschen gehören, die während der kalten Wintermonate vermehrt an depressiven Verstimmungen leiden, stehen Sie damit keineswegs allein da. Es ist erschreckend, aber schätzungsweise 95 Prozent aller älteren Menschen in den USA leiden vermutlich an Vitamin-D-Mangel - das sind 10 Prozent mehr als die durchschnittliche amerikanische Bevölkerung (etwa 85 Prozent). Als würde man noch einen anderen Grund brauchen, um etwas Sonnenschein zu genießen!

Medikamente gegen Alzheimer könnten alles noch verschlimmern

Die Pharmakonzerne bieten eine Reihe von Medikamenten an, die Alzheimer-Symptome angeblich lindern können. Diese Arzneimittel sind jedoch mit vielen schwerwiegenden Nebenwirkungen verbunden. Anstatt auf natürliche Substanzen zu setzen, die bekanntermaßen zur Vorbeugung der Krankheit beitragen, beharrt die Schulmedizin weiterhin auf ihrer Forderung nach einer *Wunderpille*, ohne die Nebenwirkungen in Betracht zu ziehen. Im Folgenden gehe ich näher auf einige handelsübliche Medikamente ein, die Alzheimerpatienten verschrieben werden.

Der Wirkstoff Donepezil (Handelsname Aricept) wird aufgrund seiner Nebenwirkungen von 26 Prozent der Patienten, die das Medikament einnehmen, nicht vertragen. Donepezil wirkt, indem Neurotransmitter daran gehindert werden, vollständig abgebaut zu werden, und sorgt damit für eine zeitweise Verbesserung der Gedächtnisleistung und der kognitiven Funktionen. Aber Donepezil-Präparate bieten nur eine vorübergehende Linderung. Der Verlauf der Alzheimerkrankheit wird nicht behandelt, ja, nicht einmal verlangsamt.

Auch ein anderes Medikament, Memantin, hat zahlreiche ähnliche Nebenwirkungen und bietet nur vorübergehende Linderung ohne Hoffnung, das Fortschreiten von Alzheimer jemals umkehren oder aufhalten zu können. Darüber hinaus müssen beide Medikamente für eine zeitweise Linderung fortlaufend eingenommen werden, was durch die Nebenwirkungen jedoch zu einem Problem wird.

Zu den negativen Begleiterscheinungen, die von diesen Medikamenten berichtet werden, gehören unregelmäßiger Herzschlag, Bluthochdruck, Benommenheit, Durchfall, Erbrechen, Verstopfung, vermindertes Hörvermögen, Sehstörungen, grauer Star, Nierenleiden, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Für einige Patienten kann es also im Grunde genommen schädlicher sein, Alzheimer-Medikamente einzunehmen, als nichts zu tun! Diese Medikamente wirken dadurch, dass sie die sich im Gehirn von Alzheimerpatienten bildenden Beta-Amyloid-Plaques angreifen. Interessanterweise hat sich jedoch die Medizinindustrie nicht bemüht zu klären, ob diese Plaques wirklich die

Krankheit verursachen oder ob sie bloße Symptome sind und vielleicht sogar der Versuch des Körpers, sich selbst zu schützen.

Da er permanent bemüht ist, sich selbst zu heilen, wird ein kranker Körper sämtliche ihm zur Verfügung stehenden Verteidigungsstrategien ergreifen, um sein Gleichgewicht wiederherzustellen. Da bestimmte biochemische Prozesse bereits nicht mehr richtig funktionieren, geht es hier um reine Selbstverteidigung. Die Folge ist, dass die Symptome der Krankheit selbst dann auftreten, wenn der Körper versucht, wenngleich erfolglos, die Krankheit zu bekämpfen.

So merkwürdig es auch klingen mag, aber Krankheiten sind der letzte Ausweg des Körpers, sich selbst zu heilen. Würde die Krankheit nicht auftreten, käme im Körper eine Art biochemisches Chaos zustande und der Tod würde unweigerlich eintreten. So stark und übermächtig ist der Überlebensinstinkt.

Behalten Sie diese Erkenntnis im Hinterkopf, während Sie die folgenden Zeilen lesen. Im Rahmen einer bahnbrechenden Studie der University of California at San Diego (UCSD) wurde gezeigt, dass diese Beta-Amyloid-Plaques im Grunde genommen Teil des körpereigenen Prozesses sein können, Alzheimer einzudämmen beziehungsweise zu bekämpfen.

In dieser Studie kombinierten der Nano-Biophysiker Ratnesh Lal und sein Team dreidimensionale Computersimulationen mit von einem hochauflösenden Rasterkraftmikroskop erzeugten Aufnahmen von Membranproteinen und Zellen mit Aufzeichnungen der elektrischen Muskelaktivität und verschiedenen zellulären Tests, um die Funktion dieser Substanzen zu untersuchen. Einfach ausgedrückt könnte man sagen, die Wissenschaftler konnten sich ganz aus der Nähe ansehen, wie sich Beta-Amyloid im Gehirn auswirkt.

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass die Medikamente, die diese Beta-Amyloid-Plaques angriffen, zudem aktive Ionenkanäle erzeugten, die dazu führten, dass Gehirnzellen hohe Mengen Kalziumionen aufnahmen und schließlich genau die Neuronen abtöteten, die für das Gedächtnis erforderlich sind.

Diese Erkenntnisse sind ein herber Rückschlag für die Annahme, dass Beta-Amyloid-Plaques, jene sich um geschädigte Nervenzellen herum bildenden Ablagerungen des Proteins Beta-Amyloid, die Ursache von Alzheimer sind. Es besteht durchaus die Möglichkeit, dass diese einfach nur die Reaktion des Körpers auf Stressfaktoren sein könnten, die die Ursache für den Abbau des

Gehirns sind. Das würde auch erklären, warum Alzheimer-Medikamente oft die Symptome verschlimmern, nachdem ihre Kurzzeitwirkung nachgelassen hat.

Die Risiken antipsychotischer Medikamente

Eine weitere pharmazeutische Bedrohung für Alzheimerpatienten liegt darin, dass ihnen oft antipsychotische Arzneimittel (Neuroleptika) verschrieben werden, um die Symptome der Krankheit in den Griff zu bekommen.

Obwohl die FDA diese Medikamente nicht als Alzheimer-Therapie zugelassen hat und trotz der zahlreichen Warnhinweise werden sie von Ärzten immer noch nach eigenem Ermessen *zulassungsüberschreitend* verordnet. In den USA erhalten zwischen 30 und 60 Prozent der Bewohner von Pflegeheimen irgendeine Form von Neuroleptika. Dabei ergab eine in der britischen Zeitschrift *Public Library of Science Medicine* veröffentlichte Studie, dass diese Medikamente zu einer Verschlimmerung der Alzheimer-Symptome führen können.

In der von der britischen gemeinnützigen Stiftung Alzheimers Research Trust finanzierten Studie beobachteten Wissenschaftler 165 Alzheimerpatienten aus verschiedenen britischen Pflegeheimen, die bereits Neuroleptika einnahmen, um die Auswirkungen der Medikation auf den Verlauf der Krankheit festzustellen.

Die Hälfte der Patienten bekam weiterhin Neuroleptika wie Risperdal, Seroquel und Zyprexa, während der anderen Hälfte Placebos verabreicht wurden. Die Forscher stellten fest, dass sich die sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten bei den Patienten, die Neuroleptika bekamen, in nur sechs Monaten nach Beginn der Studie erheblich verschlechterten. Sie verzeichneten darüber hinaus eine höhere Todesrate als in der Placebo-Gruppe.

Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen wurde mit der Zeit immer deutlicher - die 24-Monate-Überlebensrate der mit antipsychotischen Medikamenten behandelten Patienten fiel auf 46 Prozent gegenüber 71 Prozent bei den Placebo-Probanden. Nach 36 Monaten waren es 30 Prozent gegenüber 59 Prozent. Nach drei Jahren war also nur noch weniger als ein Drittel

der mit antipsychotischen Medikamenten behandelten Patienten am Leben, verglichen mit fast zwei Dritteln der Placebo-Patienten.

Auch Schlaganfälle und Infektionen der Atemwege sind als Nebenwirkungen dieser Medikamente bekannt. Darüber hinaus beobachteten die Forscher keinen echten Langzeitnutzen dieser Medikamente bei Patienten mit leichten bis mittelschweren, durch ihre Krankheit bedingten Verhaltensauffälligkeiten.

Man muss sich also fragen, warum diese Medikamente Alzheimerpatienten immer noch so häufig verschrieben werden. Zwar können Demenz- und Alzheimerpatienten in der Tat aggressiv, unruhig oder auf andere Art schwierig im Umgang sein, sie mit Medikamenten ruhigzustellen, die ihre Krankheit nur verschlimmern, kann jedoch keine Lösung sein.

Der Leiter der Studie, Dr. Clive Ballard vom King's College in London, schrieb dazu: „Die Ergebnisse unterstreichen einmal mehr die Notwendigkeit, nach weniger schädlichen Alternativen für eine Langzeittherapie von Verhaltensauffälligkeiten bei Alzheimerpatienten zu suchen.“ Er fügte hinzu: „Derzeit finden Neuroleptika in der Alzheimertherapie noch in begrenztem Umfang Verwendung, insbesondere bei starken Aggressionen. Aber die gravierenden Probleme der Medikamente, die im Rahmen unserer Forschungsarbeit deutlich geworden sind, unterstreichen die dringende Notwendigkeit, unnötigen Verordnungen über längere Zeiträume ein Ende zu setzen.“

Schaut man sich also die *Lösungsansätze* der Pharmaindustrie angesichts der ständig steigenden Zahlen von Alzheimerpatienten aus der Nähe an, hat es den Anschein, als wäre das Heilmittel schädlicher als die Krankheit selbst. Demgegenüber gibt es unzählige Naturheilmittel für diese Krankheit, die keine Nebenwirkungen haben und den Verlauf der Krankheit auch wirklich verlangsamen, aufhalten oder sogar umkehren können.

Worum geht es dann bei Alzheimer?

Alzheimer weist, wie die meisten Krankheiten, ein komplexes Krankheitsbild auf. Einen Ein/Aus-Schalter beziehungsweise eine einfache Lösung gibt es nicht. Es gibt keine Pille, die man schlucken kann, um sich zu schützen. Kein

Alzheimerfall gleicht exakt dem anderen. Man muss sich aller unterschiedlichen Faktoren, die zur Entstehung der Krankheit beitragen können, bewusst werden und dann sein Bestes tun, um etwas dagegen unternehmen.

Alzheimer ist eine chronische, neurodegenerative, entzündliche Erkrankung des Gehirns, die mit dem Verlust von Nervenzellen (Absterben der Gehirnzellen), vermehrten Beta-Amyloid-Plaques, verminderter Energieproduktion und Belastung durch freie Radikale zusammenhängt. Die Krankheit beeinträchtigte Bereiche des Gehirns, die für das Lernen und für Gedächtnisleistungen zuständig sind, ist aber nicht auf diese Bereiche beschränkt. Hochgradiger Gedächtnisverlust und fortschreitende Demenz sind typische Zeichen und Symptome der Krankheit.

Die Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn, die so eng mit Alzheimer in Verbindung gebracht werden, haben in der Tat eine Funktion. Sie sind Peptide, im Wesentlichen Aminosäurestränge (Proteine), die eine ganze Reihe wichtiger Funktionen im Körper erfüllen. Es ist traurig, aber nicht besonders überraschend, dass die Pharmariesen und die Schulmedizin sich die Beta-Amyloid-Plaques als Hauptursache der Krankheit zunutze gemacht haben, anstatt in ihnen ein Symptom zu sehen. Ein klassischer Fall von Assoziation versus Kausalität.

Peptide wie Beta-Amyloid haben mehrere wichtige Eigenschaften. Zunächst besteht ihre normale Funktion im Körper darin, vor oxidativem Stress und Beeinträchtigungen durch freie Radikale zu schützen, ähnlich den Antioxidantien in Superfoods. Außerdem regulieren sie den Cholesterintransport und töten Bakterien in entzündeten Bereichen des Körpers ab. Mit anderen Worten, sie gehören zu den natürlichen, körpereigenen Reaktionen auf Entzündungen.

Der Grund, warum Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn so sehr mit Alzheimer assoziiert werden, liegt darin, dass sie der Versuch des Körpers sind, mit der Entzündung im Gehirn, die neurodegenerative Erkrankungen zur Folge hat, umzugehen. Beta-Amyloid-Plaques tauchen nicht einfach aus dem Nichts auf, überschwemmen das Gehirn und blockieren das Gewebe. Sie sind nicht die Ursache der Krankheit, sondern lediglich ihr Symptom.

Es überrascht wenig, dass die Schulmedizin in ihrer Forschung beharrlich weiterhin Beta-Amyloid-Plaques zu bekämpfen sucht. Die Wahrheit ist, dass

die Grundursache der Krankheit völlig außer Acht gelassen wird. Erwartungsgemäß ist die Pharmaindustrie im Grunde genommen nur an Informationen interessiert, die ihr bei der Entwicklung und Vermarktung von Produkten helfen, und nicht daran, dass die Menschen gesund bleiben. Sie konzentrieren sich auf Beta-Amyloid-Plaques, weil sie ein greifbares Objekt sind, das mit Pharmazeutika und hohem finanziellem Aufwand für die Patienten gezielt anvisiert werden kann. Lassen Sie sich nicht eine Sekunde lang täuschen. Das echte Problem, die wahre Ursache dieser verheerenden neurodegenerativen Krankheit ist die Entzündung.

Einfach ausgedrückt ist Alzheimer das Ergebnis einer toxischen Überbelastung, die aus Umwelteinflüssen entsteht oder als Folge schlechter Ernährung oder Verdauung eintritt, die zu einem schrittweisen Abbau lebensnotwendiger Nährstoffe führt. Weitere Ursachen sind andere Toxine wie Pharmazeutika, Kopfverletzungen und/oder einfach mangelndes Gehirntraining. All diese Faktoren führen zu einer unkontrolliert starken Verkümmern und schließlich zum Absterben von Gehirnzellen. Die Folge ist, dass die Hirnfunktionen in weitaus höherem Maße nachlassen als bei einem normalen Alterungsprozess.

Genau wie Muskeln zu schrumpfen beginnen und ihre Funktionsfähigkeit verlieren, wenn sie nicht ausreichend trainiert werden, kann auch geistige Inaktivität mit der Zeit zum Verlust kognitiver Fähigkeiten beitragen. Jeder dieser bis jetzt aufgeführten Faktoren kann für die Entstehung von Alzheimer-Symptomen verantwortlich sein.

Die spirituelle Seite von Krankheit

Wie am Anfang dieses Kapitels erwähnt, war ich immer davon überzeugt, dass jede Krankheit, abgesehen vom physischen Aspekt, eine spirituelle Komponente hat, und Alzheimer bildet da keine Ausnahme. Menschen *bekommen* nicht einfach so Alzheimer, die Krankheit wird durch ihr Unbewusstes kontrolliert. Die spirituellen Wurzeln von Alzheimer sind sowohl individueller als auch gesellschaftlicher Natur.

AuF individueller Ebene können beliebig viele emotionale Ursachen beteiligt sein: Enttäuschungen, Rückschläge, Konflikte und andere Stressfaktoren, deren zunehmende AnhäuFung irgendwann dazu Führt, dass sich der Geist als Reaktion buchstäblich abschaltet. Jeder Gedanke, jede Gefühlsregung und jede Emotion löst biochemische Veränderungen im Gehirn aus, die sich dann auF den gesamten Körper auswirken. Jede Veränderung im Gehirn hat mit einer Veränderung der Einstellung, der Selbstachtung, des SelbstwertgeFühls oder der Reaktion auF Konflikte zu tun.

Wenn jemand also ein Ereignis oder eine Emotion, die sehr viel Stress, Ärger, Verbitterung oder SchuldgeFühle verursacht, nicht in den Griff bekommt, trägt dies zu einer gestörten Funktion des Körpers bei. Es könnte sich um ein Trauma handeln, das noch nicht vollständig gelöst wurde, oder um eine Aufgabe, die noch erledigt werden muss. Die Sache ist nur die, dass der Geist, bewusst oder unbewusst, eher abschaltet als sich der Realität zu stellen. Wenn es für einen Menschen zu schmerzhaft ist, sich einer Sache voll und ganz bewusst zu werden, wird er, absichtlich oder unabsichtlich, das Problem in sein Unbewusstes verdrängen.

Nur durch die vollständige Verarbeitung und letztendlich das Loslassen vergangener Traumata und durch den Abschluss unerledigter Aufgaben können Menschen ihr Leiden und ihren Stress lindern. Andernfalls wird sich ihr Zustand nur verschlimmern, da der Geist mehr und mehr versucht, sich von dem Problem zu distanzieren, indem er sich ihm widersetzt oder es meidet.

In vielfacher Hinsicht ist Alzheimer auch ein Spiegelbild dessen, was heute in der Welt passiert. Obwohl es einleuchtend erscheint, dass wir keine physischen Maschinen sind und dass wir Probleme nicht mit *Ersatzteilen* und ein wenig Herumdoktern lösen können, machen sich die Menschen diese Einstellung keinesfalls zu eigen, wenn es um die Gesundheit geht.

Unser Körper besitzt die bemerkenswerte Fähigkeit der Selbsterhaltung, und zu den wichtigsten Dingen, die wir selbst für unsere eigene Gesundheit tun können, gehört, unseren Körper dabei zu unterstützen und nicht auf unnatürliche Maßnahmen zurückzugreifen, die natürliche Vorgänge unterbrechen und mehr Probleme schaffen als lösen.

Ein Großteil unserer Gesellschaft scheint jedoch der festen Überzeugung zu sein, dass die Natur nicht gut für uns ist. Millionen Menschen meiden das so wichtige direkte Sonnenlicht, schlafen viel zu wenig, ersetzen vollwertige, naturbelassene Nahrungsmittel durch industriell verarbeiteten Müll und fragen sich dann, warum sie sich so müde, krank und elend fühlen! Wir haben ganz offensichtlich ein Problem.

Genau dieses Verhalten ist dafür verantwortlich, dass viele Menschen im Grunde genommen sehr langsam Selbstmord begehen. Übermedikation, Fettleibigkeit, Umweltgifte, psychische Erkrankungen, Fehlernährung und Mangel an Bewegung führen dazu, dass es bei Millionen, ja sogar Milliarden von Menschen zu *Blockaden* im Körper kommt und dieser dann nicht mehr angemessen funktionieren kann. Dies äußert sich dann in chronischen Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und auch Alzheimer.

Es ist wirklich bedauerlich, dass dieser spirituelle Blickwinkel und der ganzheitliche Ansatz bei fast jeder Diskussion über Alzheimer heute völlig fehlen. Die gute Nachricht ist jedoch, dass man selbst eine Menge für seine Gesundheit tun kann, Sie sollten nicht das Gefühl haben, einer verzehrenden Krankheit ausgeliefert zu sein, nur weil die Schulmedizin Sie glauben machen möchte, machtlos zu sein.

Im folgenden Kapitel werde ich auf Dutzende von Methoden eingehen, mit denen Sie jetzt sofort beginnen können, um Alzheimer vorzubeugen, ja sogar umzukehren. Sie müssen sich nicht hilflos fühlen. Sie allein sind für Ihre eigene Gesundheit verantwortlich.



Vorbeugen, bevor Alzheimer zuschlägt

Die Sache mit der Gesundheit ist, dass sie genauso einfach erhalten wie zerstört werden kann. Der Körper ist immer bemüht, sein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, und jedes Mal, wenn wir uns zu weit von diesem Zustand entfernen, mahnt er uns mit Anzeichen und Symptomen, dass wir von der richtigen Spur abgekommen sind.

Es ist traurig, aber viele Menschen spielen ihrem Körper übel mit, indem sie ihn bis an seine Grenzen treiben, ihm die benötigte Nahrung verweigern, sich schädlichen chemischen Substanzen und Strahlen aussetzen und ihre innere Biochemie mit einer negativen Haltung und negativen Emotionen verändern. Wie bereits erwähnt, bedeutet es keineswegs, dass diese schädlichen Auswirkungen nicht stattfinden, nur weil sie auf der Zellebene nicht unbedingt wahrnehmbar sind.

Es ist nicht schwierig, sich auf seinen Körper und dessen Bedürfnisse einzustellen. Wenn man beginnt, sich für seine Gesundheit zu sensibilisieren, setzt eine erstaunliche Entwicklung ein - man wird sich allmählich bewusst, welches Wunder der eigene Körper eigentlich ist, und man fängt instinktiv an, sich selbst zu achten, einschließlich der eigenen Gesundheit.

Aber wir sind Gewohnheitstiere und es ist sehr schwer, mit alten, ungesunden Gewohnheiten zu brechen und neue anzunehmen. Glauben Sie mir, sobald Sie fähig sind, dies konsequent durchzuhalten, werden Sie nicht nur spüren, wie sich Ihre Gesundheit verändert, sondern auch eine neue Achtung für das Leben entwickeln.

Obwohl Gesundheit eine umfassende Veränderung der Sichtweise in Bezug auf das Wohlergehen des eigenen Körpers bedeutet, geht es im Folgenden speziell um die Vorbeugung von Alzheimer.

Erste Zeichen einer Neurodegeneration, die zu Alzheimer mit all seinen Symptomen führt - Beta-Amyloid-Plaques, Demenz, kognitive Störungen,

Verwirrung usw. - können sich bis zu 10, ja sogar 20 Jahre vor dem Auftreten dieser Symptome zeigen. Deshalb ist gerade bei Alzheimer eine frühe Vorbeugung so wichtig. Es ist sehr viel einfacher, einer Krankheit vorzubeugen, als nach ihrem Einsetzen mit ihr umzugehen, vor allem dann, wenn zwischen dem Beginn der Krankheit und dem Auftreten ihrer Symptome so viel Zeit verstreichen kann.

Es gibt unglaublich viele Mittel und Wege, sich vor dieser gefürchteten und fortschreitenden Krankheit zu schützen, und jede dieser Möglichkeiten hat entweder etwas damit zu tun, was man seinem Körper zuführt, oder damit, wie man sich um ihn kümmert. Schenken Sie den Pharmariesen, die sagen, man könne absolut nichts tun, keinen Glauben. Egal, wie alt man ist, es ist nie zu spät, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen!

In der Tat gibt es eine Studie, die darauf hinweist, dass mindestens die Hälfte aller Alzheimer-Fälle vollständig vermeidbar ist. Wenn Sie schon einmal miterlebt haben, wie die Persönlichkeit eines Verwandten allmählich verblasst und er seine geistigen Fähigkeiten verliert, wissen Sie, wie wichtig das ist. Im Rahmen der von Deborah Barnes, PhD - einer Forscherin am San Francisco VA Medical Center, die sich auf die geistige Gesundheit spezialisiert hat- durchgeführten Studie wurden Daten aus weltweit angelegten Studien analysiert, die Hunderttausende von Patienten umfassten.

Es stellte sich heraus, dass zu den größten beeinflussbaren Risikofaktoren für die Entstehung von Alzheimer zählen: niedriges Bildungsniveau, Rauchen, mangelnde Bewegung, Depression, erhöhter Blutdruck sowie Fettleibigkeit im mittleren Lebensalter und Diabetes. Diese Einzelfaktoren wurden dann mit 17,2 Millionen Alzheimer-Fällen weltweit verknüpft, das sind 51 Prozent der gesamten an Alzheimer erkrankten Bevölkerung.

Und, falls es Ihnen entgangen sein sollte, jeder einzelne dieser Faktoren ist vollständig vermeidbar. Dr. Barnes schrieb dazu: „Ändert man den Risikofaktor, ändert man das Risiko.“ In diesem Kapitel werde ich näher auf einige einfache Methoden zur sofortigen Eindämmung des Alzheimer-Risikos eingehen.

Welches sind die Risikofaktoren?

Wie bereits im letzten Kapitel erörtert, lassen sich die Risikofaktoren in die Kategorien Umwelt, Konsum und Lebensweise einteilen.

Zu den Umweltrisikofaktoren zählen Toxine durch Luftverschmutzung, schädliches Aluminium und Quecksilber in Pflegeprodukten, toxische chemische Substanzen in Kochgeschirr, Haushaltsreinigern und anderen Haushaltsgeräten sowie Belastung durch elektromagnetische Strahlen von technischen Geräten wie Mobiltelefonen.

Zu den Risikofaktoren durch Konsum gehören schlechte Ernährung, Vitaminmangel und Arzneimittel.

Und die durch die Lebensweise erzeugten Risikofaktoren sind mangelnde Bewegung, chronischer Schlafmangel, Stress und Depression.

Die einzige Möglichkeit, viele dieser Risiken zu vermeiden, ist, ein so ausgewogenes und gesundes Leben wie möglich zu führen. Umgeben Sie sich zu Hause mit natürlichen Produkten, installieren Sie einen Hauswasserfilter, ernähren Sie sich ausgewogen, schlafen Sie nicht mit dem Handy neben dem Bett und vermeiden Sie, wenn eben möglich, industriell verarbeitete Nahrungsmittel und pharmazeutische Produkte.

Helfen Sie ihrem Körper bei der Entgiftung, indem Sie ausreichend Wasser trinken und solche Nahrungsmittel sowie natürliche Ergänzungsmittel zu sich nehmen, die ihn dabei unterstützen - vor allem frischer Koriander, Chlorella und Spirulina sind hervorragend geeignet, Schwermetalle wie Aluminium und Quecksilber aus dem Körper auszuleiten. Bleiben Sie aktiv, seien Sie positiv, geben Sie Ihrem Geist immer etwas zu tun und schlafen Sie mindestens acht Stunden täglich.

Diese einfachen Maßnahmen sind ein ausgezeichneter Anfang, um Alzheimer sowie zahlreichen anderen chronischen Erkrankungen vorzubeugen. (Für einen tieferen Einblick, wie man ein ausgewogenes Leben führt und sein Wohlbefinden verbessert, lesen Sie mein Buch *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung*.)

Erste Schritte

Da die Risikofaktoren für die Entstehung von Alzheimer so zahlreich sind, gibt es genauso viele Möglichkeiten, der Krankheit vorzubeugen. So zahlreich sogar, dass sie unmöglich alle hier genannt werden können. Ich habe bereits viele Male in der Vergangenheit angeführt, dass chronische Krankheiten die Auswirkung einer Kombination mehrerer Risikofaktoren darstellen. Eine schnelle Lösung gibt es nicht. Es versteht sich also von selbst, dass das Alzheimer-Risiko für alle, die an einer anderen chronischen Krankheit leiden, hoch ist.

Deshalb ist die natürliche Vorbeugung aller chronischen Erkrankungen - indem man ein gesundes Leben führt, das die körpereigenen, krankheitsbekämpfenden und regenerativen Fähigkeiten unterstützt - der einzige wirkliche Weg, sich selbst zu schützen.

Zu viele Menschen haben viel zu lange daran geglaubt, dass Alzheimer unheilbar ist und seine Opfer rein zufällig trifft - oder schlimmer noch, dass er einfach ein normaler Bestandteil des Alterungsprozesses ist. Glauben Sie das bloß nicht!

In einer in der Fachzeitschrift *Journal of Neuroscience* veröffentlichten Studie wurde nachgewiesen, dass beispielsweise eine Ernährung, die reich an Folsäure ist (ein Vitamin der B-Gruppe, das in grünem Blattgemüse und Zitrusfrüchten vorkommt), das Gehirn vor den neurologischen Beeinträchtigungen der Alzheimerkrankheit schützen kann und diese sogar nach ihrem Auftreten heilen kann.

Eine weitere in derselben Zeitschrift erschienene Studie hat gezeigt, dass die Anreicherung der Nahrung mit Omega-3-Fettsäuren bei Mäusen zu einer beträchtlichen Eindämmung des Fortschreitens der Alzheimerkrankheit führte. Darüber hinaus wurde im Rahmen einer weiteren Studie, die im *New England Journal of Medicine* erschienen ist, festgestellt, dass Menschen über 75 schlicht durch die Tatsache, dass sie Karten spielten, Puzzles zusammenlegten, ein Musikinstrument erlernten, tanzten oder sogar Bücher lasen, seltener an Alzheimer erkrankten.

Entgiften Sie Ihre Umgebung

Wir leben in einer Welt, die stärker toxisch belastet ist als jemals zuvor. Bei all den chemischen Substanzen in Körperpflegeprodukten und Kosmetika sowie in Haushaltsreinigern, Pestiziden in Obst und Gemüse (vom Ackerboden ganz zu schweigen), Fluorid im Trinkwasser³, Aluminium im Kochgeschirr, Quecksilber im Mund und industrieller Verschmutzung fast überall sonst, scheint nur noch wenig wirklich sauberer Raum übrig geblieben zu sein.

Im Großen und Ganzen hat es den Anschein, als hätten wir vieles, was uns einst die Natur geschenkt hat-wild gewachsene Pflanzen, sauberer Ackerboden, Pflegeprodukte aus natürlichen Ölen und reine Naturseifen (statt industriell hergestellter) sowie Haushaltsreiniger wie Essig, die von Natur aus nicht schädlich sind - durch synthetische Versionen ersetzt, die uns krank machen.

Es sollte also eigentlich nicht überraschen, dass die Notwendigkeit, diese Toxine aus dem Körper auszuleiten-oder sie, wenn möglich, ganz zu vermeiden -, größer ist als je zuvor. *Nachhaltige Konzepte sind* zu einem Topthema unserer Zeit geworden und werden dies hoffentlich auch in Zukunft bleiben. Sein Leben zu entschlacken und nachhaltig zu gestalten ist unerlässlich, um nahezu jeder chronischen Krankheit, einschließlich Alzheimer, vorzubeugen.

Das Konzept der Nachhaltigkeit erkennt an, dass unsere eigene Gesundheit und die der Erde miteinander verwoben sind. Sie sind ein ganzheitlicher Ansatz, der respektiert, dass wir kein gesundes, produktives und glückliches Leben führen können ohne eine gesunde, produktive und glückliche Umgebung, die frei ist von Umweltverschmutzung, Schwermetallen und Toxinen. Alle Schritte, die in diese Richtung unternommen werden, sind der Mühe wert. Nun zu einigen der allgegenwärtigen Bedrohungen, mit denen wir in unserem Alltag zu kämpfen haben.

„Gefahren" in Küchen und Badezimmern

Wir verwenden täglich Dutzende von Produkten, von denen heutzutage kaum eines unsere Gesundheit nicht gefährdet. Sie sind überall zu finden: in

3 Wird in Deutschland dem Trinkwasser nicht zugeführt.

Küchen, Badezimmern, Büros, Nahrungsmitteln, Kosmetik- und Körperpflegemitteln sowie in vielen anderen Reinigungsprodukten. Forscher testeten in einer Studie Frauen auf 160 chemische Substanzen und entdeckten polychlorierte Biphenyle, organochlorine Pestizide, perfluorierte Verbindungen, Phenole, polybromierte Diphenylether, Phtalate (Weichmacher), polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und Perchlorate im Blut und Gewebe bei praktisch jeder dieser Frauen.

Die Studie wurde mit Frauen durchgeführt, weil Frauen mehr Zeit mit häuslichen Tätigkeiten verbringen, dennoch sind diese chemischen Substanzen eine Bedrohung für uns alle, weil sie überall zu finden sind:

- ▶ **Polychlorierte Biphenyle:** In der industriellen Verarbeitung chemische verwendete Substanzen, die mit Krebs und gestörter fötaler Hirnentwicklung in Verbindung gebracht werden. Obwohl sie bereits vor langer Zeit in den USA verboten wurden, verseuchen sie in anderen Ländern weiterhin die Umwelt.
- ▶ **Organochlorine Pestizide:** Dazu gehören vor allem Insektizide (einschließlich DDT), die in modernen konventionellen Produktionsmethoden und bei der Lebensmittelversorgung zum Einsatz kommen. Sie werden im Körper nur langsam abgebaut und können sich in Fettgeweben anreichern. Sie werden mit neurologischen Schäden, Geburtsdefekten, Parkinsonkrankheit, Atemwegserkrankungen, Fehlfunktionen des Immunsystems, Hormonstörungen und Krebs in Verbindung gebracht.
- ▶ **Perfluorierte Verbindungen:** Die Forschung sieht einen Zusammenhang zwischen diesen chemischen Substanzen, die in antihafbeschichtetem Kochgeschirr zu finden sind, und dem niedrigeren Geburtsgewicht von Neugeborenen, die damit zur Risikogruppe für Entwicklungsstörungen gehören.
- ▶ **Phenole:** Diese Substanzen können das Herz, die Lungen, die Leber, die Nieren und die Augen schädigen, aber auch dem Hormonsystem des Körpers Schaden zufügen. Sie sind in Körperpflegemitteln und in Haushaltsreinigern zu finden.
- ▶ **Polybromierte Diphenylether:** Flammschutzmittel in Fernsehgeräten, Computern, Sofas und anderen Haushaltsgegenständen, die

sich störend auf die Hormonausschüttung auswirken und sowohl das Lernvermögen als auch die Gedächtnisleistung beeinträchtigen.

- ▶ **Phtalate:** Diese im Wesentlichen endokrinen Störfaktoren sind zu finden in vielen Vinyl-Bodenbelägen, Waschmitteln, einigen Kunststoffen, Körperpflegeprodukten wie Seife, Deodorant und Haarspray, Plastiktüten und Lebensmitteverpackungen, Spielzeug und sogar in den Behältern für Blutkonserven und in Infusionsschläuchen.
- ▶ **Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe:** Diese chemischen Substanzen sind starke Karzinogene, die bei der Verbrennung von Benzin oder Müll freigesetzt werden.
- ▶ **Perchlorate:** Hierbei handelt es sich um Salze, die aus Perchlorsäure gewonnen und in der Rüstungs- und Feuerwerkskörperindustrie verwendet werden. Da diese Salze wasserlöslich sind, kommt es in vielen Ländern zu weitverbreiteten Umweltschäden. Sie können die Hormonproduktion und die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen, führen aber auch zu fötalen Entwicklungsstörungen.
- ▶ **Bisphenol A:** Diese chemische Substanz ist ein weiterer endokriner Störfaktor, der vor allem die fötale Entwicklung beeinträchtigen kann. Sie kommt in vielen Kunststoffen vor und wird dank des wachsenden Bewusstseins der Verbraucher zunehmend als gefährliches Toxin erkannt. Seit einigen Jahren bieten immer mehr Unternehmen als Reaktion auf die Forderung der Verbraucher nach sichereren Produkten BPA-freie Alternativen an. Vertreter der Naturheilkunde haben darüber hinaus vor Styren gewarnt, einem chemischen Zusatzstoff, der in Produkten wie Einweg-Kaffeetassen und -Behältern aus Kunststoff zum Einsatz kommt. Das US-Gesundheitsministerium wurde lange Zeit von der Chemieindustrie unter Druck gesetzt, die von diesen Toxinen ausgehenden Risiken zu ignorieren, und hat sie lediglich auf ihre Liste bekannter krebserregender Stoffe gesetzt.

- ▶ **Duschvorhänge aus Polyvinylchlorid (PVC):** Diese Vorhänge setzen starke Dämpfe frei und können die Leber sowie das Nervensystem und das Fortpflanzungssystem, aber auch die Atemwege schwer beeinträchtigen. Die Dämpfe stammen von lebensbedrohlichen chemischen Stoffen, einschließlich Toluol, Äthylbenzol, Phenol, Methylisobutylketon, Xylol, Acetophenon und Cumol, die sämtlich von der US-Umweltschutzbehörde als gefährliche Luftschadstoffe eingestuft wurden. Einer der getesteten Vorhänge setzte 108 flüchtige organische Verbindungen in messbarem Umfang frei, von denen einige sich einem Artikel in der *New York Sun* zufolge in der Raumluft fast einen Monat lang nicht verflüchtigten. Um auf der sicheren Seite zu sein, sollte man seine PVC-Vorhänge durch Glastüren oder Stoffvorhänge ersetzen.
- ▶ **Natriumbenzoat:** Natriumbenzoat ist eine weitere besonders gefährliche chemische Substanz, die heute so gut wie überall zu finden ist. Es wird als Konservierungsstoff in vielen Lebensmitteln verwendet und tötet gesunde Bakterien ab. Geringe Mengen von Benzoesäure kommen zwar natürlicherweise in vielen Früchten vor, die chemische Version wird aber in einem Labor aus einer Reaktion von Benzoesäure und Natriumhydroxid synthetisiert. Leider ist dieser Stoff zufällig auch einer der preiswertesten und effektivsten Schimmelpilzhemmer auf dem Markt und die FDA besteht, wie nicht anders zu erwarten, weiterhin darauf, dass die zur Nahrungsmittelkonservierung verwendeten Mengen „unbedenklich“ sind. Schockierend daran ist, dass dieses Toxin sogar in Lebensmitteln mit Bio-Siegel nachgewiesen wurde. Es ist in Verbindung mit Vitamin C oder E besonders gefährlich, weil in dieser Kombination Benzol entsteht, das dem Körper Nährstoffe und den Zellmitochondrien Sauerstoff entzieht. Ist das Körpergewebe erst blockiert, kann es die Parkinsonkrankheit, neurologischen Verfall und vorzeitiges Altern verursachen. Keine noch so geringe Menge von Natriumbenzoat ist wirklich unbedenklich und eine allmähliche Ablagerung dieses Toxins könnte das Alzheimer-Risiko beträchtlich erhöhen.

Das Ausmaß, mit dem sich diese chemischen Stoffe in unserer Umwelt ausgebreitet haben, ist wahrhaftig erschreckend. Im Rahmen einer von einer Umweltschutzgruppe durchgeführten Studie wurden Blutproben von Neugeborenen untersucht, die durchschnittlich 287 Toxine (einschließlich Quecksilber, Pestizide und PFCs) aufwiesen. Da Föten, Kleinkinder und Kinder besonders anfällig sind, kommt es vermehrt zu Geburtsdefekten, Asthma, schweren Allergien und Entwicklungsstörungen des Nervensystems.

Mikrowellen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sich Mikrowellen auf Wasser, Lebensmittel und Ihren Körper auswirken? Russische Forscher haben festgestellt, dass so gut wie alle in der Mikrowelle zubereiteten Speisen einen verminderten Nährwert, krebserregende Verbindungen und hirnschädigende radiolytische Substanzen aufweisen. Der Verzehr von Speisen, die in der Mikrowelle erhitzt wurden, kann Forschungsergebnissen zufolge darüber hinaus zu Gedächtnis- und Konzentrationsverlust, emotionaler Labilität und schwindender Intelligenz führen.

Im Zuge der Untersuchung des Nährwerts von Speisen, die in der Mikrowelle erhitzt wurden, stellten die russischen Forscher eine nicht unerhebliche Trübung des *vitalen Energiefelds* dieser Speisen fest. Das wurde bei bis zu 90 Prozent aller mikrowellenerhitzten Speisen konstatiert.

Außerdem wurden der Vitamin-B-Komplex sowie die Vitamine C und E, die mit der Reduzierung von Stress und der Vorbeugung von Krebs und Herzkrankungen verknüpft sind - ebenso wie die lebensnotwendigen Spurenelemente, die für eine optimale Hirn- und Körperfunktion erforderlich sind - selbst bei kurzem Erhitzen in der Mikrowelle nutzlos.

Der Nährwert mikrowellenerhitzter Nahrung ist mit dem eines Pappkartons gleichzusetzen. Nachgewiesen wurde dies im Rahmen einer Studie, bei der mit mikrowellenbestrahltem Wasser gegossene Pflanzen mit Pflanzen verglichen wurden, die mit gewöhnlichem Leitungswasser gegossen wurden. Die Pflanzen, die mit Mikrowellen bestrahltes Wasser erhielten, starben innerhalb von sieben Tagen ab.

Mikrowellen zerstören die molekularen Bindungen, die den Nährwert von Speisen ausmachen. Durch hochfrequente Mikrowellenstrahlung wird die Feuchtigkeit in Speisen und in ihrer Verpackung erhitzt, indem die Wassermoleküle mit hoher Geschwindigkeit hin- und hergedreht werden, wobei durch die Reibung Wärme erzeugt wird. Die durch die starke Reibung aufgebrochenen Nahrungsmoleküle werden in neuer chemischer Zusammensetzung auf so seltsame Weise neu gruppiert, dass der Körper sie nicht mehr als Nahrung erkennen kann. Dadurch, dass die Molekularstruktur der Nahrungsmittel zerstört wird, bleibt dem Körper keine andere Wahl, als die Nahrung in Abfallstoffe umzuwandeln. Hierbei handelt es sich nicht um harmlose, sondern um *nukleare Abfallstoffe*.

Falls Sie nicht irgendwann an Nährstoffmangel leiden möchten, sollten Sie dieses Gerät besser aus Ihrer Küche verbannen. Darüber hinaus ist nicht zu vermeiden, dass alle Mikrowellengeräte irgendwelche Lecks haben. Infolgedessen reichert sich die Strahlung auch in den Küchenmöbeln an, die dadurch selbst zu einer Strahlenquelle werden.

Die Zubereitung von Speisen in einem Mikrowellengerät führt zu lymphatischen Erkrankungen und hat zur Folge, dass der Körper nicht mehr in der Lage ist, sich vor bestimmten Krebsarten zu schützen. Bei Testpersonen, die mikrowellenerhitzte Mahlzeiten konsumierten, wurde im Zuge wissenschaftlicher Untersuchungen eine erhöhte Bildung von Krebszellen festgestellt. Die russischen Forscher berichteten darüber hinaus von erhöhten Magen- und Darmkrebsraten, einem stärkeren Vorkommen von Störungen des Verdauungs- und Ausscheidungssystems und einem höheren Prozentsatz von Zelltumoren, einschließlich Sarkomen.

Weitere Nebenwirkungen von Mikrowellenexposition sind:

- » Bluthochdruck
- » Nebennierenschwäche
- » Herzerkrankungen
- » Migräne
- » Benommenheit
- » Gedächtnisschwund

- » Denkstörungen
- » Aufmerksamkeitsstörungen
- » Hirnschaden
- » Angststörungen
- » zunehmende Verschrobenheit
- » Depressionen
- » Schlafstörungen
- » Magenschmerzen
- » Blinddarmentzündung
- » grauer Star
- » Haarausfall
- » Fortpflanzungsstörungen

Ab in den Müll mit neumodischen Töpfen und Pfannen

Es mag Sie überraschen, aber eine der Hauptquellen chemischer Belastung sind Töpfe, Pfannen und andere Kochutensilien. Sowohl Aluminiumtöpfe als auch beschichtetes Kochgeschirr zählen derzeit zu den beliebtesten Varianten auf dem Markt. Und beide geben während des Garvorgangs gefährliche Metalle und andere Toxine an die Speisen ab.

Beschichtetes Kochgeschirr wie Teflonpfannen ist in den USA besonders beliebt, weil es leicht, benutzerfreundlich und einfach zu reinigen ist. Aber es enthält die gefährliche chemische Substanz Polytetrafluorethylen (PTFE), die bei beschichtetem Kochgeschirr für die glatte *Antihaf*t-Beschichtung sorgt. Antihafbeschichtete Töpfe und Pfannen erreichen nach dem Erhitzen schnell Temperaturen, bei denen giftige Dämpfe an die Raumluft abgegeben werden. Das passiert bereits bei einer relativ geringen Temperatur von 230 °C.

Bei verschiedenen Tierversuchen hat sich gezeigt, dass PTFE zu Veränderungen in wichtigen Organen wie dem Gehirn, der Leber und den Nieren führt. Bei weiblichen Ratten wurde außerdem eine Beeinträchtigung der Hypophyse festgestellt, die an vielen wichtigen Funktionen wie der Fortpflanzung, dem Wachstum und dem Stoffwechsel beteiligt ist. Mit anderen Worten,

wenn die Hypophyse durch Toxizität aus dem Gleichgewicht gerät, sind viele andere Funktionen ebenfalls beeinträchtigt. PTFE wurde sogar mit Tumoren in mindestens vier unterschiedlichen Organen in Verbindung gebracht.

Auch Aluminium-Kochgeschirr (oder auch Alufolie) kann während des Erhitzens schädliche Metalle an die Speisen abgeben. Aluminium ist ein hochreaktives Metall und kann mit sauren oder salzigen Speisen reagieren. Je höher die Temperatur ist und/oder je länger die Speisen erhitzt werden, desto mehr Toxizität entsteht. Und die Ansammlung von Aluminium gehört, wie bereits im letzten Kapitel erörtert, zu den Hauptursachen von Alzheimer.

Auch Kochgeschirr aus Edelstahl enthält eine toxische Mischung aus vielen verschiedenen Metalllegierungen, darunter Blei, Kadmium, Aluminium, Kupfer, Nickel, Chrom und Eisen. All diese Stoffe können während des Garvorgangs in Ihre Speisen gelangen, Sie aber auch gefährlichen Toxinen aussetzen, da sowohl antihafbeschichtetes Geschirr, Aluminium- als auch Edelstahl-Kochgeschirr während des Garvorgangs giftige Dämpfe freisetzt, die sowohl die Raumluft als auch die Speisen verunreinigen. Der beste Weg, diese Probleme mit handelsüblichem Kochgeschirr zu verhindern, ist, die alten Töpfe und Pfannen durch nicht toxisches Kochgeschirr, beispielsweise aus Keramik oder Ton, zu ersetzen. Sie setzen während des Kochens keine chemischen Substanzen oder Dämpfe frei.

Ich verwende seit 1985 Edelstahl-Kochgeschirr für wasserfreies Garen. Meiner Erfahrung nach ist das die bei Weitem unkomplizierteste und zeitsparendste Methode für die Zubereitung von Mahlzeiten, bei der gleichzeitig wertvolle Vitamine, Enzyme und Aromen erhalten bleiben. Mit diesem 5-, 7- oder 9-lagigen Edelstahl-Kochgeschirr kann man seine Mahlzeiten in der Hälfte der Zeit und mit einem Viertel der Hitze zubereiten.

Da hier ohne Wasser gegart wird, bleiben die Nährstoffe im Gemüse erhalten und werden nicht mit dem Kochwasser in den Ausguss gegossen. Darüber hinaus werden Speisen nicht länger in heißem Öl gegart und behalten somit ihren lebenswichtigen Nährwert und ihre Ballaststoffe. Durch die während des Kochvorgangs entstehende Dampfdichtung bleiben die Aromen und Nährstoffe in den Speisen. Anders als bei Schnellkochtöpfen entsteht bei dieser wasserfreien Garmethode kein Dampfdruck. Obwohl die in den Töpfen erzeugte Temperatur sehr viel niedriger ist als die für kochen-

des Wasser benötigte, sind die Speisen viel schneller gar. Mehr Informationen hierzu finden Sie in meinem Buch *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung*.

Vernünftiger Umgang mit elektronischen Geräten

Studien haben bestätigt, was viele bereits seit Langem nur vermutet haben - das allgegenwärtige Handy kann dem Gehirn Schaden zufügen.

Einer von der US-Regierung finanzierten Studie zufolge *erhitzt* die elektromagnetische Strahlung von Handys das Gehirn nach nur 50-minütiger Benutzung durch eine Erhöhung der Aktivität in den Hirnzellen.

Die im *Journal of American Medical Association* veröffentlichte Studie ergab, dass die Strahlung den Glukose-Stoffwechsel im Gehirn erhöht und damit eine erhöhte Zellaktivität auslöst. „Die Resultate sind ein Hinweis darauf, dass die von Handys ausgehende Strahlung das Gehirn sehr viel leichter aktiviert als bisher angenommen“, sagte die Neurowissenschaftlerin und Leiterin dieser Studie Dr. Nora Volkow von der US-Gesundheitsbehörde National Institutes of Health.

Die Studie hat darüber hinaus Bedenken bezüglich der Handynutzung von Kindern aufkommen lassen, was weitreichende Folgen für die Alzheimer-Prävention bei der jüngeren Bevölkerung haben könnte. Gemäß Dr. Keith Black, dem Leiter der Abteilung für Neurochirurgie am Sinai Hospital in Los Angeles, sind die Schädelknochen eines Kindes dünner, weshalb die Strahlung tiefer in das Gehirn eindringen kann als bei einem Erwachsenen. „Da sich die Zellen von Kindern schneller teilen, können die Folgen der Strahlung sehr viel schwerwiegender sein. Das ist der Grund für unsere Annahme, dass Kinder einem höheren Risiko ausgesetzt sind“, sagte er.

Aber die Auswirkungen der Mobiltelefonnutzung könnten weit über einen erhöhten Glukose-Stoffwechsel im Gehirn hinausgehen. Die von diesen Geräten ausgehende Strahlung könnte in der Tat eine Schädigung des Hirngewebes zur Folge haben. Eine zweijährige Studie, die von der finnischen

Strahlenschutzbehörde durchgeführt wurde, ergab, dass eine 60-minütige Mobiltelefonstrahlung die Zellen in den Blutgefäßwänden des Gehirns schrumpfen ließ und damit die überaus wichtige und schützende Blut-Hirn-Schranke außer Kraft setzte, die schädliche Substanzen im Blut daran hindert, in das Gehirn zu *sickern*. Im Rahmen der Studie wurde festgestellt, dass eine wiederholte Exposition die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger machen und das Hirngewebe damit schädigen könnte.

Die regelmäßige Handynutzung könnte darüber hinaus das Risiko, an einem Gehirntumor zu erkranken, vergrößern, so eine finnische, im *International Journal of Cancer* veröffentlichte Studie. Die von Wissenschaftlern vieler unterschiedlicher Universitäten durchgeführte Studie ergab, dass die Mobiltelefonnutzung das Risiko um 40 bis 270 Prozent erhöhte, einen Hirntumor, ein sogenanntes Gliom auf der Seite des Kopfes zu bekommen, auf der man bevorzugt mit dem Handy telefoniert. Ein bösartiges Gliom gehört zu den häufigsten primären Hirntumoren und macht dem National Cancer Institute zufolge mehr als die Hälfte der 18000 primären bösartigen Hirntumoren aus, die jedes Jahr in den USA diagnostiziert werden.

Glücklicherweise nehmen die Regierungen dies zur Kenntnis und geben Gesundheitswarnungen heraus:

- ▶ 2007 warnte die deutsche Regierung davor, zu viele drahtlose technische Geräte zu verwenden. Die israelische Regierung hat Antennen für den Mobilfunkempfang auf Wohnhäusern verboten.
- ▶ Basierend auf einer in 15 Labors durchgeführten Forschungsarbeit gab die Europäische Umweltagentur im September 2007 eine Warnung heraus und riet EU-Bürgern, auf WLAN und Mobiltelefone zu verzichten, weil zu befürchten ist, dass eine neue gesundheitliche Katastrophe bevorsteht, die mit dem Rauchen, Asbestverseuchung und Bleivergiftung verglichen werden kann.
- ▶ Die öffentliche Gesundheitsbehörde in Toronto hat Heranwachsenden und Kindern geraten, ihre Handynutzung einzuschränken, um mögliche Gesundheitsrisiken zu vermeiden. In dem Warnhinweis heißt es, Kinder unter acht Jahren sollten ein Handy nur im Notfall benutzen und Heranwachsende sollten nicht länger als zehn Minuten täglich mit dem Handy telefonieren.

- 2011 forderte die Weltgesundheitsorganisation dazu auf, Mobiltelefone nur begrenzt zu nutzen und stufte das Gerät als möglicherweise krebserregend ein.

In der heutigen Zeit fällt es den meisten Menschen schwer, vollständig auf ihr Handy zu verzichten, aber man kann Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Handys beispielsweise nur bei gutem Empfang zu verwenden, minimiert die Strahlungsmenge erheblich. Man sollte außerdem darauf achten, sein Handy nicht am Körper zu tragen, sondern es in einer Tasche oder einem Beutel aufbewahren. Nach Möglichkeit sollten die Gespräche von kurzer Dauer sein und das Handy sollte so weit entfernt wie möglich vom Kopf gehalten werden. Außerdem sollte es ausgeschaltet werden, wenn es nicht benutzt wird.

Die meisten Nutzer von Mobiltelefonen und anderen kabellosen Geräten haben keine Vorstellung davon, was eine geringe Strahlenexposition bewirken kann, da die Strahlung nicht spürbar ist und nur einige wenige sensible Menschen Nebenwirkungen zu spüren bekommen. Schon allein, wenn man direkt vor einem Radargerät steht, beginnt man zu schwitzen und spürt eine innere Hitze aufsteigen, vergleichbar mit Lebensmitteln in einer Mikrowelle. Die Hitze wird durch die Beschleunigung der Moleküle (Reibung) und das Aufbrechen molekularer Bindungen erzeugt.

Jahr für Jahr werden Millionen von Vögeln getötet, wenn sie Mobilfunkmasten zu nahe kommen oder sich auf ihnen niederlassen. Und allem Anschein nach kann dem menschlichen Körper dasselbe widerfahren, wenn er regelmäßig dieser Art von Strahlung ausgesetzt wird. Alles in allem bestehen die Zellen des menschlichen Körpers aus Molekülen und diese molekularen Bindungen werden aufgebrochen und zerstört, wenn sie Strahlen ausgesetzt werden.

Starke Strahlung kann die gesamte Haut eines Menschen im wahrsten Sinne des Wortes von innen nach außen verbrennen. Bei schwacher Strahlung geschieht dies langsamer und weniger drastisch. Aber, wie Sie vielleicht wissen, sammeln sich Schäden von Röntgenstrahlen, CT-Scans, Strahlung von Funkgeräten und Mikrowellen an und man kann nie wissen, wann der Körper mit einer Heilungskrise wie Alzheimer reagiert.

Schaffen Sie sich ein Haustier an

Haustiere sind für vieles gut, nicht nur zum Kuschein. Viele Patienten wurden mit einer tiergestützten Therapie bereits erfolgreich behandelt, seit diese in den 1950er-Jahren erstmals angewendet wurde, als der Psychologe Boris Levinson bemerkte, wie sein Hund auf ungewöhnliche Weise mit einem autistischen Kind interagieren konnte, wo Menschen dazu nicht in der Lage waren. Die Gruppe der Therapietiere ist seitdem durch Katzen, Vögel, Kaninchen, Pferde, Esel und sogar Lamas, Schweine und Schlangen erweitert worden.

Forschungsarbeiten der Delta Society, weithin eine der renommiertesten Referenzen auf dem Gebiet der tiergestützten Therapie, haben ergeben, dass das Halten und Streicheln - sogar das bloße Betrachten - eines Tiers eine ganze Reihe heilsamer Veränderungen bei einem Patienten bewirken kann, darunter einen niedrigeren Blutdruck, eine Verminderung von Stress, Einsamkeit, Schüchternheit oder Feindseligkeit, ein allgemeines Gefühl der Ruhe, gesteigerte Selbstachtung und mehr Flexibilität bei Veränderungen der Lebenssituation. Tiere wirken besänftigend und können Menschen helfen, bei Aufregung zur Ruhe zu kommen.

Es gibt eine beachtliche Anzahl von Forschungsarbeiten, die sich damit beschäftigen haben, auf welche vielfältige Weise Tiere Menschen mit psychischen Erkrankungen und Angstzuständen helfen können. Eine in der Fachzeitschrift *Journal of Gerontology* veröffentlichte Studie hat aufgezeigt, dass tiergestützte Therapie der Einsamkeit von Bewohnern in Langzeit-Pflegeeinrichtungen entgegenwirken kann. Im Rahmen einer anderen Studie über Patienten, die an psychotischen Zuständen oder Stimmungsstörungen litten, wurde festgestellt, dass tiergestützte Therapiesitzungen erhebliche Linderung bei Angst- und Unruhezuständen verschafften. In einer weiteren Studie über ältere Patienten mit Schizophrenie wurde zudem festgestellt, dass tiergestützte Therapie die Sozialisation und die Alltagskompetenz verbessern sowie zu einem insgesamt stärkeren Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens beitragen kann.

Wieder eine andere Studie gab an, dass Alzheimerpatienten mit tiergestützter therapeutischer Behandlung aufmerksamer wurden, mehr Appetit hatten und weniger aggressiv oder zornig waren. Andere Studien zu Patien-

ten in Pflegeheimen ergaben, dass einige Bewohner weniger Medikamente benötigten, wenn Haustiere in ihrer Nähe waren. Haustiere sollen darüber hinaus die soziale Interaktion zwischen den Bewohnern von Pflegeheimen fördern, indem sie den Geist, positive Erinnerungen und Assoziationen stimulieren.

Indem sie die Aufmerksamkeit der Patienten auf etwas lenken, das außerhalb der eigenen Person liegt, können Haustiere eine wertvolle Perspektive schaffen, die den Fokus von der eigenen persönlichen Situation und dem eigenen Stress auf das große Ganze lenkt. Ichbezogenheit wirkt sich erstaunlich schädlich auf die Gesundheit aus. Die Gesellschaft von Haustieren und deren bedingungslose Anhänglichkeit können zudem Gefühle von Furcht, Frustration und Angst in vielen Lebensbereichen drastisch reduzieren. Und die Reduzierung von Stress ist, wie ich bereits mehrfach erwähnt habe, absolut unerlässlich für bleibende Gesundheit und Wohlbefinden.

Haustiere ermuntern dazu, vor die Tür zu gehen und sich zu bewegen und sie bieten Trost bei Einsamkeit und Niedergeschlagenheit. Es gibt sogar Anhaltspunkte dafür, dass ein Haustier dazu beitragen kann, den Cholesterinspiegel seines Besitzers zu senken und die kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern. Der Psychiater Dr. Aaron Katcher, emeritierter Psychiatrieprofessor an der University of Pennsylvania, drückt es so aus: „Weil (Menschen) im Laufe der Evolution Probleme mithilfe von Tieren gelöst haben, können Tiere unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wenn wir (mit ihnen) zusammen sind, werden wir fröhlicher, kommunikativer, gefühlvoller und ruhiger.“

Kurzum, ein Haustier kann vieles bewirken, wenn es um Gesundheit, Stress, die Frage nach dem Sinn und um Zufriedenheit geht. Falls Sie noch keinen haarigen Freund an ihrer Seite haben, sollten Sie darüber nachdenken, sich einen zuzulegen, da er Ihr Leben bereichern und - ein weiterer Pluspunkt-Sie dabei unterstützen kann, chronischen Krankheiten vorzubeugen.

4

Die Bedeutung der Ernährung in der Vorbeugung von Morbus Alzheimer

„*Garbage In, Garbage Out*“ ist ein Slangausdruck aus der Computerwelt, der zum Ausdruck bringt, dass der Output eines Computers, also die hervorgebrachten Ergebnisse, lediglich die Qualität des Inputs spiegeln kann (*garbage* heißt Abfall, Müll - Anm. d. Übers.). Der Ausdruck, der übersetzt so viel heißt wie „Müll rein, Müll raus“, wurden von Programmierern geprägt als Mahnung - vor allem vonseiten der Dozenten an ihre Studenten - jegliche Daten und Codes zu prüfen und nochmals zu prüfen, um zu gewährleisten, dass die Ergebnisse stichhaltig waren.

Dasselbe Prinzip lässt sich auf den menschlichen Körper übertragen, allerdings sind beim Programmieren entstandene Fehler zumindest noch recht leicht zu beheben. Wenn es um die Gesundheit des Menschen geht, könnten jedoch die Folgen von *Garbage in* verheerende Auswirkungen haben - Krankheiten, schlechtere Lebensqualität und sogar ein alles andere als gesundes Gemüt.

Dennoch halten die meisten Menschen an ihrem ungesunden Lebensstil fest, und das mehr oder weniger bewusst. Als Folge von diesem Input schädlicher Dinge blockieren die verschiedenen Kreisläufe im Körper, es kommt zu Entzündungsprozessen in Geweben und Organen und zu Schäden an Körper und Gehirn. Manche enthalten ihrem Körper und Gehirn die Stoffe vor, die diese dringend brauchen, andere dagegen stopfen sie voll mit nährstoffarmen Dingen und chemischen Substanzen.

In diesem Kapitel werden wir zwei sehr grundlegende *Inputs* eingehender betrachten, Lebensmittel und Wasser - natürlich mit dem Fokus auf Morbus Alzheimer. Ich werde auch darlegen, wie man den Körper von alldem Ballast befreien kann, der sich über die Zeit angesammelt hat. Hat man sich zu einem echten Neustart entschlossen - und dazu ist es nie zu spät -, dann ist eine

gründliche Entschlackung die beste Voraussetzung, um die Wirksamkeit all meinerweiteren 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.

Immer wenn es zu einer Zelldehydratation kommt, werden Stoffwechselschlacken zurückgehalten, die Symptome hervorrufen, die Krankheiten ähneln, im Grunde genommen aber nichts anderes sind als Hinweise auf einen gestörten Wasserhaushalt. Da sich immer mehr Wasser außerhalb der Zellen sammelt, ist sich die betroffene Person der Dehydratation möglicherweise gar nicht bewusst. Vielleicht stellt man bei sich Wassereinlagerungen fest, die sich in Form geschwollener Beine, Füße und Arme äußern und sogar das Gesicht anschwellen lassen. Irgendwann halten die Nieren möglicherweise Wasser zurück, genauer gesagt, scheiden merklich weniger Urin aus, wodurch schädliche Abbaustoffe zurückgehalten werden. Sogar die in den dehydrierten Zellen lebenden Enzyme und Proteine werden so ineffektiv, dass sie den dehydrierten Zustand des Körpers nicht einmal mehr erkennen und dementsprechend auch nicht mehr in der Lage sind, den *Durstalarm* auszulösen.

Ein dehydrierter Mensch fühlt sich in der Regel lustlos und ermüdet rasch. Bedingt durch den Wassermangel innerhalb der Zellen wird die Osmose, der normale Fluss von Wasser durch die Zellmembran, unterbrochen oder schwer gestört. Genau wie in einem Bach oder einem Fluss erzeugt Wasserbewegung auch in Zellen *hydroelektrische* Energie, die dann in Form von ATP-Molekülen (den wichtigsten Energieträgern in Zellen) gespeichert wird. Im Normalfall sorgt das über das Trinken aufgenommene Wasser für die Aufrechterhaltung eines ausgewogenen Zellvolumens und das aufgenommene Salz hält außerhalb der Zellen und im Kreislauf ein ausgewogenes Wasservolumen aufrecht. Auf diese Weise wird der richtige osmotische Druck erzeugt, der notwendig ist für die Versorgung der Zellen und die Energieerzeugung. Kommt es jedoch zur Dehydratation, dann ist dieser grundlegende Vorgang beeinträchtigt.

Ein weiterer wichtiger Indikator für eine Dehydratation ist Schmerz. Das Gehirn reagiert auf einen zunehmenden Wassermangel durch die Aktivierung des wichtigen Neurotransmitters *Histamin*, der bestimmte untergeordnete Mechanismen zur Wasserregulation so steuert, dass das bereits im Umlauf befindliche Wasser umverteilt wird. Auf diese Weise wird Wasser in Bereiche befördert, wo es für grundlegende Stoffwechselfvorgänge und zum Schutz vor dem Verdursten benötigt wird.

Treffen Histamin und seine untergeordneten Regulatoren zur Wasseraufnahme und -Verteilung auf schmerz-sensitive Nerven, dann verursachen sie

einen starken und anhaltenden Schmerz. Diese Schmerzsignale, wie sie beispielsweise bei rheumatoider Arthritis, Angina, Verdauungsstörungen, Problemen im unteren Rücken, Neuralgie, Migräne und Kopfschmerzen usw. auftreten, sind notwendig, um dem Betroffenen zu signalisieren, etwas gegen das Problem einer allgemeinen oder lokalen Dehydratation zu unternehmen.

Die Einnahme von Analgetika oder anderen schmerzlindernden Medikamenten wie Antihistaminika oder Antazida kann im Körper zu irreversiblen Schäden führen. Abgesehen davon, dass sie nichts gegen das eigentliche Problem ausrichten können (das in eben der Dehydratation bestehen könnte), unterbrechen sie zudem die Verbindung zwischen dem Botenstoff Histamin und dessen untergeordneten Regulatoren wie Vasopressin, Renin-Angiotensin-Aldosteron, Prostaglandin und Kinin. Die Wirkung schmerzstillender Medikamente kann zwar lokale Schmerzen eine Zeit lang lindern, sie verhindern aber, dass der Körper erkennen kann, welche Bereiche vorrangig mit Wasser versorgt werden müssen, und bringen somit die Körperfunktionen zusätzlich durcheinander. Antihistaminika, die häufig bei allgemeinen Allergiesymptomen eingesetzt werden, halten die körpereigenen Histamine davon ab, für eine ausgewogene Wasserverteilung zu sorgen.

Abgesehen davon, dass Schmerzmittel die Mechanismen zur Regulation des Wasserhaushalts gefährden, verlieren sie nach Erreichen einer bestimmten Schwelle ihre Wirkung, weil dann das Gehirn als direktes Schaltzentrum die Kontrolle des Schmerzes übernimmt (es sein denn, der Körper wird wieder gut hydriert). Falls im Körper von allein Schmerzen auftreten (also nicht verursacht durch eine Verletzung), dann sollte dies zuallererst als ein Hilferuf nach Wasser interpretiert werden. Die Einnahme von Schmerzmitteln, durch die dieses wichtige Signal chronischer und lokaler Dehydratation unterdrückt wird und die dessen Notfallwege *kurzschließt*, sabotiert die Ausleitung von Abbaustoffen und legt den Samen für chronische Krankheiten.

Es liegen ausreichend Belege dafür vor, dass diese Medikamente zudem fatale Nebenwirkungen haben können. So können sie Magenblutungen verursachen, an deren Folgen jährlich Tausende von Menschen sterben. Die natürlichen Schmerzsignale des Körpers sind jedoch eine absolut normale Reaktion auf eine abnormale Situation, die auch in einer simplen Dehydratation bestehen könnte. Bei unerträglichem Schmerz kann die Einnahme eines Schmerz-

mittels unvermeidbar sein. Gleichzeitig aber sollte die betroffene Person reichlich Wasser trinken und sämtliche Faktoren ausschalten, die viel Energie zehren, da diese eine stark dehydrierende Wirkung haben.

Dehydratation und das Gehirn

Unser Gehirn arbeitet rund um die Uhr und benötigt mehr Wasser als jedes andere Körperorgan. Unter normalen Umständen enthält es etwa 20 Prozent der gesamten im Körper zirkulierenden Blutmenge. Man schätzt, dass Hirnzellen zu 85 Prozent aus Wasser bestehen, ihr Energiebedarf wird nicht nur durch den Glukosestoffwechsel (Einfachzucker) gedeckt, sondern auch durch bei der Osmose erzeugte *hydroelektrische* Energie, die entsteht, wenn das Wasser die Zellwände passiert. Von dieser selbst erzeugten Energiequelle hängt das Gehirn zur Aufrechterhaltung seiner Effizienz und seiner komplexen Prozesse in einem großen Maße ab.

Ein Wassermangel im Hirngewebe reduziert dessen Energieversorgung und schwächt somit viele lebenswichtige Funktionen des Gehirns. Steht dem Gehirn nicht ausreichend Energie zur Verfügung, dann wird es schwierig, seine persönlichen und sozialen Herausforderungen zu bewältigen. Das macht anfällig für Ängste, Sorgen, Wut und andere emotionale Probleme. Man fühlt sich möglicherweise ausgelaugt, lethargisch, gestresst und deprimiert. Das Chronische Erschöpfungssyndrom ist vor allem ein Symptom fortschreitender Dehydratation des Gehirns, was dazu führt, dass Stoffwechselgifte im Gehirn zurückgehalten werden. Diese Situation kann sich von allein wieder auflösen, wenn der Betroffene darauf verzichtet, das Hirn mit Koffein, Tabak, Medikamenten, tierischen Erzeugnissen usw. zu stimulieren, und sich angewöhnt, den Körper regelmäßig zu rehydrieren, also ausreichend mit Wasser zu versorgen.

Ein dehydrierter Körper muss um sein Leben kämpfen - nicht viel anders als in einer sogenannten Fight-or-Flight-Situation. Der Körper begegnet einer Krisensituation durch die Mobilisierung verschiedener hochwirksamer Hormone, darunter Adrenalin, Endorphine, Cortisol, Prolaktin, Vasopressin und Renin-Angiotensin. Endorphine beispielsweise helfen Schmerz und

Stress auszuhalten, indem sie dafür sorgen, dass der Körper die meisten seiner Funktionen aufrechterhalten kann. Cortisol veranlasst die Mobilisierung gespeicherter Energien und wichtiger Rohstoffe, um den Körper während einer Krise mit Energie und Grundnährstoffen zu versorgen. In anderen Worten, dank dieses Hormons kann der Körper sich im wahrsten Sinne *aus sich selbst heraus versorgen*. Dies allein ist für den Körper schon eine sehr belastende und zehrende Situation, die zum Ausdruck kommt in Äußerungen wie: „Das verkrachte ich nicht mehr“ oder „Ich halte den Stress nicht mehr aus“.

Viele Patienten mit rheumatoider Arthritis, Multipler Sklerose und anderen degenerativen Krankheiten nehmen cortisonhaltige Medikamente, die sich oft für eine relativ kurze Zeit auf ihre Energie und Stimmung positiv auswirken.

Der *Erfolg* des Medikaments jedoch hält nur so lange an, wie der Körper noch über Reserven verfügt, die für die Verteilung von Energie und Nährstoffen mobilisiert werden können. Hat der Körper seine Notreserven erst aufgebraucht, kann der Betroffene kaum noch funktionieren und die Krankheitssymptome verschlechtern sich.

Wenn die Körperzellen unzureichend mit Wasser versorgt sind, dann produziert die Hypophyse den Neurotransmitter Vasopressin, ein Hormon, das dort, wo die Zellen dehydriert sind, die Blutgefäße verengt. Im Zustand der Dehydratation ist die Wassermenge im Blutkreislauf verringert. Vasopressin bewirkt, dass sich die Kapillaren und Arterien verengen und damit ihr Flüssigkeitsvolumen verringert wird. Dieser Mechanismus ist zur Aufrechterhaltung eines ausreichenden Drucks notwendig, um ein kontinuierliches Einströmen von Wasser in die Zellen zu gewährleisten, ein Grund dafür, dass Vasopressin eine hypertonische Eigenschaft hat.

Bluthochdruck tritt bei dehydrierten Menschen sehr häufig auf. (Nähere Informationen zu Bluthochdruck und Herzerkrankungen in Kapitel 8 meines Buchs *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung*.) Ähnlich ist es bei den Gallengängen in der Leber, die sich als Reaktion auf eine verminderte Verfügbarkeit von Wasser nach und nach verengen. Die Bildung von Gallensteinen ist eine direkte Folge von Dehydratation.

Dehydratation, Toxizität und die Nieren

Morbus Alzheimer ist eine Krankheit, die durch chronische Toxizität bedingt ist. Dadurch wird das Gehirn einem solchen Stress ausgesetzt, dass sein Verfall sehr viel schneller verläuft, als es beim normalen Alterungsprozess der Fall wäre. Es handelt sich hierbei um eine direkte Folge einer Lebensweise, die dazu führt, dass es im Körper zu Stauungen und Entzündungsprozessen kommt, durch die er allmählich geradezu erstickt. Eine zentrale Rolle spielt bei dieser Abwärtsspirale die Dehydratation, die zu einer Verschlechterung der Nieren- und Verdauungsfunktionen führt. Sie vermindert nicht nur die natürliche Eigenschaft des Körpers, sich gefährlicher Giftstoffe selbst zu entledigen, sondern auch seine Fähigkeit zur Resorption lebenswichtiger Nährstoffe aus der Nahrung. Auf diese Weise entsteht ein Teufelskreis fortschreitender Mangelernährung, was letztendlich zu chronischen Krankheiten führt.

Kommt es im Körper zu einem Wassermangel, wird das Renin-Angiotensin-System (RAS) aktiviert. Dieses System veranlasst den Körper, Wasser zurückzuhalten, wo immer möglich. Es sorgt dafür, dass die Nieren die Harnausscheidung zurückhalten, und verengt die Kapillaren sowie das Gefäßsystem, insbesondere in den Bereichen, die weniger lebenswichtig sind als das Gehirn und die Herzmuskulatur. Gleichzeitig fördert es eine Steigerung der Natriumaufnahme (Salz), was dem Körper hilft, mehr Wasser zurückzuhalten. Solange der Wasserhaushalt des Körpers nicht wieder ausgeglichen wird, bleibt das RAS aktiviert. Dies bedeutet aber auch, dass der vom Blut gegen die Wände der Blutgefäße ausgeübte Druck übermäßig hoch bleibt, was die allgemein als Herz-Kreislauf-Erkrankung bekannte Schädigung nach sich zieht.

Bluthochdruck und Harnverhaltung führen auf lange Sicht zu einer Schädigung der Nieren. Schulmedizinisch wird dies vorwiegend mit harntreibenden Medikamenten und einer Verringerung der Salzaufnahme angegangen. Beides kann jedoch ernste Nachteile nach sich ziehen. Harntreibende Medikamente, die zur Normalisierung des Blutdrucks eingesetzt werden, sowie eine verminderte Salzaufnahme beeinträchtigen stark die Notmaßnahmen des Körpers, das wenige Wasser zurückzuhalten, das er sich für die Zellfunktionen aufgespart hat. Die daraus resultierende Stressreaktion verursacht eine

weitere Zuspitzung der Dehydratation und so schließt sich der Teufelskreis. Unglücklicherweise sind viele Nierentransplantationen die Folge einer chronischen Dehydratation, die schlicht und einfach auf zu wenig Trinken oder eine übermäßige Stimulierung des Nervensystems zurückzuführen ist.

Das in Getränken wie Tee, Kaffee und Softdrinks enthaltene Koffein wirkt nicht nur anregend auf das zentrale Nervensystem und das Immunsystem, sondern hat darüber hinaus auch eine stark harntreibende Wirkung. Für jede getrunkene Tasse Kaffee oder Tee werden dem Körper etwa drei Tassen Wasser entzogen, auf die er nicht einfach so verzichten kann, ohne Schaden zu nehmen. Koffeinhaltige Softdrinks haben eine ähnliche Wirkung.

Wer häufig solche Erfrischungsgetränke konsumiert, kann seinen Durst nie wirklich stillen, denn dem Körper mangelt es ständig und stetig zunehmend an Zellwasser. In den USA gibt es Jugendliche, die sage und schreibe 10-14 Dosen Cola pro Tag trinken. Irgendwann verwechseln sie das unaufhörliche Durstsignal ihres Körpers mit Hunger, fangen an, übermäßig viel zu essen und werden folglich immer dicker. Abgesehen von seiner harntreibenden Wirkung und der Suchtwirkung auf das Hirn bringt ein regelmäßiger Koffeinverzehr eine Überreizung der Herzmuskulatur mit sich, was zu Erschöpfung und Herzkrankungen führt.

Alkohol hat eine ähnlich harntreibende Wirkung wie koffeinhaltige Getränke. So opfert der Körper gezwungenermaßen für jedes Glas Bier etwa drei Gläser Wasser. Ein Kater ist die Folge einer schweren Dehydratation des Gehirns als Folge von zu viel Alkoholkonsum. Wiederholt sich dies, wird eine große Zahl an Hirnzellen geschädigt und stirbt ab. Viele wichtige Gehirnfunktionen verlangsamen sich oder werden unterdrückt. Eine Genesung ist bis zu einem gewissen Grad möglich, wenn auf Alkohol verzichtet wird.

Die Hauptaufgaben der Nieren bestehen darin, das Blut rein und gesund zu halten und den Wasserhaushalt des Körpers zu regulieren. Um diesen schwierigen Kraftakt zu bewältigen, überwachen die Nieren ständig das normale Blutvolumen und filtern die richtige Menge Urin aus dem Blut, damit das Gleichgewicht aufrechterhalten wird. Es gibt viele Faktoren, die diesen Mechanismus unterbrechen und zu einer Stauung in den Nieren führen können. Dazu gehören Überstimulierung, Dehydratation, Erschöpfung, übermä-

ßiges Essen, Gallensteine, Blutdruckstörungen, Medikamente oder Drogen, Vitaminmangel und Verdauungsstörungen.

Wenn die Nieren es nicht schaffen, ausreichend Harn aus dem Blut zu filtern, zirkuliert ein Teil davon weiter im Körper und lagert dabei Abbaustoffe des Harns in Blutgefäßen, Gelenken, Geweben und Organen ab. Hautkrankheiten, strenger Körpergeruch, Hand- und Fußschweiß, Ödeme, Blähbauch, Bluthochdruck usw. sind Anzeichen dafür, dass das Blut durch kristalline Ablagerungen in den Nieren toxisch belastet ist.

Nierensteine beginnen als feinste kristalline Ablagerungen, die mit der Zeit so groß wie ein Ei werden können. Die Kristalle sind anfangs zu klein, um auf einem Röntgenbild sichtbar zu sein, und da sie keine Schmerzen hervorrufen, bleiben sie oft unbemerkt. Dennoch sind sie groß genug, um den freien Harnfluss durch die engen Nierentubuli zu verhindern.

Diese Kristalle oder Steine entstehen, wenn Harnbestandteile, die normalerweise in Harn löslich sind, ausgefällt werden. Zu einer Ausfällung kommt es, wenn diese Partikel in übermäßiger Zahl auftreten oder wenn der Urin zu konzentriert ist. Die Kristallteilchen oder Steine weisen in der Regel viele scharfe Kanten auf, die auf dem Weg von den Nieren zur Blase die Innenfläche des Harnleiters verletzen können. Dies führt zu Schmerzen in der Lendengegend oder im unteren Rückenbereich. Blut im Urin, ins Bein ausstrahlende Schmerzen, taubes Gefühl in den Oberschenkeln und Schwierigkeiten beim Wasserlassen können Begleiterscheinungen sein.

Die meisten Nierensteine entstehen in den Nieren, manchmal bilden sie sich aber auch in der Blase. Gelangt ein großer Stein in einen Harnleiter, wird der Harnfluss blockiert. Die Folgen können ernste Komplikationen wie Nierenentzündung oder sogar Nierenversagen sein.

Die am häufigsten an der Bildung von kristallinen Ablagerungen beteiligten gelösten Substanzen sind Oxalate, Phosphate, Urate, Harnsäure und die Aminosäuren Cystin und Cystein. Aus diesen Substanzen können sich aus unterschiedlichen Gründen mindestens acht verschiedene Formen von Kristallen oder Steinen bilden.

Speisen oder Getränke mit einem hohen Gehalt an Oxalsäure verursachen Oxalatsteine. Eine Tasse schwarzer Tee enthält etwa 20 mg Oxalsäure, für

die Nieren eine viel zu hohe Menge, um sie ausscheiden zu können. Anfangs setzt der Körper Kalzium ein, um die Säure zu neutralisieren, die sich dann zu Kalzium-Oxalat umwandelt. Bei regelmäßigem Genuss von schwarzem Tee lagert sich überschüssiges Kalzium-Oxalat in kristalliner Form ab. Auch Schokolade und Kakao haben einen hohen Oxalatgehalt. Jeder, der solche Nahrungsmittel oder Getränke verzehrt hat oder regelmäßig verzehrt, wird Oxalatsteine in den Nieren haben, besonders Kinder, deren Nieren noch sehr klein und empfindlich sind. Der Verzehr zu vieler Nüsse kann ähnliche Probleme nach sich ziehen.

Harnsäurekristalle, eine weitere Form von Nierensteinen, entstehen bei übermäßigem Verzehr von tierischem Eiweiß wie Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch. Harnsäure ist ein Abfallprodukt, das beim Eiweißabbau in der Leber entsteht. Rotes Fleisch, wie z. B. Kalbsbries und Innereien gehören zu den am stärksten Harnsäure bildenden Nahrungsmitteln. Wenn die Nieren die Harnsäure nicht vollständig ausleiten, dann steigt deren Konzentration im Blut. Als Folge davon wird überschüssige Harnsäure in jenen Körperbereichen abgelagert, in denen die Blutzirkulation und die Sauerstoffversorgung am schwächsten sind - den Zehen.

Die Ausfällung von Harnsäure sowie andere schädliche Substanzen in den Zehen können dazu führen, dass diese in den Gelenken steif und unbeweglich werden (vor allem sollte man die kleinen Zehen am Fuß prüfen, sie zeigen den Zustand der Blase an). Wenn die sich von diesen Toxinen ernährenden Bakterien in ausreichender Zahl das Gewebe durchdringen können, sind Entzündungsprozesse und Schmerzen die Folge. Gicht und Arthrose sind die häufigsten Symptome dafür. Harnsäurekristalle in den Zehengelenken bestehen im Wesentlichen aus demselben Material wie Nierensteine.

Ein ähnliches Problem kann auch in den Fersen auftreten. So sind Fersensporne auf Ablagerungen von Harnsäure und verschiedenen Phosphaten zurückzuführen. Harnsäure zieht Bakterien an, was zu Schmerzen führt, und die Phosphate sind verantwortlich für unbewegliche, steife Gelenke. Durch eine schlechte Nieren- und Nebennierenfunktion verursachte Ödeme am Fuß oder Sprunggelenk können eine Begleiterscheinung davon sein. Die Nieren und die Nebennieren regulieren den Salz- und Wasserhaushalt im gesamten Körper. Wird ihre Funktion aufgrund von Steinen in den Nieren beeinträch-

tigt, lagert sich möglicherweise in Füßen, Beinen, Bauch, Gesicht, Armen usw. Wasser ab.

Viele Nierensteine entstehen infolge einer ungenügenden Wasseraufnahme und/oder des Verzehrs von harntreibend wirkenden Speisen oder Getränken, darunter Fleisch, Süßstoffe, Zucker, Alkohol, Tee, Kaffee und Erfrischungsgetränke. Auch Rauchen hat eine dehydrierende Wirkung auf den Körper, denn es führt zu einer Konzentrierung des Harns, was die Ausfällung von Harnbestandteilen erhöht.

Wenn die Nahrung in hohem Maße aus säurebildenden Nahrungsmitteln besteht, wie beispielsweise Fleisch, Milchprodukte, Zucker usw., muss der Körper einen Großteil seiner kostbaren Mineralstoffe dazu aufbringen, den Säure-Basen-Haushalt des Urins ins Gleichgewicht zu bringen. Dies führt nicht nur zu einem Mineralstoffmangel im Körper (z. B. in den Knochen und Zähnen), sondern lässt den normalerweise sauren Harn basisch werden. In basischem Urin kann es leicht zur Ausfällung mancher Substanzen kommen, etwa der Phosphate.

Phosphatsteine sind eine häufige Folge, wenn zu viele Lebensmittel verzehrt werden, die reich an Phosphaten und arm an Kalzium sind wie Fleisch, Getreide, Brot, Nudeln und Nüsse. Eine Rolle spielen dabei auch kohlen säurehaltige Getränke. Um das stark säurebildende Phosphat zu neutralisieren, das die empfindlichen Nieren leicht verätzen könnte, entzieht der Körper den Knochen und Zähnen zusätzlich Kalzium. Zudem setzt er alles an Magnesium ein, was ihm aus Lebensmitteln wie grünem Gemüse zur Verfügung gestellt wird.

Vorhandene Phosphate erzeugen ein saures Milieu, das zur Auflösung der Knochen beiträgt. Dies zieht Osteoporose nach sich sowie Zahnprobleme, koronare Herzkrankheit, Verdauungsprobleme, Krebs und andere mit einem Mangel an Kalzium einhergehende Krankheiten.

Wer in 24 Stunden mehr als 150 mg Kalzium über den Harn ausleitet-eine Notmaßnahme des Körpers im Kampf gegen übermäßige Säure -, dessen Knochen sind einem Prozess des raschen Abbaus ausgesetzt. Ein Teil des Kalziums verbindet sich mit den Phosphaten, sodass sich verschiedene Kalzium-Phosphat-Kristalle bilden, was zur Verhärtung der Arterien und Arthrose führen kann.

Die Nieren unternehmen ungeheure Anstrengungen, um Schadstoffe wie Blei, Kadmium, Quecksilber und andere Schadstoffe im Körper zu filtern und auszuleiten. Darüber hinaus sorgen sie für einen ausgewogenen Wasser-Elektrolyt-Haushalt und regulieren den Druck, mit dem das Herz das Blut durch ihr Filtersystem pumpt. Dieser Vorgang wird durch Nierensteine in hohem Maße beeinträchtigt, was wiederum zu einem Anstieg der Menge an im Körper eingelagerten Schwermetallen führt und die Toxizität im Körper allgemein erhöht. Dies kann zu Infektionen, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Gehirnerkrankungen, Krebs und - Sie ahnen es - Alzheimer führen.

Folgende Anzeichen deuten auf vorhandene Kristalle oder Steine in den Nieren oder der Blase hin - dunkle oder blasse Ringe unter den Augen, geschwollene Augen, insbesondere morgens, tiefe Falten unter den Augen oder um die Augen herum, kleine helle, beige oder dunkle Pünktchen unter den Augen, die man ertasten oder sichtbar machen kann, wenn man die Haut über die Wangenknochen nach außen dehnt, Schlupflider, chronische Schmerzen im unteren Rückenbereich, geschwollene Füße oder Beine und anhaltende Ängste oder Sorgen. Sollte Ihnen irgendeines dieser Symptome vertraut sein, kann es möglicherweise schon helfen, mehr Wasser zu trinken, um die Gesundheit wiederherzustellen.

Die Bedeutung regelmäßiger Reinigungskuren

Ergänzend zur Entscheidung, den Körper ausreichend mit Wasser zu versorgen, sollten Sie auch darauf achten, dass dem Körper die Nährstoffe zugeführt werden, die er benötigt, um Sie gesund und geistig fit zu halten, Erschöpfungszuständen vorzubeugen und Krankheiten fernzuhalten.

Die Ernährung ist ein Aspekt, dem die meisten Menschen nicht genügend Aufmerksamkeit zuteilwerden lassen, gleich ob im Hinblick auf Qualität, Quantität oder Regelmäßigkeit. Auf die richtige Ernährung zu achten umfasst allerdings weit mehr als eine Veränderung dessen, was auf den Teller kommt. Es geht um eine bewusste und gesunde Entscheidung, die Ihren Vorsatz unterstützt, sich gesund und nahrhaft zu ernähren, damit der Körper alles Notwendige bekommt, um richtig zu funktionieren.

Eine solche gesundheitsorientierte Entscheidung beruht oft auf der Erkenntnis, dass man wahrscheinlich seinen Körper bis dahin immer als etwas Selbstverständliches betrachtet hat. Der nächste Schritt besteht darin, ihn wirklich zu respektieren, und sobald dies wirklich gelingt, kann man auf seine Gesundheit und sein Wohlbefinden Einfluss nehmen.

Aber bevor wir detailliert auf Aspekte der Ernährung eingehen, die das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, verringern werden, sollte man das gesamte System einer Reinigungskur unterziehen, die für den Körper eine Art Neustart darstellen wird. Ein sauberes Innenleben wird ohne Zweifel den Nutzen einer gesunden Ernährung maximieren - Ihr Körper wird die Mahlzeiten bestmöglich verwerten, die Verdauung wird optimal funktionieren, gesunde Stoffwechselfunktionen werden dafür sorgen, dass jeder Körperzelle die benötigten Nährstoffe zugeführt werden und Ihr Immunsystem wird optimal eingestellt.

Worum geht es bei diesen Reinigungskuren? Ich empfehle regelmäßige Reinigungen des Dickdarms, der Leber, der Gallenblase und der Nieren. Dabei wird der Körper von Ablagerungen und Entzündungsprozessen befreit, dem Ursprung aller Krankheiten. Stellen Sie sich Folgendes vor: Wenn Sie eine schlimme Erkältung haben, ist Ihr Brustraum belastet, Sie können kaum atmen, hin und wieder packt sie ein rauer Hustenanfall und die Augen tränen. Nach ein paar Stunden ist der Körper so erschöpft, dass Sie sich ausruhen müssen.

Genau dasselbe passiert - nur dass es viel schlimmer ist - auf zellulärer Ebene, wenn sich im Laufe der Zeit im Körper Toxizität aufbaut. Aus verschiedenen Gründen - übermäßiger Verzehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, süßen Limonaden und tierischem Eiweiß, Kontakt mit Schadstoffen, Schlafmangel, Dehydratation, übermäßiger Stress und emotionale Konflikte - werden die Zellen, das Gewebe und die Organe geradezu verstopft und abgewürgt. Unter solchen Umständen *ertrinken* die Körperorgane, einschließlich Ihres Gehirns, allmählich in toxischen Abfällen und sind nicht mehr in der Lage, ihre zahllosen Aufgaben zu erfüllen. Dies führt zu Stoffwechselstörungen, einer langsamen, aber steten Zerstörung von Gewebe und Organen, vorzeitigem Altern und einer grenzenlosen Erschöpfung.

Alle Krankheiten oder Anzeichen einer schwachen Gesundheit haben ihren Ursprung in einer Blockade irgendeiner Art. So sind beispielsweise blockierte Kapillaren nicht mehr in der Lage, so lebenswichtige Dinge wie Sauerstoff und Nährstoffe in die von ihnen versorgten Körperteile zu liefern. Um zu überleben, greifen diese Zellen auf Notmaßnahmen zurück. Selbstverständlich werden viele der betroffenen Zellen den Notstand nicht überleben und einfach absterben.

Andere-und zwar widerstandsfähigere-Zellen werden sich jedoch diesen widrigen Umständen durch Zellmutation anpassen und lernen, abgelagerte Stoffwechselabfälle wie etwa Milchsäure zu verwenden, um ihren Energiebedarf zu decken. Man könnte diese Zellen mit einem Menschen in der Wüste vergleichen, der, um nicht zu verdursten, seinen eigenen Urin trinkt, um so noch etwas länger weiterzuleben. Zellveränderungen, die zu Krebs führen, sind lediglich der letzte Versuch des Körpers, seinen durch eine toxische Überlastung und eine geschädigte Organstruktur bedingten Niedergang abzuwenden.

Wenn Sie sich aber entschieden haben, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und einen Neuanfang zu starten, dann lesen Sie auf den nächsten Seiten, was Sie tun können. Mithilfe einer Leber- und Gallenblasenreinigung gönnen Sie Ihrem Körper eine gründliche und doch milde Reinigungskur. Lassen Sie mich zunächst erläutern, warum das Ausleiten von Gallensteinen so wichtig ist.

Weg mit Gesundheits-„Hindernissen“

Es gibt einen interessanten Mythos: Gallensteine sind nur in der Gallenblase zu finden. Nun, Sie werden überrascht sein zu hören, dass die meisten Gallensteine sich eigentlich in der Leber bilden und in der Gallenblase vergleichsweise eher wenige auftreten.

Was genau sind also Gallensteine? Die Mehrzahl der Steine in der Leber besteht aus denselben harmlosen Bestandteilen, wie sie auch in der Gallenflüssigkeit zu finden sind, mit Cholesterin als Hauptbestandteil. Eine Reihe

von Steinen besteht aus Fettsäuren und anderem organischem Material, das seinen Weg in die Gallengänge gefunden hat. Aufgrund der Tatsache, dass die meisten dieser Steine einfach nur aus verfestigter Gallenflüssigkeit und anderen organischen Substanzen bestehen, sind sie für Röntgenstrahlen und andere bildgebende Verfahren praktisch unsichtbar. Während die Bevölkerung auf der westlichen Halbkugel in der Leber selten verkalkte Steine aufweist, sind diese in asiatischen Bevölkerungsgruppen wie in Japan und China häufiger zu finden.

Gallenblasensteine unterscheiden sich von den Gallensteinen, die sich in der Leber bilden. In diesem Organ, dessen Hauptaufgabe die Produktion von Galle ist, können 20 Prozent der Steine vollständig aus Mineralien, vorwiegend Kalziumsalzen, Cholesterinkristallen und Gallenfarbstoffen bestehen. Während diese harten und möglicherweise großen Steine in diagnostischen Untersuchungen leicht aufzuspüren sind, bleiben die weicheren, nicht verkalkten Steine in der Leber häufig unerkannt.

Erst wenn große Mengen an Cholesterinsteinen (zu 85-95 Prozent aus Cholesterin bestehend) oder andere Klumpen aus Fett die Gallengänge der Leber blockieren, bringt eine Ultraschalluntersuchung das zutage, was gemeinhin als *Fettleber* bezeichnet wird. In einem solchen Fall zeigen die Ultraschallaufnahmen eine Leber, die nahezu vollständig weiß ist (anstatt schwarz). Ob Sie es glauben oder nicht, in einer Fettleber können sich bis zu 70 000 Steine ansammeln, bevor sie kapituliert und ihre Arbeit einstellt.

Bei Menschen mit chronischen Krankheiten sind die Gallengänge der Leber und zum Teil auch die Gallenblase oft durch mehrere Tausend Steine blockiert. Werden diese Steine im Rahmen einer Reihe von Leber- und Gallenblasenreinigungen ausgeleitet und achtet man zusätzlich auf eine ausgewogene Ernährung und Lebensweise, ist es möglich, dass diese beiden Organe ihre ursprüngliche Leistungsfähigkeit zurückerlangen und sich die meisten Symptome von Unwohlsein oder Krankheit nach und nach auflösen.

Sie werden feststellen, dass hartnäckige Allergien nachlassen oder gar verschwinden, Rückenschmerzen abklingen und sich Energie und Wohlbefinden allgemein beträchtlich steigern werden. Die Gallengänge in der Leber von

Steinen zu befreien, ist eine der wirksamsten Methode zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit.

Wie ist dies zu erklären? Die Leber hat eine direkte Kontrolle über das Wachstum und das Funktionieren jeder Zelle im Körper. Jede Art von Störung, Mangel oder abnormem Wachstumsmuster ist größtenteils auf eine mangelnde Leistung der Leber zurückzuführen. Selbst wenn sie bis zu 60 Prozent ihrer ursprünglichen Effizienz eingebüßt hat, ist die Leber dank ihres außergewöhnlichen Aufbaus und ihrer Genialität immer noch in der Lage, normal zu arbeiten, wie Blutwerte es belegen. So unglaublich dies auch klingen mag, die Ursprünge der meisten Krankheiten, einschließlich Alzheimer, können auf die Leber zurückgeführt werden.

Das liegt daran, dass die Leber Hunderte von Aufgaben übernimmt und mit jedem Teil des Körpers in enger Verbindung steht. Zu jedem Zeitpunkt des Tages produziert, verarbeitet und liefert dieses lebenswichtige Organ den 60-100 Billionen Zellen des Körpers gewaltige Mengen an Nährstoffen. Jede Zelle ähnelt für sich genommen einer mikroskopisch kleinen, unglaublich komplexen Stadt, in der in jeder Sekunde Milliarden biochemischer Reaktionen ausgelöst werden.

Für einen problemlosen Ablauf all dieser unglaublich verschiedenartigen Aktivitäten sämtlicher Körperzellen muss die Leber sie kontinuierlich mit den entsprechenden Nährstoffen, Enzymen und Hormonen versorgen. Voraussetzung dafür, dass die Leber mit ihrem komplizierten Labyrinth aus Venen, Kanälen und spezialisierten Zellen einen reibungslosen Produktions- und Verteilungsablauf im Körper aufrechterhalten kann, ist, dass sie in keiner Weise blockiert wird.

Die Leber ist nicht nur das Organ des Körpers mit der größten Verantwortung im Hinblick auf Verteilung und Verwertung der dem Körper zugeführten Nahrung, sie ist auch maßgeblich an der Aufspaltung komplexer chemischer Stoffe und der Synthese von Proteinen beteiligt. Sie dient als Filtersystem für das Blut und kann sogar begrenzte Mengen von Hormonen, Alkohol und Medikamenten abbauen. Ihre Aufgabe besteht darin, diese biologisch aktiven Substanzen zu neutralisieren, sodass sie ihre potenziell schädlichen Auswirkungen verlieren - man spricht bei diesem Prozess von Detoxifikation oder Entgiftung.

Spezialisierte Zellen in den Blutgefäßen der Leber (Kupffer-Zellen) nehmen schädliche Elemente und infektiöse Organismen auf, die vom Darm in die Leber gelangen. Die bei all diesen Vorgängen entstehenden Abfallprodukte, die Schlacken, scheidet die Leber über ihr Netz aus Gallenwegen aus.

Eine gesunde Leber filtert pro Minute 1,5 Liter Blut und produziert täglich etwa 1 Liter Galle. Dadurch wird gewährleistet, dass alle Vorgänge in der Leber und dem übrigen Körper komplikationslos ablaufen.

Gallensteine, die die Gallengänge der Leber verstopfen, wirken deren Fähigkeit, von außen zugeführte oder vom Körper selbst gebildete Schadstoffe im Blut zu entgiften, massiv entgegen. Darüber hinaus hindern diese Steine die Leber daran, die richtige Menge an Nährstoffen und Energie zur richtigen Zeit an die richtige Stelle im Körper zu befördern. Dadurch wird unweigerlich die sogenannte Homöostase, das empfindliche Gleichgewicht im Körper, gestört, was Fehlfunktionen der Körpersysteme und eine übermäßige Belastung der Organe zur Folge haben kann.

Ist es nicht erstaunlich und irgendwie ironisch, dass ein für die Entgiftung des Körpers so wichtiges Organ derart verstopfen kann? Wie funktioniert nun eine Leber- und Gallenblasenreinigung? Das Verfahren ist eigentlich sehr simpel. Seine reinigende Wirkung beruht darauf, dass man ein Öl-Gemisch zu sich nimmt, das einen raschen und umfassenden Ausstoß von Galle aus der Leber und der Gallenblase bewirkt. Dabei werden auch Giftstoffe, Cholesterinsteine aus der Leber und verkalkte Steine aus der Gallenblase mit ausgeleitet. Sowohl die Leber als auch die Gallenblase setzt Giftstoffe und Steine in den Hauptgallengang frei.

Diese Reinigungskur umfasst auch die Einnahme mehrerer Dosen von Magnesiumsulfat (Bittersalz), das eine Entspannung der Gallengänge bewirkt und diese während des Ausleitungsprozesses weit offen hält. Gleichzeitig macht es die Darmpassage leichter. Die Steine gelangen in den Zwölffingerdarm (den ersten Teil des Dünndarms), wo sich der Hauptgallengang mit dem Pankreasgang verbindet. Von dort wandern die Steine und Toxine weiter in den Dickdarm und werden schließlich ausgeschieden. Eine vollständige Anleitung zu diesem Verfahren bietet mein Buch *Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung*.

Warum richtige Ernährung von zentraler Bedeutung ist

Wie bereits erwähnt, resultieren Krankheiten aus einer Reihe vieler Einzel-Faktoren sowie der Art, wie diese ineinandergreifen. Einer der Ansätze, für eine stabile Gesundheit zu sorgen, ist ein ausgiebiger, strenger Blick in ihren Kühlschrank.

Bedenken Sie dabei, dass alles, was auf Ihrem Teller landet, sich auf die eine oder andere Weise auf den Körper auswirkt. Es ist daher von grundlegender Bedeutung, dass die Nahrung den Körper und dessen natürliche Funktionen stärkt und unterstützt und nicht etwa eine zusätzliche Belastung für das System darstellt. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wird sich darüber hinaus mit der Zeit in einer stabilen Gesundheit und verbessertem Wohlbefinden mehr als auszahlen.

Es könnte nachdenklich stimmen, dass das, was heute als *Bio-Lebensmittel* bezeichnet wird, noch vor wenigen Generationen schlicht und einfach *Lebensmittel* waren. Der eiserne Griff der modernen Landwirtschaft auf die Lebensmittelproduktion aber bringt mit sich, dass es immer schwieriger geworden ist, natürliche und unbelastete Nahrungsmittel zu finden. Es ist wirklich eine Tragödie, dass vollwertige, natürliche und unbelastete Lebensmittel heute als Luxusgüter angesehen werden.

Aber auch, wenn Sie für den Kauf gesunder, biologisch angebauter Lebensmittel etwas zusätzlich investieren müssen, die Investition wird auf lange Sicht viel Leid und Geld einsparen. Viele der Lebensmittel, die wir essen, sind geradezu *durchtränkt* mit chemischen Düngern und Pestiziden, wenn nicht sogar aus genetisch veränderten Samen angebaut. Das Ganze ist eine unheilvolle Kombination, durch die den Nahrungsmitteln nicht nur ihre Nährstoffe entzogen werden, sondern die darüber hinaus im Körper Entzündungsprozesse und toxische Ablagerungen verursacht, was irgendwann zu chronischen Krankheiten führen wird. Dasselbe gilt für stark industriell verarbeitete Nahrungsmittel, die zahlreiche synthetische Zusatzstoffe wie Mononatriumglutamat und künstliche Farbstoffe enthalten.

Die Zahl der Giftstoffe, die dem Körper über die heutige Nahrung zugemutet wird, ist in der Tat erschütternd. Das Schlimme dabei ist, die meisten dieser schädlichen und unnatürlichen Substanzen werden von Behörden wie der FDA als *unbedenklich* ausgewiesen. Dabei liegt deren Aufgabe doch eigentlich darin, die Konsumenten vor bedenklichen Produkten zu schützen. Der Grund dafür ist, dass die FDA und ähnliche Behörden in hohem Maße beeinflussbar sind durch Lobbys in der Landwirtschafts- und Pestizid-Industrie und deshalb diesen mächtigen Kartellen die Möglichkeit schaffen, unsere Gesundheit als Pfand einzusetzen.

Kein Körperorgan bleibt von dieser Problematik verschont - und dies gilt in ganz besonderer Weise für das Gehirn. Genau hier ist daher wahrscheinlich der Grund dafür zu suchen, dass Alzheimer heute häufiger auftritt als jemals zuvor. Seien Sie also ruhig wählerisch bei Ihren Lebensmitteln, ihr Körper wird es Ihnen danken.

Fasten unterstützt das Wachstum von Nervenzellen

Mediziner am *National Institute on Aging* in Baltimore sind zu dem Schluss gekommen, dass regelmäßiges Fasten das Gehirn vor degenerativen Krankheiten schützen kann. Allerdings sollte auch dies keineswegs übertrieben werden - wichtig ist, nicht zu lange und nicht übermäßig zu fasten. Von Wissenschaftlern wird empfohlen, an ein oder zwei Tagen pro Woche zu fasten, indem man die tägliche Kalorienaufnahme auf jeweils etwa 500 Kalorien reduziert.

„Eine Reduzierung der Kalorienaufnahme könnte sich positiv auf das Gehirn auswirken, diese Schutzwirkung aber durch einen kompletten Verzicht auf Nahrung erreichen zu wollen, ist dabei kaum der beste Weg. Ein besserer Ansatz ist es wahrscheinlich, periodisch Fastentage einzulegen, an denen man kaum etwas isst, und es dann wieder Zeiten gibt, in denen man essen kann, worauf man Lust hat“, empfiehlt Professor Mark Mattson, Leiter des Labors für Neurowissenschaften am Institut in Baltimore.

Dass eine kalorienarme Ernährung zu einer höheren Lebenserwartung beiträgt, ist schon lange bekannt. Studien haben gezeigt, dass Ratten und Mäuse, die mit begrenzten Futtermengen aufgezogen wurden, um 40 Prozent länger lebten als Kontrollgruppen. Und zu einer ähnlichen Wirkung bei Menschen liegen ebenfalls Fallberichte vor. Mattsons Studie weitet dieses Prinzip dahingehend aus, dass eine kalorienarme Ernährung nicht nur die Lebenserwartung verlängert, sondern auch das Leben selbst bereichert, denn auf diese Weise lassen sich Krankheiten hinauszögern, die das Gehirn betreffen, einschließlich Schlaganfall und Alzheimer.

Mattson und sein Forschungsteam stellten fest, dass sich eine drastische Reduzierung der Energieaufnahme auf das Wachstum von Nervenzellen auswirkt, ähnlich wie Bewegung sich auf Muskelzellen auswirkt. Mit anderen Worten, das System der Botenstoffe im Körper durch periodisches Fasten einem sanften Stress auszusetzen, kann das Wachstum und die Vermehrung der Nervenzellen anregen und sich auf diese Weise günstig auf das Allgemeinbefinden auswirken.

Diese Verknüpfung mag sich weit hergeholt anhören, aber es lässt sich wahrscheinlich aus der Evolution heraus erklären - diejenigen unserer Vorfahren, deren Gehirne unter Druck gut funktionierten, hatten die größten Überlebenschancen. Mattson erläutert es folgendermaßen: „Wenn die Ressourcen knapp wurden, mussten unsere Vorfahren sich ihre Nahrung zusammensuchen. Diejenigen, deren Gehirne am besten damit umgehen konnten - die sich gemerkt hatten, wo vielversprechende Nahrungsquellen zu finden waren oder genau wussten, wie man Plünderern aus dem Weg geht-, waren diejenigen, die an die Nahrung herankamen.“ Aus diesem Grund hat sich vermutlich ein Mechanismus entwickelt, der Hungerzeiten mit Wachstum der Nervenzellen verknüpft hat.

Wenn Fasten für Sie erst einmal schwierig klingt, bedenken Sie Folgendes: An einem Tag auf normales Essen zu verzichten, wirkt nicht mehr so schwierig, wenn man weiß, am Tag darauf nach Belieben essen zu können. Mattson schrieb dazu: „Wir haben festgestellt, dass dies aus psychologischer Sicht recht gut funktioniert. Es ist gut zu schaffen, an einem Tag so gut wie nichts zu essen, wenn man weiß, dass man an den nächsten fünf Tagen essen kann, worauf man Lust hat.“

Ist Alzheimer wirklich durch gute Ernährung in den Griff zu kriegen?

Das NIH, die amerikanische Gesundheitsbehörde, hat einem Gremium sogenannter *Experten* eine entscheidende Frage gestellt: Kann man Alzheimer vorbeugen? Dank des Einflusses durch die Pharmedia lautete die demoralisierende Schlussfolgerung, dass es nichts gibt, was man tun könne, um Alzheimer zu verhindern.

Vertreter der Naturheilkunde schüttelten derweil ihre Köpfe, denn umfangreiche Forschungen, sowohl auf der Grundlage wissenschaftlicher Studien als auch anekdotischer Evidenzen, bestätigen sehr wohl, dass eine natürliche Lebensweise nahezu jeder chronischen Krankheit vorbeugen kann, einschließlich Alzheimer. Und eine gesunde Ernährung ist die Grundlage jeder gesunden Lebensweise. Ist also Alzheimer wirklich durch gesunde Ernährung beherrschbar? Die kurze Antwort hierauf lautet „Ja!“.

Alzheimer ist, wie wir bereits gesehen haben, zum Teil die Folge einer Stoffwechselstörung. Blutzuckerspitzen und Insulinresistenz, schlechte Essgewohnheiten und toxische Ablagerungen im Körper aufgrund von häufigem Kontakt mit Umwelt- und Haushaltsgiften - all dies trägt zur Degeneration der Gehirnzellen bei, der eigentlichen Ursache der Alzheimerkrankheit. Von einigen Vertretern der medizinischen Forschung wurde die Alzheimerkrankheit in der Tat sogar bereits als Diabetes Typ III bezeichnet - so eng sind die beiden Krankheiten miteinander verwandt. Eine der besten Methoden zur Vorbeugung von Alzheimer besteht somit darin, für eine natürliche Ernährung zu sorgen, das heißt Verzicht auf stark verarbeitete oder künstliche Nahrungsmittel wie industriell verarbeitete Kohlenhydrate (weißer Zucker und Mehl) oder Glucose-Fructose-Sirup.

Eine Ernährung mit vielen Kalorien, vor allem solchen aus Kohlenhydraten und Zuckerarten, erhöht das Aufkommen von Triglyceriden im Körper, die sich bei Menschen mittleren Alters als Fettzellen einlagern. Wer sich also auf diese Weise ernährt, läuft viel eher Gefahr, übergewichtig zu werden und an Diabetes zu erkranken, als diejenigen, die sich kalorienarm und gesund ernähren. Und da Übergewicht und Diabetes Risikofaktoren für Morbus Alzheimer sind, ist bei diesen Personen die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, höher.

Mittelmeerkost

Was genau macht nun eine optimal gesunde Ernährung aus? Eine vom *Journal of the American Medical Association* herausgegebene Studie ergab, dass die Mittelmeerkost (natürlich in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung) effektiv dazu beitragen kann, sein persönliches Alzheimer-Risiko zu verringern. Mittelmeerkost, das heißt reichlich Fisch, viel Gemüse, einschließlich grünen Blattgemüses, Tomaten, Zitrusfrüchten und anderen Obstes. Dazu gehören auch viele Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind wie Nüsse, Fisch und natives Olivenöl extra. All diese Lebensmittel enthalten unglaublich viel Nährstoffe in Form gesunder Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Außerdem enthalten sie Enzyme, die auf natürliche Weise entzündungshemmend wirken - was ebenfalls zur Vorbeugung und Bekämpfung chronischer Krankheiten beiträgt.

Auch andere gezielte Ernährungsansätze wirken sich positiv auf die Vorbeugung von Alzheimer aus. Eine in der Fachzeitschrift *Neurology* veröffentlichte Studie bestätigt, dass, wer Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt, ein geringeres Risiko trägt, an Alzheimer zu erkranken. Weiter heißt es dort, dass der Verzehr der Vitamine B, C, D und E in hohem Maß zum Erhalt guter geistiger Fähigkeiten bis weit in den Lebensabend hinein beiträgt. Die Studienteilnehmer schnitten bei Mentaltests weit besser ab als Personen, die geringere Mengen dieser Nährstoffe verzehrten.

Die genannte Studie konzentrierte sich auf etwa 100 Personen mit einem durchschnittlichen Alter von 87 Jahren, die alle nur geringe Risikofaktoren für Gedächtnisstörungen aufwiesen. Ihr Blut wurde auf den Nährstoffgehalt untersucht, es wurden Mentaltests zur Prüfung von Gedächtnis und Denkvermögen durchgeführt und sie unterzogen sich einem MRT zur Vermessung der Gehirnmasse. Die Forscher stellten fest, dass es ihren Testpersonen vor allem an den Vitaminen D und B12 fehlte. Erschreckenderweise wies ein Viertel der Studienteilnehmer einen Vitamin-D-Mangel auf.

Die Studie ergab, dass die Personen mit geringeren Werten bei den Vitaminen B, C, D und E bei Tests zu kognitiven Fähigkeiten und Gedächtnisleistung schlechter abschnitten als die anderen Probanden. Darüber hinaus zeigte sie auf, dass Personen, die Speisen mit einem hohen Transfettgehalt verzehren,

wie sie in industriell verarbeiteten und frittierten Speisen und generell in Fast Food sowie in Margarine zu finden sind, bei Mentaltests schlechter abschnitten als jene, die weniger davon aßen. Außerdem war bei diesen Menschen die Wahrscheinlichkeit des mit Alzheimer verbundenen Gehirnschwunds sehr viel höher.

Mittelmeerkost und Alzheimer-Vorbeugung

Einer in der Fachzeitschrift *Archives of Neurology* veröffentlichten Studie zufolge trägt eine auf der Mittelmeerkost beruhende Ernährung vermutlich deutlich zur Verringerung des Alzheimer-Risikos bei. Die durch viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und einfach ungesättigte Fette wie Olivenöl geprägte Mittelmeerkost steht schon lange in dem Ruf, effektiv vor erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck und Diabetes zu schützen. Davon abgesehen kann sie aber auch dabei helfen, die Gehirnfunktionen zu erhalten und zu verbessern.

Im Rahmen der Studie verfolgten die Mediziner über 4-5 Jahre die Ernährungsgewohnheiten von rund 500 Patienten mit leichter kognitiver Beeinträchtigung und etwa 1400 gesunden Personen. Am Ende der Studie hatte sich bei 275 Personen aus der gesunden Gruppe eine leichte kognitive Beeinträchtigung entwickelt. Von diesen trug das eine Drittel, das sich am strengsten an die Mittelmeerkost hielt, ein um 28 Prozent geringeres Risiko, eine leichte kognitive Beeinträchtigung zu entwickeln, als das andere Drittel, das sich am wenigsten daran hielt.

Die Studie ergab außerdem, dass die Mittelmeerkost bei Patienten, die bereits im Vorfeld eine leichte kognitive Beeinträchtigung gezeigt hatten, dazu beitrug, dass sich bei ihnen keine schwere Form der Alzheimerkrankheit entwickelte. Das eine Drittel von ihnen, das sich am strengsten an die Kost hielt, reduzierte sein Alzheimer-Risiko um 48 Prozent im Vergleich zu dem Drittel, das sie am wenigsten einhielt.

Der mediterrane Ansatz gesunder Ernährung rückte in den Blick der Wissenschaft, als Forscher darauf aufmerksam wurden, dass der Fettgehalt in traditioneller griechischer und italienischer Kost genauso hoch war

wie der Fettgehalt in der Alltagskost in den USA, die Häufigkeit von Herz-Kreislaufkrankungen jedoch viel geringer. Nach Isolierung der kausalen Faktoren stellte man fest, dass die übliche amerikanische Ernährung einen hohen Anteil an gesättigten Fetten aufweist und viel Fleisch und Milchprodukte enthält anstelle von Gemüse, wohingegen in der mediterranen Ernährung ungesättigte Fette zum Einsatz kommen sowie viel Gemüse und Hülsenfrüchte. Milchprodukte und Fleisch dagegen werden nur sparsam verwendet.

Eine gesunde Ernährung senkt das Alzheimer-Risiko um 40 Prozent

Mit den folgenden Zahlen möchte ich die Argumente zugunsten der Mittelmeerkost untermauern. Forschern der Columbia University zufolge kann der mediterrane Ansatz dazu beitragen, das Alzheimer-Risiko um ganze 40 Prozent zu senken. Die Studie befasste sich über einen Zeitraum von vier Jahren mit etwa 2000 Patienten im Alter von 65 Jahren und darüber. Sie untersuchten die Patienten alle 18 Monate auf Alzheimersymptome und stellten fest, dass diejenigen, die weniger rotes Fleisch, Milchprodukte und industriell verarbeitete Lebensmittel und dafür mehr Obst, Nüsse, Fisch, Kreuzblütengewächse und dunkle Blattgemüse aßen (im Wesentlichen also eine mediterrane Kost), am wenigsten anfällig für die Krankheit waren. Außerdem bewahrte diese Ernährungsform sie außer vor Morbus Alzheimer auch vor Schlaganfall und anderen chronischen Krankheiten.

Halten Sie Ihr Gewicht in Schach

Wie bereits erörtert, kann Fettleibigkeit zur Entstehung von Diabetes beitragen. Diese zwei chronischen Krankheiten sind untrennbar miteinander verbunden, aber nun deuten Studien darauf hin, dass Übergewicht, insbesondere im mittleren Alter, darüber hinaus auch zur Entstehung von Alzheimer führen kann. Aber wir bewegen uns hier auf einem schmalen Grat, denn in

der Zeitschrift *Neurology* veröffentlichte Zahlen zeigen auf, dass ein geringes Körpergewicht (gemessen mit dem Bodymassindex, BMI) im mittleren Alter einen weiteren Risikofaktor für die gefürchtete Krankheit darstellt.

Mithilfe fortschrittlicher bildgebender Verfahren zur Darstellung des Gehirns betrachteten die Mediziner rund 500 Patienten mit unterschiedlich ausgeprägten kognitiven Beeinträchtigungen - von keinerlei Gedächtnisstörungen bis hin zu einer vollständigen Alzheimer-Diagnose - um herauszufinden, welche Biomarker mit der Krankheit in Zusammenhang stehen. Anschließend wurde auch das Körpergewicht jedes einzelnen Patienten erfasst und ihr BMI mit den Gehirnschans verglichen.

Was sie dabei herausfanden, war besonders deshalb so erstaunlich, weil im Allgemeinen angenommen wird, ein niedriger BMI sei ein sicheres Zeichen für bessere Gesundheit. Es stellte sich heraus, dass Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen, die mehr Alzheimer-Biomarker aufwiesen, gleichzeitig weit häufiger einen niedrigen BMI hatten. Das liegt daran, dass ein niedriges Körpergewicht in Verbindung mit fortschreitendem Alter zum Abbau des Hypothalamus führt, einer Drüse, die als Steuerzentrum für den Energiestoffwechsel dient und bei Störungen zu Stoffwechselproblemen führen kann.

Kurzum, Fettleibigkeit kann zum Tod eines Menschen führen, zu dünn zu sein aber auch. Dies ist einer der vielen Gründe dafür, dass eine Diät, die kein Fett enthält, schwerwiegende Probleme nach sich ziehen kann, vor allem im Alter. Eine regelmäßige Zufuhr von Fetten, wie sie beispielsweise in Olivenöl oder Nüssen (Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Cashewkerne) enthalten sind, ist von großer Wichtigkeit.

„Gute Fette" und Fettsäuren

Ernährungsformen wie die Mittelmeerkost sind deshalb so gesund, dass sie sogar Alzheimer vorbeugen können, weil sie reich an Polyphenolen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Wie sich herausgestellt hat, fördert dies nicht nur das Wachstum neuer Gehirnzellen, sondern hilft auch bestehende Gehirnzellen gesund zu erhalten.

Im Rahmen einer Studie an der Universität Autònoma de Barcelona wurden Mäuse 40 Tage lang mit einer Kost gefüttert, die reich an Polyphenolen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren war. Nach der Analyse der Mäusegehirne am Ende der 40-tägigen Testperiode zogen die Wissenschaftler die Schlussfolgerung, dass diese Kost dazu beitrug, das Netzwerk aus Nervenzellen zu stärken und neurodegenerativen Erkrankungen sowie dem Absterben von Gehirnzellen vorzubeugen. Mäuse, die auf diese Weise ernährt wurden, wiesen eine sehr viel höhere Zellwachstumsrate im Riechkolben sowie im Hippocampus auf -jenen beiden Hirnregionen, die die Entstehung neuer Zellen steuern.

Dies legt die Vermutung nahe, dass diese *guten* Fette und Fettsäuren nicht nur dazu beitragen können, neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer vorzubeugen, sondern deren Schwere sogar nach Ausbruch der Krankheit verringern können.

Ist es nicht großartig zu wissen, dass das, was wir essen, einen so tief greifenden Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen kann? Ein weiterer Grund die Alzheimer-Medikamente in der Apotheke zu lassen und die Kontrolle über ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Vitamine der B-Gruppe

Bei Vitamin B handelt es sich nicht, wie früher angenommen, um ein einziges Vitamin, sondern um eine Vitamingruppe. Jede dazu gehörende Substanz beeinflusst für sich genommen und auch übergreifend eine ganze Reihe von Körperfunktionen, insbesondere im Zusammenhang mit Gehirn und Psyche. Sie können Ängste lindern, Depressionen mildern, die Energie ankurbeln, Stress abbauen, Fette verbrennen, bei der Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin helfen und auch bei der Herstellung und Regeneration von DNA. Der Bedarf des Körpers an Vitaminen der B-Gruppe darf nicht unterschätzt werden.

In einer Studie der Oxford University hieß es, dass eine hohe Zufuhr von B-Vitaminen einen Gehirnschwund und ein Fortschreiten der Demenz signifikant verzögern kann. Wie sich gezeigt hat, ist dies darauf zurückzuführen,

dass B-Vitamine zur Absenkung des Homocysteinspiegels beitragen, einer Aminosäure, die mit Alzheimer assoziiert ist. Die Wissenschaftler waren perplex, eine derart einfache und unbedenkliche Therapie im Kampf gegen Alzheimer-Symptome entdeckt zu haben.

In die Studie waren 168 Personen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen einbezogen worden. Den Patienten wurde entweder ein Placebo verabreicht oder eine Pille, die das Fünfzehnfache der üblichen Tagesdosis von Vitamin B6 enthielt, die vierfache Menge an B9 und das 300-Fache der üblichen Menge von B12.

Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass bei Patienten, die das Placebo einnahmen, die Gehirnmasse doppelt so schnell abnahm wie bei jenen, die die B-Vitamine bekamen. Bedenkt man, in wie vielen Fällen (mindestens 50 Prozent) aus einer leichten kognitiven Beeinträchtigung letztlich Alzheimer wird, dann sind dies wirklich ermutigende Ergebnisse.

Die Vorstellung, das 300-Fache der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin B12 einzunehmen, mag wenig ratsam erscheinen. Aber keine Sorge, man kann dieses essenzielle Vitamin nicht überdosieren, denn es ist wasserlöslich, und alles, was nicht verstoffwechselt wird, scheidet der Körper einfach wieder aus. B12 wird von Mikroorganismen im Verdauungstrakt von Tieren gebildet, sowohl bei Pflanzenfressern als auch bei Fleischfressern.

Bei der Geburt liegt der Vitamin-B12-Spiegel im Blutserum bei etwa 2000 pg/ml. Aufgrund des Nährstoffmangels in der heute üblichen Ernährung aber nimmt dieser Wert im Laufe des Lebens beständig ab. Symptome eines chronischen B12-Mangels sind Kribbeln in Beinen oder Armen, taubes Gefühl, Schwierigkeiten beim Laufen, nachlassende Gedächtnisleistung, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Orientierungslosigkeit und natürlich Demenz.

Der massive Mangel an Vitamin B12 kann degenerative Krankheiten im ganzen Körper auslösen und verschlimmern, einschließlich neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer. Somit ist es nicht verwunderlich, dass die Einnahme dieses Vitamins eine Vorbeugung gegen Alzheimer sein kann (besser noch wäre eine ausreichende Aufnahme über die Nahrung).

Häufig gilt Fleisch als bester B12-Lieferant. Viele Ernährungswissenschaftler gehen aber heute davon aus, dass das Vitamin hitzeempfindlich ist. Das Erhitzen tierischer Proteine verhindert daher, dass dem Körper das enthal-

tene Vitamin B12 zugutekommen kann. Natürliche Mikroorganismen aus dem Boden und wild wachsenden Nahrungsmitteln sind eine bessere und leichter verwertbare Quelle.

Folsäure und Gehirnschwund

Ein Rückgang der Gehirnmasse steht in direktem Zusammenhang mit zwei klassischen Symptomen von Alzheimer und anderen Demenzformen - kognitiver Beeinträchtigung und Gedächtnisverlust. Beide Symptome wurden auch mit einem erhöhten Wert von Homocystein assoziiert, einer Aminosäure, die in Acetylcholin umgewandelt wird, eine für die Bildung neuer Erinnerungen wesentliche Substanz.

Zu einem erhöhten Homocysteinspiegel kommt es, wenn der Körper die Aminosäure nicht entsprechend verstoffwechseln und zu Acetylcholin umwandeln kann. Die Folge ist, dass sie weiter im Blut zirkuliert. Einige Wissenschaftler sehen in Homocystein sogar einen Biomarker für Alzheimer. Ziel einer Studie im Rahmen des Forschungsprojekts OPTIMA (Oxford Project to Investigate Memory and Aging) war es festzustellen, ob eine hohe Dosierung von drei B-Vitaminen - B6, B12 und Folsäure - eine Verzögerung des Abbaus der Gedächtnisleistung der Teilnehmer bewirken kann.

Die Schlussfolgerungen sorgten für großes Aufsehen, als sie im Jahr 2010 in der führenden Fachzeitschrift *PLoS ONE* veröffentlicht wurden. Erstens schienen die Vitamine dafür gesorgt zu haben, den Gehirnschwund über das gesamte Gehirn auf die Hälfte zu reduzieren, verglichen mit den Gehirnen der Teilnehmer, die ein Placebo genommen hatten. Zweitens - und das ist besonders wichtig - kamen die Vitamine nur denjenigen zugute, die einen hohen Homocysteinspiegel über 13 hatten (ein gesunder Wert liegt zwischen 7 und 10).

Einer im Fachjournal *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* veröffentlichten Studie zufolge hat sich herausgestellt, dass Folsäure die Omega-3-Fettsäure-Werte im Blut verbessert, die für eine gesunde Hirnfunktion unerlässlich sind.

Folat oder Folsäure wird über die Nahrung zugeführt und ist im menschlichen Körper natürlicherweise vorhanden. Ein Mangel an Folsäure beruht

daher aller Wahrscheinlichkeit nach auf einer ungesunden Ernährung (oder einer schlechten Resorption der Nährstoffe aufgrund eines belasteten Verdauungstraktes). Dies ist einer der vielen Gründe, warum regelmäßige Reinigungskuren und eine gesunde Ernährung so wichtig sind. Gute Folsäurelieferanten sind grüne Blattgemüse, frisches Obst, Gerste, Kleie, Naturreis, Hülsenfrüchte, Datteln, Weizenkeime und Vollkorngetreide.

SuperFood für Superschutz

Trotz all der Zerstörungen und toxischen Belastungen, die wir der Umwelt zumuten, ist die Natur nicht rachsüchtig. In ihrer Großzügigkeit liefert uns Mutter Natur immer wieder natürliche Nahrungsmittel und Kräuter, die seit Jahrhunderten, ja Jahrtausenden, erfolgreich als Heilmittel verwendet wurden.

Diese sogenannten *Superfoods* sind natürlich und unbedenklich und bringen herzlich wenige Nebenwirkungen mit sich (wenn überhaupt) vor allem im Vergleich zu gefährlichen Arzneimitteln und anderen künstlichen Behandlungsmethoden. In diesem Abschnitt werde ich auf verschiedene natürliche Superfoods eingehen, die bei der Vorbeugung von Morbus Alzheimer helfen können.

Kurkuma

Die Kurkumawurzel, auch Gelbwurz genannt, wird in Indien, der Heimat der ayurvedischen Heilkunst, seit Jahrtausenden verwendet. Der enthaltene Wirkstoff Curcumin birgt eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorzüge. Erwirkt entzündungshemmend und unterstützt in jedem Bereich die Vorbeugung und Behandlung, von Menstruationsbeschwerden und Schnupfen bis hin zu Herzerkrankungen und Krebs. Mittlerweile bestätigen Studien, dass Kurkuma auch zur Vorbeugung von Alzheimer dienen kann.

Schon lange gibt es Erfahrungsberichte darüber, dass in Ländern und Regionen wie China, Indien und Südostasien, wo viel Kurkuma in der Küche zum

Einsatz kommt, Alzheimer unglaublich selten vorkommt. So sind beispielsweise in Indien weniger als 3 Prozent der Erwachsenen über 65 Jahren von dieser Krankheit betroffen. (In den USA liegt diese Zahl bei über 10 Prozent.) Nun bestätigen zahlreiche Studien die Wirksamkeit von Kurkuma bei der Verhinderung und sogar Beseitigung jener senilen Plaques aus Beta-Amyloid, die infolge der Degeneration im Gehirn entstehen. Eine Studie in der Fachzeitschrift *Italian Journal of Biochemistry* berichtet darüber hinaus, dass Kurkumaeextrakt die Gehirnmasse zur Bildung von Bilirubin anregen kann, einem starken Antioxidans, das das Gehirn vor oxidativem Stress durch freie Radikale schützen kann.

Es ist also keineswegs verwunderlich, dass die Pharmaindustrie unverzüglich versucht, eine synthetische Form von Kurkuma zu entwickeln, die patentiert werden kann - und auf diese Weise hohe Profite einfahren kann. Diesen Big-Pharma-Unsinn können Sie aber schlichtweg ignorieren und sich derweil die Vorzüge von Kurkuma einfach dadurch zunutze machen, dass Sie Kurkuma beim Kochen verwenden oder den Extrakt als Nahrungsergänzung einnehmen.

Kreuzkümmel

Ein weiteres köstliches Gewürz mit einer langen Geschichte in der Heilkunde ist Kreuzkümmel (nicht zu verwechseln mit Kümmel). Kreuzkümmel ist schon erfolgreich bei vielen Leiden eingesetzt worden, angefangen von Durchfall und Blähungen bis hin zu gynäkologischen Erkrankungen und Krankheiten der Atemwege. Erst in jüngerer Zeit konnte die Wissenschaft die Liste gesundheitlicher Vorzüge von Kreuzkümmel auch um Gedächtnissteigerung und Stressabbau ergänzen. Tatsächlich zeigte eine Studie von 2009 auf, dass Kreuzkümmel sogar noch stärker wirkt als das weitaus bekanntere Vitamin C.

Im Juli 2011 berichtete *Green Med Info* über eine Studie, die belegte, dass eine tägliche Verabreichung von Kreuzkümmel bei Ratten deren Stresspegel reduzierte und ihre Leistungen bei kognitiven Tests im Hinblick auf das Erlernen, Abspeichern und Erinnern verbesserte. In der Studie erhielten die Ratten

eine Stunde, bevor sie einem äußeren Stressfaktor ausgesetzt wurden, Gaben von 100, 200 und 300 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Die Analyse ergab, dass diese Verabreichungen biochemische Veränderungen verhinderten, die durch Stress hervorgerufen wurden, und bei den Ratten das Gedächtnis sowie die kognitiven Fähigkeiten verbesserten. Abschließend hielten die Autoren der Studie fest: „Diese Studie liefert wissenschaftliche Belege für die Stress abbauenden, antioxidativen und gedächtnisfördernden Eigenschaften von Kreuzkümmel und untermauert, dass seine traditionelle Verwendung in Speisen zur Bekämpfung von Stress und der damit verbundenen Störungen hilfreich und wissenschaftlich fundiert ist.“ Kreuzkümmel schmeckt gut, ist völlig unbedenklich, senkt den Stresspegel und verbessert sogar das Gedächtnis. Schreiben Sie ihn umgehend auf Ihre Einkaufsliste!

Salbei

Eine weitere bewährte Heilpflanze, bekannt sowohl ihres Geschmacks als auch ihrer Heilwirkung wegen, ist Salbei. Schon die alten Römer schätzten die schützenden Eigenschaften dieser Pflanze, die wie auch die Minze zur Familie der Lippenblütler gehört und somit Flavonoide und Phenolsäuren enthält. Diese Verbindungen wirken entzündungshemmend und können den Körper vor oxidativem Stress und Schäden bewahren, die zu chronischen Krankheiten führen.

Das *Medicinal Plant Research Centre* in England hat in einer Studie einen Vergleich zwischen Pillen mit Salbeiöl und Placebo-Pillen durchgeführt. Die Teilnehmer, die Salbeiöl einnahmen, schnitten bei Gedächtnistests besser ab als die Placebo-Gruppe. Andere Studien zeigten, dass Salbei Verbindungen enthält, die den von der Pharmaindustrie entwickelten synthetischen Stoffen in Medikamenten, die bei Alzheimer verschrieben werden, nicht unähnlich sind. Es ist davon auszugehen, dass die Wirkung dieser künstlichen Versionen nicht an die Stoffe des echten Salbeis herankommt - besonders wenn er frisch und somit sein Nährstoffnutzen am höchsten ist. Wenn nötig, liefert aber auch getrockneter Salbei einen guten Geschmack und gesundheitsfördernde Eigenschaften.

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 alledem 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 Protein-komplex, 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 Alzheimers 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

wiederum zahlreiche Gesundheitsprobleme nach sich zieht. Es stimmt auch, dass große Mengen Koffein sich schädlich auf die Gesundheit auswirken.

Aber wie bei allen natürlichen Pflanzen und Kräutern gilt auch hier, dass Kaffee, wenn in Maßen genossen, gesundheitsfördernd ist. Und da die meisten Amerikaner den Großteil ihrer täglichen Antioxidantienaufnahme über Kaffee decken, sollte man versuchen, Möglichkeiten zu finden, um eine Gewohnheit so zu nutzen, dass sie die Gesundheit fördert, anstatt ihr zu schaden (auch hier kommt es auf das Maßhalten an).

Bedeutet dies nun, Sie sollten sich zum nächsten Kaffeeladen aufmachen, eine aufgeschäumte, zuckrige Kaffeemischung bestellen und diese dann als ein gesundes Getränk bezeichnen? Ganz sicher nicht! Die Zugabe von Milch, Zucker und Aromastoffen verringert ganz automatisch den Nutzen des Kaffees.

Wie bei anderen natürlichen Heilsstoffen ist die Qualität des Kaffees von großer Bedeutung. Die meisten heute erhältlichen Kaffeearten sind stark pestizidbelastet. Hinzu kommt, dass viele Menschen vorgemahlene Kaffee anstelle ganzer Bohnen kaufen - nicht selten ist das Kaffeepulver dann schon fade und ranzig, bevor es zur Verwendung kommt. Genießen Sie kleine Mengen ohne Sahne oder Zucker und achten Sie darauf, dass er frisch geröstet und gemahlen ist und ohne chlorgebleichte Kaffeefilter aufgebriht wird. Am besten ist es, dunkel geröstete Kaffeebohnen aus biologischem Anbau zu kaufen. Achten Sie auch darauf, stets zusätzlich Wasser zu trinken, um die harntreibende Wirkung des Kaffees auszugleichen.

Heidelbeeren

Die bei den meisten Menschen sehr beliebten Heidelbeeren sind nicht nur insgesamt gesund, sondern unterstützen konkret auch die Vorbeugung vor kognitivem Verfall. Im Rahmen einer im Fachjournal *Free Radical Biology and Medicine* veröffentlichten Studie der University of Reading in England wurde eine normale Ernährung über drei Monate um Heidelbeeren ergänzt. Schon innerhalb von drei Wochen waren Verbesserungen bei den kognitiven Fähigkeiten sowie bei räumlichen Tätigkeiten festzustellen, die über den gesamten

Zeitraum der Studie anhielten. Zu erklären ist dies durch den hohen Gehalt starker antioxidativ wirkender Flavonoide in Heidelbeeren. Während der Studie verbesserten sich sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis.

Ähnlich wie Polyphenole verstärken auch Flavonoide bestehende Verbindungen im Hirn und fördern die Regeneration von Gehirnzellen. Dr. Matt Whiteman, der Leiter der Studie, schrieb dazu: „Dies untermauert nicht nur wissenschaftlich die Behauptung, dass der Verzehr von Blaubeeren gesund ist, sondern unterstützt auch einen auf Ernährung beruhenden Ansatz, der möglicherweise in Zukunft dazu dienen könnte, das Erinnerungsvermögen und die Gedächtnisleistung zu steigern.“

Erdbeeren

Das *Salk Institute for Biological Studies* in Kalifornien hat eine Studie durchgeführt, die zeigte, dass eine bestimmte Art von Flavonoiden, wie sie in Erdbeeren vorkommt - ebenso wie in Tomaten, Zwiebeln, Äpfeln, Orangen, Weintrauben, Pfirsichen, Persimonen und Kiwi - auch dabei helfen kann, die kognitiven Funktionen zu verbessern und einem Gedächtnisverlust und Alzheimer vorzubeugen.

Das Flavonoid mit dem Namen *Fisetin* wurde an Mäusen getestet, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Eine Gruppe bekam eine bestimmte Dosis injiziert, die andere nicht. Dann präsentierten die Forscher den Mäusen zwei Objekte, von denen sie täglich eines austauschten. Durch das Messen der Zeit, die jede Maus jeweils mit einem neuen und dem bekannten Gegenstand verbrachte, konnten sie deren Fähigkeit feststellen, sich an vertraute Gegenstände zu erinnern. Man fand heraus, dass jenen Mäusen, die Fisetin bekamen, dies sehr viel schneller gelang als den Mäusen der Kontrollgruppe.

Die Forscher zogen daraus die Schlussfolgerung, dass, ähnlich wie die Flavonoide in Heidelbeeren, Fisetin die neuronalen Verbindungen im Gehirn vermehrt und stärkt und das Wachstum neuer Gehirnzellen anregt. Fisetin ist darüber hinaus reich an Antioxidantien und kann daher vor schädlichem oxidativem Stress im Gehirn sowie vor dem bei Morbus Alzheimer festzustellenden Zellabbau schützen.

Obst und Obstsäfte

Eine als *Kame Project* bekannt gewordene Beobachtungsstudie ergab, dass der Genuss von Fruchtsäften das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, beträchtlich vermindern kann. Für die Studie wurden zehn Jahre lang etwa 2000 Menschen begleitet, die in Japan, auf Hawaii und in Washington lebten. Sie wurden 1992 einer körperlichen Untersuchung unterzogen und anschließend alle zwei Jahre auf ihre geistige Klarheit getestet.

Nach Betrachtung anderer Faktoren wie Rauchen, Bildungsniveau und der Häufigkeit körperlicher Betätigung stellten die Wissenschaftler fest, dass diejenigen, die regelmäßig (mindestens dreimal pro Woche) Fruchtsaft tranken, ein um 76 Prozent geringeres Alzheimer-Risiko aufwiesen, als die, die keinen Fruchtsaft tranken. Und wer seltener (ein- oder zweimal pro Woche) Fruchtsaft trank, trug ein 16 Prozent geringeres Risiko. Der Nutzen war bei den Personen besonders deutlich, die positiv auf genetische, mit Alzheimer in Zusammenhang stehende Marker getestet worden waren.

Die Forscher zogen den Schluss, dass die in Obst enthaltenen starken Antioxidantien, die *Polyphenole*, einen guten Schutz vor oxidativem Stress im Gehirn bieten und auf diese Weise dem zu Alzheimer führenden Zellabbau vorbeugen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass diese Polyphenole vorwiegend in der Schale von Früchten vorhanden sind. Viele Menschen schälen ihr Obst und entfernen auf diese Weise die Polyphenole. Wird die Frucht jedoch im Ganzen entsaftet, dann bleiben sie erhalten. Es versteht sich von selbst, dass das Obst aus Bio-Anbau stammen sollte, damit keine schädlichen Pestizide in den Saft gelangen und seine gesunde Wirkung zunichtemachen können.

Eine im *Journal of Food Science* veröffentlichte koreanische Studie kam zu dem Ergebnis, dass auch andere in Früchten enthaltene Antioxidantien vor oxidativem Stress schützen, der zum Absterben von Hirnzellen und der Entwicklung von Alzheimer führt. Dazu war eine Zelllinie aus dem Vorderhirn von Ratten mit verschiedenen Fruchtextrakten behandelt worden. Anschließend wurden die Zellen Wasserstoffperoxid ausgesetzt, um sie unter Stress zu setzen.

Die Wissenschaftler stellten fest, dass die mit Fruchtextrakt behandelten Zellen eine signifikante Steigerung der Zell-Lebensfähigkeit und einen geringeren oxidativen Schaden aufwiesen als Zellen, die nicht auf diese Weise behandelt worden waren. Am wirksamsten erwiesen sich Apfel-, Orange- und Bananensextrakt. Eine andere Studie ergab, dass die Flavone Hesperidin, Hesperetin und Neohesperidin, die in Zitronen, Limetten und Orangen natürlicherweise vorkommen, vor ähnlichen Zellschäden schützen können.

„A“ für Apfel, „A“ für Antioxidans

Seit Jahrhunderten schon kursiert der Ausspruch „Ein Apfel am Tag ersetzt den Arzt“. Und richtig, frische Äpfel und Apfelsaft als Teil der Ernährung können die Hirngesundheit unterstützen und das Gedächtnis sowie die kognitiven Funktionen verbessern.

Äpfel sind reich an Antioxidantien und Flavonoiden, die wie auch jene in Heidelbeeren und anderen Früchten gefundenen im Gehirn entzündungshemmend wirken und die dort als Folge von Stress und freien Radikalen auftretende Oxidation reduzieren können. Der regelmäßige Verzehr von einem oder zwei Äpfeln am Tag verbessert darüber hinaus den Wert des Neurotransmitters Acetylcholin, der sich auf die neurologischen Signale auswirkt, die für die Sinneswahrnehmung und die Bewegung zuständig sind.

In Äpfeln enthaltene Antioxidantien helfen außerdem dabei, das Gehirn von Ablagerungen aus toxischen Stoffen zu befreien, die zum Absterben von Gehirnzellen beitragen. Dies wiederum führt naturgemäß auch zu niedrigeren Beta-Amyloid-Werten - die bekanntermaßen in engem Zusammenhang mit Alzheimer stehen -, da weniger Klumpen aus zerstörtem Hirngewebe vorhanden sind, die der Körper mit dem Protein umgeben könnte.

Eine im Jahr 2006 am Center for Cellular Neurobiology and Neurodegeneration Research der University of Massachusetts von Dr. Thomas Shea durchgeführte Studie hat die Auswirkungen von Apfelsaft auf Mäuse untersucht. Sein Team fand heraus, dass der Verzehr von Apfelsaft Nervenzellen vor oxidativem Stress und Alterung schützen und gleichzeitig die Produktion chemi-

scher Stoffe im Gehirn verbessern kann, die das Gedächtnis anregen und die Kommunikation zwischen den Nervenzellen erleichtern.

Die im *Journal of Alzheimer's Disease* veröffentlichte Studie umfasst eine Reihe von Versuchen, die über einen Zeitraum von 10 Jahren durchgeführt wurden. Beobachtet wurden zwei Gruppen von Mäusen, von denen einer Gruppe die Menge Apfelsaft verabreicht wurde, die bei einem Menschen der Menge von zwei Gläsern Saft am Tag entsprach. Mithilfe von Labyrinthversuchen stellten die Wissenschaftler fest, dass die mit Apfelsaft versorgten Mäuse bessere Leistungen zeigten und ihre Gehirnfunktionen länger aufrechterhalten konnten als die Kontrollgruppe, deren Gehirne schneller alterten. Außerdem waren die Mengen an Beta-Amyloid in den Gehirnen der mit Apfelsaft gefütterten Mäuse geringer.

Dr. Shea und sein Team erforschten jahrelang Mäuse, bevor sie schließlich eine klinische Studie an Menschen durchführten, um die Wirksamkeit von Apfelsaft zu prüfen. In der Studie wurden 21 Personen im Alter von 72 bis 93 beobachtet, die an mäßigem bis schwerem Alzheimer litten. Es stellte sich heraus, dass die Patienten, nachdem sie einen Monat lang täglich etwa 250 ml Apfelsaft getrunken hatten, weniger an Ängsten, Aufregung und Symptomen von Wahnvorstellungen litten. Darüber hinaus waren ihre Verhaltensauffälligkeiten und psychotischen Symptome am Ende der Studie um ganze 27 Prozent geringer. Ihre Stimmungslage und auch ihr Gesamtzustand hatte sich deutlich verbessert.

Nach Beendigung der mehrstufigen 10-Jahres-Studie zog Dr. Shea zusammenfassend den Schluss, dass die Wahrscheinlichkeit von Morbus Alzheimer um ganze 75 Prozent gesenkt werden kann, wenn man dreimal pro Woche Apfelsaft trinkt. Eine große (und stetig wachsende) Evidenzlage zeigt zudem, dass Äpfel das Herz schützen, die Gewichtskontrolle unterstützen und entzündungshemmend wirken.

NichtjederApfelsaftjedoch hat diese positiven Wirkungen. Pasteurisierter Apfelsaft enthält einfach leider nicht dieselben Nährstoffe wie naturbelasener, ungefilterter, frischer Bio-Apfelsaft. Um den größten Nutzen zu erreichen, ist es ratsam, die eigenen Äpfel zu Saft zu verarbeiten. Dazu einfach ganze, ungeschälte Äpfel - mit dem ganzen Kerngehäuse - klein schneiden und in einem Entsafter verarbeiten, der die Früchte bei geringer Geschwin-

digkeit entsaftet. diese Weise werden die Fasern getrennt, die einer guten Resorption im Wege stehen, und gleichzeitig bleiben alle natürlichen Enzyme in der Frucht erhalten, die in einem Hochgeschwindigkeitsmixer zerstört würden.

Bedenken Sie, dass handelsübliche Äpfel zu den besonders stark mit Pestiziden belasteten Obstsorten gehören. Es ist also wichtig, in Bio-Äpfel zu investieren. Es lohnt sich auch, auf kleine regionale Obstbaubetriebe zu achten, die aus finanziellen Gründen auf das Zertifizierungsverfahren für Bio-Anbau verzichten, aber dennoch biologisch angebaute Waren verkaufen. Achten Sie darauf, wo die Äpfel herkommen und ob diese behandelt sind oder nicht.

Weintrauben, Kakao und grüner Tee - was ist ihr gemeinsamer Nenner?

Einer am King's College in London durchgeführten Studie zufolge enthalten Weintrauben, Kakao und Grüntee ein Antioxidans, das möglicherweise in hohem Maße Zellschädigungen und Zellverfall im Gehirn reduzieren kann, die zur Alzheimerkrankheit führen. Die Studie unter der Leitung von Dr. Robert Williams vom Wolfson Centre for Age Related Diseases untersuchte die Auswirkungen von Epicatechin, einem in allen drei Lebensmitteln enthaltenen Flavonoid.

Epicatechin ist problemlos in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren, und trägt somit hervorragend dazu bei, oxidativen Stress im Gehirn zu reduzieren. Dr. Williams schrieb: „Unsere Erkenntnisse stützen den allgemeinen Ansatz, dass eine Ernährung mit flavonoidreichen Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln Einfluss auf das Entstehen sowie das Fortschreiten einer Demenz haben könnte.“

Vielleicht haben Sie inzwischen bei der Liste von Superfoods, die zur Vorbeugung von Alzheimer beitragen können, einen Trend feststellen können. Richtig, Obst ist wirklich sehr gesund! Eben gerade die tollen Farben und Aromen, die diese Nahrungsmittel so appetitlich und reizvoll machen, sind auch so unglaublich gut für die Gesundheit. Es ist wirklich bemerkenswert, wie sehr sich die Natur um unser Wohlergehen sorgt, wenn wir es nur zulassen.

Verschiedene Forschungsergebnisse geben Anlass zur Vermutung, dass die Ergänzung mit pflanzlichen Naturstoffen aus Weintrauben, Tee und Kakao dazu beitragen kann, die normale Zellfunktion des Gehirns aufrechtzuerhalten und die Entwicklung seniler Plaques im Bereich degenerierter Hirnzellen zu unterdrücken. Die im *Journal of Neuroscience* veröffentlichte Studie wurde an Mäusen durchgeführt, die genetisch anfällig für die Entstehung von Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn waren. Einige der Mäuse wurden mit einer Dosis Traubenkernextrakt gefüttert, um festzustellen, ob dies sich positiv auf ihre kognitiven Leistungen auswirken würde, während die übrigen Mäuse als Kontrollgruppe ein Placebo erhielten. Die Forscher stellten fest, dass sich bei den Mäusen mit Traubenkernextrakt, der reich an Polyphenolen ist, ein sehr viel geringerer kognitiver Verfall zeigte und sie weniger Anreicherungen von Beta-Amyloid-Plaques im Hirn hatten. Bei Tests zu räumlichem Gedächtnis lagen ihre Leistungen weit über denen der Kontrollgruppe.

Polyphenole wie Epicatechin und Catechin sind in Weintrauben (ebenso wie in Wein), grünem Tee und Kakao in hohem Maße enthalten. Anders als Resveratrol, ein Polyphenol, das zum Abbau von Beta-Amyloid-Plaques nur in unrealistisch hoher Dosierung beiträgt, ist Epicatechin und Catechin schon in geringerer Dosierung wirksam. Kurzum, Letztere sind viel leichter in die Alltagskost einzubauen und dazu ein sehr wohlschmeckender Weg, etwas für die Verbesserung der kognitiven Gesundheit zu tun.

Dr. Gary Arendash vom Byrd Alzheimer Institute schrieb: „Welches Potenzial an echtem gesundheitlichen Nutzen für die Hirnfunktion in natürlichen Pflanzenstoffen steckt, erkennt die Hirnforschung erst allmählich. Die Lektion, die die Forscher vielleicht eines Tages daraus ziehen, ist, dass die Natur manchmal einfach nicht zu übertreffen ist.“

Granatapfelsaft - reich an Polyphenolen

Eine in der Fachzeitschrift *Neurobiology of Disease* veröffentlichte Studie zeigt auf, dass der Verzehr von Granatapfelsaft Entzündungsprozesse im Gehirn verringern kann, die zur Ablagerung von Beta-Amyloid führen, und so die Anzahl seniler Plaques sogar um die Hälfte reduzieren kann.

Forscher an der Loma Linda University in Kalifornien haben zwei Gruppen von Mäusen untersucht, die genetisch anfällig für die Entstehung von Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn waren. Die erste Gruppe erhielt zusätzlich zum Futter nur Wasser, während die zweite auch Granatapfelsaft bekam, der in seiner Stärke den meisten handelsüblichen Granatapfelsäften entsprach.

Dann wurden beide Gruppen einem Labyrinthtest unterzogen. Die Gruppe, die Granatapfelsaft bekommen hatte, schaffte es durchschnittlich um 35 Prozent schneller durch das Labyrinth als die andere Gruppe, auch weil diese Mäuse einen direkteren und effizienteren Weg durch das Labyrinth fanden.

Die Wissenschaftler analysierten darüber hinaus die Menge an Beta-Amyloid-Ablagerungen in den Gehirnen der Mäuse und stellten dabei fest, dass die Mäuse, die Granatapfelsaft bekommen hatten, nur halb so viele Ablagerungen aufwiesen wie die Kontrollgruppe.

Den Grund dafür sehen die Forscherin dem hohen Gehalt an Polyphenolen im Granatapfelsaft, die oxidativen Stress und entzündliche Prozesse vermindern. Es schadet zudem sicher nicht, dass Granatapfelsaft eine Delikatesse ist, sodass es ein Leichtes ist, bei echtem Genuss etwas Gutes für die Gesundheit zu tun.

Süßholz

Die in der Süßholzwurzel enthaltene Substanz Liquiritigenin könnte ebenfalls helfen, dem Verfall von Gehirnzellen vorzubeugen. In einer an der University of South Carolina durchgeführten Studie wurde diese Verbindung isoliert und ihre Wirkungen auf Nervengewebe beobachtet.

Liquiritigenin ist eine Art natürlich vorkommendes Phytoöstrogen, also ein Pflanzenstoff mit östrogenähnlichen Eigenschaften. Es gibt zwei Arten von Phytoöstrogenen, die sich darin unterscheiden, ob sie sich im Körper mit Alpha- oder mit Beta-Östrogenrezeptoren verbinden. Die meisten dieser Substanzen, wie etwa die in Sojabohnen enthaltenen, zielen auf Alpha-Östrogenrezeptoren ab, die im ganzen Körper vorhanden sind. Das Besondere an Liquiritigenin ist, dass es sich an Beta-Östrogenrezeptoren bindet, die in Gehirnzellen zu finden sind.

Interessanterweise wird Liquiritigenin in der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahren für die Behandlung von Frauen nach der Menopause eingesetzt. Wie die Autoren der Studie festhalten, ist einer der Gründe, warum Liquiritigenin so vielversprechend ist, die Tatsache, dass es leicht vom Körper resorbiert und verwertet wird. Greifen Sie daher ruhig hin und wieder zu Lakritz- Ihr Gehirn wird es Ihnen danken.

Nüsse - wahre Schätze

Nüsse und Samen sind ein weiteres wahres *Brain Food*, das in der Natur reichlich vorkommt. Studien belegen, dass diese leckeren und gesunden Snacks nicht nur stimmungsaufhellend wirken, sondern tatsächlich die kognitiven Fähigkeiten stärken. Nüsse helfen dabei klarer zu denken und sich ruhiger und ausgeglichener zu fühlen.

Interessanterweise gleicht die Form einer der eindrucksvollsten Nussarten - der Walnuss - sogar dem Gehirn. Eine passende Erscheinungsform für ein Lebensmittel, das sowohl Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren enthält als auch Vitamin E und B6 - alles herausragende Nährstofflieferanten für das Gehirn. Ein weiteres überaus kostbares Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren ist Leinsamen, den man in gemahlener Form in vielen Rezepten einsetzen kann. Diese gesundheitlich wertvollen Fettsäuren heben die Stimmung und verbessern die Gesundheit ohne jegliche gefährlichen Nebenwirkungen.

Ein weiteres natürlicherweise im Körper vorkommendes Hormon, das eine Verbesserung der Stimmung und des Gesamtbefindens bewirkt, ist Serotonin. Dessen Spiegel steigt durch den Verzehr bestimmter Nüsse und Samen an, wodurch nicht nur Stress reduziert und die Stimmung angehoben wird, sondern sich nebenbei auch ein Sättigungsgefühl einstellt, was nützlich zur Gewichtskontrolle ist. Auch Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne gehören zu den gesunden Samen, die den Serotoninspiegel anheben können. Sonnenblumenkerne sind darüber hinaus reich an Thiamin, einem Vitamin aus dem B-Komplex, das wichtig ist für ein gutes Gedächtnis und kognitive Funktionen.

Ganz besonders gesund sind in dieser Kategorie Cashewkerne, Mandeln und Pekannüsse. Cashewkerne sind reich an Magnesium, einem Mineralstoff,

der zur Erweiterung der Blutgefäße im Körper beiträgt und die Durchblutung des Gehirns verbessert. Mandeln sind ein hervorragender Lieferant der Aminosäure Phenylalanin, die im Gehirn entzündungshemmend wirkt und den Spiegel von Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin erhöht, natürliche körpereigene Schmerzmittel und Botenstoffe zur Stimmungsverbesserung. Auch ihr hoher Riboflavin-Gehalt ist sehr gesund für das Gehirn.

Pekannüsse enthalten darüber hinaus noch einen weiteren gesunden Nährstoff, Cholin. Cholin ist im Körper unverzichtbar für die Bildung des wichtigen Neurotransmitters Acetylcholin. Die Bildung von Acetylcholin nimmt häufig mit zunehmendem Alter ab. Die Ernährung um eine natürliche Quelle von Cholin zu bereichern, kann somit einen großen Beitrag zur Gesunderhaltung des Gehirns und zur Vorbeugung neurodegenerativer Erkrankungen leisten. Dies kommt sowohl dem Gedächtnis als auch der weiteren Gehirnentwicklung zugute.

Nüsse und Samen enthalten darüber hinaus viel Bor, ein Spurenelement und wichtiger Nährstoff, der Versuchen des Psychologen Dr. James Penland zufolge die elektrische Aktivität des Gehirns beeinträchtigt, was bei einem zu niedrigen Spiegel zu verringerter mentaler Aufmerksamkeit führt.

Omega-3-Fettsäureri

Das Thema Fettsäuren kommt in diesem Buch mehrfach zur Sprache - und dies aus einem guten Grund. Während Omega-6-Fettsäuren in vielen gängigen Lebensmitteln zu finden sind wie beispielsweise Sonnenblumenöl, kommt bei vielen Menschen eine andere Fettsäure zu kurz, die der Omega-3-Klasse, und hier insbesondere die Docosahexaensäure (DHA). Die Zunahme psychiatrischer Krankheitsbilder, einschließlich Alzheimer, wurde eindeutig mit einem zu geringen Anteil dieser essenziellen Fettsäuren und vor allem DHA in der Nahrung in Zusammenhang gebracht.

Für eine gesunde Gehirnfunktion sind Omega-3-Fettsäuren einfach unerlässlich. DHA trägt dazu bei, dass die Membranen der Gehirnzellen einwandfrei arbeiten, und fördert die Übertragung der Gehirnsignale. Da sie zu einer größeren Fluidität der Zellmembranen beitragen, erleichtern die Omega-3-Fettsäuren eine bessere Kommunikation im Gehirn. Im Umkehr-

schluss heißt dies, ein Mangel dieser nützlichen Fette behindert die Kommunikation. Dies führt nicht nur kurzfristig zu einer Verminderung der kognitiven Leistung, sondern auf lange Sicht auch zu einer ernststen neurologischen Degeneration.

Da Omega-3-Fettsäuren jedoch am häufigsten in Nahrungsmitteln vorkommen, die nicht überall leicht zugänglich sind, wie Fisch und Algen, Walnüssen und Leinsamen, nehmen viele Menschen einfach nicht genug davon auf, damit ihr Körper angemessen mit Omega-3 versorgt ist. Als Folge davon sind sie anfälliger für neurologische Krankheiten, die sich auf das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten auswirken, darunter natürlich Morbus Alzheimer.

Ein niedriger DHA-Spiegel wird assoziiert mit einem gehäuften Auftreten von Gedächtnisverlust, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Autismus, bipolaren Störungen, Schizophrenie und Alzheimer. Und dies liegt einfach daran, dass durch einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren den Membranen der Gehirnzellen die Nahrung vorenthalten wird, auf die sie angewiesen sind, um so zu arbeiten, wie sie sollten. Genau wie ein teures Auto braucht auch das Gehirn für eine optimale *Performance* die richtigen Schmierstoffe.

Omega-3-Fettsäuren verfügen darüber hinaus über antioxidativ wirkende Eigenschaften, dank derer sie Entzündungsprozesse im Gehirn (ebenso wie im ganzen Körper) eindämmen können. Studien aus Japan haben bei Alzheimerpatienten als Folge der Einnahme von Omega-3-Ergänzungsmitteln eine Verbesserung des Verhaltens und der Sprache sowie eine Abnahme von Depressionen nachgewiesen. Von diesen Vorteilen profitieren Menschen ohne Alzheimer, die einfach ihr Gedächtnis und ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern möchten, natürlich ebenso.

Weitere Vorzüge von Fetten

Ein weiteres wichtiges Lipid, das dazu beiträgt, die Fluidität der Gehirnzellmembranen aufrecht und das Gehirn fit zu halten, ist Phosphatidylserin (PS). Dieses Phospholipid unterstützt die Membranen der Gehirnzellen darin, wichtige Neurotransmitter wie Acetylcholin und Dopamin freizusetzen. Normalerweise produziert der Körper PS in ausreichender Menge selbst.

Mit zunehmendem Alter jedoch nimmt der Phosphatidylserin-Spiegel allmählich ab. Dieses Problem verschärft sich, wenn es dem Körper zudem an essenziellen Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6 sowie an Folsäure und Vitamin B12 mangelt. Dies kann zu einer Reihe neurologischer Probleme führen, von einer leicht nachlassenden Gehirnleistung bis hin zu schwerwiegenden Problemen wie Depressionen, Parkinsonkrankheit, Demenz und Alzheimer.

Dieses Problem kann man mit einer einfachen Nahrungsergänzung angehen. Eine Nahrungsergänzung mit PS trägt zur Regeneration der Gehirnzellenmembranen bei und kann somit zu einem Anstieg des Dopamin- und Serotoninspiegels führen und das Stresshormon Cortisol absenken. Außerdem können so das Wachstum neuer Zellen angeregt, die Verbindungen zwischen bestehenden Zellen gestärkt und die Gehirnaktivität im Allgemeinen gefördert werden. PS trägt sogar zu einer besseren Ausleitung von Abfallprodukten aus dem Gehirn bei, was zu weniger Ablagerungen im kostbaren Hirngewebe führt.

Klinische Studien haben gezeigt, dass PS dazu beiträgt, den Prozess eines altersbedingten Gedächtnisverlustes umzukehren. Es kann zudem hilfreich sein, um mit den schwereren Beeinträchtigungen durch Alzheimer besser umzugehen. In einer Studie erhielten Alzheimerpatienten über einen Zeitraum von drei Monaten eine Medikation von 100 mg PS täglich. Als Folge davon verbesserte sich ihr kognitiver Zustand. Eine andere Studie wies sogar noch größere neurologische und psychologische Vorteile nach, wenn Alzheimerpatienten täglich 400 mg bekamen.

In der Vergangenheit wurden PS-Ergänzungsmittel aus Rinderhirn gewonnen, was eine ganze Reihe ethischer und gesundheitlicher Fragen nach sich zog, insbesondere unter Vegetariern und jenen, die sich wegen BSE (Rinderwahn) Sorgen machten. Heute werden PS-Präparate durch ein auf Soja-Lecithin angewandtes enzymatisches Verfahren gewonnen, bei dem das darin natürlich vorkommende Phosphatidylcholin in PS umgewandelt wird.

Abgesehen davon, dass dieses Verfahren ethischer und unbedenklicher ist als *Rinderhirnpillen*, enthalten PS-Präparate aus Soja eine Form von PS, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, im Gegensatz zu den gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren aus den tierischen Produkten. Diese

neue Form der Nahrungsergänzung von PS ist darüber hinaus angereichert mit einer kleinen Menge DHA (Omega-3-Fettsäure).

Die Zahl der im Peer-Review-Verfahren begutachteten Studien zu diesem vielversprechenden Ergänzungsmittel wird zunehmend größer. Es ist gut dokumentiert, dass diese Art PS unglaubliche Vorzüge bietet, gleichzeitig aber unbedenklich und frei von Nebenwirkungen ist. Achten Sie für einen größtmöglichen Nutzen darauf, ein aus Soja statt aus Rinderhirn gewonnenes PS-Ergänzungsmittel zu wählen.

Fisch und mehr

Seit Jahrhunderten werden die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Fisch hoch geschätzt, Eigenschaften, die sich auch auf die neurologische Gesundheit erstrecken. Jüngere Forschungen an der University of Pittsburgh bestätigen, was der Mensch aus Überlieferungen seit Jahrhunderten weiß: Menschen, die wöchentlich sanft gegarten Fisch verzehren, weisen ein gesünderes Gehirn, geringere Abnahme der grauen Substanz und ein geringeres Risiko von Gehirnerkrankungen auf, von leichten kognitiven Beeinträchtigungen bis hin zu Morbus Alzheimer.

Die unter der Leitung von Dr. Cyrus Raji am medizinischen Zentrum sowie der School of Medicine der University of Pittsburgh durchgeführte Studie bezog sich auf eine Gruppe von 260 kognitiv gesunden Personen, deren Essgewohnheiten überwacht wurden. Die Mehrzahl der Teilnehmer verzehrte ein- bis viermal wöchentlich Fisch, davon etwa 160 Personen einmal wöchentlich.

Schon im Vorfeld war den Forschern klar, dass der Erhalt der grauen Substanz - das Gewebe, das einen großen Teil des Gehirns ausmacht - gleichbedeutend mit dem Erhalt der kognitiven Funktion ist. Ihr Ziel lag nun darin, zu überprüfen, ob ein regelmäßiger Fischkonsum wirklich dazu beitrug, wie es in der Naturheilkunde seit Jahrhunderten bekannt ist.

Mithilfe einer dreidimensionalen volumetrischen MRT-Bildgebungstechnologie wurden die Gehirne aller Studienteilnehmer über einen Zeitraum von 10 Jahren vermessen. Anschließend wurden die Daten analysiert, um festzu-

stellen, ob in den Gehirnen der Teilnehmer, die mehr Fisch aßen, über diesen Zeitraum mehr graue Substanz erhalten geblieben war. Dabei wurden auch andere relevante Faktoren berücksichtigt wie Alter, Geschlecht, Bildung, Herkunft, Fettleibigkeit, physische Betätigung und das Vorhandensein des Gens ApoE4, das mit einem erhöhten Alzheimer-Risiko assoziiert wird. Die Teilnehmer wurden zur Messung ihrer kognitiven Fähigkeiten auch einem Gedächtnistest und Fragebogenerhebungen unterzogen.

Die Ergebnisse bestätigten, dass der regelmäßige wöchentliche Verzehr von gebackenem (nicht gebratenem oder frittiertem) oder gegrilltem Fisch tatsächlich positive Auswirkungen hatte auf die Erhaltung der grauen Substanz in jenen wichtigen Bereichen des Gehirns, die von der Alzheimerkrankheit betroffen sind - die Abnahme der Gehirnmasse wurde geradezu gestoppt. Der Leiter der Studie, Dr. Raji, erläutert dazu: „Der Verzehr von gebackenem oder gegrilltem Fisch stärkt die Nervenzellen in der grauen Gehirns substanz, denn sie werden dadurch größer und gesünder. Diese einfache Maßnahme erhöht die Widerstandsfähigkeit des Gehirns gegenüber Alzheimer und senkt das Krankheitsrisiko.“

Teilnehmer, die regelmäßig Fisch aßen, hatten zudem ein besseres Arbeitsgedächtnis als diejenigen, die nicht viel Fisch verzehrten. Ausgehend von ihren Werten schätzten die Forscher zudem, dass sich das Alzheimer-Risiko schon um 20 Prozent senken lässt, wenn das Volumen der grauen Substanz fünf Jahre länger aufrechterhalten wird.

Anmerkung: Der Verzehr von Fisch bringt zwar in der Tat einen unglaublich großen gesundheitlichen Nutzen mit sich, der derzeitige Zustand der Ozeane allerdings macht es umso wichtiger, beim Kauf von Fisch sehr wählerisch zu sein und auf die Herkunft des Fisches zu achten. Die meisten kommerziell genutzten Fischbestände sind heutzutage stark mit Quecksilber belastet. Dies würde die positiven Effekte zunichtemachen und zu mehr Problemen durch toxische Belastungen führen.

Es wird zunehmend schwieriger, Fisch mit geringer Schadstoffkonzentration zu finden, weshalb viele Menschen sich fragen, ob es nicht eine Möglichkeit gibt, die herausragenden gesundheitsfördernden Eigenschaften von Meeresprodukten wie Fisch zu nutzen, ohne sich dem gefährlichen Quecksilber auszusetzen. Ganz abgesehen davon ziehen viele Menschen (darunter

auch ich) eine vegetarische Lebensweise vor und möchten aus diesem Grund keinen Fisch essen.

Glücklicherweise gibt es in der Natur einige Lebensmittel, die extrem mineralstoffreich sind - der Spitzenreiter unter ihnen ist marines Phytoplankton. Das im Meer gedeihende pflanzliche Plankton, die kleinste Mikroalge in den Ozeanen, dient als Nahrung für die größten und am längsten lebenden Tiere der Welt wie Blauwale, Grönlandwale, Bartenwale und Buckelwale.

Phytoplankton hat die einzigartige Eigenschaft, Sonnenlicht, anorganische Verbindungen und Kohlendioxid für eine außerordentlich hohe Zahl von Lebewesen in Nahrung umzuwandeln. Außerdem ist es einer Vielzahl von Forschungsstudien zufolge die bei Weitem weltweit reichste Quelle an essenziellen Fettsäuren. Phytoplankton ist ein weit effizienterer Lieferant von Omega-3-Fetten als beispielsweise Meeresfrüchte, Fisch oder Krillöl.

Marines Phytoplankton enthält mehr als 90 ionische Mineralstoffe und Spurenelemente und steckt voller hochwirksamer Antioxidantien, Vitamine und Proteine in mikroskopisch kleiner Form. In der Tat gilt marines Phytoplankton als eines der vollwertigsten Nahrungsmittel der Erde. Es handelt sich um eine mikroskopisch kleine Pflanze (etwa von der Größe eines roten Blutkörperchens), die auf Zellebene sehr leicht resorbiert werden kann, insbesondere, wenn sie als Flüssigextrakt eingenommen wird. Ich persönlich empfehle marines Phytoplankton schon seit mehr als einem Jahrzehnt zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit. Mehr Informationen hierzu finden Sie in meinem Buch *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung*.

Abgesehen vom höchst nährstoffreichen Phytoplankton gibt es noch weitere hervorragende Lieferanten wertvoller Omega-3-Fettsäuren, die nicht unerwähnt bleiben sollten. Auch Makroalgen wie Seetang oder bestimmte Nussarten wie Walnüsse stecken voller Omega-3-Fettsäuren, die überaus gesund sind für das Gehirn.

Das Wunderheilmittel der Natur-Astaxanthin

Was genau macht marines Phytoplankton nun so unglaublich wirksam? Das Geheimnis liegt in einer Verbindung namens Astaxanthin, ein in Mikroalgen

vorkommendes rötliches Carotinoid. Dieser Stoff, der sich auf die im Wasser lebenden Fische und Krustentiere, die ihn über die Nahrung aufnehmen, überträgt, ist ein hochwirksames Antioxidans, das Krankheiten vorbeugen und heilen kann, die aufgrund von oxidativem Stress auf das Körpergewebe auftreten. Als solches kann es bei chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, ja, und auch bei Alzheimer zum Einsatz kommen.

Astaxanthin wird von vielen Vertretern der Naturheilkunde als das *Wunderheilmittel der Natur* gepriesen, denn es verfügt über ungemein viele gute Eigenschaften. So reduziert es den Blutzuckerspiegel bei Prädiabetes-Patienten, verbessert die Funktionen des Immunsystems, fördert die Fruchtbarkeit sowohl bei Männern als auch bei Frauen, beugt Asthmaanfällen vor, schützt die Augen, verjüngt die Haut und wirkt als natürlicher Sonnenschutz. Die beeindruckende Liste von Wirkungen dieses hochwirksamen Antioxidans kann nun auch um Alzheimer-Prävention ergänzt werden.

Im *American Journal of Cardiology* veröffentlichte Forschungsergebnisse belegen, dass eine tägliche Nahrungsergänzung mit Astaxanthin in der Tat fortschreitende Schäden verhindern kann, die zu Neurodegeneration und Demenz führen. Dieser Super-Nährstoff hat hochwirksame antioxidative Eigenschaften, die chronische Entzündungsprozesse eindämmen und den Blutdruck senken, da die Herzkranzgefäße entlastet werden. Dies sorgt für einen verbesserten Blutfluss im gesamten Körper, einschließlich der wichtigen und empfindlichen Blutgefäße im Gehirn.

Astaxanthin trägt außerdem zur Vorbeugung von Diabetes mit all ihren verheerenden neurologischen Auswirkungen bei, indem es die durch Zellfunktionen gebildeten Nebenerzeugnisse unterdrückt, die sich mit der Zeit verändernd auf den Glukosestoffwechsel auswirken. Und schließlich reduziert Astaxanthin in hohem Maße die Marker für oxidativen Stress im Körper, was den Weg ebnet für eine geringere Entzündungsneigung im Körper und einen insgesamt besseren Gesundheitszustand.

Eine im *British Journal of Nutrition* veröffentlichte Studie bestätigt, dass die Nahrungsergänzung mit Astaxanthin in hohem Maße dazu beitragen kann, die Häufigkeit von Morbus Alzheimer zu reduzieren oder die Entwicklung hinauszuzögern. Einer der mit der Krankheit assoziierten Marker ist ein deutlich erhöhter Blutwert an Phospholipid-Hydroperoxiden (PLOOH). Sehr hohe

PLOOH-Werte können im Gehirn Schäden durch Freie Radikale verursachen, was zu einem Schrumpfen der grauen Substanz und zu Demenz Führen kann.

Die Studie begleitete 12 Wochen lang Teilnehmer, während diese zusätzlich zur Nahrung täglich eine Dosis von 6-12 Milligramm Astaxanthin zu sich nahmen. Das Ergebnis war, dass selbst diese kleinen Mengen über einen kurzen Zeitraum die PLOOH-Werte um bis zu 50 Prozent senkten und den oxidativen Stress im Gehirn drastisch verringerten.

Tatsächlich stellt Astaxanthin, wenn es aus Algen gewonnen und in Flüssiger Form konzentriert wird, das stärkste natürliche Antioxidans der Welt dar - 550-mal stärker als Vitamin E! Und da Astaxanthin Fettlöslich ist, kann es direkt in Fettgewebe wie die graue Gehirns substanz transportiert werden und seinen Nutzen voll entfalten.

Warum also hat sich die Pharmaindustrie nicht längst diese natürliche, unbedenkliche und unglaublich heilsame Substanz zunutze gemacht? Nun, als ein in der Natur vorkommender, durch Mikroalgen gebildeter sekundärer Pflanzenstoff kann Astaxanthin nicht patentiert werden. Und erwartungsgemäß ist die Pharmaindustrie nicht interessiert, wenn etwas nicht patentiert und mit hohem Profit verkauft werden kann, egal, wie nützlich es für die Gesundheit sein mag.

Wer mit Naturheilmitteln vertraut ist, braucht glücklicherweise nicht darauf zu warten, dass die Pharmaindustrie die phänomenale Wirkung von Astaxanthin anerkennt. Damit sich das Fettlösliche Astaxanthin bestmöglich im Körper verteilen kann, sollte es zusammen mit einem gesunden Fett wie Kokos- oder Olivenöl eingenommen werden. Am wirksamsten ist es zudem, wenn es über den Tag verteilt in mehreren kleineren Gaben eingenommen wird, anstatt in einer einzigen größeren Dosierung. 4-16 mg könnten eine gute Menge zur täglichen Nahrungsergänzung mit diesem hochwirksamen Antioxidans sein.

Vitamin E - doppelter Nutzen

Das schon für seine vorbeugende Wirkung bei Herzerkrankungen und Krebs bekannte Vitamin E kann darüber hinaus auch einen enormen Beitrag zur

Vorbeugung von Alzheimer leisten. Eine über einen Zeitraum von 6 Jahren durchgeführte Studie ergab, dass, wer einen hohen Vitamin-E-Spiegel im Blut hat, ein um 55 Prozent geringeres Risiko trägt, an Alzheimer zu erkranken. Dies ist zurückzuführen auf die stark antioxidativ wirkenden Eigenschaften von Vitamin E, die, wie schon viele der anderen hier vorgestellten Superfoods, dabei helfen, freie Radikale zu neutralisieren und oxidativen Stress abzubauen.

Zwei wichtige Isomere, also Formen von Vitamin E, auch Tocopherol genannt, sind Alpha-Tocopherol, das die Bildung neuer freier Radikale im Körper verhindert, und Gamma-Tocopherol. Dieses ist notwendig, um im Körper bereits vorhandene freie Radikale zu neutralisieren. Gemeinsam sorgen diese beiden Isomere dafür, Entzündungsprozesse im ganzen Körper zu vermindern.

Da die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Vitamin E allgemein anerkannt sind, nehmen viele Menschen Vitamin-E-Ergänzungspräparate. Sie könnten jedoch erschrecken, wenn sie hören, dass die meisten Präparate nur Alpha-Tocopherol enthalten. Wer also nur Vitamin-E-Ergänzungspräparate einnimmt, ohne auch seine Ernährung umzustellen, nutzt nicht die ganzen Vorteile. Gamma-Tocopherol ist in Lebensmitteln wie bestimmten Nüssen, Samen und natürlichen Ölen reichlich enthalten.

Ergänzungspräparate enthalten im Durchschnitt 400 mg Alpha-Tocopherol pro Dosierung. Wer besonders gesundheitsbewusst ist, sollte also darauf achten, die Aufnahme von Alpha-Tocopherol mit 100 bis 400 mg Gamma-Tocopherol zu ergänzen, andernfalls kommt man nicht wirklich in den Genuss all der Vorteile, die dieser einmalige Nährstoff zu bieten hat.

Sonstige Kräuter, Lebensmittel und Nahrungsergänzungen

Abgesehen von der Problematik durch oxidativen Stress, der als Folge einer ungesunden Lebensweise auftreten kann, benötigt der Körper auch natürlicherweise ab einem mittleren Alter Unterstützung bei der Versorgung mit dem Neurotransmitter Acetylcholin. Dies lässt sich erreichen durch die Ein-

nahme eines Ergänzungspräparates mit Cholinverbindung oder indem man darauf achtet, dass die Ernährung bestimmte Nährstoffe enthält, die bekanntermaßen die Bildung von Acetylcholin fördern.

Dazu gehören Ginkgo Biloba und Ginseng - beides Pflanzen, die für eine Vielzahl weiterer gesundheitsfördernder Eigenschaften bekannt sind, deren Aufzählung hier den Rahmen sprengen würde. Auch Hanf, Flachs (Leinsamen) und Chiasamen regen die Produktion von Acetylcholin an.

Neben diesen zahlreichen wirksamen Superfoods gibt es zahlreiche weitere Heilmittel, die in der Naturheilkunde empfohlen und durch die Wissenschaft bestätigt wurden.

- Hohe Gaben an **Niacinamid** (Vitamin B3) erwiesen sich in einer Studie der University of California, Los Angeles, aus dem Jahr 2008 als überaus effektiv bei der Wiederherstellung der kognitiven Fähigkeiten von Mäusen mit Alzheimer. Daraufhin wurde auch eine Studie an Menschen initiiert.
- Nahrungsergänzungsmittel mit **oligomeren Proanthocyanidinen** (OPC) verbesserten einer japanischen Studie zufolge das Gedächtnis bei Tieren, die an kognitiven Beeinträchtigungen litten. Dabei handelt es sich um Stoffe, die in vielen Pflanzen vorkommen wie Zimt, Kakao, Kiefernrinde, Äpfel, Heidelbeeren, Cranberrys, schwarzen Johannisbeeren, Weintrauben, rotem Wein und Tee. Die höchste Konzentration von OPC ist zu finden in den Früchten der Schwarzen Apfelbeere.
- **Alpha-Liponsäure** wirkt als Nahrungsergänzung stärkend und hat antioxidative Eigenschaften. Der Stoff reduziert nachgewiesenermaßen oxidativen Stress, regt das Zellwachstum an und erhöht zudem die Werte des wichtigen Neurotransmitters Acetylcholin - beste Voraussetzungen, um den Ausbruch der Alzheimerkrankheit zu verzögern. Besonders wirksam ist Alpha-Liponsäure in Verbindung mit anderen Antioxidantien, Superfoods sowie Nutraceuticals (funktionelle Lebensmittel) wie Curcumin und Omega-B-Fettsäuren.
- **Tulsi** (auch Indisches oder Heiliges Basilikum genannt) ist ein Verwandter des traditionellen Basilikums. In der **ayurvedischen**

Medizin wird Basilikum schon seit Jahrhunderten zur Regeneration der Gesundheit verwendet. Eine indische Studie hat bestätigt, dass diese Gewürzpflanze den Körper vor freien Radikalen schützt und ihn auch davon befreien kann.

- ▶ **Kräutertees** enthalten essenzielle Nährstoffe, sie wirken stressreduzierend und heben die Stimmung.
- ▶ **Kieselsäure** schützt erwiesenermaßen ebenfalls vor der Entwicklung von Alzheimer.
- ▶ Eine natürliche Ergänzung von **Huperzin** könnte dazu beitragen, den Abbau von Acetylcholin zu verhindern und so die Versorgung des Körpers mit diesem essenziellen Neurotransmitter zu verbessern.
- ▶ **Acetyl-L-Carnitin**, ein im engen Zusammenhang mit L-Carnitin stehendes Ergänzungsmittel, das von Profisportlern zur Förderung von Energie und Ausdauer eingesetzt wird, trägt zu einem verbesserten Blutfluss bei und beugt Alzheimer vor.
- ▶ **Vermeiden** Sie mit **Pestiziden** belastete Lebensmittel und gefährliche **Exitotoxine** wie Aspartam und Natriumglutamat. Machen Sie sich mit den verschiedenen Namen vertraut, die Lebensmittelhersteller auf ihren Etiketten für Aspartame und Natriumglutamat verwenden und ziehen Sie vollwertige, naturbelassene Bio-Ware vor, wann immer es möglich ist.

5

Bewegung, Lebensweise und Alzheimer-Prävention

Ein altes Sprichwort besagt: „Wer jetzt keine Zeit für Bewegung hat, wird sich später viel Zeit für Krankheiten nehmen müssen.“ Es ist eine der größten und sinnlosesten Tragödien unserer modernen Zeit, dass so viele Krankheiten allein durch eine vernünftige Ernährung und eine aktive Lebensweise vermieden werden könnten - zwei einfach zu erreichende Ziele, die von Millionen von Menschen nicht beachtet werden, welche deshalb mit den Folgen leben müssen.

Man schätzt, dass sich die Zahl der neu auftretenden Alzheimer-Erkrankungen in den nächsten 40 Jahren verdreifachen wird. Warum? Schlichtweg, weil die Menschen verhältnismäßig einfach und vollständig beeinflussbare Faktoren wie Ernährung, Bewegung und Informationen außer Acht lassen. Solange wir unsere Gesundheit nicht selbst in die Hand nehmen, wird unsere Bequemlichkeit uns krank machen.

Wenn Sie wüssten, dass Bewegung und einige einfache Veränderungen der Lebensweise Ihr Alzheimer-Risiko um die Hälfte reduzieren könnten, würden Sie sich dann dazu entschließen? Forscher ermittelten im Rahmen einer in der Zeitschrift *Lancet Neurology* veröffentlichten Vergleichsstudie sechs der größten beeinflussbaren Risikofaktoren für Alzheimer, indem sie Dutzende von Studien aus der ganzen Welt analysierten.

Sie stellten fest, dass die Faktoren, die sich am stärksten auf die Entstehung von Alzheimer auswirken, folgende sind: geringer Bildungsstand, Rauchen, Bewegungsmangel, Depression, Bluthochdruck und Fettleibigkeit in den mittleren Lebensjahren sowie Diabetes. Abgesehen vom Rauchen (was man vermeiden kann, indem man sich einfach von Zigaretten fernhält) und geringem Bildungsstand (dem man nicht nur durch schulische Bildung, sondern auch durch andere öffentlich verfügbare Möglichkeiten wie Bibliotheken

und das Internet entgegenwirken kann) haben all diese Risiken etwas damit zu tun, wie viel man sich bewegt.

Auf der Grundlage ihrer Analyse stellten die Forscher fest, dass diese Faktoren für die Hälfte der Alzheimer-Fälle in den USA verantwortlich sind - fast drei Millionen Menschen (zum damaligen Zeitpunkt)! Die Leiterin der Studie, Dr. Barnes, schrieb dazu: „Dies deutet darauf hin, dass einige sehr einfache Veränderungen der Lebensweise, beispielsweise sich mehr zu bewegen und mit dem Rauchen aufzuhören, enorme Auswirkungen auf die Prävention von Alzheimer und anderen Demenzformen in den USA und weltweit haben könnten.“

Im Rahmen einer australischen Studie wurde festgestellt, dass sich die kognitiven Funktionen von Menschen mit leichten Gedächtnisstörungen einfach nur dadurch verbesserten, dass sie dreimal in der Woche 50 Minuten spazieren gingen. Die Studie lief zwar nur über einen Zeitraum von 24 Wochen, die erzielten positiven Veränderungen hielten aber mindestens ein Jahr lang an.

Eine weitere, in den *Archives of Internal Medicine* veröffentlichte Studie untersuchte das Verhältnis zwischen der für die Bewegung aufgewendeten Zeit, der Intensität dieser Bewegung und dem Ausmaß der kognitiven Störung, die so oft die Vorstufe einer voll entwickelten Alzheimerkrankheit ist. Die Forscher stellten fest, dass das Ausmaß des kognitiven Verfalls beträchtlich abnahm, wenn die Teilnehmersich mehr bewegten und mehr Energie verbrauchten. Bereits ein halbstündiger zügiger Spaziergang jeden Tag zeigte positive Wirkung.

Mäßig intensive Bewegung ist in jedem Lebensalter von Bedeutung, aber wenn es um die geistige Gesundheit geht, scheint Bewegung in den mittleren Lebensjahren und danach besonders wichtig zu sein.

Eine Studie ergab, dass mäßig intensive Bewegung, beispielsweise Krafttraining, Yoga oder Aerobic, in den mittleren Lebensjahren das Alzheimer-Risiko um unglaubliche 39 Prozent senkte. Im späteren Lebensalter waren es immerhin noch etwa 32 Prozent. Das bedeutet, je früher man zur Aufrechterhaltung der Gehirnfunktionen mit der Bewegung beginnt, desto besser.

Aber es ist nie zu spät, von den kognitiven Vorzügen eines Bewegungsprogramms zu profitieren. So wurde im Rahmen der Studie festgestellt, dass bei älteren Menschen, die bereits an kognitiven Störungen litten, intensives

Aerobic-Training über einen Zeitraum von sechs Monaten tatsächlich ausreichte, um den Funktionsverlust in seinen Anfängen aufzuhalten und sogar die Hirnfunktionen nach dem Auftreten der Symptome zu verbessern.

Die Urheber der Studie schrieben: „Eine sechs Monate lang ... in regelmäßigen Abständen erhöhte Herzfrequenz reichte aus, um bei einer Risikogruppe die kognitive Leistung zu verbessern, ohne die Kosten und die Nachteile der meisten medikamentösen Therapien in Kauf nehmen zu müssen.“ Das sind fantastische Neuigkeiten, vor allen, wenn man bedenkt, dass etwa 20 Prozent der über 70-Jährigen an leichten kognitiven Störungen leiden.

Eine weitere Studie, die am Medical Center der University of Kansas durchgeführt wurde, befasste sich näher mit den bereits vorhandenen Erkenntnissen, dass bei Alzheimer der Abbau des Hippocampus bereits frühzeitig verlangsamt werden kann, wenn die Patienten sich in Form bringen (und es auch bleiben). Die Forscher verwendeten 60 MRT-Aufnahmen von Patienten, die an frühen Alzheimer-Symptomen litten, sowie von 56 weiteren Patienten mit gesundem, funktionierendem Gehirn. Jeder Patient wurde darüber hinaus im Hinblick auf seinen Sauerstoffverbrauch während des Laufens auf einem Laufband untersucht, um seinen allgemeinen Fitnesszustand zu messen.

Die leitende Wissenschaftlerin der Studie, Robyn Honea, schrieb: „Dies ist die erste Studie, dank derer wir einen Einblick bekommen, wo genau im Gehirn diese Veränderungen auftreten. Es ist uns gelungen, die mit körperlicher Fitness in Zusammenhang stehenden Veränderungen in dem für das Gedächtnis zuständigen Bereich des Gehirns, dem Hippocampus, zu lokalisieren, einem Schlüsselbereich bei alzheimerbedingtem Gehirnschwund.“

Die Forscher stellten fest, dass bei den Teilnehmern, die eine bessere körperliche Fitness aufwiesen, auch weniger Gewebeschwund im Hippocampus vorlag, im Gegensatz zu denen, die weniger fit waren - selbst wenn sie bereits an Alzheimer litten. Dies ist eine ermutigende Neuigkeit, weil es bedeutet, dass es wirklich nie zu spät ist. Selbst wer bereits an einigen Alzheimer-Symptomen leidet, kann durch ein regelmäßiges Trainingsprogramm dazu beitragen, den Gehirnschwund zu verlangsamen und die Hirngesundheit zu verbessern.

Eine ähnliche Studie, die an Demenz- und Alzheimerpatienten durchgeführt wurde, ergab, dass diese nach einem einjährigen Trainingsprogramm zu

Hause weniger gefährliche Stürze und eine allgemein bessere Lebensqualität erfuhr als die Patienten, die keinen Sport trieben.

Wie Bewegung Ihr Gehirn wieder auflädt

Fast zu schön, um wahr zu sein, oder? Und doch ist es ganz und gar nicht kompliziert. Die Durchblutung des Gehirns nimmt gewöhnlich mit zunehmendem Alter ab. Bewegung fördert die Durchblutung, auch die des Gehirns, das etwa 20 Prozent der Sauerstoff- und Glukoseaufnahme verbraucht. Die meisten Menschen wissen, dass ein Atemstillstand innerhalb weniger Minuten zum Tod führen kann, aber dieser Prozess kann auch sehr viel langsamer über einen langen Zeitraum stattfinden. Wird das Gehirn durch Bewegungsmangel nicht ausreichend mit lebenswichtigem Sauerstoff und Glukose versorgt, dann sterben natürlich die Gehirnzellen allmählich ab. Bereits ein leichtes Training ist ausreichend, um die Durchblutung zu fördern und die Gehirnfunktionen zu verbessern.

Die verbesserte Durchblutung des Gehirns trägt darüber hinaus dazu bei, aus Umwelteinflüssen angesammelte Toxine auszuleiten. Wie bereits erwähnt, können sich als Folge von Luftverschmutzung, Verwendung von Körperpflegeprodukten oder Zahnbehandlungen mit toxischen Materialien im Laufe der Zeit viele toxische Substanzen und Metalle wie Quecksilber, Fluorid und Aluminium im Körper ansammeln. Auch toxische Produkte im Haus wie Speisegefäße aus Kunststoff, antihaftbeschichtete Töpfe und Pfannen sowie scharfe künstliche Reinigungsmittel können Sie langsam vergiften.

Der Körper ist zwar in der Lage, diese Toxine aus dem Gehirn auszuleiten, braucht dafür aber eine optimale Durchblutung, damit ausreichend Sauerstoff dorthin gelangen kann, um diesen Vorgang zu unterstützen. Eine verbesserte Durchblutung bedeutet außerdem, dass die Nährstoffe, die das Gehirn benötigt, um überhaupt gesund zu bleiben - Vitamine, Mineralstoffe und gesunde Fette - leichter und in größeren Mengen dorthin gelangen können.

Außerdem regt Bewegung das Wachstum neuer Gehirnzellen an und stärkt die Verbindungen zwischen den bereits vorhandenen. Körperliche Bewegung setzt darüber hinaus Endorphine frei, die Stress abbauen und Wohlbefinden

auslösen. Während des Trainings setzt das Gehirn zudem bestimmte Proteine frei, die sogenannten neurotrophen Faktoren, die weitere chemische Veränderungen zur Unterstützung gesunder Nervenzellen auslösen.

Sind Hochleistungen erforderlich, um eine Wirkung zu erzielen?

Bedeutet das, dass man bis zur Erschöpfung trainieren muss, um seine Gesundheit zu verbessern? Ganz und gar nicht! So kann die Herangehensweise der heutigen Fitnesskultur, die die Intensität und Kraft eines bestimmten Trainings für wichtiger hält als die Beständigkeit oder die Frage, ob jemand für diese Art von Training geeignet ist, sogar sehr schädlich sein.

Der Körper ist nicht dafür geschaffen, Extreme gleich welcher Art auszuhalten. Der Schlüssel liegt in der Beständigkeit, nicht in der Intensität des Trainings. So ist intensives Training in der Tat emotional stressbeladen und kann den Spiegel des Stresshormons Cortisol erhöhen - der, wie Sie sich vielleicht erinnern, eine weitere mögliche Ursache von Alzheimer ist. Sie sollten nicht unbedingt den letzten Fitnesstrends folgen oder ein Training absolvieren, das Sie mehr erschöpft als mit neuer Energie versorgt.

Außerdem: Unsere Vorfahren kannten keine Laufbänder. Sie haben nie Gewichte gehoben. Sie waren einfach jeden Tag von morgens bis abends in Bewegung. Der menschliche Körper ist dafür gemacht, in Bewegung zu sein. Jeder weiß, wie träge man sich fühlt, wenn man einige Stunden zu lange im Bett geblieben ist. Und das Wichtigste an der Bewegung ist, sie regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Das ist in der heutigen Zeit besonders wichtig, weil wir unser Leben zunehmend im Sitzen verbringen. Geht man einen Schritt weiter, muss man sogar sagen, dass moderne Geräte uns faul gemacht haben. Heutzutage könnte man, dank Internet, Handy und, natürlich, der Fernbedienung für den Fernseher, monatelang im Haus bleiben und trotzdem noch ein *normales* Leben führen.

Wie viele Menschen setzen sich heutzutage jeden Morgen in ihr Auto, fahren zur Arbeit, setzen sich wieder in ihr Auto und fahren zurück nach Hause?

Die Gründe, warum eine solche Lebensweise ungesund ist, sind mannigfaltig, und einer davon ist Bewegungsmangel.

Wenn man sich entscheiden soll, welche Sportart man ausüben möchte, sollte man daran denken, dass einem die Übungen natürlich vorkommen müssen - Übungen, die Sie herausfordern und motivieren. Am wichtigsten ist allerdings, dass die Übungen regelmäßig durchgeführt werden.

Bewegung hält den Verstand wach und kann sogar den Hippocampus vergrößern, der, wie zuvor erwähnt, ein Bereich des Gehirns ist, der für das Gedächtnis entscheidend ist. Bei vielen älteren Erwachsenen beginnt er allmählich zu schrumpfen und verursacht dadurch leichte kognitive Störungen. Eine Studie hat gezeigt, dass sogar Erwachsene, die sich zuvor nicht regelmäßig sportlich betätigt haben, ihren Hippocampus vergrößern können. Der Hälfte der insgesamt 120 Studienteilnehmer wurde nach dem Zufallsprinzip aerobes Training verordnet - gegen Ende der Studie hatte sich ihr Hippocampus um etwa 2 Prozent vergrößert!

2 Prozent mögen nicht viel erscheinen, entsprechen aber in etwa der Menge, die der Hippocampus in einem Zeitraum von ein oder zwei Jahren schrumpft. Und wenn es um die Prävention von Alzheimer geht, braucht das Gehirn jede Hilfe, die es bekommen kann. In derselben Studie wurde bei der Kontrollgruppe, die keinerlei Sport ausübte, eine Schrumpfung des Hippocampus um 1,4 Prozent festgestellt. Mit anderen Worten, Aerobic bewahrte die trainierende Gruppe nicht nur vor Gehirnschwund, sondern vergrößerte sogar den Hippocampus.

Dies macht Bewegung zu einem unglaublich leistungsstarken Werkzeug, das im Kampf gegen verheerende degenerative Hirnerkrankungen auf jeden Fall effektiver ist als die heutigen Alzheimer-Medikamente. Das Forschungsteam kam zu folgendem Ergebnis: „Wir zeigen auf, dass der Verlust von Hippocampusmasse im späten Erwachsenenalter nicht unvermeidbar ist und mit einem Training von mäßiger Intensität rückgängig gemacht werden kann.“ Und genau das kann die Pharmaindustrie mit Sicherheit nicht von sich behaupten - obwohl ich das Gefühl habe, dass sie, wenn Sport patentiert und als Medikament zu horrenden Preisen verkauft werden könnte, auch dies versuchen würde.

Indem man sich In Form hält, kann man gleichzeitig sein Gewicht kontrollieren und das Risiko von Fettleibigkeit, Insulinresistenz, Diabetes und vielen anderen chronischen Krankheiten reduzieren, die zur Entstehung von Alzheimer beitragen können - Erkrankungen, die für sich allein genommen schon schlimm genug sind. Die Normalisierung des Insulinspiegels gehört zum Besten, was man Für seine Gesundheit insgesamt tun kann, und Bewegung ist dafür hervorragend geeignet.

Wenn zwei Drittel aller Amerikaner übergewichtig oder Fettleibig sind (darunter etwa ein Drittel amerikanischer Kinder), liegt klar auF der Hand, dass irgendetwas nicht stimmen kann. Die beiden Hauptursachen Für diese prekäre Situation sind eine zu starke Abhängigkeit von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln und Bewegungsmangel. Bewegung ist das A und O! Eine Studie der Mayo Clinic mit etwa 1300 älteren Menschen hat klar gezeigt, dass diejenigen, die in ihren Vierzigern mit mäßig intensivem Training (wie zügiges Gehen, Yoga, Krafttraining, Schwimmen und Aerobic) begonnen hatten, weitaus weniger geFährdet waren, die leichten kognitiven Störungen zu entwickeln, aus denen Demenz und Alzheimer entstehen können.

Was immer Sie tun, bleiben Sie in Bewegung

Vielen Menschen jagt der Gedanke an sportliche Betätigung eine gewisse Angst ein. Eine Möglichkeit Für den AnFang ist zügiges Gehen. Da das Gehen allerdings eine Bewegung ist, die unserem Körper vertraut ist, muss man, damit es auch wirklich als Training zählt, darauF achten, schneller zu gehen als gewöhnlich. Wichtig ist, dass die Herzschlagfrequenz ansteigen muss. AndernFalls kommt vermutlich der gesamte Nutzen nicht zum Tragen, den Bewegung zu bieten hat.

Versuchen Sie das Gehen so oft wie möglich in Ihren Alltag einzubeziehen. Gehen Sie zu Fuß in den Supermarkt, wählen Sie die Treppen statt den AuFzug oder lauFen Sie auF und ab, während Sie teleFonieren. Eine Studie ergab, dass nur 2000 Extraschritte täglich zusätzlich 100 Kalorien verbrennen können, ohne dass man dafür viel zusätzliche Zeit ode' Energie aufwenden müsste.

Eine weitere Studie brachte das Gehen mit einem verzögerten kognitiven Verfall in Verbindung und zwar sowohl bei gesunden Erwachsenen als auch bei denjenigen, die bereits an leichten kognitiven Störungen oder Alzheimer litten.

Achten Sie jedoch darauf, dass das Gehen nicht die einzige sportliche Betätigung bleibt. Für die meisten Menschen reicht Gehen allein nicht aus, es sei denn, sie sind sehr untrainiert oder fettleibig. Aber es ist wunderbar geeignet, um täglich für etwas mehr Bewegung zu sorgen.

Jedes Jahr entwickelt sich bei 15 Prozent der Menschen mit leichten kognitiven Störungen eine Demenz, im Gegensatz zu nur etwa 1 oder 2 Prozent der Gesamtbevölkerung. Bewegung ist eine hochwirksame Vorbeugungsmaßnahme und kann sogar zur Rückbildung kognitiven Verfalls beitragen. Was hat man also zu verlieren? Falls Sie bereits häufig Sport treiben, machen Sie weiter so! Und wenn das nicht der Fall ist, sollten Sie nach Mitteln und Wegen suchen, regelmäßiger körperlich aktiv zu sein. Ihr Gehirn und der Rest Ihres Körpers werden es Ihnen danken.

Wie sollte das Bewegungsprogramm aussehen?

Der menschliche Körper ist ein bemerkenswertes System, das so konzipiert ist, anstehende Aufgaben unter Aufwendung von so wenig Energie wie möglich zu erledigen. Diese Fähigkeit hat unseren Vorfahren dabei geholfen, Dürreperioden, Hungersnöte und lange, harte Winter zu überleben. Sie ist auch der Grund dafür, warum dieselbe Übung oder Art von Übung, die man täglich ausführt, allmählich leichter und leichter fallen wird, bis sie fast ohne jede Anstrengung ausgeführt werden kann. Das ist nicht nur der Fall, weil man an Kraft gewinnt, sondern auch die Folge der unglaublichen Anpassungsfähigkeit des Körpers.

Deshalb ist es unerlässlich, den Körper permanent zu fordern und unterschiedliche Übungen in sein Programm einzubauen, um sämtliche Vorzüge der Bewegung voll auszuschöpfen. Fitnesstrainer nennen dieses Prinzip *progressives Widerstandstraining*. Es ist nicht schwierig, sein Übungsprogramm

vielseitig zu gestalten, vor allem, wenn man sich ein wenig mit den unterschiedlichen Übungsarten auskennt und weiß, was sie für den Körper bewirken. Der folgende Abschnitt soll einen kurzen Überblick verschaffen.

Aerobes Training wie Joggen, Laufen, Training auf dem Crosstrainer oder sogar schnelles Gehen erhöht die Herzfrequenz. Dadurch wiederum wird die Sauerstoffmenge im Blut gesteigert und das Körpergewebe effizienter versorgt. Außerdem wird das Immunsystem stimuliert, Endorphine werden freigesetzt und die Ausdauer und das Herz werden gestärkt, sodass das Blut besser transportiert wird.

Anaerobes Training oder **Intervalltraining** ist eine Kombination aus einfachen aeroben Übungen und dem Prinzip der progressiven Widerstandskraft. Anstatt eine Stunde lang gleichmäßig zu joggen oder zu gehen, ist diese Art von Training durch abwechselnd kurze Phasen intensiver Belastung und weniger intensive Erholungsphasen gekennzeichnet. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass so die kardiovaskuläre Fitness am besten gestärkt und Fett am effizientesten verbrannt werden kann. Diese Trainingsmethode gehört darüber hinaus zu den wirksamsten Methoden, die zur Verfügung stehende Zeit zu nutzen, weil man weniger Zeit mit einfacheren Übungen verbringt und mehr Zeit damit, das Blut richtig in Bewegung zu bringen.

Erinnern Sie sich an die Studie, die gezeigt hat, dass übermäßiges Viszeralfett besonders gesundheitsschädigend ist und Alzheimer fördern kann? Bei anaerobem Training werden hohe Mengen Katecholamine freigesetzt, das sind Stoffe, die die Fettverbrennung in den Bereichen des Körpers erhöhen, die während des Trainings aktiviert werden. Die Folge ist, dass man an Gewicht verliert und sogar hartnäckiges Viszeralfett verbrannt wird. (In meinen Büchern *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung* und *Wohlfühlen und Abnehmen* finden Sie grundlegende Leitlinien für gesunde Übungen, die Ihnen vielleicht geeignet erscheinen, um Ihren Körper mit neuer Energie zu versorgen.)

Krafttraining ist nicht nur etwas für Bodybuilder. Es ist wichtig, jedes Übungsprogramm mit zumindest einer kurzen Krafttrainingsphase abzurunden, um es so effizient wie möglich zu gestalten. Krafttraining ist etwas grundlegend anderes als kardiovaskuläres Training (wie Laufen). Nach Beendigung eines Cardiotrainings normalisiert sich die Herzfrequenz und der

Stoffwechsel verlangsamt sich im Wesentlichen wieder bis zu dem Punkt, an dem er vor Trainingsbeginn war.

Beim Krafttraining bleibt der Stoffwechsel jedoch sehr viel länger auf einem höheren Niveau als bei Cardiotraining. Deshalb hält eine kleine Krafttrainingseinheit den Stoffwechsel des Körpers über längere Zeiträume auf einem höheren Niveau und verbessert damit die Sauerstoffversorgung und die Gewichtsreduktion des Übungsprogramms. Die Gewichte sollten so leicht sein, dass man die Übung mindestens viermal wiederholen kann, aber schwer genug, dass die Muskeln bei einer Zahl unter zwölf ermüden. Auch die Muskeln müssen sich vom Krafttraining erholen, achten Sie also darauf, mindestens einen Ruhetag zwischen dem Trainieren jeder Muskelgruppe einzulegen.

Rumpfmuskeltraining gehört technisch gesehen in die Kategorie des Krafttrainings, da es aber außerordentlich wichtig ist, möchte ich es hier gesondert behandeln. Es gibt nahezu 30 Rumpfmuskeln im Bauch-, Rücken- und Beckenbereich, die für den Bewegungsablauf des gesamten Körpers und zur Unterstützung der Rippen und der Wirbelsäule unerlässlich sind. Eine *starke Rumpfmuskulatur* bedeutet weniger Rückenschmerzen, eine geschütztere Wirbelsäule, ein besseres Gleichgewicht und mehr Stabilität. Gut geeignet für den Anfang sind herkömmliche Sit-ups und Crunches ebenso wie Yoga und Pilates, die für Flexibilität und Achtsamkeit förderlich sind und ein Gefühl der Ruhe und des Wohlergehens erzeugen.

Apropos Yoga ...

Die meisten Hormone, die naturgemäß im Körper vorhanden sind, nehmen mit dem Alter ab. Ein Hormon jedoch, dessen Spiegel nicht sinkt, wenn wir älter werden, ist das Stresshormon Cortisol, das zu schweren Hirnschädigungen führen kann, wenn es nicht unter Kontrolle gehalten wird. Am besten kann man die Cortisolproduktion kontrollieren, indem man Stress so gut wie möglich abbaut.

In der indischen Heilkunst Ayurveda sind die unglaublichen Vorzüge und die Bedeutsamkeit von Yoga und Meditation seit Jahrtausenden bekannt und sind Bestandteil der Lehre. Es ist nicht nur das Curcumin in Currys, das die

Alzheimer-Rate in Indien niedrig hält. Auch Yoga ist ein wunderbarer Beitrag, den die indische Kultur für Gesundheit und Wohlergehen geleistet hat. In den letzten Jahrzehnten erfreut sich Yoga auch in den westlichen Ländern und überall auf der Welt zunehmender Beliebtheit.

Yoga ist sehr viel mehr als nur ein Bewegungsprogramm. Tag für Tag konsequent praktiziertes Yoga geht weit über den Aufbau körperlicher Kraft und Beweglichkeit hinaus. Yoga ist auch eine spirituelle Übung, die dazu beiträgt, Stress abzubauen, ein Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden entstehen zu lassen und darüber hinaus die Achtsamkeit, auch in Bezug auf den eigenen Körper, zu stärken.

Die Übung *Shavasana* oder *Totenstellung* zum Beispiel ist leicht durchzuführen. Indem man sich einfach mit seitlich leicht abgewinkelten Armen flach auf den Rücken legt und bewusst verspannte Muskeln und Punkte im Körper löst, kann man bei korrekter Durchführung einen Zustand vollständiger körperlicher und geistiger Entspannung erreichen. Dies ist nur eine der vielen Yoga-Übungen, die Geist und Körper entspannen und Stress reduzieren.

Andere Übungen, die einen besonders hohen Nutzen haben können, vorausgesetzt, man ist körperlich in der Lage dazu, sind beispielsweise Umkehr- und Kopfstandübungen. Durch das Umkehren des Körpers wird automatisch der Blutfluss zum Gehirn angeregt, was für eine bessere Durchblutung und mehr Sauerstoff in den Hirnzellen sorgt.

Natürlich sollten Sie Yoga mit der Unterstützung eines professionellen Yoga-Lehrers erlernen, da selbst *einfache* Übungen korrekt ausgeführt werden müssen, damit sie auch von Nutzen sind. Ein guter Lehrer wird darauf achten, dass Sie einen guten Einstieg bekommen. Wird Yoga täglich praktiziert, kann es dazu beitragen, die meditative Entspannung den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten.

Meditation ist nicht schwierig

Meditation hat viele ähnliche Vorzüge wie Yoga - und nein, sie muss nicht kompliziert sein. Lernt man, jeden Tag eine bestimmte Zeit lang innerlich zur Ruhe zu kommen und bewusst zu atmen, wird man seine Mitte finden und die

Aufmerksamkeit für seinen Körper und dessen Bedürfnisse stärken können. Meditation ist eine jahrhundertealte Technik, Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern.

In unserer Kultur der schnellen Bedürfnisbefriedigung und kurzen Aufmerksamkeitsspannen werden sogar einfache Meditationsübungen am Anfang vermutlich als extrem schwierig empfunden werden. Falls es Ihnen sehr schwerfällt, sollten Sie mit wenigen Minuten beginnen. Bekommt man mit der Zeit mehr Disziplin und fühlt sich wohl, kann man die Zeitspanne allmählich verlängern. Sie werden sich nicht nur emotional besser fühlen, sondern gleichzeitig auch Ihren Körper und Ihr Gehirn dabei unterstützen, gesund zu bleiben, indem der Cortisolspiegel gesenkt wird.

Eine Studie am Babraham Institute in der Nähe von Cambridge in Großbritannien, die in der Zeitschrift *Brain* veröffentlicht wurde, ergab, dass Gehirnzellen länger überleben als ursprünglich angenommen. Anstatt die Verbindung untereinander zu verlieren und dann abzusterben, wie Wissenschaftler angenommen hatten, hat es den Anschein, als würde der Verfall der Gehirnzellen stufenweise stattfinden. Zuerst verlieren sie die Fähigkeit, mit anderen Gehirnzellen zu kommunizieren. Dann vergeht einige Zeit, bevor sie schließlich verfallen und absterben. Das ist von Bedeutung, denn es weist darauf hin, dass es möglich sein könnte, das Absterben von Gehirnzellen zu verhindern, wenn ein Weg gefunden wird, sie wieder zu verbinden.

Die an der Studie beteiligten Wissenschaftler sind der Ansicht, dass dies unter bestimmten Bedingungen erreicht werden kann. In einer Stellungnahme in den Medien erklärte der leitende Wissenschaftler Dr. Michael Coleman: „Wir haben gezeigt, dass tragende Bereiche von Nervenzellen noch lebendig sind, und jetzt können wir in Erfahrung bringen, welche Interventionen erforderlich sind, um die Verbindungen wiederherzustellen. Dies ist für die Behandlung sehr wichtig, weil die Nervenzellenverbindungen im Leben eines gesunden Erwachsenen permanent verschwinden und sich nur neu bilden können, wenn tragende Bereiche der Zelle noch vorhanden sind. Unsere Ergebnisse lassen auf ein Zeitfenster schließen, in dem geschädigte Verbindungen zwischen Gehirnzellen wiederhergestellt werden könnten.“

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.

Meiden Sie Tabak und Alkohol

Forschungsergebnisse des Wien Center for Alzheimers Disease am Mount Sinai Medical Center in Florida bestätigen, dass Menschen, die rauchen und viel Alkohol trinken, Jahre früher an Alzheimer erkranken als Alzheimerpatienten, die weder geraucht noch viel Alkohol getrunken haben. Diese Ergebnisse sind zwar nicht besonders überraschend, bestätigen aber jahrhundertlanges Heilwissen, dass Tabak und Alkohol einfach ungesund für den ganzen Körper sind, einschließlich des Gehirns.

Der Autor der Studie, Dr. Ranjan Duara, schrieb dazu: „Die Ergebnisse sind signifikant, weil wir, wenn wir das Rauchen und den Alkohol reduzieren oder aufgeben können, das Auftreten von Alzheimer beträchtlich hinauszögern und die Zahl der Menschen, die irgendwann an Alzheimer erkranken, reduzieren könnten. Hochrechnungen zeigen auf, dass eine Verschiebung des Auftretens der Krankheit um fünf Jahre zu einer Reduzierung von 50 Prozent der Gesamtzahl der Alzheimerfälle führen würde.“

Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Verbindung von Rauchen und hohem Alkoholgenuss das Durchschnittsalter beim ersten Auftreten der Alzheimerkrankheit um etwa 6 bis 7 Jahre senkte. Ja, Sie lesen richtig. Rauchen und hoher Alkoholgenuss können dazu führen, dass jemand mehrere Jahre früher an Alzheimer erkrankt als ohne diese Genussmittel. Das bedeutet 6 bis 7 Jahre Erinnerungen, 6 bis 7 Jahre Erkennen von Familienmitgliedern, 6 bis 7 Jahre Fähigkeit zur eigenen Versorgung und 6 bis 7 Jahre Bewältigung wichtiger Körperfunktionen. Eine solch drastische Verschiebung des Zeitrahmens lässt Tabak- und Alkoholgenuss zu einem jener wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Alzheimer werden, wie Sie sich vielleicht aus einer anderen zuvor erwähnten Studie erinnern.

In der Studie beobachteten Wissenschaftler 950 Alzheimerpatienten im Alter von 60 Jahren und älter. Sie sammelten Informationen aus den Familien der Studienteilnehmer in Bezug auf Tabak- und Alkoholgenuss der betroffenen Patienten und testeten die Teilnehmer auf das APoE4-Gen, das einigen Forschungsarbeiten zufolge die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, erhöht.

7 Prozent der Studienteilnehmer waren Vieltrinker gewesen (mehr als 2 Gläser täglich), 20 Prozent waren starke Raucher gewesen (eine

Packung Zigaretten oder mehr täglich) und 27 Prozent wiesen die APoE4-Genvariante auf.

Nach Auswertung der Daten zogen die Wissenschaftler den Schluss, dass bei denjenigen, die lediglich viel tranken, Alzheimer etwas weniger als fünf Jahre früher einsetzte als bei denen, die nicht viel tranken. Starke Raucher bekamen die Krankheit etwa zweieinhalb Jahre früher als die, die nicht übermäßig viel rauchten. Und bei den Teilnehmern mit der APoE4-Genvariante traten die Symptome drei Jahre früher auf als bei denen ohne diese Genvariante.

Die Kombination dieser Risikofaktoren ergab, dass die Alzheimerkrankheit im Durchschnitt achteinhalb Jahre früher eintrat. Dies versteht sich zuzüglich zu den vielen anderen schädlichen Auswirkungen von zu starkem Tabak- und Alkoholgenuss. Es besteht kein Zweifel, dass es sinnvoll ist, diese beiden Gewohnheiten aufzugeben (bzw. idealerweise nie anzufangen).

Nikotin kann nützlich sein!

Wenn Sie den vorangegangenen Abschnitt aufmerksam gelesen haben, waren Sie auf die Überschrift dieses Abschnitts vermutlich nicht vorbereitet. Es überrascht Sie vermutlich zu erfahren, dass Tabak jahrtausendlang in vielen Kulturen als natürliches Heilmittel verwendet wurde. Es kam entweder in religiösen Ritualen oder als Behandlung zahlreicher Krankheiten von Tuberkulose bis hin zu gewöhnlichen Erkältungskrankheiten zum Einsatz.

Auch der modernen Wissenschaft sind die nützlichen Eigenschaften einiger Bestandteile des Tabaks nicht verborgen geblieben. Eine an der Stanford University in Kalifornien durchgeführte Studie ergab, dass Nikotin das Wachstum neuer Blutgefäße fördern kann und deshalb dazu beitragen könnte, die Durchblutung bei Diabetespatienten zu verbessern. Im Rahmen einer weiteren Studie, die an der Duke University in North Carolina durchgeführt wurde, stellte man fest, dass Nikotinpflaster die Symptome von Depressionen lindern können.

Aber es besteht ein wichtiger Unterschied zwischen Rauchen und anderen Verwendungsmöglichkeiten von Nikotin: Durch das Verbrennen der Pflanze

entstehen beim Rauchen schädliche karzinogene Stoffe, die eingeatmet werden. Wird dem Körper auf anderem Wege Nikotin zugeführt, beispielsweise mit einem Nikotinpflaster, erzielt man die anregende Wirkung von Tabak, ohne die durch das Rauchen von Tabak entstehende schädliche Wirkung in Kauf nehmen zu müssen (die offenkundigen besorgniserregenden Nachteile irgendwelcher chemischer Bestandteile in solchen Pflastern können natürlich nicht geleugnet werden). Die Schulmedizin verteufelt den Tabak jedoch weiterhin, indem sie das Rauchen toxischer, unnatürlicher Zigaretten der medizinischen Verwendung natürlichen Tabaks gleichsetzt.

Eine in der Zeitschrift *Neurology* veröffentlichte Studie legt jedoch dar, dass Nikotin genau das erreichen kann, was die Pharmaindustrie bislang vergeblich versucht hat: Es kann dem Gedächtnisverlust bei Menschen in den mittleren und späteren Lebensjahren entgegenwirken. Indem es die für das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten entscheidenden und bei Alzheimerpatienten verloren gegangenen Rezeptoren im Gehirn stimuliert, kann Nikotin die Aufmerksamkeitsspanne und das Gedächtnis bei Menschen mit leichten kognitiven Störungen, dem Vorläufer von Alzheimer, verbessern.

Im Rahmen der Studie, die an der Vanderbilt University School of Medicine in Tennessee durchgeführt wurde, wurden 74 Personen mit leichten kognitiven Störungen im Alter von 76 Jahren untersucht, die sämtlich Nichtraucher waren. Die Gruppe wurde dann in zwei kleinere Gruppen aufgeteilt - die Hälfte der Teilnehmer erhielt ein Pflaster mit einer Nikotinmenge von 15 Milligramm, die andere Hälfte bekam ein Placebo-Pflaster. Das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten der Studienteilnehmer wurden zu Beginn, nach der Hälfte der Laufzeit und am Ende der sechsmonatigen Studie getestet.

Das Ergebnis war bemerkenswert: Bei den Teilnehmern, die das Placebo-Pflaster erhalten hatten, verschlechterten sich die kognitiven Fähigkeiten um 26 Prozent. Dieses Ergebnis stand in auffallendem Gegensatz zur Nikotinpflastergruppe, die ihre kognitiven Fähigkeiten nicht nur behielt, sondern sogar verbessern konnte. Gegen Ende der Studie hatten sie wahrhaftig unglaubliche 46 Prozent ihrer normalen Hirnfunktionen wiedererlangt. Darüber hinaus kam es bei keinem der Teilnehmer zu irgendwelchen schwerwiegenden Nebenwirkungen.

Sauberes Trinkwasser: Betrug in Flaschen

Wasser ist ein echtes Lebenselixier. Es spendet Leben und es erhält Leben. Die Vorzüge des Trinkens von sauberem, frischem Wasser in ausreichenden Mengen dürfen nicht unterschätzt werden. Wasser hat nicht nur eine reinigende Wirkung, sondern fördert auch die Verdauung, während es für einen ausgewogenen Blutdruck und eine gute Durchblutung sorgt.

Bei all den unterschiedlichen Wassersorten, die derzeit auf dem Markt sind (merkwürdig, oder?) und der Vielzahl von Meinungen, welches Wasser das beste für die Gesundheit ist, kann es verwirrend sein, die perfekte Wahl zu treffen und zu wissen, wie viel Wasser man für eine optimale Gesundheit trinken sollte. Leitungswasser auf der einen Seite spart Geld, ist aber mit einer Mischung aus Zusatzstoffen und Toxinen versetzt. Flaschenwasser auf der anderen Seite ist kostspielig, birgt Probleme für die Umwelt und ist letzten Endes nicht viel besser als Leitungswasser.

Wirklich problematisch ist, dass die meisten Menschen chronisch dehydriert sind und es nicht einmal bemerken. Viele Menschen haben so sehr den Bezug zu ihrem eigenen Körper verloren und haben so lange schon nicht mehr ausreichende Mengen Wasser getrunken, dass sie auftretende Symptome der Dehydratation nicht einmal erkennen.

Das kann schwerwiegende Folgen für die Zukunft haben. Dehydratation setzt die Körperorgane unter übermäßigen Stress und führt dazu, dass das Blut verdickt und die Durchblutung verlangsamt wird, wodurch wiederum wichtige Bereiche des Körpers (wie das Gehirn) nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Dehydratation hindert den Körper außerdem daran, für seine eigene Entgiftung zu sorgen und verursacht damit eine Ablagerung von Toxinen.

Wie machen sich die Symptome einer Dehydratation bemerkbar und wie viel Wasser sollte man trinken? Zu den Symptomen gehören unter anderem:

- ▶ Durst
- ▶ Trockene Haut
- ▶ Dunkel gefärbter oder stark riechender Urin
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Sobdbrennen

- ▶ Verstopfung
- ▶ Harnwegsinfekte
- ▶ Gewichtszunahme
- ▶ Vorzeitiges Altern
- ▶ Vermehrtes Auftreten von Autoimmunerkrankungen

Falls ihnen etwas davon bekannt vorkommt, achten Sie darauf, mehr Wasser zu trinken. Die ideale Menge ist individuell unterschiedlich und hängt ab von Faktoren wie Größe, Gewicht, Aktivitätsgrad der jeweiligen Person, Klima und anderen, aber etwa 2 Liter täglich sollten ausreichend sein. Man sollte so viel Wasser trinken, dass die Farbe des Urins hell- oder blassgelb ist.

Warum ist Leitungswasser so toxisch? Bedauerlicherweise ist diese einfache und praktische Wasserquelle mit einer ganzen Reihe von schädlichen Zusatzstoffen und Schadstoffen versetzt, die schwerwiegende Gesundheitsprobleme verursachen können, insbesondere wenn sie dem Körper regelmäßig zugeführt werden. In der folgenden Liste sind die wichtigsten Toxine aufgeführt, die gegenwärtig in kommunalem Leitungswasser zu finden sind, sowie die Probleme, die sie jeweils verursachen können:

Arsen, ein allgemein bekanntes Toxin, kommt in den USA immer noch in schockierend hohen Mengen im Trinkwasser vor. Arsen ist ein starkes Karzinogen, das mit vielen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht wird, darunter auch mit einem erhöhten Risiko, an verschiedenen Arten von Krebs zu erkranken. In hohen Dosen eingenommenes Arsen hat eine tödliche Wirkung. Obwohl die US-Umweltschutzbehörde den Höchstgehalt für in Trinkwasser zugelassenes Arsen im Jahr 2001 gesenkt hat, konsumieren viele US-Amerikaner immer noch täglich ungesunde Mengen dieses Toxins.

Aluminium ist als begünstigender Faktor von Alzheimer bereits ausreichend dokumentiert. Es kann darüber hinaus andere Gesundheitsprobleme verursachen - zum Beispiel die Parkinsonkrankheit, Hyperaktivität und Lernbehinderungen bei Kindern, aber auch Magen-Darm-Erkrankungen.

Fluorid wird in den USA (nicht in Deutschland), wie in einem früheren Kapitel bereits erörtert, dem Trinkwasser weithin als Mittel zur Kariesprophylaxe beigefügt. Das ist nicht nur deshalb bedauerlich, weil Fluorid als Kariesprophylaxe ungeeignet ist (eine indische Studie hat gezeigt, dass es Karies sogar

verschlimmert), sondern weil es ein starkes Nervengift ist, das sich mit der Zeit im Körper anreichert, wodurch das Immunsystem geschwächt und die Zellen geschädigt werden, was frühzeitiges Altern nach sich zieht. Es ist wirklich unerhört, dass es der Fluorid-Lobby in vielen Ländern gelungen ist, das Trinkwasser auf diese Weise zu vergiften.

Arzneimittel, und zwar sowohl verschreibungspflichtige als auch frei verkäufliche Medikamente, überraschen Sie vielleicht auf dieser Liste. Wussten Sie, dass diese schädlichen Stoffe in die Wasserversorgung gelangen können, weil sie entweder in der Toilette heruntergespült werden oder auf Deponien das Grundwasser verseuchen? irgendwann dann gelangen diese Medikamente, die in vielen Fällen nicht miteinander vermischt werden dürfen, in die Flüsse und damit in das Leitungswasser. Das sind schlechte Neuigkeiten für alle Menschen, besonders aber für diejenigen, die an Medikamentenallergien leiden, und für Schwangere.

Desinfektionsnebenprodukte bleiben im Trinkwasser zurück, nachdem es mit Chlorid desinfiziert wurde. Auch sie sind starke Karzinogene, die erwiesenermaßen für eine Fehlfunktion der Leber, der Nieren und für neurologische Schäden verantwortlich gemacht werden können.

All diese Toxine sind nicht nur im Leitungswasser, sondern auch in fast der Hälfte aller abgefüllten Wassersorten zu finden. Warum ist dies so? Weil 40 Prozent des in Supermärkten erhältlichen Wassers nichts weiter als Leitungswasser in Flaschen ist, das vorher nicht unbedingt nochmals gefiltert oder gereinigt wurde. Das Ganze ist lediglich eine clevere Marketingstrategie, die uns dazu bewegen will, Geld für dasselbe toxische Wasser zu bezahlen.

Zu allem Übel enthalten Plastikflaschen weitere schädliche chemische Substanzen wie Bisphenol A (BPA), die mit einer ganzen Reihe von Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht werden, einschließlich Verhaltens- oder Lernauffälligkeiten, erhöhtem Krebsrisiko, Gewichtszunahme und Fehlfunktion des Immunsystems. Zudem sind die Umweltauswirkungen von Flaschenwasser auf das Ökosystem schlichtweg verheerend.

Um weder Leitungswasser noch abgefülltes Wasser zu trinken, greift der ein oder andere zu destilliertem Wasser. Aber auch das bringt Probleme mit sich. Da destilliertes Wasser durch Abkochen gefiltert wurde, sind die meisten seiner gelösten Mineralstoffe verloren gegangen. Das mineralstoffarme Was-

ser entzieht dann zur Wiederherstellung seines Gleichgewichts diese Mineralien dem Behälter, in den es gefüllt wurde, und letztlich, wenn es getrunken wird, dem menschlichen Körper. Aus diesem Grund ist destilliertes Wasser gut geeignet für Phasen der Entgiftung und Reinigung, aber keine gute Wahl als Trinkwasser für jeden Tag.

Ein weiteres Wasser, über das hin und wieder geredet wird, ist alkalines oder ionisiertes Wasser. Auch hier gibt es einige Bedenken. Genau wie destilliertes Wasser ist auch alkalines Wasser nur für eine nicht länger als eine oder zwei Wochen andauernde Entgiftungsphase gut geeignet, weil der Langzeitverzehr von alkalinem Wasser die natürlichen Verdauungsprozesse des Körpers unterbrechen kann. Da dieses Wasser ionisiert ist, veranlasst es den Körper dazu, die produzierte Magensäuremenge zu reduzieren.

Zu wenig Magensäure über einen längeren Zeitraum kann schwerwiegende Probleme nach sich ziehen, zum Beispiel Magengeschwüre, mangelnde Nährstoffresorption sowie Infektionen, und kann zudem die Vermehrung von Parasiten fördern. Außerdem werden die meisten erhältlichen Geräte zum Ionisieren oder Alkalisieren von Wasser von Firmen mit zweifelhaften Ethikstandards hergestellt. Diese Methode gehört zweifelsfrei zu den Trends, denen Sie vielleicht nicht unbedingt folgen sollten.

Wieder ein anderes cleveres Marketingkonzept hat viele Menschen davon überzeugt, zu *Vitaminwasser* zu greifen. Lassen Sie sich nicht hinters Licht führen! Da diese *Gesundheits-Wasser* Maissirup mit hohem Fruktosegehalt, Koffein, Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe und künstliche Farbstoffe enthalten, sind sie genauso ungesund wie Softdrinks. Wer sein Wasser gern mit etwas Geschmack versehen möchte, kann beispielsweise ein wenig frisch gepressten Zitronen- oder Limettensaft zugeben. Ebenfalls eine gute Wahl sind Säfte aus frisch entsaftetem Biogemüse oder reines Kokoswasser-diese Getränke bieten kräftige, natürliche Aromen mit all den gesunden Vorzügen rohen Gemüses und unverfälschter Kokosnuss, ohne schädliche Zusatzstoffe und Maissirup mit hohem Fruktosegehalt.

Um es kurz zu machen, jede dieser Wassersorten ist mit ernsthaften Problemen behaftet, die *für* mehr Toxizität im Körper sorgen und ein höheres Risiko für Gesundheitsprobleme bergen. Allen, die Alzheimer vorbeugen möchten, ist klar, dass Toxizität gleich welcher Art schädlich ist.

Wo in aller Welt kann man denn dann noch gutes, sauberes Wasser finden? Es gibt zwei Möglichkeiten. Die erste ist die Installation eines Wasserfiltersystems, mit dem das Leitungswasser gefiltert und gereinigt wird, das dann ohne Bedenken verwendet und verzehrt werden kann. Es gibt mehrere handelsübliche Filtersysteme, die das Wasser auf jeweils unterschiedliche Weise filtern. Sie sollten sich deshalb vor dem Kauf gut informieren, um herauszufinden, welche Filterart oder welches Filtersystem für Ihre Zwecke am besten geeignet ist.

Die zweite Möglichkeit ist, eine Quelle in Ihrer Nähe zu finden (ja, es gibt sie noch) und das Quellwasser vor Ort in Flaschen abzufüllen. Dieses „lebendige Wasser“ ist vermutlich das gesündeste Wasser der Welt, weil es sich in seinem natürlichen Urzustand befindet. Es hat, anders als destilliertes oder alkalines Wasser, einen von Natur aus neutralen pH-Wert (zwischen 6,5 und 7,5), wodurch es für langfristigen Verzehr zu einer sicheren Variante wird.

Da immer mehr Menschen sich ihrer Gesundheit bewusst werden, gibt es im Internet einige interessante Seiten für alle, die auf der Suche nach Quellwasser sind. Eine besonders hilfreiche Website ist <http://www.quellenatlas.eu/>. Die Seite gibt nicht nur einen Überblick über Brunnen und Quellen in Europa, sondern bietet auch wichtige Informationen über jede natürliche Wasserquelle. Die meisten dieser Quellen sind kostenlos und öffentlich zugänglich.

Sein eigenes Quellwasser in Flaschen abzufüllen und/oder ein gutes Wasserfiltersystem in seiner Wohnung oder seinem Haus zu installieren sind das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Sauberes Wasser zu trinken - und darauf zu achten, viel zu trinken - kann Ihnen helfen, Ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten, die Verdauung und Resorption von Nährstoffen zu verbessern, den Körper zu entgiften und die Durchblutung anzukurbeln. All das wird nicht nur bewirken, dass Sie sich hier und jetzt gut fühlen, sondern wird Sie auch in der Zukunft vor chronischen Krankheiten wie Alzheimer schützen. Sauberes Trinkwasser gehört zu den besten Investitionen, die man in seine Gesundheit tätigen kann.

Impfstoffe: Sturm in einer Spritze

Wie bereits mehrfach in diesem Buch erwähnt, liegt in Gehirnen von Alzheimerpatienten immer ein Entzündungsprozess vor, der ursächlich für die Entstehung von Beta-Amyloid-Plaques ist. Viele der Gründe einer solchen Entzündung habe ich bereits in vorangegangenen Kapiteln aufgelistet und erläutert. Eine der maßgeblichen und wichtigsten Ursachen dieser Entzündung ist ein Vorgang, der von vielen Staaten als ein virtueller Übergangsritus in die entwickelte Welt gilt-die Impfung.

Impfstoffe sollen vor schädlichen Krankheiten schützen, aber die Mischung aus biologischem Material und chemischen Substanzen, die den Menschen bei einer Impfung injiziert wird, kann dem Nervensystem und anderen lebenswichtigen Organen schweren Schaden zufügen. Obwohl die Pharmakonzerne und ihre Verbündeten in den Regierungen dies auch weiterhin ableugnen werden, gibt es ausreichend dokumentiertes Belegmaterial zur Untermauerung dieser These. Mehr über die Nebenwirkungen von Impfungen finden Sie in meinem Buch *Vaccine-Nation: Poisoning the Population, OneShot at a Time*.

Im Folgenden werde ich mit einfachen Worten erklären, warum Impfstoffe so gesundheitsschädigend sind. Ein Impfstoff enthält eine abgeschwächte Form genau des Krankheitserregers, der die Krankheit verursacht, vor der die Impfung schützen soll. Der Impfstoff wird injiziert, damit das Immunsystem des Körpers Antikörper gegen den Erreger produziert und der Körper damit für immer vor dieser Krankheit geschützt ist.

Das biologische Material in Impfstoffen ist jedoch nicht stark genug, um eine Immunantwort auf den Krankheitserreger hervorzurufen. Aus diesem Grund enthalten alle Impfstoffe auch *Hilfsstoffe*-gewöhnlich chemische Substanzen wie Aluminiumhydroxid und Aluminiumphosphat -, um die Immunantwort in Gang zu bringen, damit der Körper dann auf den abgeschwächten Erreger reagiert. Abgesehen von chemischen Hilfsstoffen enthalten Impfstoffe bisweilen bakterielles Endotoxin, einen Bestandteil der Zellwand gramnegativer Bakterien, um das Immunsystem zu einer Reaktion zu veranlassen.

Diese chemischen und biologischen Hilfsstoffe werden verwendet, weil das Immunsystem sich aufgrund der toxischen Natur dieser Stoffe automatisch auf eine Reaktion einstellt. Dieser durch einen Impfstoff ausgelöste

Rundumschlag ist jedoch nichts anderes als ein heftiger Entzündungssturm im Körper. Noch furchteinflößender ist allerdings, dass die meisten Impfstoffe in der Kleinkindzeit verabreicht werden, da es gerade in dieser Zeit dann zu einem Multiplikatoreffekt für das (verletzliche) Nervensystem kommt. Jede Substanz, die bereits für einen Erwachsenen neurotoxisch ist, wirkt sich viel stärker auf das in der Entwicklung befindliche Nervensystem eines Kleinkindes aus.

Die negativen Auswirkungen verstärken sich, wenn ein Kind bereits im Mutterleib oder als Kleinkind Stress (instabiles Umfeld) ausgesetzt war, im Mutterleib oder in der frühen Kindheit an Mangelernährung gelitten hat, andere Gesundheitsprobleme als Kind hatte oder eine genetische Prädisposition für Alzheimer in der Familiengeschichte vorliegt (oder für irgendeine andere Nervenkrankheit).

Somit wird der Körper durch wiederholte Impfungen - und damit wiederholten neurologischen Stress für das Nervensystem - für Krankheiten wie Autismus, Alzheimer und viele andere vorbereitet. Noch eine ernüchternde Tatsache - wussten Sie, dass Amerikaner die meist geimpften Menschen der Welt sind?

Viel alarmierender aber sind folgende Neuigkeiten: Im Rahmen zweierjüngerer Studien - die eine durchgeführt am Karolinska Institutet in Schweden, die andere an der Université Laval, CHU de Québec in Kanada - gaben Vorversuche Wissenschaftlern Anlass zu der Annahme, dass es möglich sein könnte, einen Impfstoff gegen Alzheimer zu entwickeln.

Beide Forschungsteams waren offensichtlich in der Lage, die Immunantwort des Körpers zur Produktion von Antikörpern gegen Beta-Amyloid-Plaques in den Gehirnen von Alzheimerpatienten in Gang zu setzen. Wenn sich das wie die Antwort anhört, nach der die Medizin gesucht hat, sollten Sie das hier lesen. Die letztgenannte Studie, an der kanadischen Universität, wurde in Verbindung mit dem Pharmariesen GlaxoSmithKline durchgeführt. Die Forscher identifizierten ein die Immunzellen des Gehirns stimulierendes Molekül namens MPL oder Monophosphoryl Lipid A. Raten Sie mal? MPL wurde von GlaxoSmithKline über viele Jahre in hohen Mengen als Impfhilfsstoff verwendet.

Abgesehen davon, dass „Big Pharma“ wieder einmal Millionen für noch einen Impfstoff einstreichen könnte, würde natürlich ein vor Alzheimer

schützender Impfstoff ein unglaublicher Verkaufsschlager werden. Wie außerordentlich praktisch.

Impfstoffe zählen zu einer ganzen Reihe von anderen Faktoren - Umwelt, Ernährung, Lebensweise usw. -, die zur Entstehung von Alzheimer beitragen. Und sie sind außerdem einer der Faktoren, die man problemlos ausschalten könnte. Falls Sie Bedenken haben, Ihre Kinder nicht impfen zu lassen, finden Sie in meinem Buch *Vaccine-Nation: Poisoning the Population, One Shot at a Time* alternative Methoden zur Stärkung des Körpers gegen Krankheit und Infektionen.

Warum guter Schlaf so wichtig ist

Schlaf ist eine der wichtigsten Funktionen unseres Körpers. Bekommen wir nicht regelmäßig ausreichend Schlaf, setzen wir uns einer Reihe von möglichen Gesundheitsproblemen aus. Müdigkeit, Abgespanntheit, Stress und Reizbarkeit sind nicht selten die Folge.

Aber Schlafmangel kann darüber hinaus entzündliche Prozesse im Körper verschlimmern, auch die Entzündung, die letztlich zu Alzheimer führt. Unser Schlafrhythmus wird von einem Hormon namens Melatonin gesteuert, das Schläfrigkeit hervorruft und uns dabei unterstützt durchzuschlafen.

Werden die zirkadianen Rhythmen, also die natürlichen Schlafmuster, durch unregelmäßigen Schlaf oder mangelhafte Melatoninproduktion unterbrochen, werden wir anfällig für übermäßigen Stress und all die Probleme, die neben anderen zu Gewichtszunahme, höherer Toxizität und Müdigkeit führen können. Die Wissenschaft hat bestätigt, dass chronischer Schlafmangel sowohl direkt als auch indirekt in hohem Maße mit einem früheren Einsetzen von Alzheimer zusammenhängt.

Der Melatoninspiegel kann zwar mit Nahrungsergänzungsmitteln erhöht werden, aber die natürliche Produktion ist immer noch die beste. Melatonin wird von der Zirbeldrüse ausgeschüttet, die die Produktion an die Lichtmenge anpasst, der der Körper ausgesetzt ist. Darum wacht man, wenn es hell ist, auf und bleibt den ganzen Tag über wach. So erklärt sich auch, warum der Schlaf in einem abgedunkelten Zimmer erholsamer ist.

Mehrere Stunden vor der Schlafenszeit die richtigen Bedingungen für die Melatoninproduktion zu schaffen, trägt dazu bei die Melatoninproduktion anzuregen und wird dafür sorgen, dass Sie gut durchschlafen. Dimmen Sie die Lampen auf natürliches Dämmerlicht und vermeiden Sie die Verwendung elektronischer Geräte mit hellen Bildschirmen wie Computer oder Handys. Lichtquellen dieser Art haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Auf diese Weise werden Sie nicht nur schneller einschlafen, sondern auch besser, tiefer und länger schlafen.

Guter Schlaf ist mit das Beste, was Sie für sich und Ihre Gesundheit tun können. Er wird dafür sorgen, dass Sie gesund bleiben und Ihnen Energie für die Zukunft schenken.

6

Der Umgang mit Morbus Alzheimer

Einer der Gründe, die Alzheimer zu dieser überaus Furcht einflößenden Krankheit machen, besteht darin, dass die Erkrankung sich schon Jahre, bevor irgendwelche Anzeichen erkennbar werden, allmählich entwickeln kann. Treten dann eindeutige Symptome auf, bekommen viele Menschen schnell das Gefühl, es sei einfach zu spät, um noch irgendetwas zu tun und resignieren vor der Krankheit.

Ich kann niemandem deswegen einen Vorwurf machen, denn genau das ist es ja, was die konventionelle Medizin uns immer hat glauben machen wollen. Meine Erfahrungen mit der Ayurveda-Heilkunde jedoch haben mich gelehrt, dass es so gut wie nie zu spät ist, um die Gesundheit wieder auf Kurs zu bringen.

Krankheit ist nichts anderes als ein Hilferuf des Körpers. Grundsätzlich gesehen ist der Körper darauf ausgerichtet, sich selbst zu erhalten. Er stellt ein erstaunlich komplexes System dar, das seine Selbstzerstörung um jeden Preis vermeidet und zu erstaunlichen Dingen fähig ist, damit dies auch gelingt. Grund dafür ist der starke Überlebensinstinkt.

Krankheit ist der Weg, mit dem der Körper dafür sorgt, ein *mangelndes Wohlbefinden*, also einen aus dem Gleichgewicht geratenen inneren Prozess einzudämmen, der, würde er nicht auf ein Organ oder System eingegrenzt, die Zerstörung des gesamten Organismus nach sich ziehen würde. Krankheit ist ein eindeutiger Hinweis darauf, dass der Körper alles versucht hat, sich selbst zu heilen, nun aber auf zusätzliche Hilfe angewiesen ist. Mit anderen Worten, er braucht jetzt *Hilfe zur Selbsthilfe* (Selbsteilung).

In einem gesunden, ausgewogenen und gut funktionierenden Körper entstehen keine chronischen Krankheiten. Es gibt immer eine tiefer liegende Ursache. Und wenn es gelingt, diese Ursachen zu erkennen und so schnell wie

möglich etwas dagegen zu tun, dann gewinnt man in Fast allen Fällen seine Gesundheit zurück.

AuFzugeben wäre das Schlechteste, was man tun kann. Hören Sie auFdas, was ihr Körper und die Krankheit, also ihr *mangelndes Wohlbefinden*, Ihnen sagen wollen und unterstützen Sie aktiv den Heilungsprozess durch eine Lebensweise, die so ausgewogen und unverfälscht wie möglich ist.

Unglücklicherweise wird uns von der Schulmedizin mit ihrer reduktionistischen und mechanischen Sichtweise des menschlichen Körpers genau das Gegenteil erzählt. Sie hat uns gelehrt die dem Körper innewohnende Intelligenz zu ignorieren und uns glauben gemacht, der einzige Weg zur Heilung bestehe darin, auF etwas zu vertrauen, das außerhalb unserer Macht steht - Ärzte und Medikamente der Pharmaindustrie. Der Fokus wurde dadurch sehr eFFektiv von innen nach außen verschoben.

Das ist ein cleverer Schachzug, der schon seit Jahrhunderten daFür sorgt, dass der Mensch seine Gesundheit in die Hände der Pharmaindustrie legt und zudem alle ethischen Grenzen durchbricht, indem er lehrt, Krankheit zu Fürchten, anstatt darauF zu hören, was der Körper zum Ausdruck zu bringen versucht. AuF diese Weise bleibt komplett außen vor, welche enorme Bedeutung Ernährung, Umweltfaktoren, Lebensweise und vor allem die eigene SelbstheilungskraFt haben.

Es ist in der Tat richtig, dass Alzheimer nicht vollständig heilbar ist. Und es ist auch richtig, dass es in vielen Fällen unglaublich schwierig ist, die Auswirkungen der Krankheit zu minimieren. Mit Sicherheit ist es sehr viel besser, niemals daran zu erkranken, als sie nach ihrem Ausbruch bekämpFen zu müssen. Ich glaube jedoch, der Grund, warum es heute so schwer ist, Alzheimer zu behandeln und mit der Krankheit umzugehen, liegt nicht darin, dass dies unmöglich ist, sondern vielmehr darin, dass der Medizinbranche so sehr daran gelegen ist, sie mit Verfahren zu *behandeln*, die sie nur verschlimmern.

Schaut man sich in AltenpFlegeeinrichtungen um, sieht man aller Wahrscheinlichkeit nach Alzheimerpatienten zusammengekauert in Rollstühlen vor dem Fernseher sitzen oder beim *Gehirntraining* versammelt. Möglicherweise haben sie Aricept, Memantin oder ein anderes von der Pharmaindustrie gemixtes Präparat verschrieben bekommen, das den Anspruch erhebt,

ein Fortschreiten der Krankheit hinauszuzögern und die Symptome zu lindern (oder zu unterdrücken).

Möglicherweise bewirken die Medikamente sogar eine gewisse Verbesserung bei den Patienten, allerdings nur, um ihre Situation später wieder zu verschlechtern. In den meisten Fällen werden die „Bewohner“ (Patienten) wegen ihrer Ängste oder Reizbarkeit auch mit antipsychotischen Medikamenten behandelt. Die Einnahme dieser Medikamente jedoch beschleunigt wiederum den körperlichen und geistigen Verfall des jeweiligen Patienten, denn bei bestehenden Krankheitsbildern wie Diabetes oder Herzerkrankungen wirken die Medikamente verstärkend.

Üblicherweise läuft im Hintergrund Musik und auf den Tischen liegen Spielkarten, insgesamt aber gibt es wenige Möglichkeiten für sinnvolle geistige Anregungen. Die Ernährung ist in der Regel unzureichend, nicht vollwertig, industriell verarbeitet und mit großer Sicherheit keine Bio-Ware. Ab und zu bekommen die Heiminsassen vermutlich Physiotherapie, den größten Teil ihrer Tage aber verbringen sie sitzend.

Wer Glück hat, bekommt Besuch von Angehörigen, Freunden oder vielleicht freiwilligen Helfern oder Mitgliedern von Kirchengemeinden - ist das nicht der Fall, dann sind die sozialen Kontakte sehr eingeschränkt. Die Umgebung wirkt deprimierend, fast so, als wären sie von der Welt einfach aufgegeben worden.

Besuchen Sie irgendein Altersheim und verraten Sie mir, wie sich unter solchen Umständen der Zustand dieser Patienten verbessern soll. Bei den derzeitigen Bedingungen ist dies meiner Meinung nach eigentlich unmöglich.

Hätten jedoch diese Menschen bei den ersten Anzeichen von Symptomen ihre Lebensweise radikal umgestellt, dann wäre es, da bin ich mir sicher, bei vielen von ihnen, wenn nicht sogar bei allen, möglich gewesen, die institutionelle Pflege zu umgehen. Was wäre geschehen, wenn sie regelmäßig für Bewegung gesorgt hätten, als sie es noch konnten, oder wenn sie ihre Ernährung radikal umgestellt hätten? Was, wenn sie ihren Fernseher ausgeschaltet und stattdessen ihrem Hobby mehr Zeit gewidmet hätten, wenn sie durch Meditation Stress abgebaut hätten oder sie ihre Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln aufgewertet hätten, die reich an Antioxidantien und gesunden Fetten sind? Was wäre geschehen, wenn sie oder ihre Angehörigen gewusst

hätten, dass die Medikamente und Impfungen, die angeblich ihre Gesundheit erhalten sollten, sie in Wirklichkeit sehr krank machten?

Ich glaube, dass ihr Schicksal, wenn sie Zugang zu den für die Gesundheit ihres Gehirns wirklich wichtigen Informationen gehabt hätten, einen ganz anderen Lauf hätte nehmen können. Es ist wirklich tragisch, dass sich in den USA und anderswo heute so viele ältere Menschen in dieser eigentlich vermeidbaren schwierigen Lage befinden.

Anders als die Pharmedien Ihnen weismachen will, gibt es auch nach dem Auftreten eindeutiger Symptome von Morbus Alzheimer eigentlich vieles, was man selbst tun kann. Zunächst einmal kann alles, was zur Vorbeugung von Alzheimer beiträgt, auch beim effektiven Umgang mit der Krankheit helfen. Es mag zwar für diese Krankheit keine völlige Heilung geben, aber das Gehirn verfügt über unglaubliche Regenerationsfähigkeiten, die vollständig aktiviert werden, nachdem die Ursachen der Entzündungsprozesse bekämpft wurden.

Der menschliche Körper ist in der Lage zur Selbstheilung, und auch wenn die Schulmedizin versucht, seine Regenerationsfähigkeiten herunterzuspielen und oft nicht anzuerkennen, bleibt die Tatsache bestehen, dass chronische Krankheiten durch Entgiftung, gesunde Ernährung und gesunde Lebensweise vollständig zu verhindern sind.

Im Fall von Alzheimer macht es keinen Unterschied, ob die Entzündung im Gehirn auf schlechter Ernährung, Bewegungsmangel, Kontakt mit Umweltgiften, pharmazeutischen Giftstoffen oder irgendeinem der anderen Risikofaktoren beruht, die diese Krankheit auslösen können. Sobald man nicht mehr dem Einfluss von Toxinen und anderen schädlichen Faktoren ausgesetzt ist und die Versorgung des Körpers mit den geeigneten Nährstoffen wieder gewährleistet ist, können auch Menschen mit einer verminderten Anzahl von Gehirnzellen wieder ein normaleres Leben führen.

Die erstaunlichen Ergebnisse der im Folgenden vorgestellten Studie zeigen auf, wie stark die Regenerationsfähigkeit des Gehirns tatsächlich ist. Im Rahmen eines gemeinsamen Forschungsprojekts der Auckland University in Neuseeland und des Carlsson-Instituts für Neurowissenschaften in Schweden entdeckten Wissenschaftler einen Signalweg der Zellen, dessen Existenz die Aussage stützt, dass das Gehirn in der Lage ist, sich selbst zu reparieren.

Anhand der sich über acht Jahre erstreckenden Studie wurde nachgewiesen, dass das Gehirn neue Stammzellen bilden kann, die sich teilen und sich zu verschiedenen Gewebearten ausdifferenzieren können, einschließlich Gehirngewebe. Diese Gewebezellen können dann in Gehirnbereiche mit zerstörten oder beschädigten Zellen gelangen, die ursächlich für die Entstehung von Beta-Amyloid-Ablagerungen sind. Durch die Studie wurde belegt, dass die Zellen einen spezifischen Signalweg nutzen und Schäden beheben können, bevor diese sich verschlimmern.

Da die Selbstregenerationsfähigkeit des Gehirns eng mit Stammzellen verknüpft ist, möchte ich hier kurz erläutern, was Stammzellen eigentlich sind. So bekommen Sie auch ein Bild davon, welche erstaunlichen Leistungen der Körper vollbringen kann und wie der Mechanismus funktioniert, durch den das Gehirn zerstörtes und geschädigtes Gewebe wiederherstellen kann.

Als Stammzellen bezeichnet man eine Gruppe von undifferenzierten Zellen, die in verschiedenen Körperregionen vorhanden sind. Sie haben die bemerkenswerte Fähigkeit, sich zu vielen verschiedenen Arten von Zellen entwickeln zu können, in frühen Lebensphasen ebenso wie auch im Laufe des späteren Lebens. Unter bestimmten Bedingungen können sie dazu angeregt werden, sich zu gewebe- oder organspezifischen Zellen mit ganz bestimmten Funktionen auszudifferenzieren.

In manchen Organen wie etwa dem Darm und dem Knochenmark teilen sich Stammzellen regelmäßig, um verbrauchtes oder beschädigtes Gewebe zu reparieren oder zu ersetzen. In anderen Organen jedoch wie der Bauchspeicheldrüse und dem Herzen teilen sich Stammzellen nur unter bestimmten Bedingungen.

Dieser Wachstums- und Transformationsprozess findet unaufhörlich während der gesamten Lebensdauer eines Menschen statt. Einfach ausgedrückt sind Stammzellen ein Teiljenes Mechanismus, durch den der Mensch wächst, sich entwickelt und heilt. Bitte unterschätzen Sie niemals Ihre eigenen unglaublichen Kräfte zur Selbstheilung, die angetrieben werden durch die natürliche körpereigene Intelligenz. Dieser natürliche Drang ist gewissermaßen bedingt durch den übergeordneten Überlebensinstinkt und die Notwendigkeit der Fortbewegung.

Lange Rede, kurzer Sinn: Auch wenn es wohl keine vollständige Heilung bei Alzheimer gibt, ist das Gehirn sehr wohl in der Lage, Schäden selbst zu beheben. All die Dinge, die dazu beitragen, das Gehirn vor Schäden und Verfall zu schützen - gute Ernährung, Sport und Bewegung, regelmäßige Reinigungsverfahren lebenswichtiger Organe, gesunder Schlafrhythmus, Strategien zur Stressbewältigung usw. -, können das Gehirn auch bei Schadensbehebung und Regeneration unterstützen.

Aber falls jemand, der Ihnen sehr nahe steht, an Alzheimer leidet, oder wenn Sie das Gefühl haben, bei sich selbst Symptome festzustellen, dann haben Sie aller Wahrscheinlichkeit nach die Hoffnung, hier einige spezifischere Ansätze zur Behandlung zu erfahren.

Die gute Neuigkeit lautet: Fast alles, was zur Vorbeugung von Alzheimer beiträgt, ist zur Behandlung der Symptome ebenfalls hilfreich, aber es gibt auch darüber hinaus einige wirksame Naturheilmittel im Kampf gegen die Symptome dieser Krankheit. Im letzten Kapitel werde ich ausführlich auf einige der natürlichen Heilansätze eingehen, die helfen können, den Fortschritt der Krankheit zu verzögern, zu stoppen oder sogar die Symptome umzukehren. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass die hier aufgeführten Vorschläge Ihnen helfen werden, die Kontrolle über Ihre Gesundheit wieder zurückzuerlangen.

Was immer Sie sonst unternehmen, bleiben Sie geistig aktiv

Wird das Gehirn *unterfordert* und *unterstimuliert*, dann bleibt es naturgemäß nicht aus, dass es mit der Zeit seine kognitiven Funktionen einbüßt, genau wie es bei vielen anderen Dingen der Fall ist. Die Aufrechterhaltung geistiger Aktivität kann, wie eine Studie der University of California Irvine bestätigt, in hohem Maße dazu beitragen, das Einsetzen der Alzheimerkrankheit hinauszuzögern.

Für die im Fachjournal *Neuroscience* veröffentlichte Studie waren Mäuse getestet worden, die speziell daraufhin gezüchtet waren, im Gehirn Beta-Amyloid-Plaques zu entwickeln. Einer Gruppe der Mäuse brachten die For-

schon durch Üben bei, in einem Wassertank zu einem bestimmten Punkt zu schwimmen, während die zweite Gruppe nicht trainiert wurde und im Tank frei herumschwimmen konnte. Anschließend wurden die Mäuse in verschiedenen Lebensphasen erneut getestet, angefangen mit 2 Monaten, dann nochmals im Alter von 6, 9, 12, 15 und 18 Monaten.

Interessanterweise entdeckten die Wissenschaftler, dass die Mäuse, die durchgehend trainiert worden waren, im ersten Jahr weniger Plaques aufwiesen als die andere Gruppe. Ebenfalls interessant war, dass im 15. Monat das Ausmaß des Gehirnerfalls bei beiden Mäusegruppen mehr oder weniger gleich ausgeprägt war.

Dies legt den Schluss nahe, dass frühes Lernen zwar dazu beiträgt, die Hirngesundheit auf lange Sicht aufrechtzuerhalten, es aber dennoch notwendig ist, auch im mittleren Alter und darüber hinaus neue Dinge zu lernen. Eine kontinuierliche geistige Anregung hilft neue Verbindungen im Gehirn aufzubauen und die bestehenden zu stärken.

Dies wiederum trägt dazu bei, den bestehenden Gesundheitszustand des Gehirns aufrechtzuerhalten und mit der Zeit zu stärken. Selbst die Leiter des Forschungsteams waren über ihre Erkenntnisse erstaunt. „Wir waren überrascht, dass diese einfache Form des Lernens solch große Auswirkungen auf die Alzheimer-Pathologie und den kognitiven Verfall hatte“, schrieb Kim Green, Forschungsleiter der Studie.

Demnach kann die Beschäftigung mit einfachen, geistig stimulierenden Aktivitäten, die Spaß machen - seien es das Lösen von Kreuzworträtseln oder Gesellschaftsspiele -, wirksam dazu beitragen, das Fortschreiten der Alzheimerkrankheit zu verzögern und sogar ganz aufzuhalten. Entscheidend ist es, den Geist immer wieder neu zu fordern.

Homöopathische Heilmittel

Das US-amerikanische Institut *National Center for Homeopathy* hat Studien zu einer auf dem Multi-Target-Prinzip beruhenden homöopathischen Kombinationstherapie vorgestellt, in denen nachgewiesen wurde, dass diese effektiv zur Linderung und sogar Umkehrung der Symptome von Alzheimer beitragen

kann. Dies bestätigt über Jahre durchgeführte erfolgreiche homöopathische Behandlungen bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen - zu denen nun auch Alzheimer gehört.

Das vorrangige Ziel der klassischen Homöopathie bei der Behandlung eines Patienten besteht darin, das sogenannte „Simillimum“ zu finden, also das Mittel, das bei jedem individuellen Fall die wichtigsten Merkmale behandeln kann. Mit anderen Worten, es gibt nie zwei exakt gleiche homöopathische Behandlungen, jede Behandlung ist individuell auf die persönlichen Anforderungen des einzelnen Patienten abgestimmt.

Sollten Sie persönlich oder jemand aus Ihrem Familien- oder Freundeskreis Symptome von Alzheimer aufweisen, könnte es sich lohnen, einen ganzheitlichen, auf Homöopathie spezialisierten Heilpraktiker aufzusuchen, um einen ganz auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenen Behandlungsplan auszuarbeiten.

Ist Alzheimer möglicherweise ein Vitamin-B12-Mangel?

Viele Menschen leiden heutzutage an einer chronischen Unterversorgung mit vielen essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, und Vitamin B12 macht da keine Ausnahme. Ein Vitamin-B12-Mangel kann zu einer breiten Palette von Gesundheitsproblemen führen und bleibt häufig unerkannt - oder wird, vor allem bei älteren Menschen, fälschlicherweise als Morbus Alzheimer diagnostiziert.

Eine Unterversorgung an Vitamin B12, auch Cobalaminmangel genannt, tritt in der Regel mit zunehmendem Alter vermehrt auf. Schätzungen zufolge sollen nahezu eine Million älterer Menschen in den USA an einem undiagnostizierten Vitamin-B12-Mangel leiden. In vielen Fällen wird dieser Mangel fälschlicherweise als Morbus Alzheimer diagnostiziert, denn die Symptome von Alzheimer und Cobalaminmangel sind identisch.

Der größte Unterschied besteht darin, dass bei Vitamin-B12-Mangel, anders als bei Morbus Alzheimer, die Gehirnschädigungen und andere alzheimerähnliche Symptome vollständig geheilt werden können, wenn sich

der Betroffene einer Vitamin-B12-Substitutionstherapie unterzieht. Daraus ergibt sich die schlüssige Begründung, dass eine Vitamin-B12-Therapie viele als Morbus Alzheimer diagnostizierte Fälle radikal verbessern könnte, und zwar schlicht und einfach deshalb, weil Morbus Alzheimer gar nicht das eigentliche Problem ist.

Der neurologische Schaden, der infolge eines Vitamin-B12-Mangels auf Gehirn-Scans zu erkennen ist, sieht zudem ganz genauso aus wie der von Alzheimer verursachte Schaden, was erklären könnte, warum viele Ärzte nach wie vor dieses verbreitete, aber gut zu behandelnde Problem nicht erkennen. Da Vitamin B12 völlig unbedenklich, preiswert und natürlich ist, gibt es keinen Grund, nach einer Alzheimer-Diagnose nicht sofort damit anzufangen. Man weiß ja nie, es könnte doch sein, dass sich die sogenannte *Alzheimerkrankheit* einfach als ein leicht zu behebender Nährstoffmangel entpuppt.

Ernährung als Alzheimertherapie

Was wäre, wenn es eine Möglichkeit gäbe, das Einsetzen der Alzheimerkrankheit hinauszuzögern, die effektiver ist und weniger Nebenwirkungen mit sich bringt als die toxischen und zweifelhaften Anti-Alzheimer-Medikamente der Pharmaindustrie? in einer am Massachusetts Institute of Technology (MIT) durchgeführten Studie wurde nachgewiesen, dass eine bestimmte Kombination aus absolut natürlichen Nährstoffen genau dieses Ergebnis erreichen kann.

Ziel der Studie, deren Ergebnisse in der Fachzeitschrift *Alzheimer's & Dementia* veröffentlicht wurden, war es aufzuzeigen, dass gezielte Ernährungstherapien die allgemeine Funktionsfähigkeit von Alzheimerpatienten fördern und deren Gedächtnisleistung verbessern können. Wie sich herausstellte, stimulierte die Kombination aus Nährstoffen, zu denen Uridin, Cholin und die Omega-3-Fettsäure DHA gehörten, das Wachstum neuer Verknüpfungen im Gehirn und verbesserte auf diese Weise bei Alzheimerpatienten die Gedächtnisleistung und die kognitiven Funktionen.

Diese Nährstoffe sind insofern einzigartig, als sie den Aufbau echter Hirnzellen imitieren. Und das Beste daran ist, sie alle kommen in der Natur vor.

Uridin kommt in Rüben und Metasse vor, Cholin in Eigelb und Weizenkeimen und die Omega-3-Fettsäure DHA findet man in marinem Phytoplankton, Walnüssen und Fisch.

Richard Wurtman, Professor für Neuro- und Kognitionswissenschaften am MIT und Mitwirkender an den Vorprüfungen der Studie, schrieb: „Wenn sich die Zahl der Synapsen erhöhen lässt, indem man ihre Produktion fördert, dann könnte es bis zu einem gewissen Grad möglich sein, den mit Alzheimer einhergehenden Verlust kognitiver Fähigkeiten zu vermeiden.“

Zur Überprüfung dieser Theorie führten die Wissenschaftler vom MIT über einen Zeitraum von drei Monaten mit der Hilfe von 225 Alzheimerpatienten einen klinischen Versuch durch. Eine Hälfte der Patienten bekam als Kontrollgruppe täglich ein Placebo in flüssiger Form verabreicht, während die andere Hälfte eine ebenfalls flüssige Mischung der drei Nährstoffe zu sich nahm.

Erstaunlicherweise wies fast die Hälfte der Testpersonen, die den Nährstoffdrink erhalten hatten, im Anschluss ein erheblich besseres Gedächtnis und verbesserte kognitive Funktionen auf. Das heißt, Uridin, Cholin und die Omega-3-Fettsäure DHA sind starke Verbündete im Umgang mit der Alzheimerkrankheit.

Alpha-Liponsäure

Ein weiteres hochwirksames Ergänzungsmittel, das im Kampf gegen Alzheimer an vorderster Front helfen kann, ist die Alpha-Liponsäure. Es handelt sich hierbei um ein starkes Antioxidans, das nicht nur auf beeindruckende Weise zur Vorbeugung von Alzheimer beitragen kann, sondern auch nach Ausbruch der Krankheit unglaublich wirksam ist. Alpha-Liponsäure kann leicht und effizient die Blut-Hirn-Schranke durchdringen und ist ein höchst effizienter *Radikalfänger*.

In einer Studie kam es bei Patienten, die ein Jahr lang täglich 600 mg Alpha-Liponsäure eingenommen hatten, zu einer deutlichen Stabilisierung ihrer kognitiven Fähigkeiten. Nach Ausweitung des Zeitraums auf vier Jahre ergab eine Folgestudie, dass bei denjenigen, die sich der Alpha-Liponsäure-Therapie

unterzogen hatten, das Fortschreiten der Symptome drastisch langsamer erfolgte als bei denjenigen, die unbehandelt blieben oder andere marktübliche Alzheimer-Medikamente eingenommen hatten.

Die Wissenschaftler hielten fest, dass die Wirkungsweise von Alpha-Liponsäure auf unterschiedliche Weise erfolgt. Zunächst befreit sie das System von freien Radikale, die Alzheimersymptome hervorrufen. Darüber hinaus leitet sie bestimmte Metalle aus dem System aus, die zur Bildung dieser Radikale sowie einer Absenkung des Glutathion-Spiegels beitragen können. Ein Mangel an dieser essenziellen Verbindung im Körper kann ursächlich sein für altersbedingte Krankheiten einschließlich Alzheimer.

Und schließlich wirkt Alpha-Liponsäure auch entzündungshemmend. Wissenschaftler empfehlen zur Maximierung der Vorzüge, Alpha-Liponsäure mit anderen hochwirksamen Nährstoffen wie dem in Kurkuma enthaltenen Curcumin sowie DHA aus marinem Phytoplankton zu kombinieren.

Alpha-Liponsäure kommt in sehr geringen Mengen in Lebensmitteln wie Spinat, Brokkoli, Erbsen, Rosenkohl, Bierhefe und Reiskleie vor und kann auch als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

Flavonoide und nochmals Flavonoide

Es gibt inzwischen zunehmend mehr Belege für etwas, das Vertretern der Naturheilkunde im Grunde schon seit Jahrtausenden klar war - dass sich nämlich bestimmte, in frischem Obst und Gemüse vorkommende Verbindungen günstig bei der Behandlung von Krankheiten auswirken können. Jetzt bestätigt eine Studie, dass Alzheimer dabei keine Ausnahme macht und dass die Aufnahme von Flavonoiden dazu beitragen kann, das Fortschreiten der Krankheit hinauszuzögern oder sogar aufzuhalten.

Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativen Eigenschaften, die in einer Vielzahl von Obst- und Gemüsesorten reichlich vorkommen, beispielsweise in Beeren, Weintrauben, Orangen, Zitronen, Grapefruit, Zwiebeln, Tee und sogar Schokolade - allerdings sind den meisten handelsüblichen Schokoladesorten durch die Verarbeitung die meisten Flavonoide entzogen worden.

Flavonoide wirken auf ähnliche Weise wie Alpha-Liponsäure. Sie haben stark antioxidativ wirkende Eigenschaften, die dazu beitragen, schädliche freie Radikale aus dem Körper auszuleiten und Entzündungsprozesse zu lindern. Viele dieser Verbindungen haben jedoch Schwierigkeiten, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und eignen sich von daher besser zur Krankheitsvorsorge allgemein und weniger zu einer gezielten Behandlung von Morbus Alzheimer.

Dennoch ließen Forscher die sich häufenden Erfahrungsberichte nicht außer Acht, denen zufolge Flavonoide bei Alzheimer halfen, und beschlossen daher, diese Pflanzenstoffe aus einem anderen Blickwinkel heraus zu untersuchen, um so festzustellen, ob ihnen möglicherweise eine andere Wirkungsweise zugrunde liegt. Eine am King's College in London durchgeführte Studie belegt, dass Flavonoide, darunter insbesondere das Polyphenol Epicatechin, als Nahrungsergänzung das Fortschreiten der Alzheimerkrankheit verzögern oder sogar stoppen können.

Der Leiter der Studie, Dr. Williams, führte dazu aus: „Wir haben festgestellt, dass Epicatechin die Gehirnzellen vor Schäden bewahrt, dies allerdings aufgrund eines Mechanismus, der nicht in Zusammenhang mit seiner antioxidativen Eigenschaft steht ...Unsere Erkenntnisse stützen den allgemeinen Ansatz, dass eine Ernährung mit flavonoidreichen Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln Einfluss haben kann auf die Entwicklung und das Fortschreiten einer Demenz.“

Koffein soll helfen? Aber sicher!

An der University of South Florida durchgeführte Versuche an Labormäusen mit einer genetisch angezuchteten Veranlagung zur Entwicklung von Alzheimer zeigten, dass durch eine Koffeintherapie nicht nur kognitive Beeinträchtigungen aufgehalten, sondern sogar umgekehrt werden können.

In der Studie wurden zwei Gruppen von Mäusen untersucht. Die erste bekam ergänzend nur Wasser. Die zweite bekam Wasser, dem Koffein zugesetzt war. Nach zwei Monaten zeigten die mit Koffein behandelten Mäuse signifikant bessere Leistungen bei kognitiven Tests als die Kontrollgruppe.

Tatsächlich kam es bei den Mäusen, die nur Wasser bekommen hatten, zu einem weiteren kognitiven Verfall, während das Arbeitsgedächtnis der mit Koffein behandelten Mäuse dem von Mäusen ohne jegliche Anzeichen von Alzheimer entsprach. Es stellte sich zudem heraus, dass Koffein entzündungshemmende Eigenschaften hat und somit die Menge an Beta-Amyloid-Ablagerungen im System reduzieren kann.

Der Ansatz der Hochdosistherapie, bei dem die Mäuse ein Äquivalent von täglich fünf Tassen Kaffee bekamen, ist ermutigend. Der Erstautor der Studie, Dr. Arendash, führte aus, dass diese Erkenntnisse „Belege dafür liefern, dass der Einsatz von Koffein ein brauchbarer Behandlungsansatz bei bereits bestehendem Morbus Alzheimer sein könnte und nicht nur eine Strategie zur Vorbeugung.“

Wie ich schon viele Male zuvor ausgeführt habe, kann Koffein schädlich für den Körper sein, wenn die harntreibende Wirkung nicht durch eine erhöhte Wasseraufnahme ausgeglichen wird. Koffein kann das Schlafmuster empfindlich stören und zu hormonellen Störungen führen, die zur Entstehung von Alzheimer und anderen gesundheitlichen Problemen beitragen können. Aus diesem Grund sollte man Koffein nur früh am Tag zu sich nehmen, lange bevor man ins Bett geht. Trotz aller Vorbehalte zum Koffein könnte es einen Versuch wert sein, wenn man sich entscheiden muss zwischen lähmendem Gedächtnisverlust oder moderatem Kaffeekonsum.

Kostbare Köstlichkeit aus dem Küchenschrank: Olivenöl

Seit Langem schon gilt Olivenöl als eines der gesündesten Lebensmittel überhaupt. Die an gesunden Fetten und wertvollen Antioxidantien reiche Delikatesse ist ein wahres Nährstoff-Kraftwerk, das einer ganzen Reihe von Krankheiten eine Menge entgegenzusetzen hat. Es reduziert die durch freie Radikale entstehenden Schäden im Körper und baut oxidativen Stress ab, lindert Entzündungsprozesse und sorgt für ein gesteigertes Gefühl von Gesundheit und Wohlbefinden.

Darüber hinaus enthält Olivenöl eine natürliche Verbindung, die das Fortschreiten der Alzheimerkrankheit unterbrechen kann. Gemeint ist Oleocanthal, eine Substanz, die dem Olivenöl seinen unverwechselbaren Geschmack verleiht. Darüber hinaus bindet sich Oleocanthal an Toxine im Körper und reduziert die Beta-Amyloid-Werte im Blutkreislauf, was die Entwicklung der Alzheimerkrankheit selbst nach ihrem Ausbruch eindämmt. Olivenöl schmeckt köstlich und lässt sich problemlos in den täglichen Speiseplan einbauen. Meine Empfehlung lautet, etwa zwei Esslöffel (30 ml) pro Tag zu verzehren.

Kokosöl: Das Alzheimer-Wundermittel der Natur

Olivenöl ist schon lange bekannt für seinen hohen Gehalt hochwertiger Fettsäuren und Polyphenole, die zur Vorbeugung neurodegenerativer Krankheiten beitragen. Eine weitere ausgezeichnete Quelle stellt Kokosöl dar.

Das in vielen Regionen der Welt, in denen seit jeher Kokospalmen wachsen, als Heilmittel geltende Kokosöl ist überaus reich an gesunden Fetten und Antioxidantien. In der Tat hat es so viele Vorzüge, dass es nicht nur eine wunderbare Vorsorgemaßnahme für Alzheimer ist, sondern auch den Krankheitsfortschritt verzögern und sogar die Symptome umkehren kann.

Die Geschichte von Dr. Mary Newport und ihrem Mann Steve sorgte im medizinischen Establishment für Aufsehen. Nach 36 Jahren Ehe fiel Mary auf, dass Steve sich in gewisser Weise allmählich immer mehr von sich selbst entfernte. Eigentlich hatte er immer einen messerscharfen Verstand gehabt, war Buchhalter, Rechenkünstler und Leserratte gewesen, und doch ließ sein Gedächtnis ihn immer mehr im Stich. Immer häufiger vergaß er einfache Dinge, etwa wo er seine Schlüssel hingelegt hatte oder welche Termine anstanden.

Dann, ganz langsam, wurden seine Gedächtnislücken immer größer. Irgendwann unterliefen ihm Fehler bei der Buchhaltung, bei Aufgaben, die sein Leben lang seine Arbeitsgemachthatten. Ein Psychiater stellte die Diagnose Depression und verschrieb ihm Antidepressiva und eine Therapie. Sein Gedächtnis aber wurde immer schlechter. Als er nicht einmal mehr wusste,

wie er den Lichtschalter betätigen sollte, wurde es nur allzu offensichtlich, dass Steve Alzheimer hatte.

Mary brachte daraufhin ihren Mann zu einem Neurologen, der ihm Aricept, Memantin und Exelon verordnete. Sein Verfall aber ging unaufhörlich weiter.

Er wusste nicht mehr, wie er am Tisch das Besteck benutzen sollte oder wie man sich die Schuhe anzieht. Seine Tage verbrachte er verwirrt und ziellos durch das Haus laufend. Nach und nach vergaß Steve dann auch, wer seine nächsten Verwandten waren, selbst seine älteste Tochter erkannte er nicht mehr.

Aus Verzweiflung versuchte Mary, Steve bei Studien zur Erprobung neuer Alzheimer-Medikamente anzumelden. Aber zu dem Zeitpunkt war sein Zustand schon so weit fortgeschritten, dass er bei Mentaltests nicht mehr gut genug abschnitt, um an den Studien teilzunehmen. Weitere Untersuchungen wiesen darauf hin, dass er Träger des wichtigsten Risiko-Gens für Alzheimer war, und ein MRT zeigte einen geschrumpften Hippocampus sowie schwerwiegende Schäden sowohl am Frontal- als auch an den Parietallappen. Und doch, obwohl Steves Kurzzeitgedächtnis völlig ausgefallen war und sein Langzeitgedächtnis sich extrem verschlechtert hatte, gab es flüchtige Lichtblicke, in denen sein früheres Selbst zum Vorschein kam.

Irgendwann hörte Mary, selbst Ärztin, von der Erprobung eines neuen Medikaments namens Ketasyn. Sie war überrascht zu erfahren, dass sich in einer Studie zu dem Medikament bei der Hälfte der Teilnehmer die Symptome drastisch verbessert hatten. Angesichts der Tatsache, dass andere Medikamente wie Aricept oder Memantin nur bei einer kleinen Zahl von Patienten die Symptome hinauszögern können, schien der Gedanke überraschend, dass dieses neue Medikament bei einer solch großen Gruppe die Symptome wirklich verbessern können sollte.

Mary recherchierte daraufhin eingehender und stieß in einer Patentanmeldung von Ketasyn auf die Liste der Inhaltsstoffe des Präparates. Höchst erstaunt las sie, dass der Hauptinhaltsstoff mittelkettige Triglyceride (MCT-Fette) waren, eine Art von Fettsäuren, die aus Kokosnüssen gewonnen wird.

Nun konnte Steve zwar nicht an einer Studie zur Erprobung von Ketasyn teilnehmen, aber Mary beschloss, es einfach mit Kokosöl zu versuchen. Also mischte sie ihm am Morgen darauf einige Esslöffel davon unter sein Früh-

stück. Nach nur wenigen Tagen fing Steve an, Mary zu erzählen, er habe das Gefühl, „jemand habe einen Lichtschalter umgelegt" - sein altes Selbst kam wieder an die Oberfläche.

Zwei Monate nach Beginn der Kokosöl-Therapie mit ihrem Mann schrieb Mary: „Seit 60 Tagen nimmt er nun Kokosöl zu sich. Jeden Morgen kommt er wach und munter in die Küche, ist gut gelaunt, gesprächig und zu Scherzen aufgelegt. Sein Gang ist noch ein wenig wackelig, aber sein Zittern ist kaum noch wahrnehmbar. Er kann sich auf Dinge konzentrieren, die er im Haus und im Garten tun möchte, und er bleibt bei der Sache. Bevor er Kokosöl eingenommen hat, ließ er sich leicht ablenken und führte selten etwas zu Ende, es sei denn, ich habe ihn direkt dabei beaufsichtigt."

Gehirn-Scans bestätigten, dass der Verfall in Steves Hirn aufgehört hatte und dass sein Gehirn sich tatsächlich selbst regenerierte. Von solchen Verbesserungen kann die Pharmaindustrie doch bis heute nur träumen.

Also wie um alles in der Welt funktioniert dies? Im Grunde ganz einfach. Mittelkettige Triglyceride erhöhen die körpereigene Produktion von Ketonkörpern, dabei handelt es sich um chemische Verbindungen, die entstehen, wenn vom Körper für die Energiegewinnung Fett abgebaut wird. Stehen dem Körper keine Kohlenhydrate zur Energiegewinnung zur Verfügung, dann greift er auf seine Fettdepots zurück, indem er Fett verbrennt und Ketonkörper bildet.

Es zeigte sich, dass gesunde Gehirnzellen zwar Glukose als wichtigsten Brennstoff bevorzugen, Ketonkörper für ein Gehirn, das zu einem gewissen Grad beeinträchtigt ist und Glukose nicht effektiv verstoffwechseln kann, aber eine wertvolle Energiequelle liefern. Studien haben gezeigt, dass bei der Verstoffwechslung von Ketonkörpern durch die Gehirnzellen 25 Prozent mehr Energie erzeugt wird als dies bei Glukose der Fall ist. Außerdem erhöht sich dabei der Blutfluss zum Gehirn um nahezu 40 Prozent.

Das ist zum Beispiel der Grund dafür, dass Mediziner jahrelang Patienten, die unter Krämpfen litten, eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung verordnet haben. Und Kokosöl stellt im Grunde eine Art konzentrierte und absolut toxfreie Dosis dieser nützlichen keton-fördernden mittelkettigen Fettsäuren dar - ganz abgesehen davon schmeckt es gut und liefert zahlreiche weitere Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Wie sieht nun eine empfehlenswerte Dosierung aus? Die meisten Alzheimer-Studien zu Kokosöl basierten auf einer Tagesdosierung von fünf Esslöffeln (75 ml) extra nativem Kokosöl. Auf längere Sicht jedoch sind drei oder weniger Esslöffel (45 ml oder weniger) eine akzeptable Menge.

Der vielfache Nutzen von Kokosöl hört sich fast zu gut an, um wahr zu sein, ist aber durch stichhaltige wissenschaftliche Forschungsergebnisse belegt. Für Menschen aus Regionen, in denen Kokosbäume natürlicherweise in großen Zahlen wachsen, gilt Kokosöl in der Tat schon seit Jahrtausenden als Heilmittel für eine Vielzahl von Krankheiten. Es ist absolut unbedenklich, natürlich und köstlich - was hat man da schon zu verlieren?

Starkes Duo: Vitamin D und Kurkuma

Sie werden sich aus den vorangegangenen Kapiteln zur Vorbeugung von Alzheimer sowohl an Vitamin D als auch an Kurkuma erinnern. Dies unterstützend legt eine im *Journal of Alzheimers Disease* veröffentlichte Studie den Schluss nahe, dass eine Kombination dieser beiden Super-Nährstoffe sich als höchst wirksam im Umgang mit bereits aufgetretenen Symptomen von Morbus Alzheimer erweisen kann.

Forscher der David Geffen School of Medicine an der University of California in Los Angeles sind der Ansicht, dass diese beiden Nährstoffe so zusammenwirken können, dass sie das System zur Ausleitung toxischer Ablagerungen anregen, die zu Entzündungsprozessen sowie zu jenen lästigen, mit Alzheimer assoziierten Beta-Amyloid-Plaques führen können.

Bei ihren Experimenten stellten sie fest, dass der in der Gelbwurzel enthaltene Wirkstoff Curcumin mit Vitamin D eine Art *Team* bildet: Das Curcumin hilft den weißen Blutkörperchen dabei, sich an die Plaque-Proteine zu heften und das Vitamin D sorgt dafür, dass die weißen Blutkörperchen die Giftstoffe rascher neutralisieren können.

Beobachtet wurde diese Wirkungsweise, indem die Wissenschaftler Vitamin D3 und Curcumin auf Blutproben testeten, die Alzheimer-Patienten entnommen worden waren. Sie stellten fest, dass die Behandlung der Proben

mit diesen wirkungsreichen Nährstoffen die Immunzellen darin unterstützte, das Blut rascher von den Giftstoffen zu befreien.

Diese Erkenntnisse können möglicherweise die Erklärung dafür liefern, warum Länder, in denen häufig die Sonne scheint und wo viel Kurkuma gegessen wird, wie etwa Indien, die niedrigsten Alzheimerzahlen weltweit aufweisen. Nur ein Prozent der indischen Bevölkerung im Alter von über 65 Jahren leidet an Morbus Alzheimer. Im Vergleich dazu liegt in den USA in derselben Altersgruppe die Zahl bei grob 10 Prozent.

Alzheimerpatienten neigen außerdem zu Gehirnamyloidose, einer Erkrankung, bei der das Immunsystem nicht mehr in der Lage ist, das Gehirn von Beta-Amyloid-Proteinen zu befreien. Curcumin und Vitamin D, diese beiden wichtigen und absolut unbedenklichen Substanzen wirken einfach dadurch, dass sie die körpereigenen Abwehrkräfte dazu anregen, das zu tun, was sie am besten können. Kann es einen sinnvolleren Ansatz zur Behandlung von Morbus Alzheimer geben?

Auf geht's - immer in Bewegung bleiben!

Bewegung ist im Kampf gegen Alzheimer nicht nur eine überaus wichtige Vorsorgemaßnahme, sondern kann, wie sich aus einer Vielzahl von Studien schließen lässt, sogar dazu beitragen, nach Ausbruch der Krankheit ihr Fortschreiten zu verzögern.

In einer an der Dong-Eui Universität in Südkorea durchgeführten Studie konzentrierten sich die Forscher auf 30 ältere Frauen mit einem Durchschnittsalter von 80 Jahren, die alle mit seniler Demenz diagnostiziert waren. Die Frauen unterzogen sich verschiedenen kognitiven Tests im Hinblick auf Gedächtnisabruf, Objektidentifikation, Lesen, Schreiben und die Fähigkeit, Zeit und Ort zu erinnern, und wurden anschließend in zwei Gruppen aufgeteilt- die eine Hälfte sollte sich an 2 oder 3 Tagen pro Woche zwischen 30 und 60 Minuten sportlich betätigen, die andere Hälfte dagegen überhaupt nicht.

Nach sechs Monaten wurden beide Gruppen erneut untersucht, um festzustellen, ob sich ihr Zustand verbessert hatte. Während sich bei den Frauen, die

keinem Bewegungsprogramm nachgingen, keinerlei Verbesserungen ihrer Symptome zeigten, war bei den sportlich aktiven Frauen eine Verbesserung um 20 Prozent festzustellen, die sich nach weiteren sechs Monaten auf 30 Prozent erhöhte. Diese Frauen waren zudem besser in der Lage, tägliche Verrichtungen wie Anziehen, Waschen und Essen selbst zu erledigen.

Eine andere Studie, durchgeführt an der University of Kansas School of Medicine, erfolgte an etwa 60 älteren Erwachsenen. Zunächst wurden die Teilnehmer auf dem Laufband einem Belastungstest unterzogen, bei dem die maximale Sauerstoffaufnahme gemessen wurde. Anschließend wurde anhand von MRT-Bildern das Gehirnvolumen der Teilnehmer gemessen.

Wie sich herausstellte, wiesen diejenigen, die insgesamt körperlich fitter waren, gleichzeitig einen weitaus geringeren Gehirnschwund auf als die anderen, die weniger fit waren. Aus diesem Grund ist Sport und viel Bewegung nicht nur ein wichtiger Aspekt bei der Alzheimer-Vorbeugung - beziehungsweise jeder gesunden Lebensweise -, sondern auch ein entscheidender und wirkungsreicher Faktor im Umgang mit der Krankheit nach ihrem Ausbruch.

Warum Alzheimer Ihnen keine Angst einflößen muss

Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass man sich, wenn es gelingt, die Ursachen von Krankheit auszumachen, dieses Wissen zunutze machen kann, damit sie erst gar nicht entstehen kann. Es ist auch keineswegs abwegig, dass einfache, natürliche und bewährte Methoden der Vorbeugung all jenen neue Hoffnung geben können, die bereits an Alzheimer leiden.

Es gibt, wie in diesem Buch bereits mehrfach erwähnt, buchstäblich Hunderte von bewährten Methoden und Therapien, die bei der Vorbeugung und sogar Behandlung von Alzheimer unterstützend wirken können. Auf die Machenschaften von Pharmariesen und auf Behandlungen mit toxischen Medikamenten kann man getrost verzichten. So muss man sich auch keinesfalls hilflos fühlen oder hoffnungslos sein.

Zwar kann Alzheimer unglücklicherweise nicht vollständig geheilt werden, man kann sich aber mit etwas gesundem Menschenverstand, einigen hilfreichen Tipps und ein wenig Wachsamkeit vor der Entstehung der Krankheit schützen und eventuell bereits bestehende Symptome sogar lindern und möglicherweise auch umkehren. Sie sollten niemals vergessen, dass Sie und nur Sie allein in der Lage sind, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Von wesentlicher Bedeutung ist es, seinen Körper darin zu unterstützen, so zu funktionieren, wie es von der Natur vorgesehen ist, und mit Naturheilmitteln seine Selbstheilungskräfte zu stärken. Es ist wirklich fantastisch, dass wir aus der Natur entstanden sind und dass die Natur uns mit allem versorgt, was wir für ein gesundes Leben ohne Krankheiten benötigen. Wir sind autarke Wesen.

Die besten Voraussetzungen für ein langes und gesundes Leben sind gegeben, wenn man sich von den Gesetzen der Natur leiten lässt. Die Wahrheit ist, dass unsere Lebensweise und unsere geistige Konditionierung eine Wendung

genommen haben, die uns dieser natürlichen Lebensweise entfremdet hat. Wir haben aufgehört, auf unsere körpereigene Intelligenz zu hören und greifen unseren Geist und unseren Körper stattdessen mit einer Lebensweise, chemischen Substanzen und Nahrungsmitteln an, die uns in gewisser Weise auf einen *unnatürlichen Weg* gebracht haben. Das trifft auf die Entstehung aller Krankheiten zu und ist auch die Hauptursache von Alzheimer, heute zweifellos eine der gefürchtetsten Krankheiten der Welt. Gegenwärtig sind weltweit etwa 44 Millionen Menschen von Alzheimer betroffen (grob 26 Millionen seit 2012), und man schätzt, dass diese Zahl sich bis zum Jahr 2050 verdreifacht haben wird und möglicherweise mehr als 135 Millionen Menschen an Alzheimer leiden werden.

Es ist mittlerweile nahezu unmöglich, jemanden zu finden, der nicht direkt oder indirekt von Alzheimer oder irgendeiner Form von Demenz betroffen ist. Fast jeder kennt jemanden, der vor seinen Augen schlicht dahingeschwunden ist. Die Krankheit kann alle Erinnerungen zerstören und dazu führen, dass Menschen sogar ihre engsten Freunde und Familienmitglieder vergessen. Die Menschen wissen oft nicht mehr, wo sie sind, wie sie sich um sich selbst kümmern sollen, welcher Wochentag ist oder sogar, wer sie sind. Alzheimer kann Menschen in eine dauerhafte Demenz versetzen, in der sie unfähig sind zu unterscheiden, was Wirklichkeit und was Fantasie ist.

Und doch muss man Alzheimer nicht fürchten. Sie denken vielleicht, dass ich verrückt sein muss, so etwas zu behaupten, aber trotz des weitverbreiteten Mythos, diese schreckliche Krankheit sei im Großen und Ganzen nur eine *normale Alterserscheinung*, weiß ich, dass es Hoffnung gibt.

Ich weiß das, weil ich sehr vielen Menschen begegnet bin, die bis zu ihrem Ende ein glückliches, gesundes und produktives Leben geführt haben. Dies wäre möglich, wenn wir nur endlich aufhören würden, den Lügen der Pharmaindustrie Glauben zu schenken und anfangen würden, unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Keine Frage, die meisten Menschen werden im Alter etwas langsamer. Aber das Ausmaß von Alzheimer ist einfach nicht normal. Es trifft zwar zu, dass viele ältere Menschen eine Abnahme ihrer kognitiven Fähigkeiten bemerken, aber genauso sicher ist, dass das nicht unausweichlich ist. Wie oft hört man jemanden von einem Bekannten in seinen Achtzigern und Neunzigern erzäh-

len, der noch einen messerscharfen Verstand hat. Die Vorstellung, Alzheimer sei unvermeidbar, ist ohne Zweifel falsch.

Der Körper ist darauf ausgerichtet, sich selbst zu erhalten, und er macht da einen bemerkenswert guten Job. Diese Fähigkeit ist nur dann beeinträchtigt, wenn der Körper durch Verletzungen und Stress an einen kritischen Punkt gelangt, ob durch eine ungesunde Lebensweise, Belastung durch chemische Stoffe und Toxine, starken Stress, anhaltende Angstzustände oder beliebig viele andere Faktoren. Halten diese Probleme an, wird der Körper allmählich seine Regenerationsfähigkeit verlieren und immer mehr abbauen, bis er schließlich zusammenbricht. Im Gehirn geht dies über die normale Zellschädigung hinaus und manifestiert sich oft als Alzheimer.

Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen - Alzheimer ist nicht die Regel. Alzheimer ist vermeidbar und sogar umkehrbar. Es heißt oft, Angriff sei die beste Verteidigung, ein Motto, das für viele Dinge im Leben gilt, und Alzheimer macht da keine Ausnahme. Vorausschauend mit einfachen Methoden und natürlichen Therapien aktiv zu werden, kann vor dieser „gefürchteten“ Krankheit schützen und sogar dazu beitragen, sie zu heilen.

Darüber hinaus sollte man nicht außer Acht lassen, dass die Regenerationsfähigkeit des Körpers gestärkt wird, wenn bereits in jungen Jahren für eine gesunde Lebensweise gesorgt wird. Obwohl also das Fortschreiten von Alzheimer in jedem Alter aufgehalten und seine Symptome gelindert oder sogar umgekehrt werden können, steigen die Chancen für all dies enorm, wenn man sich durchgängig um eine Lebensweise bemüht hat, die der Gesundheit zuträglich ist.

Dieses Buch soll nicht nur Hoffnung machen, sondern auch Antworten auf die Frage liefern, warum Alzheimer entsteht und was man tun kann, um der Krankheit vorzubeugen und sie zu heilen. Ich hoffe aufrichtig, Ihnen ein ganzes *Arsenal* natürlicher wirksamer Ansätze und Methoden zur Heilung von Körper und Geist an die Hand gegeben zu haben. Sollten Sie bereits an einigen der Alzheimer-Symptome leiden, dürfen Sie nie vergessen, dass Sie zahllose Dinge tun können, um Ihren Körper zu reinigen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen sowie Ihre geistige Gesundheit wiederherzustellen.

Morbus Alzheimer ist ein chronischer Entzündungszustand im Gehirn, die Folge jahrelanger Ablagerung von Umweltgiften und einer fragwürdigen

Lebensweise, die dem Gehirn den Sauerstoff und die Nährstoffe vorenthalten, die es so nötig braucht, um gesund zu bleiben und gut zu funktionieren. Jetzt, wo Sie diese Ursachen besser verstehen und viele praktische, einfache Methoden kennengelernt haben, um sich und Ihre Angehörigen und Freunde vor den Risikofaktoren zu schützen, bin ich voller Zuversicht, dass Sie in Zukunft wirklich die Kontrolle über Ihre geistige Gesundheit übernehmen können.

Die heilende Kraft des Geistes

Angesehene Wissenschaftler der Universität Oxford, des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, der Universität Cambridge und der Technischen Universität München haben festgestellt, dass letztlich das einflussreichste maßgebliche Kriterium für den Erfolg einer medikamentösen Behandlung einzig und allein die Psyche des Patienten ist. In ihrer in der Zeitschrift *Science Translational/Medicine* veröffentlichten Forschungsarbeit halten sie fest, dass es tatsächlich der Placeboeffekt ist, der für die Heilung verantwortlich ist, und keinesfalls eine medikamentöse Behandlung oder ein operativer Eingriff.

Im Abstract der Studie heißt es: „Belege aus Verhaltensdaten und Daten nach eigenen Angaben der Teilnehmer deuten darauf hin, dass die Ansichten und Erwartungen des Studienteilnehmers sowohl die positiven als auch die negativen Auswirkungen eines jeden beliebigen Medikaments beeinflussen können.“ Sie entdeckten mithilfe von Gehirn-Scans, wie stark die unterschiedlichen Erwartungen von Patienten die schmerzlindernde Wirkung eines starken Opiats (Schmerzmittels) bei gesunden, freiwilligen Studienteilnehmern verändern.

Als den Teilnehmern dieser Studie mitgeteilt wurde, dass sie keine Schmerzmittel erhielten - obwohl dies der Fall war - erwiesen sich die Medikamente als komplett unwirksam. Die Forschungsarbeit zeigte sogar, dass der Nutzen von Schmerzmitteln durch die Manipulation der Erwartungen der Testteilnehmer verstärkt oder vollständig ausgeschaltet werden konnte, was im Grunde bedeutet, dass es ganz und gar von der jeweiligen Person abhängt, ob ihre Schmerzen gelindert werden oder nicht.

Im Zuge genau dieser Forschungsarbeit konnten auch die Bereiche des Gehirns ausgemacht werden, in denen sich die Erwartungen von Patienten manifestieren. In der Schlussbemerkung der Studie heißt es: „Auf der Grundlage subjektiver und objektiver Belege behaupten wir, dass die Erwartung eines Menschen in Bezug auf die Wirkung eines Medikaments dessen therapeutische Wirksamkeit entscheidend beeinflusst und dass Regulierungsmechanismen im Gehirn in Abhängigkeit von den Erwartungen unterschiedlich ausfallen.“ Versuchen Sie einmal, Ihrem Arzt das zu sagen, wenn er Ihnen beim nächsten Besuch ein Rezept in die Hand drückt!

Natürlich sollte dies eine wichtige Rolle spielen, wenn es um die Behandlung von Patienten und die Testverfahren neuer Medikamente geht, aber ich bezweifle, dass das jemals der Fall sein wird. Mit der Selbstheilungskraft von Patienten lässt sich kein Geld verdienen. Dennoch können alternative und ergänzende Heilmethoden in hohem Maße profitieren, wenn diese Erkenntnisse bei ihren Ansätzen einbezogen werden.

Im Folgenden wollen wir uns die Besonderheiten dieser faszinierenden Forschungsarbeit ein wenig aus der Nähe ansehen.

Eine Gruppe gesunder Testpersonen, die alle der gleichen ununterbrochenen Schmerzintensität durch Hitzeeinwirkung auf die Füße ausgesetzt waren, wurde gebeten, die Stärke ihres Schmerzes auf einer Skala von 1 bis 100 einzustufen. Alle Teilnehmer waren an einen intravenösen Tropf angeschlossen, sodass ihnen Medikamente ohne ihr Wissen verabreicht werden konnten. Die Testteilnehmer stufen ihren Schmerz bei durchschnittlich 66 ein.

In der ersten Phase des Experiments wurde den Teilnehmern ohne ihr Wissen Remifentanyl verabreicht, eines der wirksamsten und stärksten Schmerzmittel überhaupt. Ihre Schmerzrate sank auf 55.

In der zweiten Phase wurde den Teilnehmern mitgeteilt, sie würden ein intravenös verabreichtes Schmerzmittel bekommen. Da die Teilnehmer nicht an der Wahrheit dieser Aussage zweifelten, fiel die Schmerzrate auf 39.

Dann wurde, ohne die Dosis der Medikaments wirklich zu verändern, den Teilnehmern mitgeteilt, das Schmerzmittel sei abgesetzt worden und sie sollten darauf gefasst sein, dass der Schmerz zurückkehren könne. Infolgedessen stieg die Schmerzrate wieder auf 64 an. Obwohl den Teilnehmern immer noch

Remifenranil verabreicht wurde, empfanden sie den Schmerz genauso stark wie zu Beginn des Experiments, als sie kein Medikament bekamen.

Professor Irene Tracey von der Universität Oxford sagte dazu: „Das ist phänomenal, das ist richtig toll. Es ist eines der besten Schmerzmittel, die wir haben, und der Einfluss des Gehirns kann seine Wirkung entweder stark erhöhen oder komplett ausschalten.“ Sie wies darauf hin, dass die Studie mit gesunden Menschen durchgeführt wurde, die dem Schmerz nur für kurze Zeit ausgesetzt wurden.

Menschen mit chronischen Krankheiten, die ohne Erfolg viele verschiedene Medikamente ausprobiert haben, würden nicht so stark auf ein solches Experiment ansprechen, weil ihre Erwartungen zuvor vermutlich viele Male einen Dämpfer bekommen haben (deshalb ist der Schmerz tiefer verwurzelt). Infolgedessen verwandeln sie ihre eigenen Zweifel (negative Erwartungshaltung) vermutlich bereitwillig in eine sich selbst erfüllende Prophezeiung ausbleibender Genesung. Mit anderen Worten, Genesung oder Heilung hängen nicht von der Behandlung ab, sondern eher von der Erwartung des Patienten, was diese bewirken oder nicht bewirken wird.

„Ärzte benötigen mehr Zeit für die Beratung und zur Erforschung des kognitiven Aspekts von Krankheit. Gegenwärtig liegt der Fokus auf der Physiologie, nicht auf der Psyche, die sich als echtes Hindernis für die Behandlung herausstellen kann“, so Professor Tracey.

George Lewith, ein Professor für Gesundheitswesen an der Universität von Southampton, betonte nachdrücklich, dass diese Ergebnisse die wissenschaftliche Gültigkeit vieler willkürlich durchgeführter klinischer Versuche infrage stellen: „Viele randomisierte klinische Versuche, bei denen die Erwartungshaltung ganz außer Acht gelassen wird, werden hiermit wertlos.“

Diese bahnbrechende Studie war besonders deshalb so faszinierend und wichtig, weil objektive, während des Experiments durchgeführte Gehirn-Scans zudem zeigten, welche Hirnbereiche von den subjektiven Erwartungen der Teilnehmer betroffen waren. Die Forscher stellten erhebliche Veränderungen der neuronalen Aktivität in Gehirnbereichen fest, die mit der Kodierung der Schmerzintensität in Zusammenhang stehen. Eine positive Erwartungshaltung in Bezug auf eine Schmerzlinderung wurde mit Hirnaktivität im System der endogenen Schmerzmodulation assoziiert, während bei einer negativen

Erwartungshaltung Hirnaktivitäten im Hippocampus und medialen frontalen Kortex zu verzeichnen waren. Eine positive oder negative Erwartungshaltung in Bezug auf das Ergebnis einer speziellen Behandlung verändert demzufolge die chemischen Vorgänge im Gehirn und entscheidet über die Heilungsfähigkeit des Körpers.

*In der ersten Ausgabe meines Buches *Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung*, habe ich geschrieben, dass der Mechanismus der Placebo-Heilung In der Überzeugung des Patienten begründet liegt, dass ein Medikament, eine Operation oder eine andere Behandlungsart seine Schmerzen lindern oder seine Krankheit heilen wird. Tiefes Vertrauen oder ein sicheres Gefühl der Genesung sind alles, was einem Patienten zur Verfügung steht, um seinen Heilungsprozess in Gang zu setzen. Nutzt der Patient die zuvor beschriebene, äußerst wirkungsvolle Verbindung von Körper und Psyche, wird das Gehirn vermutlich natürliche Opiate (morphinähnliche Schmerzmittel) freisetzen, die durch bestimmte Gedankenvorgänge aktiviert werden. Die als Endorphine bekannten schmerzlindernden Neurotransmitter sind etwa 40000-mal wirkungsvoller als das stärkste Heroin. Angesichts dieser neuen erstaunlichen Forschungsergebnisse trifft das mehr zu als jemals zuvor.*

Professor Anthony Jones vom Salford Royal Hospitals NHS Foundation Trust sagte dazu: „Die Arbeit in unserem eigenen und in anderen Labors lässt darauf schließen, dass Erwartungen eine entscheidende Rolle spielen, wenn es um die Wahrnehmung von Schmerz und die schmerzlindernde Wirkung von Placebos geht. Wir haben also hier eine weitere Bestätigung dessen was die Wirkung eines Medikaments wirklich ausmacht. Dies wurde zuvor bereits im Zusammenhang mit der schmerzlindernden Wirkung von Distickstoffmonoxid (Lachgas) nachgewiesen, wobei die jetzige Studie deutlich zeigt, dass dieses Phänomen nicht daher rührt, dass die Versuchsperson genau das sagt, wovon sie annimmt, dass der Versuchsleiter es hören möchte.“

Die Auswirkungen dieser Studie sind weitreichend und entkräften viele Überzeugungen, die Wissenschaftlern lieb und teuer sind. Sie untergräbt die Gültigkeit aller jemals durchgeführten Arzneimittelstudien, weil dieser entscheidende Faktor außer Acht gelassen wurde: die subjektive Erwar-

tungshaltung des Patienten oder der Testperson, der oder die das jeweilige Medikament einnimmt. Um nochmals Dr. Lewith zu zitieren: „Es lässt sie völlig wertlos werden.“

Auch eine Placebo-Gruppe als Vergleichsgröße kann weder dafür sorgen, dass ein Medikamentenversuch zuverlässig und wissenschaftlich ist, noch kann sie die Wirksamkeit eines Medikaments garantieren. Die Testpersonen, denen das echte Medikament verabreicht wird, haben ähnlich subjektive, unvorhersehbare Erwartungen wie die Mitglieder der Placebo-Gruppe.

Arzneimittelfirmen erwecken gern den Eindruck, als könne der Placeboeffekt nur in der Placebo-Gruppe und nicht in der Gruppe der Versuchspersonen auftreten. Da aber die Mitglieder beider Gruppen nicht wissen, ob sie das echte Medikament oder ein Placebo bekommen, werden die Studienergebnisse letztlich dadurch bestimmt, welche Erwartung jeder einzelne Testteilnehmer, unabhängig von der Gruppe, der er oder sie zugeordnet wurde, in Bezug auf ein positives Resultat hat.

Selbst wenn ein getestetes Medikament wirksamer ist als das Placebo, beweist das nicht die Wirksamkeit des Medikaments. Im Gegenteil, es könnte lediglich verdeutlichen, dass der Placeboeffekt in der Medikamenten-Gruppe stärker ist als in der Placebo-Gruppe - was an sich schon eine wichtige Feststellung ist.

Warum sollte der Placeboeffekt bei den Teilnehmern stärker sein, die das echte Medikament einnehmen, als bei denen, denen das Placebo verabreicht wird? Da alle Versuchsteilnehmer hoffen, das echte Medikament und nicht nur ein Placebo zu erhalten, werden sie eine deutlich erhöhte positive Erwartung in dem Augenblick haben, in dem die Nebenwirkungen eintreten, die, wie ihnen mitgeteilt wurde, das Medikament haben können, beispielsweise Verstopfung, Durchfall, Kopfschmerzen, Benommenheit, Übelkeit, trockener Mund usw.

Sobald sie aufgrund dieser Selbstbeobachtung realisieren, dass sie zu den Empfängern des echten Medikaments gehören, treibt ihre positive Erwartung hinsichtlich einer möglichen Genesung den Erfolg des Medikaments in die Höhe. Wissenschaftler behaupten dann, dies sei der Beweis für die Wirksamkeit des getesteten Medikaments und berücksichtigen in keiner Weise die gesteigerte Erwartungshaltung der Testteilnehmer.

Während einige der getesteten Versuchspersonen möglicherweise voller Hoffnung und enthusiastisch sind, weil sie ein neues Medikament erhalten, haben andere, die zuvor bereits viele ähnliche Medikamente ohne viel Erfolg, wenn überhaupt, ausprobiert haben, vermutlich eine eher verhaltene oder sogar negative Erwartungshaltung bezüglich seines Nutzens.

Da diesen bahnbrechenden Resultaten zufolge die Erwartungshaltung des Testteilnehmers überaus wichtig ist, sind alle früher durchgeführten wissenschaftlichen Studien, in denen die Erwartungshaltung der Studienteilnehmer nicht berücksichtigt wurde, irreführend und müssen als ungültig verworfen werden. Dies trifft auf praktisch alle Doppelblindkontrollstudien der Vergangenheit zu.

Ein weiterer Grund, warum klinische Medikamentenversuche so unwissenschaftlich und fehlerhaft sind, ist die Tatsache, dass sie nicht wirklich unter den Bedingungen einer echten Doppelblindstudie durchgeführt werden. Unabhängig davon, ob sie das echte Medikament erhalten oder nicht, wird allen Studienteilnehmern mitgeteilt, die Studie sei für ein bestimmtes Krankheitsbild bestimmt. So kann im Rahmen eines klinischen Versuchs beispielsweise ein neues Medikament zur Bekämpfung von Bluthochdruck oder zur Senkung des Blutzuckerspiegels oder des Cholesterinspiegels getestet werden. Diese einfache Information, die während der Phase der Rekrutierung von Versuchspersonen bekannt gegeben wird, erzeugt bei den Teilnehmern bereits die Erwartung, dass dieses neue Medikament ihnen vielleicht helfen könnte, gesünder zu werden. Diese hoffnungsvolle Erwartung kann für sie sogar der vorrangige Grund sein, an dem Versuch teilzunehmen.

Es hat noch nie einen klinischen Versuch gegeben, bei dem den Teilnehmern nicht gesagt worden wäre, welches Medikament ihnen verabreicht werden würde. Einerseits behaupten die Forscher, ihre Studie sei idiotensicher, weil die Teilnehmer nicht wüssten, ob sie das Medikament oder ein Placebo erhalten. Andererseits sagen sie den Studienteilnehmern gleich zu Anfang, dass mindestens die Hälfte von ihnen damit rechnen kann, ein Arzneimittel zur Verbesserung ihres spezifischen Krankheitsbildes zu bekommen.

Anders ausgedrückt heißt das, dass bei mindestens einem von zwei Studienteilnehmern bereits ein Placeboeffekt eintritt, bevor der Versuch überhaupt begonnen hat! Jeder klinische Forscher weiß, dass der Glaube an ein

Medikament oder an eine Behandlung einen Heilungsprozess in Gang setzen kann. Und genau das ist der Grund dafür, dass es bei jedem klinischen Versuch eine Placebo-Gruppe gibt. Warum bestehen dann Wissenschaftler und Ärzte weiterhin darauf, nur Medikamente könnten Krankheiten heilen? Wenn Erwartungen keine Rolle spielen, warum wird den Studienteilnehmern dann nicht gesagt, zu welcher Gruppe sie gehören? Das zeigt, dass auch Wissenschaftler und Ärzte, allerdings ohne es wirklich anzuerkennen, einräumen, dass die Psyche eine wichtige Rolle spielt, wenn es um eine Beeinflussung des körperlichen Zustands eines Menschen geht.

In der medizinischen Forschung wird ganz eindeutig mit zweierlei Maß gemessen. Wenn Ärzte recht haben mit ihrer Annahme, dass Krankheiten nur mit Medikamenten behandelt und geheilt werden können, warum benötigen sie dann überhaupt Placebo-Gruppen für ihre Forschung?

Dadurch, dass sie den Studienteilnehmern mitteilen, die Hälfte von ihnen würde das in der Versuchsphase befindliche Medikament erhalten und die andere nur ein Placebo, wird bei den Versuchspersonen ein wesentlicher Unsicherheitsfaktor unterschiedlicher und unvorhersehbarer Erwartungen geschaffen, für den die Forschung nicht geradesteht. Das ist Pseudo-Wissenschaft in Reinkultur und im schlimmsten Fall regelrechter Betrug.

Die einzige andere Möglichkeit, eine objektive Studie durchzuführen, wäre, jedem einzelnen Studienteilnehmer mitzuteilen, dass er oder sie das echte Medikament erhält, es in Wirklichkeit aber keinem der Studienteilnehmer zu verabreichen. Stattdessen würden alle Studienteilnehmer ein Placebo erhalten. Dann würde eine zweite Phase zu einem anderen Zeitpunkt mit denselben Versuchspersonen eingeleitet, sie würden das echte Medikament erhalten und dies würde ihnen auch mitgeteilt. Falls die Ergebnisse der oben angeführten Schmerzstudie zutreffen, dann ist es mehr als wahrscheinlich, dass die Versuchspersonen in beiden Phasen zu denselben Resultaten kommen. Sind die Ergebnisse falsch, dann zeigt das, dass das erforschte Medikament einen echten Nutzen hat. Das wäre ehrliche, wissenschaftlich fundierte Forschung.

Hier nun ein weiteres Beispiel für die betrügerischen Machenschaften der Pharmaindustrie. Weil eine schlechte Erfolgsquote für ein getestetes Medikament vermieden werden soll, erhalten Forscher typischerweise von Pharma-

konzernen die Anweisung, die jüngsten und gesündesten Versuchspersonen für den Test eines Medikaments gegen eine bestimmte Krankheit auszuwählen. Diese Vorgehensweise ist jedoch nicht nur unrealistisch, sondern auch irreführend.

Im echten Leben werden die meisten Medikamente kranken, schwachen und älteren Patienten verschrieben, bei denen positive Erwartungen vermutlich unwahrscheinlicher sind als bei jungen, kräftigen und gesunden Personen. Wirklich kranke Menschen fühlen sich eher entmutigt oder deprimiert.

Arzneimittelfirmen kennen dieses schmutzige kleine Geheimnis und lehnen ab, wirklich kranke oder deprimierte Menschen an ihren Arzneimittelversuchen teilnehmen zu lassen. Versuchen Sie, sich an eine Zeit in Ihrem Leben zu erinnern, in der Sie sich von einer Grippe oder einer anderen Krankheit geschwächt fühlten. Sie haben sich vermutlich kraftlos gefühlt und das Interesse an fast allem verloren, was Ihnen normalerweise Freude bereitet. Wie wir jetzt wissen, muss man einer Behandlung gespannt entgegensehen (positive Erwartungshaltung), um den größtmöglichen Nutzen aus ihr ziehen zu können, oder besser gesagt, aus der Placebo-Reaktion, die sie auslösen kann.

Selbst bei Arzneimittelfirmen, denen es gelingt, zugunsten eines neuen Medikaments sogenannte Forschungsergebnisse zu manipulieren, gibt es immer auch eine relativ große Zahl von Versuchen, die die absolute Unwirksamkeit desselben Medikaments zeigt.

Wäre ein Medikament wirklich wirksam, würde es bei jeder einzelnen Testperson Wirkung zeigen. Da aber die Erwartungshaltung einer Testperson ein äußerst variabler und unvorhersehbarer Faktor ist, zeigen einige dieser Versuche ein positives Ergebnis, andere nicht. Arzneimittelfirmen ist es von der US-amerikanischen Arzneimittelzulassungsbehörde (FDA) gesetzlich erlaubt, sich nur die Rosinen - also die *guten* Versuche - herauszupicken und die *schlechten* unter den Tisch fallen zu lassen. Was ausnahmslos auch der Fall ist.

Werden die Forschungsergebnisse schließlich der FDA und den medizinischen Fachzeitschriften zur Evaluierung und Veröffentlichung vorgelegt, wird es aussehen, als handele es sich um eine stichhaltige wissenschaftliche Studie. Der Forschungsbericht trägt dann den *Prüfstempel* der Medikamentenwirksamkeit.

In Wahrheit aber sind alle auf diese Weise durchgeführten Studien fingiert, wertlos und für Patienten möglicherweise risikobehaftet, weil die Medikamente oft schwerwiegende Nebenwirkungen haben oder sogar den Tod nach sich ziehen. Kein Wunder, dass sich die FDA gezwungen sieht, jedes Jahr zahlreiche Medikamente vom Markt zu nehmen, weil sie einfach zu toxisch und gefährlich sind. Hunderttausende Amerikaner sterben jedes Jahr an den Folgen von Medikamenten aus Frankenstein's Labor.

Unterm Strich kann festgehalten werden, dass unmöglich nachgewiesen werden kann, ob ein Patient gesundet, weil er ein Medikament einnimmt, oder weil er daran glaubt, dass diese Behandlung ihn heilen wird. Jüngere Schmerzstudien deuten ganz klar darauf hin, dass Letzteres der Fall ist.

„Todesangst“ ist etwas sehr Reales

Es gibt noch einen weiteren Aspekt bezüglich der Ergebnisse dieser Studie, der von Interesse ist. Falls jemand die Diagnose erhält, an einer ernsthaften oder tödlichen Krankheit wie Krebs oder Herzinsuffizienz erkrankt zu sein, kann aus dieser niederschmetternden Diagnose genauso eine sich selbst erfüllende Prophezeiung werden, wie es bei den Versuchspersonen in der zuvor erwähnten Studie der Fall war, als ihnen mitgeteilt wurde, das Schmerzmittel werde abgesetzt, obwohl dies nicht der Fall war. Die Diagnose einer solchen Krankheit kann praktisch jeden vielleicht noch vorhandenen Rest von Selbstheilungskraft des Körpers zunichtemachen, einschließlich der so wichtigen Hoffnung.

Die aufkommende Unsicherheit, wenn man nicht weiß, was man genau hat, basiert auch auf der Angst vor dem Unbekannten, was dazu führen kann, dass jemand sich möglicherweise auf das Schlimmste oder sogar den Tod gefasst macht. Diese negative Erwartungshaltung, die in der Regel durch die Diagnose des Arztes bestätigt wird, kann jede Hoffnung zerstören. Hoffnung ist nur ein anderes Wort für *positive Erwartung*.

Warum muss ein Arzt jemandem diese erwiesenermaßen große Chance auf Heilung nehmen, einfach nur, weil er bei seinem Patienten keine *falsche Hoffnung* wecken will? Falsche Hoffnung gibt es nicht. Hoffnung ist immer

eine gute Sache. Hoffnung kann *niemals falsch* sein. Von einem Arzt zu erfahren dass es keine Hoffnung mehr gibt, kann genauso niederschmetternd sein wie eine letztendlich ausbleibende Heilung.

Patienten die Hoffnung zu nehmen kommt einem Verbrechen gleich. Hoffnung kann den Unterschied ausmachen zwischen dem Sterben an einer tödlichen Krankheit und der Genesung von ihr.

Wie nicht anders zu erwarten, wird der Selbstheilungsmechanismus bei Schmerzen, Krebs oder einer Herzkrankheit praktisch zerstört, wenn einem Patienten eine gewisse Panik und Todesangst eingeflößt werden. Als Autoritätsperson, die ein Arzt ohne Zweifel ist, kann er leicht seinem Patienten die eigene irrige Überzeugung übermitteln, dass dieser an einer tödlichen Krankheit leidet, obwohl es viele Beispiele dafür gibt, dass Patienten erfolgreich von dieser Krankheit geheilt wurden.

Außerdem, selbst wenn der Arzt eine alternative Methode kennen würde, die hilfreich sein und das Leben des Patienten retten könnte, ist es ihm gesetzlich untersagt, eine solche Empfehlung auszusprechen.

Ist der Patient aufgrund von Vorerkrankungen, finanzieller Not, sozialer Isolation, Depression, Angst, emotionalem Stress usw. bereits sehr anfällig, ist es relativ einfach, diesen Menschen zu überzeugen, dass er in einer Falle sitzt, aus derer nicht entfliehen kann. Die angstvolle Erwartung des Todes kann für sich genommen schreckliche Folgen haben und sogar verhindern, dass der Patient geheilt wird und überlebt. Mit anderen Worten, die Gewissheit einer Diagnose kann weitaus mehr Schaden anrichten als die Ungewissheit einer nicht diagnostizierten Krankheit.

Es gibt zahlreiche Beispiele, die dies untermauern. Jahrzehntlang ist es ein medizinisches Rätsel geblieben, warum Menschen viele Jahre lang gut mit einem großen bösartigen Tumor leben können, aber dann innerhalb weniger Tage sterben, nachdem sie die Diagnose erfahren haben. Auf dem Totenschein steht dann zwar Krebs als Todesursache, in Wirklichkeit aber ist es die Krebsdiagnose, die zum Tod geführt hat.

Todesangst gehört wohl zu den stärksten Fight-or-Flight-Situationen, denen man ausgesetzt werden kann, weil sie das genaue Gegenteil des fundamentalen, natürlichen Überlebensinstinktes ist. Sie kann dazu führen, dass wichtige Funktionen wie die Verdauung und die Ausleitung von

Abfallstoffen zum Stillstand kommen, sie kann den Schlaf stören, Abbau und rapiden Gewichtsverlust verursachen sowie viele andere ernsthafte körperliche Störungen auslösen.

Die moderne Medizin ist noch so weit davon entfernt, die komplexe Beziehung zwischen Geist, Körper und Seele zu verstehen und zu nutzen, dass sie sich auf diese *unerklärlichen* Phänomene keinen Reim machen kann, wenn Patienten an der Diagnose und nicht an der Krankheit sterben - oder eine „tödliche“ Diagnose überleben, weil ihre positiven Erwartungen überaus stark, unumstößlich und wirksam sind.

Das Wunder der Spontanheilung

Eindeutige Beweise für diese starke Verbindung zwischen Geist, Körper und Seele sind mittlerweile Tausende von Krebspatienten, die nach ihrer Krebsdiagnose eine Spontanheilung erfahren haben. Forschungsarbeiten haben aufgezeigt, dass die Größe eines Tumors innerhalb weniger Stunden ganzheitlicher Behandlung drastisch reduziert werden kann, wenn der Patient aufgrund seiner persönlichen Überzeugung oder Perspektiven hoch motiviert ist. Gelingt es, in der eigenen Krankheit einen spirituellen Zweck zu erkennen, kann dies möglicherweise schon ausreichen, eine Heilung in Gang zu setzen.

Das ist in der Regel dann der Fall, wenn die Krankheit nicht länger als Bedrohung, sondern letztendlich doch als Segen wahrgenommen wird. Anders ausgedrückt, anstatt ein hilfloses Opfer einer sinnlosen Krankheit zu sein, beteiligt sich der Patient aktiv am Prozess der Genesung, um wieder gesund zu werden. Die Aussicht, dass sich etwas als Segen herausstellen könnte, was bis dahin eher als entsetzlicher Fluch gesehen wurde, ruft einige der stärksten Heilungsreaktionen des Körpers hervor, die ihm zur Verfügung stehen.

Der Mechanismus, von einem Kochsalz-Placebo Schmerzlinderung zu erwarten und dann auch zu erfahren, unterscheidet sich in keiner Weise von dem Mechanismus, der einen großen Tumor in weniger als einer Minute in Nichts auflöst.

Ich habe einmal mit eigenen Augen auf einem Ultraschallmonitor beobachten können, wie sich ein bösartiger Blasen-tumor von der Größe einer Pampel-

muse während einer 15 Sekunden dauernden Klang-Energie-Therapiesitzung durch eine Gruppe chinesischer Qigong-Meister auflöste und verschwand. Natürlich wäre nichts passiert, wenn der Patient nicht hoffnungsvoll und aufnahmebereit einer Heilung entgegengesehen hätte. Niemand kann Ihr Haus betreten, solange Sie die Tür geschlossen halten.

Statt einem Patienten Todesangst einzuflößen, sollte ein Arzt ihn dabei unterstützen, eine hoffnungsvolle Erwartungshaltung anzunehmen, die dann die erforderlichen biochemischen Reaktionen im Gehirn und im Herzen auslöst, die der Körper des Patienten benötigt, um sich tatsächlich vollständig heilen zu können.

Dem Patienten hingegen zu sagen, dass er an einer unheilbaren Krankheit leidet, bewirkt eine bestimmte Erwartungshaltung, die fraglos fähig ist, das unbeabsichtigte Todesurteil des Arztes zu vollstrecken.

Wenn ein Patient von einem Arzt oder, schlimmer noch, einem diagnostischen Gerät wie einem CT-Scanner (*Maschinen lügen nicht*) das Todesurteil bekommt, ist es die natürliche Erwartung des Patienten, dass sich letztlich das Urteil bewahrheiten wird und er deshalb stirbt und nicht aufgrund der Krankheit.

Bei diesem Gefühl sehen schutzbedürftige Patienten in ihrem Arzt oft ihren Retter, ihren Gott. Sie denken dann: „Wenn Gott mir sagt, dass ich sterbe, dann muss das zutreffen.“ Aber wir müssen uns immer wieder darin erinnern, dass Ärzte keine Götter sind. Einige von ihnen spielen vielleicht Gott - und es ist ein sehr gefährliches Spiel, weil man sich zum Sklaven macht, wenn man seine eigene Macht zugunsten von jemandem aufgibt, der Gott spielt. Zuzulassen, dass eine Diagnose, oder besser, die negative Interpretation einer Diagnose, über das eigene Leben bestimmt, ist der Kern der heutigen Gesundheitsprobleme.

Schon allein der Titel des Buches, das ich zum Thema Krebs geschrieben habe, *Krebs ist keine Krankheit - Krebs ist ein Überlebensmechanismus*, hat Tausenden von Menschen geholfen, ihr Vertrauen in sich selbst und ihren Körper wiederzugewinnen. Die Umwandlung einer negativen in eine positive Erwartung - genau darum sollte es in der medizinischen Praxis gehen. Die oben erwähnte Forschungsarbeit sollte von jedem Arzt sorgfältig gelesen werden und in jedem Bereich der modernen Medizin Anwendung finden, allerdings

würde dadurch ein großer Bereich der modernen Medizin mit ziemlicher Sicherheit hinfällig werden.

Dank dieser herausragenden Wissenschaftler verfügen wir jetzt über eine Grundlage, um wissenschaftlich fundiert zu erklären, dass Heilung zum Großteil von den Erwartungen, der Geisteshaltung und der Einstellung der Patienten abhängt, nicht notwendigerweise von Ärzten und medikamentösen Behandlungen.

Bisher hat die medizinische Lehrmeinung alles auf den Kopf gestellt. Ich hoffe sehr, dass die moderne Medizin eine Revolution erfährt, die alles wieder ins Lot bringt. Es macht mir Mut, dass am Ende des Tunnels ein schwaches Licht zu erkennen ist.

Erwartungen formen die Realität

Sowohl negative als auch positive Erwartungen können ungewöhnliche Ereignisse nach sich ziehen. Vielleicht haben Sie auch schon von den Studien gehört, die aufgezeigt haben, dass Herzinfarkte sich meistens an Montagen ereignen, um genau zu sein, gewöhnlich um 9 Uhr morgens. Man vermutet, dass die Ursache hierfür in der Erwartung der Probleme und des Stresses der kommenden Arbeitswoche zu suchen ist. Ebenso interessant ist, dass in den Tagen vor Weihnachten weniger Menschen sterben als in den Tagen danach.

Ein weiteres Phänomen, das an der Yale School of Public Health und dem National Institute of Aging entdeckt wurde, ist, dass junge Menschen, die eine positive Erwartungshaltung in Bezug auf das Altern haben, seltener einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden, wenn sie dann älter werden. Eine in Yale sowie an der Universität von Miami durchgeführte Studie, die sich mit dem Thema Altern befasste, ergab, dass Menschen mittleren Alters und ältere Menschen sieben Jahre länger lebten, wenn sie eine positive Einstellung zum Altern hatten.

Im Rahmen einer klassischen Studie wurden 100 Personen, die über 80 Jahre alt waren, in eine Umgebung wie vor 30 Jahren zurückversetzt- Radiomusik aus jener Zeit wurde gespielt und sie trugen die derzeit entsprechende Kleidung. Innerhalb weniger Wochen waren ihre gesamten physiologischen

und biochemischen Marker für Alterung durchschnittlich um 15 Jahre gesunken. Als sie dann jedoch nach Hause und in ihre gewohnte Umgebung zurückkehrten, *alterten* sie innerhalb nur eines Tages wieder um 15 Jahre.

In einem Artikel auf CNN.com schrieb Dr. Elizabeth Cohen, die leitende Gesundheitsredakteurin bei CNN, über die selbst herbeigeführte Spontanheilung des an Krebs erkrankten David Seidler, Autor des oscarprämierten Drehbuchs zu *The King's Speech*. Dem an Blasenkrebs erkrankten 73-jährigen David Seidler gelang es zum großen Erstaunen seiner Ärzte, mithilfe einer einfachen Methode der Visualisierung seinen großen Tumor in weniger als zwei Wochen und genau vor seiner geplanten Operation aufzulösen.

Schulmediziner mögen sich darüber lustig machen, aber es gibt buchstäblich Tausende von Beispielen, die zeigen, wie Vorstellungskraft, Erwartung, Visualisierung, Wahrnehmung, Einstellung usw. verwirklichen, was immer man sich ernsthaft vorgenommen hat. Eine Geist-Körper-Medizin ist weder Wunschdenken noch irgendein Voodoo-Zauber, sondern eine echte Wissenschaft, wie die folgende Forschungsarbeit zeigt.

Würden Sie meinen, dass allein das Betrachten der Fotografie eines geliebten Menschen ausreicht, um genau wie Paracetamol oder ein Betäubungsmittel wie Kokain Schmerzen erheblich zu reduzieren? Nun, eine Studie der Stanford University hat genau das herausgefunden.

Im Rahmen der in der Zeitschrift *PLoS ONE* im Oktober 2010 veröffentlichten Studie werteten Wissenschaftler MRT-Aufnahmen von verliebten Studenten aus, die aufgefordert worden waren, sich auf Fotos des Partners zu konzentrieren, während ihre Haut unterschiedlich starker Hitze ausgesetzt war. Wie der Neurowissenschaftler Jarred Younger berichtete, wurde der Schmerz um durchschnittlich 36 bis 44 Prozent reduziert. Und jetzt halten Sie sich fest: Schmerzmittel wirken nicht viel besser.

Davon abgesehen können pharmazeutische Schmerzmittel Nebenwirkungen haben wie Übelkeit, Benommenheit, Schläfrigkeit, Verstopfung, Mundtrockenheit, vermehrtes Schwitzen, Lebersversagen und Tod. Anders ausgedrückt, Schmerzen müssen nicht mit Medikamenten bekämpft werden.

In einer weiteren Studie, die im November 2009 in der Zeitschrift *Psychological Science* erschien, beobachteten Psychologen der University of California Los Angeles (UCLA) eine Gruppe von 25 Frauen und deren Partner, die über

einen Zeitraum von sechs Monaten unterschiedlich starken Schmerzen ausgesetzt wurden.

Während der Schmerzphase wurden die Frauen aufgefordert, entweder die Hand ihres Partners oder die eines unbekanntes Mannes zu halten, die beide hinter einem Vorhang verborgen waren. Die Frauen empfanden erheblich weniger Schmerz, während sie die Hand ihres Partners oder die eines Unbekanntes hielten.

Als sie aufgefordert wurden, während der Schmerzphase ein Foto ihres Partners oder das Bild eines unbekanntes Mannes zu betrachten, empfanden die Frauen mindestens die gleiche Schmerzlinderung. Der Schmerz wurde sogar stärker reduziert, wenn ein Unbekanntes beteiligt war. Das bedeutet, dass Schmerzlinderung nicht unbedingt etwas mit auf Liebe beruhender Schmerzbehandlung zu tun haben muss. Das Gefühl von Nähe oder Sicherheit, das die Frauen erwarteten, wenn sie das Foto ihres Partners ansahen oder eine Hand hielten, war alles, was das Gehirn benötigte, um die erforderlichen Opiate auszusenden, die für Linderung sorgten.

Wie hängt Schmerzlinderung mit Alzheimer zusammen? Diese Studien sind von unschätzbarem Wert, weil sie demonstrieren, wie eng Heilung damit verbunden ist, wie wir uns fühlen. Wir sind keine Roboter. Ganz und gar nicht. Wir sind soziale Wesen und benötigen, um von einer Krankheit genesen zu können, Unterstützung, Ermutigung und Sicherheit durch unsere Umgebung, damit wir die Art von positiven Erwartungen entwickeln können, die für eine Heilung erforderlich sind.

Eine negative Diagnose oder Prognose, die die Botschaft aussendet, „wenn Du dieses Medikament nicht einnimmst, wirst Du sterben“, oder die einen Menschen dazu bringt, sich als hilfloses Opfer einer schrecklichen Krankheit zu fühlen, kann für seine sich verschlechternde Gesundheit und letztendlich sogar für seinen Tod verantwortlich sein.

Es mag schwer vorstellbar sein, aber viele Medikamente wirken nur, weil Menschen eine Wirkung von ihnen erwarten, nicht weil sie in irgendeiner Weise biochemisch auf den Körper einwirken. Ohne den Glauben an einen grundlegenden Vorteil wird das Gehirn das Medikament einfach daran hindern, seinen Job zu tun. Der Geist hat viel mehr Kraft, als uns bewusst ist. Da wir so nach *außen gerichtet* und nicht in Einklang mit uns selbst sind, finden

wir es unglaublich, dass unsere Wahrnehmung sich auf Funktionen unseres Körpers auswirken kann, von denen wir annehmen, dass sie nur auf chemische Stimulanzen reagieren.

Wie wir bei der ersten Studie gesehen haben, erwies sich die Verabreichung eines Schmerzmittels als völlig nutzlos, wenn man den Testpersonen vorher sagte, sie bekämen kein Schmerzmittel. Die Kraft des Geistes setzt entweder den möglichen Nutzen des Medikaments außer Kraft oder löst die gleichen biochemischen Reaktionen aus, die eigentlich auch das Medikament hervorrufen soll. Mit anderen Worten, der Geist teilt dem *Gehirn mit*, ob es die für die Heilung erforderlichen biochemischen Reaktionen auslösen soll.

Man weiß aus der Hirnforschung, dass sämtliche Heilungsprozesse im Körper vom Gehirn wie von einer Art Kommandozentrale gesteuert werden. Viele Studien haben das bestätigt, auch jene zu Antidepressiva, die regelmäßig das Placebo an Wirkung nicht übertreffen konnten. Besonders ermutigend an alledem ist die Erkenntnis, dass jeder selbst über sein Gehirn bestimmt. Das Gehirn führt unsere Anweisungen in Form von Vorstellungen und Erwartungen aus, positiven und negativen, bewussten und unbewussten. Kurzum, wir sind, was wir glauben. Vielleicht ist es ja endlich an der Zeit, die Art und Weise zu verändern, wie wir über die unglaubliche Macht unserer eigenen Heilungsfähigkeit denken.

Synergie zwischen Körper und Geist

Wirklich Kummer bereitet mir, dass ich täglich mit Menschen spreche, die einfach nicht glauben, dass sie in der Lage sind, ohne kostspielige und unnatürliche medizinische *Eingriffe* und *Behandlungen* gesund zu bleiben. Sie nehmen eine schulmedizinische Diagnose als unumstößliche Tatsache hin, als etwas, das man einfach als bare Münze annehmen muss. Sie fühlen sich als Individuen nicht befähigt, gegen ihre eigenen Gesundheitsprobleme anzugehen und ihren Körper in seiner Selbstheilungskraft zu unterstützen. Stattdessen nehmen sie Zuflucht zu *Behandlungen*, die im besten Fall nur gegen die Symptome von Krankheiten etwas ausrichten und im schlimmsten Fall ihre Krankheit verschlimmern oder neue Probleme schaffen.

Eines der größten Vergehen der modernen Medizin ist es, Patienten das Gefühl zu nehmen, selbst die Fähigkeit zu Veränderungen zu haben. Das ganze System ist so strukturiert, dass Patienten die gesamte Kontrolle über ihre eigene Gesundheit und ihr Leben in die Hände von Ärzten und Maschinen geben. Es ist merkwürdig, aber je komplizierter und kostspieliger eine Behandlung ist, desto mehr Hoffnung wird in die Heilung einer schweren Krankheit gesetzt.

Wir haben in einem so hohen Maße die Verbindung zu uns selbst verloren, dass wir mit unserem Geist und Körper nicht mehr in Einklang leben. Wir erkennen die vielen von ihm ausgesandten Signale nicht mehr. Wir respektieren seine Fähigkeit nicht mehr, sich selbst zu regulieren und zu heilen. Wir haben das Vertrauen in seine erstaunlichen Ressourcen verloren. Wir würden uns eher an einen Arzt wenden oder den Arznschrank öffnen, als uns selbst eine echte Chance zu geben.

Die größte Tragödie bei all diesem ist, dass die Menschen aufgrund eines einfachen (und völlig unmoralischen) Prinzips absichtlich von der Medizinindustrie im Dunkeln gelassen werden: Kranke Menschen kaufen mehr Medikamente, unterziehen sich mehr Behandlungen und werden öfter operiert als gesunde Menschen. Das Ganze ist eines der abartigsten, aber auch profitabelsten Konzepte, die man sich vorstellen kann: Die Pharmaindustrie kultiviert tatkräftig Krankheit und hält Gesundheitsinformationen zurück, um ihre Monopolstellung in der Gesundheitsversorgung zu sichern. Sie lässt schutzbedürftige Menschen wissentlich in Unkenntnis, um Profite einzustreichen.

Die Folge ist, dass genau die Behandlungen, von denen Patienten sich Hilfe erhoffen, entweder nicht wirken oder sie noch kränker machen. Anstatt sich befähigt zu fühlen, ihren Körper bei der Genesung zu unterstützen, sehen sie sich als Opfer ihrer Krankheit. Anstatt Krankheit als einen Appell zu verstehen, ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, erliegen sie den Parolen der Medizinbranche.

Als Folge davon nehmen früher eher seltene Krankheiten heute epidemische Ausmaße an. Die Schulmedizin gibt vor, in dieser Entwicklung ein Alarmsignal zu sehen. In Wirklichkeit aber ist die Schulmedizin selbst die Hauptursache. Entstanden ist diese Situation durch den Mangel an individueller Selbstbefähigung und die absichtliche Missachtung bewährter natürlicher

Therapien und Heilmethoden in Kombination mit den lediglich Symptome behandelnden und gewinnorientierten Methoden der Pharmaindustrie und der Schulmedizin. Solange sie die Menschen davon überzeugen können, dass ihre „Heilmethoden“ besser sind als einfache, natürliche und auf dem gesunden Menschenverstand basierende Vorbeugungsmaßnahmen und Behandlungen der Hauptursachen von Krankheit (sowohl körperlich als auch spirituell), machen sie eine Menge Geld.

Es ist an der Zeit, den Pharmariesen die Gefolgschaft zu verweigern. Es ist an der Zeit, den Kreislauf aus Krankheit und falschen Überzeugungen zu durchbrechen, in dem so viele Menschen gefangen sind. Wir sollten nicht länger untätig danebenstehen, während unsere Gesundheit immer schlechter wird und die Gesundheitskosten in die Höhe schießen. Anstatt der Medizinindustrie zu vertrauen, die von unserer Krankheit profitiert und keinen Vorteil davon hat, unsere Gesundheit zu verbessern, sollten wir unsere Gesundheit, unser Wohlergehen und unser Schicksal selbst in die Hand nehmen.

Ich hoffe, die Informationen und Anregungen in diesem Buch haben dazu beigetragen, Sie auf dem Weg in ein gesünderes und erfülltes Leben zu motivieren und zu inspirieren. Es ist nie zu spät, sein eigenes Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen und seinem Leben eine positive Wende zu geben.

Auf Ihre Gesundheit, Ihr Wohlergehen, Ihre Ausgeglichenheit und Ihr Glück!

Quellenangaben und Internetlinks

Kapitel 1

http://www.naturainews.com/031458_Alzheimers_brain.html#ixzz1oSgJPXT9

http://www.naturainews.com/023925_health_brain_life.html#ixzz1oSimmxuX

http://www.naturalnews.com/027212_dementia_shrinking_brains.html#ixzz1oSguyR2G

http://www.naturainews.com/030900_Alzheimers_screening.html#ixzz1oS6Yf00

http://www.naturalnews.com/028741_Alzheimers_disease_prevention.html#ixzz1oS6OI9cO

<http://7/articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/10/15/mayo-clinic-finds-massive-fraud-in-cancer-research.aspx>

http://www.naturalnews.com/021255_conflict_of_interest_Pfizer.html#ixzz1oSIFaNFJ

http://www.naturalnews.com/031417_dementia_aging.html#ixzz1oS6IQ94v4

Kapitel 2

http://www.naturalnews.com/023925_health_brain_life.html#ixzz1oSimmxuX

http://www.naturalnews.com/024358_drugs_research_Alzheimers.html#ixzz1paq5FBUg

http://www.naturalnews.com/031544_mercury_poisoning.html#ixzz1paqNyqOO

<http://www.cbsnews.com/stories/2010/12/14/eveningnews/main7150398.shtml>

http://www.naturalnews.com/030741_mercury_fillings_FDA.html#ixzz1paqVrXMy

<http://www.naturalnews.com/011764.html#ixzz1siEQ04go>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/03/03/sun-screens-cause-alzheimers.aspx>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/08/09/fluoride-and-pineal-gland.aspx>
http://www.naturalnews.com/033431_aluminum_personal_care_products.html#ixzz1pateUgsq
http://www.naturalnews.com/02_7624_deodorant_aluminum.html#ixzz1patm7yut
<http://emf.mercola.com/sites/emf/archive/2010/02/16/how-the-media-lies-to-you-about-cell-phones.aspx>
http://www.naturalnews.com/02_6008_power_lines_Alzheimers.html#ixzz1pauEq4nT
http://www.naturalnews.com/032752_brain_function_food.html#ixzz1pauUMVF8
http://www.naturalnews.com/035088_fried_foods_aldehydes_toxic_compounds.html#ixzz1paugOJNc
http://www.naturalnews.com/027456_deficiency_vitamin_B12_disease.html#ixzz1paumJgFB
http://www.naturalnews.com/027374_protein_brain_diet.html#ixzz1pautVS11
http://www.naturalnews.com/023630_Alzheimers_sugar_consumption.html#ixzz1pav58Elo
http://www.naturalnews.com/033624_Alzheimers_diabetes_prevention.html#ixzz1pmyC6R4Q
http://www.naturalnews.com/033057_Alzheimers_insulin.html#ixzz1pmyHESWS
http://www.naturalnews.com/02_5986_diabetes_Alzheimers_sugar.html#ixzz1pmySrTjD
http://www.naturalnews.com/032_300_abdominal_fat_Alzheimers.html#ixzz1pmysyOVB
http://www.naturalnews.com/024740_dementia_fat_risk.html#ixzz1pmyy6xAv
http://www.naturalnews.com/031132_cholesterol_Alzheimers.html#ixzz1p3FdyC9l
http://www.naturalnews.com/031132_cholesterol_Alzheimers.html

http://www.naturalnews.com/020799_Alzheimers_stress_disease.html#ixzz1paeOWPWG
http://www.naturalnews.com/02242_6_stress_Alzheimers_drugss.html#ixzz1paeEmRip
http://www.naturalnews.com/035008_sleep_memory_loss_Alzheimers.html#ixzz1pahD2BFy
http://www.naturalnews.com/033042_vitamin_D_Alzheimers_disease.html#ixzz1paiDXiyO
http://www.naturalnews.com/028622_Alzheimers_brain_damage.html#ixzz1pajQHGsV
http://www.naturalnews.com/023235_patients_drugs_Alzheimer%E2%80%99s.html#ixzz1pajY0z9D
http://www.naturalnews.com/025345_drugs_disease_Alzheimers.html#ixzz1palboY86
http://www.naturalnews.com/025377_Alzheimers_drugs_antipsychotic.html#ixzz1palQaAio
http://www.naturalnews.com/02431_7_patients_drugs_Alzheimers.html#ixzz1palsURuH
http://www.naturalnews.com/034082_dementia_drugs_side_effects.html#ixzz1paiWBJNy
http://www.naturalnews.com/024097_Alzheimers_disease_statins.html#ixzz1pamWIGu4

Kapitel 3

http://www.naturalnews.com/033145_Alzheimers_prevention.html#ixzz1pmwKNbDV
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/08/15/alzheimers-early-detection-risk-factors-are-crucial.aspx>
http://www.naturalnews.com/024979_Alzheimers_health_natural.html#ixzz1pmxmk9RM
http://www.naturalnews.com/027154_memory_brain_WHO.html#ixzz1pmxy2Rs6
<http://edition.cnn.com/2011/HEALTH/02/22/cell.phone.brain.activity/index.html>

<http://news.menshealth.com/cell-phone-brain-damage/2012/12/18/>
<http://articles.mercoia.com/sites/articles/archive/2012/11/07/heavy-cell-phone-use.aspx>

Kapitel 4

http://www.naturalnews.com/029830_Aizheimers_prevention.html#ixzz1prwoc2l3
http://www.naturainews.com/034495_Alzheimers_prevention_nutrition.html#ixzz1prwtBTnJ
http://www.naturalnews.com/029095_Aizheimers_olive_oil.html#ixzz1prwxfbtm
http://www.naturalnews.com/034359_low_body_weight_Alzheimers_disease_risk.html#ixzz1prxl08Sc
http://www.naturainews.com/026011_diet_mediterranean_Alzheimers.html#ixzz1prx8wutS
<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2327993/Should-taking-vitamin-B-protect-Alzheimers.html>
http://www.naturalnews.com/031022_dementia_B_vitamins.html#ixzz1prygtjNo
http://www.naturalnews.com/033445_vitamin_B-12_Alzheimers.html#ixzz1pryx4WJO
<http://archneur.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=774437>
<http://alz.org/>
http://www.naturalnews.com/028122_polyphenols_brain_cells.html#ixzz1prxCoyQt
http://www.naturalnews.com/023134_isolate_vitamin_B-12_brain.html#ixzz1prz4to1r
http://www.naturalnews.com/029767_turmeric_alzheimers.html#ixzz1prz9CNNC
http://www.naturalnews.com/026621_disease_turmeric_natural.html#ixzz1przFSofp
[http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/08/17/this-kitchen-spice-doubles-as-a-memory-booster-and-stress-reliever.aspx'](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/08/17/this-kitchen-spice-doubles-as-a-memory-booster-and-stress-reliever.aspx)

http://www.naturalnews.com/029693_memory_sage.html#ix2ZlprzfFSIZ
http://www.naturalnews.com/029836_dementia_cinnamon.html#ixzz1przrdnUU
http://www.naturalnews.com/033246_cinnamon_Alzheimers.html#ixzz1przku15j
http://www.naturalnews.com/023229_rosemary_brain_the.html#ixzz1ps66Qovp
http://www.naturalnews.com/025737_coffee_risk_drinking.html#ixzz1ps0linSN
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/08/18/can-drinking-darker-coffee-improve-your-health.aspx>
http://www.naturalnews.com/033235_coffee_Alzheimers.html#ixzz1psODe5pp
http://www.naturalnews.com/023039_memory_blueberries_scientists.html#ixzz1psOcUWgu
http://www.naturalnews.com/020872_grocery_healing_strawberries.html#ixzz1psOiDYEJ
http://www.naturalnews.com/028523_Alzheimers_juicing.html#ixzz1psOPzqlJ
http://www.naturalnews.com/025344_fruit_Alzheimers_disease.html#ixzz1psOSiS72
http://www.naturalnews.com/023247_disease_juice_Alzheimers.html#ixzz1psOZCVPL
http://www.naturalnews.com/034128_apples_brain_health.html#ixzz1ps6Ass8M
http://www.naturalnews.com/030373_coconut_oil_Alzheimers_disease.html
http://www.naturalnews.com/033765_apples_brain_power.html#ixzz1ps6EVbYM
http://www.naturalnews.com/026758_disease_Alzheimers.html#ixzz1ps6UuKiX
http://www.naturalnews.com/024653_Alzheimers_grape_seed_extract_research.html#ixzz1ps6Zim6k

http://www.naturalnews.com/024123_Alzheimers_disease_grape_seed_extract.html#ixzz1ps6f9KYP

http://www.naturalnews.com/020631_pomegranate_juice.html#ixzz1pslkLogc

http://www.naturalnews.com/030564_licorice_Alzheimers_disease.html#ixzz1ps0mh7iF

http://www.naturalnews.com/019885_nuts_and_seeds_cognitive_function.html#ixzz26BbxugE2

http://www.naturalnews.com/016646_Phosphatidylserine_Alzheimers.html#ixzz26BcUtqoT

http://www.naturalnews.com/034486_fish_Alzheimers_prevention.html#ixzz1psOqhOXv

http://www.naturalnews.com/034276_fish_consumption_Alzheimers_disease.html#ixzz1ps17Ehhn

<http://marinealgae.com/2012/01/02/omega3-from-marine-phytoplankton-for-optimum-health/>

<http://web.vims.edu/library/Theses/Veloza05.pdf>

http://www.naturalnews.com/033037_astaxanthin_dementia.html#ixzz1ps1Cfxos

http://www.naturalnews.com/023177_astaxanthin_antioxidants.html#ixzz1ps1

http://www.naturalnews.com/031697_tocopherols_Alzheimers.html#ixzz1ps6rttS8

http://www.naturalnews.com/033930_Alzheimers_prevention.html#ixzz1ps6ky6Q5

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/07/23/this-antioxidant-dramatically-inhibits-alzheimers-disease-progression.aspx>

http://www.naturalnews.com/029026_Alzheimers_remedies.html#ixzz1ps6ygPOg

http://www.naturalnews.com/027565_Alzheimers_disease_aging.html#ixzz1ps9VNxko

Kapitel 5

http://www.naturainews.com/0333_54_physical_activity_Alzheimers.html#ixzz1ps7LjHhg

http://www.naturalnews.com/02_5_62_0_brain_Alzheimers_the.html#ixzz1ps8mDtCV

<http://Fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2011/03/07/simpie-way-to-radically-increase-your-brain-power.aspx>

http://www.naturalnews.com/03_3930_Aizheimers_prevention.html#ixzz1ps6ky6Q5

http://www.naturainews.com/025040_Aizheimers_dementia_research.html#ixzz1prwQVPmM

<http://www.sciencedaiiy.com/reieases/2007/06/070627161810.htm>

<http://www.sciencedaiiy.com/reieases/2008/04/080416081636.htm>

http://www.naturainews.com/034608_nicotine_brain_Function_elderiy.html#ixzz1ps9dU8uW

<http://www.pharmacytimes.com/news/Potentiai-Aizheimers-Vaccine-Shows-Eariy-Promise>

<http://www.sciencedaiiy.com/reieases/2012/06/120607092616.htm>

http://www.sciencedaiiy.com/reieases/2013/01/1301_15143852.htm

http://www.naturainews.com/034742_melatonin_Aizheimers_brain_health.html#ixzz1psAJF21K

Kapitel 6

http://www.naturainews.com/021630_the_brain_neurodegenerative_disease.html#ixzz268bUWkBv

http://www.naturainews.com/021630_the_brain_neurodegenerative_disease.html

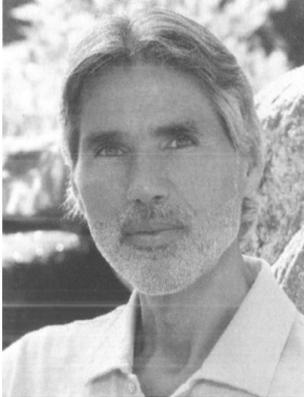
http://www.naturainews.com/021532_Aizheimer%E2%80%99s_disease_prevention.html#ixzz1pslDzNWK

http://www.naturainews.com/034416_Alzheimers_disease_homeopathic_remedies_treatment.html#ixzz1pslKWOWw

http://www.naturalnews.com/027456_deficiency_vitamin_B1_2_disease.html#ixzz1psJOgOiL

http://www.naturalnews.eom/02_7954_nul:rlent:s_Alzheimer5.html#ixzz1psIPuozx
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/07/23/this-antioxidant-dramatically-inhibits-alzheimers-disease-progression.aspx>
http://www.naturalnews.com/027634_flavonoids_dementia.html#ixzz1psIXWTTu
http://www.naturalnews.com/026760_caffeine_Alzheimers_disease.html#ixzz1pslsabcü
http://www.naturatnews.eom/027356_oit_olive_health.html#ixzz1psJ51YOx
http://securepubs.com/offer/20110809_RC_RCFH11.html#open
http://www.naturatnews.com/03_2727_coconut_oil_Atzheimers.html#ixzz1pryW13PA
http://www.naturalnews.com/03_0919_coconu_t_oil_Atzheimers.html#ixzz1psJP3qbY
http://www.naturalnews.com/027130_disease_Alzheimers_vitamin_D3.html#ixzz1psJjLG90
http://www.naturalnews.com/026758_disease_Alzheimers.html#ixzz1ps6UuKiX
http://www.naturatnews.com/02_5123_exercise_etderty_health.html#ixzz1psJpD6V1

Über Andreas Moritz



Andreas Moritz war als Heilpraktiker in den verschiedensten Bereichen der Medizin tätig, darunter intuitive Medizin, Ayurveda, Irisdiagnostik, Shiatsu sowie Vibrationstherapie. Darüber hinaus arbeitete Andreas Moritz, der 1954 in Stuttgart geboren wurde, als Autor und Künstler. In seiner frühen Kindheit litt er an verschiedenen schweren Krankheiten, die ihn dazu veranlassten, sich schon als Kind und Jugendlicher eingehend mit den Themen Ernährung und natürliche Heilmethoden auseinanderzusetzen.

Im Alter von 20 schloss er sowohl seine Ausbildung in Irisdiagnostik (Erkennung von Krankheiten anhand der Iris des Auges) als auch in Diätlehre ab. 1981 begann er in Indien mit dem Studium der indischen Heilkunde Ayurveda und beendete diese Ausbildung als geprüfter Ayurveda-Therapeut 1991 in Neuseeland. Da es ihm nicht ausreichend erschien, sich lediglich mit den Symptomen einer Krankheit zu befassen, widmete Andreas Moritz sich zeit seines Lebens dem Begreifen und Behandeln der einer Krankheit tatsächlich zugrunde liegenden Ursachen. Dank dieses ganzheitlichen Ansatzes konnte er sogar in Fällen von Krankheiten im Endstadium große Erfolge verzeichnen, bei denen konventionelle Methoden sich als nutzlos erwiesen hatten.

Seit 1988 praktizierte er die japanische Heilkunst des Shiatsu, was ihm grundlegende Einblicke in das Energiesystem des Körpers vermittelte. Darüber hinaus widmete er sich acht Jahre lang intensiv der Erforschung des menschlichen Bewusstseins und dessen hoher Bedeutung in der Mind-Body-Medizin.

Andreas Moritz ist der Verfasser folgender Bücher zum Thema Gesundheit und Spiritualität:

- ▶ Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung
- ▶ Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung
- ▶ Krebs ist keine Krankheit! - Krebs ist ein Überlebensmechanismus

- ▶ Lüfte den Schleier der Dualität
- ▶ Wohlfühlen und Abnehmen
- ▶ It'sTime to Come Alive
- ▶ Heart Disease - No More!
- ▶ Diabetes - No More!
- ▶ Simple Steps to Total Health
- ▶ Ending the AIDSMyth
- ▶ Heal Yourself With Sunlight!
- ▶ Vaccine-Nation: Poisoning the Population, One Shot at a Time
- ▶ Hear the Whispers, Live Your Dream
- ▶ Art of Self-Healing
- ▶ Timeless Wisdom from Andreas Moritz
- ▶ Alzheimer Ade!

Im Rahmen seiner ausgedehnten Reisen rund um den Globus brachte er vielen Staatsoberhäuptern und Regierungsmitgliedern in Europa, Asien und Afrika seinen ganzheitlichen Ansatz nahe und hielt eine Vielzahl von Vorträgen zu Themen aus den Bereichen Gesundheit, Mind-Body-Medizin und Spiritualität.

Auf der umfassenden, sich vielen Gesundheitsthemen widmenden Website *CureZone.com* unterhielt Andreas Moritz ein kostenfreies Forum mit dem Titel *Ask Andreas Moritz*. Auch wenn er seit etwa 2006 nicht mehr für dieses Forum schrieb, findet sich dort noch ein umfassendes Archiv seiner Antworten auf Tausende von Fragen zu einer Vielzahl von Gesundheitsthemen.

Nachdem er sich 1998 in den USA niedergelassen hatte, begann er mit der Entwicklung von Ener-Chi Art, einem neuen und innovativen Heilungsansatz, der auf die tiefliegenden Ursachen vieler chronischer Krankheiten abzielt. Es handelt sich bei Ener-Chi Art um spezielle Ölgemälde, lichtcodierte Energiebilder, die unmittelbar durch das Betrachten dazu beitragen können, in den jeweils zugeordneten Organen und Körpersystemen den lebenswichtigen Energiefluss (Qi oder Chi) wieder frei fließen zu lassen. Andreas Moritz ist auch der Gründer von *SacredSantemony - Divine Chanting for Every Occasion*, einem System eigens erzeugter Tonfrequenzen, die in kürzester Zeit aus tief-sitzenden Ängsten, Allergien, Traumata, mentalen oder emotionalen Blocka-

den eine wunderbare Chance machen können, an ihnen zu wachsen und Inspiration aus ihnen zu ziehen.

Im Oktober 2012 erreichte Andreas eine höhere Ebene seines Daseins. Seine aktualisierte und umfassend erweiterte Ausgabe von *Die wundersame Leber-und Gallenblasenreinigung* erschien kurz vor seinem Ableben. Das Manuskript für *Alzheimer Ade!* hatte er kurz zuvor vollendet.

Andreas Moritz' Vermächtnis umfasst einen gewaltigen Wissensschatz, den er stets großzügig mit seinen Lesern, Kollegen und Anhängern teilte. Seine Videos auf YouTube, die kostenlosen Gesundheitsinformationen und Worte der Weisheit sind abrufbar auf www.ener-chi.com, www.youtube.com/user/enerchiTV und www.facebook.com/enerchi.Wellness.

Die gemeinnützige Stiftung *Andreas Moritz Light Trust* wurde 2013 ins Leben gerufen zu Ehren von Andreas Moritz und seiner verehrungswürdigen Freundlichkeit, großzügigen Haltung, seiner tiefen Weisheit sowie den weit-sichtigen Lehren und lebensverändernden Einblicken, die weltweit unzähligen Menschen geholfen haben.

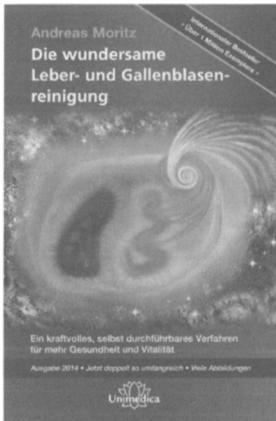
Ziel des *Andreas Moritz Light Trust* ist es, Kindern auf der ganzen Welt, die ohne Eltern aufwachsen müssen, sinnvolle und dringend benötigte Unterstützung zu bieten. Dies umfasst nahrhafte Lebensmittel, gesunde und sichere Lebensbedingungen, ganzheitliche Erziehung, liebevolle Fürsorge und bereichernde spirituelle Möglichkeiten.

Weitere Informationen hierzu sind zu finden auf www.andreasmoritzlight-trust.org.

Weitere Bücher und Produkte von Andreas Moritz

Leber- und Nierentee, Kräutertees, Grüner Tee, Gewürze, SuperFoods, verschiedene Öle, Tinkturen, Hilfsmittel, Ener-Chi Art und weitere Produkte sind erhältlich bei: Unimedica im Narayana Verlag - Naturkost, Blumenplatz 2, 79400 Kandern, Tel.: 0049 (0)7626-9749700
www.unimedica.de - inPo@unimedica.de

Der Bestseller von Andreas Moritz:



Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung

Ein kraftvolles, selbst durchführbares Verfahren für mehr Gesundheit und Vitalität

496 Seiten, geb., €22,90

In dieser umfassend erweiterten Ausgabe seines internationalen Bestsellers klärt Andreas Moritz über die häufigste, oft unerkannte Ursache von Krankheiten auf - Gallensteine, unzählige kleine Blockaden in den Gallenwegen der Leber. Ein Stau

in den Gallengängen der Leber führt nicht nur zu Gallenblasenkrankheiten und Koliken, sondern ist auch Nährboden für noch schwerwiegendere, auf den ersten Blick nicht damit zusammenhängende Krankheitsbilder wie Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs.

Der Leser erhält alle Hintergrundinformationen sowie eine detaillierte Anleitung, um sie eigenständig und bequem zu Hause schmerzlos ausleiten zu können. Bei Millionen von Menschen hat die Leber- und Gallenblasenreinigung zu außergewöhnlichen Verbesserungen von Gesundheit und Wohlbefinden geführt.

Andreas Moritz

Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung - Hörbuch 4 CD's



Das Hörbuch zum Internationalen Bestseller

4 CDs, 4,5 Std., € 17,90

Gallensteine in der Leber werden selten erkannt, können jedoch eine Vielzahl von Krankheiten hervorrufen - wie Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs. Dieses Hörbuch ist eine gekürzte Fassung des Bestsellers von Andreas Moritz und konzentriert sich auf das Verfahren der Leberreinigung an sich.

Es gibt einen Einblick in die Funktionsweise der Leber, hilft dem Hörer, zu erkennen, ob er selbst Gallensteine hat und gibt ihm ein einfaches und schmerzfreies Verfahren an die Hand, mit dem er sich selbst der Steine entledigen kann. Zudem enthält es praktische Tipps zur Vermeidung neuer Gallensteine.



Rosemary Gladstar

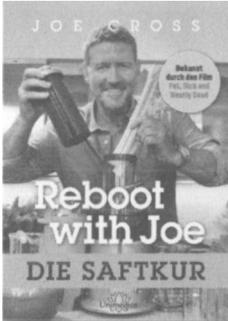
Heilkräuter in meinem Garten

33 wichtige Heilkräuter selbst anpflanzen, ernten und verwenden

232 Seiten, geb., € 19,80

Natürlich, wirkungsstark und günstig: 33 Heilkräuter, die sich leicht anbauen lassen, sanft häufige Beschwerden heilen und das Immunsystem stärken.

Die Heilkräuterexpertin Rosemary Gladstar, als „Mutter der modernen Kräuterheilkunde“ bekannt, hat mit diesem Buch eine lebendige Einführung über den Anbau und die Verwendung ihrer Lieblingskräuter geschrieben. Neben leicht nachkochbaren Rezepten und einfachen Anleitungen für vitalisierende Tees, Heilsalben und -tinkturen, Öle, Sirupvariationen und Kräuterpitlen gibt sie wertvolle Tipps und zeigt, wie sich in jedem Garten ein Plätzchen für Kräuter finden lässt.



Joe Cross

Reboot with Joe

Die Saftkur

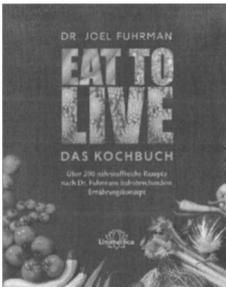
390 Seiten, geb., €24,-

Joe Cross war stark übergewichtig, litt an einer Autoimmunkrankheit und war abhängig von Medikamenten. Eines Tages änderte er schlagartig seine Lebensweise, verzichtete auf Junkfood und begann mit einer 60 Tage langen Saftkur. Dadurch nahm er nicht nur ab, sondern konnte auch seine Medikamente absetzen und von

Grund auf neu starten.

Durch den Dokumentarfilm „Fat, Sick & Nearly Dead“ (Fett, Krank & Halbtot) wurde sein Reboot international bekannt und inspirierte Hunderttausende weltweit, es ihm gleichzutun.

„Wie Joe Cross seine Gesundheit durch eine Saftkur so drastisch verbessert hat, macht ihn zu einem wahren Experten auf diesem Gebiet. Sein rein pflanzlicher Ansatz ist revolutionär und hat das Potenzial, das Leben von Millionen von Menschen zu verändern.“- Brendan Brazier, Autor der Vegan in Topform-Serie



Joel Fuhrman

Eat to Live - Das Kochbuch

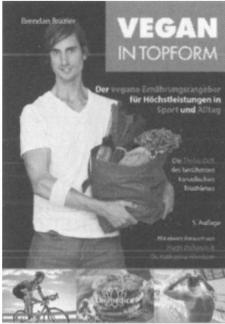
Über 200 nährstoffreiche Rezepte nach Dr. Fuhrmans bahnbrechendem Ernährungskonzept

448 Seiten, geb., € 34,-

EAT TO LIVE hat Millionen von Menschen dabei geholfen, abzunehmen und ihr Leben um kostbare und gesunde Jahre zu verlängern. Mit EAT TO LIVE -

DAS KOCHBUCH ist eine gesunde Ernährung und ein fantastisches Lebensgefühl nun einfacher als je zuvor.

Der weltweit renommierte Arzt Joel Fuhrman konnte bei über zehntausend Patienten mit seiner nährstoffreichen, vorwiegend pflanzlichen Ernährung eine Vielzahl von chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Allergien, Asthma und Autoimmunkrankheiten heilen.



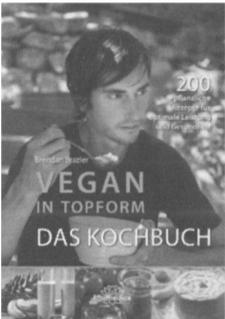
Brendan Brazier
Vegan in Topform

Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten

352 Seiten, geb., €26,-

Brendan Brazier hat die vegane Ernährung revolutioniert und achtet dabei auf eine ausgewogene Kost mit ausreichend Proteinen und anderen Nährstoffen. Hier setzt er auch auf Superfood wie die Andenwurzel Maca, die legendäre Alge Chlorella oder das nahrhafte Hanfprotein. Buch mit den 4 wichtigsten Superfoods - Maca gelatinisiert, Hanf Protein, Chlorella und Chia Samen. Die Thrive-Diät führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf.

Mit 100 veganen, gluten- und sojafreien Rezepten, von schnell zubereiteten Energieriegeln, Gels und Drinks über Suppen und Pizza bis zu leckeren Desserts. Mit einem praktischen 12-Wochen-Plan zum Einstieg in die Thrive-Diät.



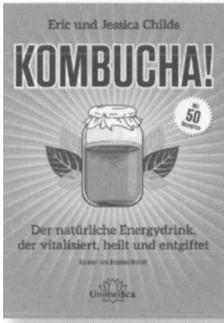
Brendan Brazier
Vegan in Topform - Das Kochbuch

200 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit

440 Seiten, geb., € 29,-

In seinem Werk zeigt der beliebte Sportler die Zusammenhänge zwischen Klimaschutz, tierischen und pflanzlichen Nährstoffen und benötigten Ressourcen auf. Er belegt, dass ausgewogene pflanzliche Nahrung die beste Art von Gesundheitsvorsorge und nachhaltigem Umweltschutz ist.

Sein Kult-Kochbuch bietet 200 Rezepte für nährstoffreiche Gerichte, die leicht zuzubereiten sind und sich die Kraft von Superfoods wie Maca, Chia, Hanf und Chlorella zunutze machen. Dabei greift er nichtaufpotentiellallergieauslösende Produkte wie Weizen, Hefe, Gluten, Soja und Mais zurück.



Eric und Jessica Childs

Kombucha

Das erstaunliche Probiotikum, das reinigt, heilt, entgiftet und Energie spendet

216 Seiten, kart., €19,80

Der komplette Kombucha-Ratgeber - mit allen wichtigen Hintergrundinformationen zu dem beliebten probiotischen Tee

Kombucha wird schon lange von Therapeuten, Spitzensportlern, Yogis und anderen Gesundheitsexperten für seine beeindruckenden gesundheitsfördernden Kräfte gepriesen. Jetzt erobert er auch den Rest der Welt. Kombucha, ein fermentiertes Getränk auf Teebasis, wirkt vitalisierend, heilend und entgiftend.



Miyoko Schinner

Veganer Käse

Der ultimative Leitfaden für Anfänger und Experten

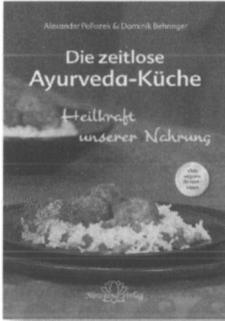
216 Seiten, geb., €24,80

Gourmet-Gastronomin Miyoko Schinner ist Expertin der veganen Küche und weist uns in diesem Buch in ihre Geheimnisse der veganen Käseherstellung ein.

Ihre Käse Rezepte können sich der gleichen pikanten Aromen und geschmacklichen Komplexität rühmen wie herkömmlicher Käse aus Kuhmilch, werden aber aus pflanzlichen Milchalternativen und Nüssen hergestellt. Durch Kultivierung und Reifung der Zutaten entstehen so köstliche vegane Weich- und Hartkäsesorten.

Für ihre etwas ungeduldigeren Leser bietet Miyoko außerdem schnelle Rezepte für Ricotta und Schnittkäse, die sich im Handumdrehen zubereiten lassen, sowie zahlreiche Rezepte für herbere Milchalternativen wie Sour Cream, Crème Fraîche und Joghurt.

Und schließlich zeigt uns Miyoko, wie ihr handgemachter veganer Gourmetkäse in unseren Lieblingsrezepten Anwendung finden kann: mit Rezepten für leckere Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts.



Alexander Pollozek & Dominik Behringer **Die zeitlose Ayurveda-Küche**

Heilkraft unserer Nahrung

400 Seiten, geb., € 39,-

Dieses Buch beherzt als wertvoller Wegweiser, unverzichtbares Nachschlagewerk, Therapeutenratgeber, Lektüre und genussvoller Rezeptelieferant zugleich die Heilkraft der Nahrung in der Ayurvedaküche auf besondere Weise. Die Autoren betrachten den Ayurveda aus ihrem jeweiligen therapeutischen Blickwinkel und führen ihre langjährigen Erfahrungen als Therapeut bzw. Koch in diesem Buch zusammen. So wird tägliches Kochen mit guten Produkten, frischen Kräutern und feurigen Gewürzen zu einem wichtigen Beitrag der Selbstheilung bzw. Eigentherapie.

Dann wird der Ratgeber zum einmaligen Kochbuch. Dominik Behringer, in vielen Klosterküchen zuhause, greift tief in die Schatzkiste der ayurvedischen Heilküche. Fast 100 genussvolle vegane Rezeptideen mit vielen farbigen Fotos sind auf Konstitution, Jahreszeit und die momentane Verdauungskraft abgestimmt. Man will sofort nachkochen!



Vasant Lad

Das Kochbuch des Ayurveda

Selbstheilung durch die ayurvedische Küche

288 Seiten, geb., €29,-

Die ayurvedische Küche ist nicht nur unglaublich schmackhaft sondern verfügt auch über große Heilkräfte, die jeder selbst einsetzen kann. Vasant Lad ist einer der bekanntesten und erfahrensten ayurvedischen Therapeuten weltweit. Es ist vielleicht kaum einer so berufen wie er dieses Kochbuch zu schreiben und die Geheimnisse dieser jahrtausendealten heilenden Nahrung für den heutigen Menschen verfügbar zu machen.

Außerdem gibt der beliebte ayurvedische Arzt 300 Anwendungsmöglichkeiten für den heilenden Einsatz von Kräutern, Früchten und zahlreicher Gemüsesorten.



Christiane Maute

Homöopathie für Pflanzen

Ein praktischer Leitfaden für Zimmer-, Balkon- und Gartenpflanzen

Mit Hinweisen zur Dosierung, Anwendung und Potenzwahl. Mit Ergänzungen von Cornelia Maute

224 Seiten, geb., €28,-

Mit dem Erscheinen von Homöopathie für Pflanzen ist eine grüne Revolution losgetreten worden. Das Buch wurde fast 40.000 mal verkauft und in viele Sprachen übersetzt. Es ist ein handlicher Ratgeber über die häufigsten Pflanzenerkrankungen, Schädlinge und Verletzungen und deren homöopathische Behandlung. Christiane Maute ist eine der Vorreiterinnen, die seit über 13 Jahren bei ihren Nutz- und Zierpflanzen Homöopathie einsetzt.

Die meisten Erkrankungen sind mit Bildern dargestellt, damit auch ein Nicht-Fachmann die Erkrankung erkennen kann und zum richtigen Mittel findet. Genau beschrieben sind Dosierung und Anwendung. Ein kurze Arzneimittel-lehre rundet das Werk ab.



Ruth Raspe

Homöopathische Eselsbrücken

Homöopathie in Merksätzen

176 Seiten, geb., €9,80

Homöopathie einmal anders. In gängigen Lernsprüchen bringt uns die Heilpraktikerin Ruth Raspe über 80 der wichtigsten homöopathischen Mittel nahe.

Ob Aconitum „Schreck lass nach“, Arsenicum album „Preußische Werte“, Calcium carbonicum „Barockengel“, Gelsemium „Häschen in der Grube“ oder Gnaphalium „Mich hat die Hexe angeschossen“ - humorvoll und kurzweilig prägen sich die Mittelbilder ein und sind einfach wiederzuerkennen.

Die Beschreibungen umfassen neben den Merksätzen auch wichtige geistige Merkmale und Leitsymptome, Modalitäten und ungewöhnliche Tipps.

Das Büchlein ist eine ideale Ergänzung zu den, gängigen Arzneimittelbildern und erleichtert die Mittelwahl mit Hilfe der anschaulichen Eselsbrücken enorm.



Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel: +49 7626-974970-0, Fax: +49 7626-974970-999

info@unimedica.de



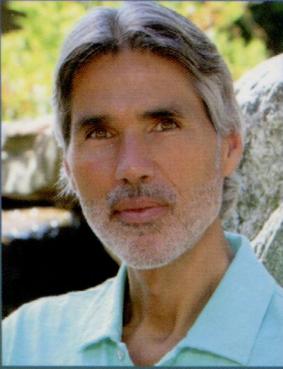
In unserer Online-Buchhandlung

www.unimedica.de

führen wir eine große Auswahl
an deutschen, französischen und englischen Büchern über Fitness,
gesunde Ernährung, Naturheilkunde und Homöopathie.

Es gibt zu jedem Titel aussagekräftige Leseproben.
Auf der Webseite gibt es ständig Neuigkeiten zu aktuellen The-
men, Studien und Seminaren mit weltweit führenden Homöopa-
then sowie einen Erfahrungsaustausch bei Krankheiten
und Epidemien.

Ein Gesamtverzeichnis ist kostenlos erhältlich.



Dieses Werk ist ein Meilenstein in der Vorbeugung und Heilung der Alzheimer-Krankheit. Alzheimer ist eine der am meisten gefürchteten Krankheiten weltweit und die Statistiken entwickeln sich nur in eine Richtung – nach oben.

In der Tat hat nahezu jeder schon mit eigenen Augen erlebt, wie jemand aus der Familie oder im Freundeskreis geradezu hinwegzugleiten scheint, oder kennt jemanden, der dies erlebt hat. Bisher gibt es keine überzeugende etablierte Therapie, die den geistigen Verfall stoppen kann.

Andreas Moritz ist renommierter Therapeut und Bestsellerautor der Leber- und Gallenblasenreinigung, die bei Millionen von Menschen zu außergewöhnlichen Verbesserungen von Gesundheit und Wohlbefinden geführt hat. In seinem neuesten Werk erläutert er die wahren Ursachen für die Entstehung von Alzheimer – sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

In seiner eindrücklichen Art geht Andreas Moritz sowohl auf aktuelle Forschungsergebnisse als auch auf jahrhundertealtes Heilwissen ein und gibt seinen Lesern hilfreiche Werkzeuge und Anregungen an die Hand, um für die Zukunft besser gerüstet zu sein und selbstverantwortlich über die eigene Gesundheit bestimmen zu können.

Die Ursachen von Alzheimer sind vielfältig. Wichtig ist bei der Behandlung ein ganzheitlicher Ansatz. Andreas Moritz erläutert ausführlich mögliche emotionale Ursachen. Auf der körperlichen Ebene sind Vergiftungen durch Substanzen wie Quecksilber, Aluminium und Fluorid von großer Bedeutung sowie moderne Technologien, Impfungen und Medikamente. Auch Ernährung, Lebensweise und Bewegung spielen eine zentrale Rolle.

Das Buch gibt eine Fülle von praktischen Ratschlägen, was jeder unmittelbar umsetzen kann: Meiden von toxischen Substanzen, Entgiften, Superfoods für den Superschutz wie Kurkuma, Granatapfel und Kokosöl, Bewegungstherapie, Trainieren des Gehirns und vieles mehr.

Ein richtungsweisendes Buch, das Hoffnung macht.

