

Alzheimer-Prävention: Neun Tipps zur Vorbeugung

Man spricht von Alzheimer, wenn eine zunehmende Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit zu beobachten ist. Neue Studien belegen, dass es viele Faktoren sind, die zur Entstehung von Alzheimer führen können.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 12. October 2019

Stand: 12. October 2019

Neun Massnahmen, die Alzheimer vorbeugen

Die Hauptursachen von Alzheimer werden unter anderem in jenen Faktoren gesehen, die mit einer ungesunden Ernährungs- und Lebensweise einhergehen. Hier spielt insbesondere der Verzehr von Transfetten, chemisch-synthetischen Lebensmittel-Zusatzstoffen (Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Glutamat etc.), Zucker und anderen minderwertigen Zutaten, die sich allesamt in heutigen Fertigprodukten finden, eine grosse Rolle.

Konventionell erzeugte Nahrungsmittel können ferner mit Toxinen belastet sein (Pestizide, Herbizide, Fungizide).

Aber auch andere Giftbelastungen (Aluminium im Trinkwasser, Zahngifte wie Quecksilber und Palladium, Impfstoffe mit Quecksilber, Formaldehyd und Aluminiumverbindungen etc.) sowie das Fehlen von körperlicher und geistiger Aktivität und ein im Allgemeinen stressiger Lebensstil können zur Entstehung der Alzheimererkrankung beitragen.

Forschungsergebnisse zeigen nämlich, dass ein hoher Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Fettleibigkeit die Gefahr, gesunde Gehirnfunktionen zu verlieren und an Alzheimer zu erkranken, um das Vielfache erhöhen können.

Studien belegen ausserdem, dass Personen, die regelmässig moderaten Sport treiben - es genügen bereits 3 bis 5 Stunden in der Woche - deutlich weniger anfällig für Alzheimer sind als Sportmuffel.

Da Stress Hormone produziert, die das Gehirn schädigen können, ist es wichtig, dem Stress mit entspannenden Massnahmen effektiv zu begegnen.

Die üblichen Tipps zur Alzheimer-Prävention kennen Sie jedoch sicher längst. Dazu gehört beispielsweise, dass Sie Ihre Gehirnfunktionen in Schwung halten (Sprache lernen, Gedächtnistraining etc.), dass Sie sich regelmässig bewegen, sich nicht stressen lassen, Ihr Normalgewicht halten und auf einen gesunden Cholesterinspiegel sowie einen ausgeglichenen Blutdruck achten sollten.

Nachfolgend haben wir jedoch jene 9 Tipps zur Alzheimer-Prävention für Sie zusammengestellt, die Sie möglicherweise noch nicht kennen und die daher Ihre geistige Fitness ganz besonders gut stabilisieren und schützen werden.

Erfahren Sie jetzt neun wertvolle und ganzheitliche Massnahmen für eine sinnvolle Alzheimer-Prävention. Erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um bis ins hohe Alter hinein gesund und geistig aktiv zu bleiben.

1. Achten Sie auf sauberes Trinkwasser

Da Menschen, die in Gebieten leben, in denen das Trinkwasser mehr als 250 Mikrogramm Aluminium pro Liter enthält, mit nahezu 10 Mal höherer Wahrscheinlichkeit an Alzheimer erkranken, als Menschen, deren Trinkwasser keinen so hohen Aluminiumgehalt aufweist, gehört zu einer sinnvollen Alzheimer-Prophylaxe auch die Wahl eines hochwertigen, möglichst aluminiumfreien Trinkwassers.

Man weiss ferner, dass Aluminium im Trinkwasser umso negativer wirkt, je niedriger der pH-Wert des Wassers ist (wenn es also sauer ist) und je ärmer es an Mineralien ist (Calcium, Magnesium und Silizium).

Das ideale Trinkwasser sollte also leicht basisch, harmonisch mineralisiert und gleichzeitig frei von Aluminium sein.

Um sich mit einem solchen Trinkwasser zu versorgen, eignen sich Wasserfilter, die Ihr Leitungswasser nicht nur von Aluminium befreien, sondern auch von Schwermetallen, Giftstoffen, Pestizidrückständen etc. und darüber hinaus den Nitratgehalt reduzieren sowie Chlor entfernen.

Hochwertige Trinkwasserfilter machen Ihr Wasser ferner leicht basisch und mineralisieren es sanft. Dazu bedarf es keiner teuren Umkehr-Osmose-Anlage und auch keines Wasserionisierers. Hochwertige Wasserfilter, die Ihnen ein gesundes Trinkwasser liefern, müssen in vielen Fällen nicht einmal an die Wasserleitung angeschlossen werden, sind leicht aufzubauen und - nicht zuletzt - für nahezu jeden erschwinglich.

2. Calcium und Magnesium

Die richtige Calcium- und Magnesium-Versorgung schützt u. a. vor den negativen Auswirkungen von Aluminium. Achten Sie jedoch nicht nur auf den Calciumgehalt eines Lebensmittels oder Nahrungsergänzungsmittels, sondern insbesondere auch darauf, ob das jeweilige Lebensmittel auch gesund ist.

Zur optimalen Calciumversorgung eignen sich Chiasamen, Sesam, Mohn, Haselnüsse, Mandeln, Amaranth, Hafer, Trockenfeigen, Trockenaprikosen, Brokkoli, Spinat, grüne Blattgemüse, Kohlgemüse, Wildgemüse (z. B. Brennesseln) etc.

Zur optimalen Magnesiumversorgung eignen sich viele der calciumreichen Lebensmittel ebenfalls, da diese gleichzeitig oft auch sehr magnesiumreich sind. Die Spitzenreiter unter den Magnesiumlieferanten sind jedoch die folgenden: Bei den Getreiden bzw. Pseudogetreiden sind es Amaranth (308 mg/100 g) und Quinoa (276 mg). Bei den Früchten sind es Trockenbananen (110 mg), Kaktusfeigen (85 mg) und Trockenfeigen (70 mg). Bei den Gemüsen sind es Portulak (150 mg), Brennessel und Mangold (je ca. 80 mg) sowie Hülsenfrüchte. Und bei den Nüssen/Saaten sind es Sonnenblumenkerne (420 mg), Kürbiskerne (400 mg) und Sesam (347 mg).

Will man sich mit beiden Mineralstoffen (und vielen anderen Spurenelementen) in bioverfügbarer Qualität über ein ganzheitliches Nahrungsergänzungsmittel versorgen, so bietet sich hier die Sango Meeres Koralle an, die Calcium und Magnesium im idealen Verhältnis von 2 zu 1 enthält.

3. Silizium

Auch Silizium (bzw. Kieselsäure) schützt vor den negativen Auswirkungen von Aluminium. Laut Karl Hecht in „Siliziumminerale und Gesundheit: Klinoptilolith-Zeolith“ kann Silizium sogar dabei helfen, eine Aluminiumbelastung des Körpers abzubauen.

Hervorragende Siliziumquellen sind Hirse, Braunhirse, Hafer und Bentonit. Letzteres hilft gleichzeitig, die Darmgesundheit zu bewahren und ist Ihrem Körper der ideale Partner für die alltägliche Entgiftungsarbeit.

Lesen Sie auch: [Organisches Silizium](#) - Die effektivste Art, einen Siliziummangel auszugleichen

4. Aluminiumfrei leben

Verwenden Sie ausschliesslich aluminium- und parabenfreie Deodorantien und decken Sie sich mit Körperpflegeprodukten und Kosmetika sicherheitshalber im Naturkosmetikhandel ein.

Fertigprodukte in aluminiumhaltigen Verpackungen und Getränke in Dosen sollten Sie besser meiden – nicht nur wegen des Aluminiums, sondern auch, weil die meisten Produkte dieser Art nicht zu einer gesunden Ernährung gehören. Ihr Verarbeitungsgrad ist hoch und ihr Anteil an synthetischen oder gentechnisch gewonnenen Lebensmittelzusatzstoffen ebenfalls.

5. Antioxidantien

Die Alzheimer-Krankheit wird mit starkem oxidativem Stress in Verbindung gebracht, was zwei Dinge bedeutet: Erstens verfügt der Organismus über zu geringe Mengen körpereigener Antioxidantien (z. B. Glutathion und Superoxiddismutase) und zweitens treffen zusätzlich von aussen – über die Ernährung – viel zu wenige Antioxidantien im Körper ein.

Aluminium erhöht nun interessanterweise nicht nur den schädlichen oxidativen Stress im Körper (und im Gehirn), sondern schwächt gleichzeitig fatalerweise die körpereigenen Antioxidantien Glutathion und Superoxiddismutase. Aluminium zerstört also einerseits und sorgt andererseits dafür, dass sich der Körper gegen diese Zerstörungsprozesse nicht mehr wehren kann.

Daher sind dringend Gegenmassnahmen in Form von hochwirksamen Antioxidantien nötig. In mehreren Studien zeigte man inzwischen, dass sich Alzheimer umso besser vorbeugen bzw. sogar in seinem Fortschreiten verzögern lässt, wenn der Betroffene gut mit Antioxidantien versorgt ist.

Die körpereigenen Antioxidantien Superoxiddismutase (SOD) und Glutathion können über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Glutathion gibt es als Einzelstoff, die Superoxiddismutase hingegen wird in Form von Gerstengrassaftpulver eingenommen, da das Gerstengras zu jenen Pflanzen mit dem höchsten SOD-Gehalt gehört.

Weitere Antioxidantien können einerseits über eine vitalstoffreiche und antioxidantienreiche Ernährung zugeführt werden, sollten aber im Zweifel auch über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, z. B. Astaxanthin, OPC, Vitamin C etc.

6. Nahrungsergänzung zur Alzheimer-Prävention

Mehrere Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass Kurkuma in der Lage ist, nicht nur die Ablagerungen im Gehirn von Alzheimerpatienten aufzubrechen, sondern auch bereits beschädigte Nervenzellfortsätze wieder zu reparieren (Curcumin labels amyloid pathology in vivo, disrupts existing plaques, and partially restores distorted neurites in an Alzheimer mouse model)

Wenn Sie Kurkuma (auch Curcuma) als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchten, achten Sie darauf, dass ein gewisser Anteil an Piperin (einem Pflanzenstoff aus schwarzem Pfeffer) enthalten ist. Piperin erhöht die Bioverfügbarkeit der Curcuma-Wirkstoffe um ein Vielfaches.

Optimieren Sie Ihre Ernährung durch hochwertige, enzymatisch aktive Nahrungsergänzungsmittel die wertvolle, hirrelevante Aminosäuren beinhalten. Diesen Kriterien entspricht beispielsweise die AFA-Alge.

7. Kokosöl gegen Alzheimer

Die besonderen Fettsäuren im Kokosöl können das Gehirn mit Energie versorgen. Dies gelingt sogar dann, wenn das Gehirn bereits von Alzheimer betroffen ist. Auf diese Weise soll Kokosöl die Symptome von Alzheimer reduzieren können. Kokosöl ist ein ideales Fett zum Braten, Backen und Frittieren. Aus Kokosöl gibt es jedoch auch schmackhafte Brotaufstriche. Darüber hinaus können Sie künftig verstärkt Rezepte mit Kokosmilch in Ihren Speiseplan einbauen, da auch die Kokosmilch reich an Kokosöl ist.

8. Omega-3-Fettsäuren gegen Alzheimer

Mit der Alzheimer-Krankheit gehen immer auch Entzündungsprozesse im Gehirn einher. Omega-3-Fettsäuren sind dafür bekannt, Entzündungen zu hemmen.

Verwenden Sie daher für Rohkostgerichte Omega-3-Fettsäuren-reiche Öle wie z. B. das Hanföl sowie das Leinöl (Bio-Qualität) und integrieren Sie Omega-3-Fettsäurenreiche Lebensmittel in Ihren Alltag, wie z. B. Chia-Samen, Hanfsaat und Leinsamen.

Ein leicht einzunehmendes, sehr bekömmliches und höchst bioverfügbares Omega-3-Fettsäurenreiches Nahrungsergänzungsmittel stellt darüber hinaus das Krillöl dar, welches praktischerweise auch eine hochantioxidative Wirkung bietet.

Lesen Sie hier mehr darüber: Omega-3-Fettsäuren schützen vor Alzheimer

9. Extra natives Olivenöl

In den Mittelmeerländern ist Alzheimer nicht annähernd so weit verbreitet wie in anderen Regionen der Welt. Im extra nativen Olivenöl fand man daraufhin einen Stoff, der Alzheimer vorbeugen kann.

Lesen Sie hier mehr über die vorbeugenden Wirkungen des Olivenöls: Olivenöl schützt vor Alzheimer

Quellen

- Garcia-Alloza M. *et al.*, "Curcumin labels amyloid pathology in vivo, disrupts existing plaques, and partially restores distorted neurites in an Alzheimer mouse model" J Neurochem. 2007 Aug;102(4):1095-104. (Curcumin zerstört vorhandene Ablagerungen und stellt beschädigte Nervenzellfortsätze teilweise wieder her im Alzheimer-Mausmodell)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/alzheimer-praevention.html>