

# Alzheimer vorbeugen

Die Alzheimer-Krankheit entwickelt sich lange bevor Symptome bemerkt werden. Wenn Sie wissen, welche Faktoren zur Entstehung der Krankheit beitragen und welche das Alzheimer-Risiko mindern, können Sie Ihr Leben und Ihre Ernährung entsprechend gestalten und auf diese Weise der Alzheimer-Krankheit wirkungsvoll vorbeugen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 15. October 2019

Stand: 16. October 2019

## Alzheimer vorbeugen: Schulmedizin ist ratlos

Ein unabhängiges Gremium vermeintlicher Experten der National Institutes of Health (NIH)<sup>2</sup> traf sich kürzlich in der Nähe von Washington D.C., um über die Frage zu diskutieren, ob man der Alzheimer-Krankheit durch Ernährungs- und Verhaltensumstellungen auf irgendeine Weise vorbeugen könne oder nicht. Das Gremium analysierte eine Handvoll Studien, die sich mit dieser Frage beschäftigten, und kam zu dem niederschmetternden Ergebnis, dass es keine derartigen Möglichkeiten gäbe, die Krankheit Alzheimer zu verhindern.

## Alzheimer: Wissenschaftliche Ignoranz

Allerdings spricht dieses Ergebnis nicht unbedingt für die Integrität dieser sog. Experten, da die betreffenden Studien sehr wohl Strategien zur Alzheimer-Prävention enthielten, wie z. B. die Einnahme von Fischöl oder das Lösen von Kreuzworträtseln. Das Doktorengremium aber entschied, dass diese Hinweise nicht zählten. Offenbar gehört es zu den Angewohnheiten der NIH-Mitarbeiter, wissenschaftliche Hinweise zu ignorieren, wenn diese nicht mit ihren eigenen Vorstellungen harmonieren.

Die Vorsitzenden des Gremiums, Dr. Martha Daviglus, Professorin für Präventive Medizin an der Northwestern University, stellte gar fest: "Diese Zusammenhänge (zwischen Alzheimer und gesunder Lebensweise) sind wunderbare Beispiele für die klassische Huhn-oder-Ei-Frage. Sind Menschen bis ins hohe Alter nur deshalb geistig fit, weil sie sportlich aktiv und sozial engagiert sind? Oder können sie einfach nur deshalb Sport treiben und ein ausgefülltes Gesellschaftsleben genießen, weil sie eben geistig fit sind?"

Eine aktuelle Studie fand heraus, dass eine mediterrane Ernährung das Alzheimer-Risiko mindere. Vermutlich würde Dr. Daviglus auch hier fragen: Ist nun die mediterrane Ernährung für ein geringeres Erkrankungsrisiko verantwortlich? Oder ist ein bereits bestehendes geringes Erkrankungsrisiko dafür verantwortlich, dass die Menschen sich mediterran ernähren?

## Die Medizin bezweifelt die positiven Folgen einer gesunden Lebensweise

So lächerlich es auch klingen mag: Dieses etwas seltsame Denken geht in der bizarren Welt der modernen Medizin glatt als Wissenschaft durch. Als wollte man alles unternehmen, um weiterhin den Eindruck zu erwecken, dass weder die Ernährung noch ein positiver Lebenswandel irgendwelche Auswirkungen auf die Gesundheit hätten.

Selbst dann noch, wenn immer mehr Studien Zusammenhänge zwischen den Dingen, die Menschen essen und dem Gesundheitszustand dieser Menschen feststellen, können die medizinischen Experten solche Studienergebnisse offenbar nicht akzeptieren und bestehen vehement darauf, dass weitere Forschungsanstrengungen in dieser Angelegenheit unternommen werden müssten. Als hofften sie eines Tages auf den ultimativen Beweis dafür zu stossen, dass Ernährung und ein gesunder Lebensstil überhaupt nichts mit Wohlbefinden und einem tadellos funktionierenden Geist zu tun haben.

## Alzheimer: Ein passender Impfstoff wird gesucht

Statt dessen forscht man höchst motiviert nach einem Alzheimer-Impfstoff (der sicher reissenden Absatz finden wird) und untersucht ausserdem solche Patienten auf ihre Neigung, Alzheimer zu entwickeln, die seit vielen Jahren Medikamente wie Acetylsalicylsäure, nichtsteroidale Antirheumatika<sup>3</sup> oder Hormone bei klimakterischen Beschwerden einnehmen.

Wenn sich bei solchen Studien dann beispielsweise ergäbe, dass diejenigen, die aufgrund ihres Rheumas nichtsteroidale Antirheumatika einnehmen, im Vergleich zu den anderen untersuchten Menschen seltener von Alzheimer heimgesucht werden, dann würde man womöglich künftig nichtsteroidale Antirheumatika als erfolgsversprechende Alzheimer-Prophylaxe empfehlen, während man gleichzeitig die Leute von einer gesunden Lebensweise abhält, indem man ihnen erzählt, eine solche nütze sowieso nichts.

Wenn Sie sich jetzt die Nebenwirkungen nichtsteroidaler Antirheumatika (oder diejenigen von Acetylsalicylsäure oder von Hormontherapien oder von anderen schulmedizinischen Präparaten) ansehen, dann werden Sie sich nicht entscheiden können, was schlimmer ist: An diesen Nebenwirkungen zu leiden oder an Alzheimer zu erkranken.

## Fluoride, Aluminium und Nitrate

Dieselben Experten verteidigen sogar chemische Stoffe wie Fluoride, Aluminium und Nitrate. Laut vieler Studien können aber genau diese Chemikalien zum Verfall der Hirnfunktion beitragen. Die Experten jedoch sind der Meinung, es gäbe keine Beweise dafür, dass die erwähnten Chemikalien zu neurologischen Erkrankungen führen könnten. Daher, so schlussfolgern sie, könnten dieselbigen auch bedenkenlos verwendet werden.

## Alzheimer: Die grösste Sorge der Schulmedizin

Die Wahrheit ist, dass es eine Menge Möglichkeiten gibt, die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit zu verhindern. Alles, was Sie tun bzw. nicht tun, hat Auswirkungen auf Ihren Körper. Alles! Die Schulmedizin macht sich daher grosse Sorgen. Nein, nicht um ihre Patienten und deren Gesundheit, sondern darüber, dass ihre Patienten eines Tages erkennen könnten, dass jeder einzelne selbst die Kontrolle über seine Gesundheit hat.

## Alzheimer durch Umweltgifte

Um der Alzheimer-Krankheit vorzubeugen, ist es wichtig, zuerst all die Dinge aus seinem Leben zu entfernen, die diese Krankheit auslösen können. Gifte in Lebensmitteln, im Wasser und der Luft können zur Entwicklung von Alzheimer beitragen.

Zu diesen Giften gehören erstens Chemikalien aus Industrie und Verkehr, zweitens Rückstände von Insekten-, Unkraut- und Pilzvernichtungsmitteln sowie von synthetischen Düngemitteln, drittens Chemikalien, die vorsätzlich von den Lebensmittelherstellern in verarbeitete Produkte gemischt werden, damit sich diese besser lagern und verkaufen lassen (Konservierungsstoffe, Farbstoffe, etc.) und viertens sog. Wohngifte und Gifte in Körperpflegeprodukten. Sie alle können dafür sorgen, dass sich Alzheimer über viele Jahre hinweg in aller Ruhe entwickeln kann, bevor die Krankheit im Alter von meistens Mitte Sechzig bis Mitte Achtzig ausbricht.

## Alzheimer durch Nitrate in Lebensmitteln

Nach einer im Jahr 2009 im Journal of Alzheimer's Disease (Magazin über die Alzheimer-Krankheit) veröffentlichten Untersuchung steht das weit verbreitete Vorkommen von Nitrosaminen, Nitraten und Nitriten in verarbeiteten Nahrungsmitteln sowie in der Umwelt in einem offensichtlichen Zusammenhang mit der Entstehung von degenerativen Erkrankungen (zu denen auch die Alzheimer-Krankheit gehört).

Diese Chemikalien werden sowohl in Lebensmittelfabriken (z. B. in Form von Pökelsalzen) als auch in der industriellen Landwirtschaft (hier hauptsächlich in Form synthetischer Düngemittel) verwendet.

## Alzheimer durch Aluminium in Körperpflegeprodukten und

## Backpulver

Aluminium, das in den meisten schweisshemmenden Deodorants, im Backpulver, in Zahnpasta und in vielen anderen Körperpflegeprodukten enthalten ist, bahnt sich seinen Weg ins Gehirn, wo es dann zur Entstehung der für Alzheimer typischen Ablagerungen führen kann.

Viele Alzheimer-Patienten leiden daher unter einer nachweislich hohen Aluminiumbelastung im Gehirn, was sicher kein Beweis dafür ist, dass Aluminium besonders harmlos wäre.

(Eine kleine Bemerkung am Rande: Ist die Aluminiumanreicherung im Gehirn nun verantwortlich für die Entstehung von Alzheimer oder ist es vielmehr so, dass erst die Alzheimer-Krankheit ausbricht und die Krankheit die bedenkliche Aluminiumanreicherung auslöst? Das wäre eine wichtige Frage, wenn man sich die Logik mancher Mainstream-Wissenschaftler zu Herzen nähme...)

## Fluoride und Aluminium verstärken das Alzheimer-Risiko

Eine 1998 durchgeführte Studie ergab, dass Natriumfluorid gemeinsam mit Aluminium einen - in Bezug auf die Entstehung von Alzheimer - geradezu synergetischen Effekt hat. Natriumfluorid ist ein giftiges Nebenprodukt der Aluminium verarbeitenden Industrie. Es wird in manchen Regionen (insbesondere in den USA) - trotz seines umstrittenen Nutzens und trotz seiner bekannten Giftigkeit - dem Trinkwasser beigefügt. Natriumfluorid für sich allein ist bereits gesundheitsschädlich genug. Gemeinsam mit Aluminium jedoch wird es noch gefährlicher. Trinken Sie also Getränke aus Aluminium-Dosen und dazu regelmässig ein wenig fluoridiertes Leitungswasser... Und fertig ist das Geheimrezept für all diejenigen, die möglichst schnell an Alzheimer erkranken möchten.

Lesen Sie hier: [Ausleitung von Aluminium](#)

## Fünf Methoden Alzheimer vorzubeugen

Nachstehend führen wir Ihnen Massnahmen auf, mit denen Sie Alzheimer vorbeugen können:

### 1) Vermeiden Sie verarbeitete Nahrungsmittel

Neben den erwähnten Nitraten beinhalten viele verarbeitete Nahrungsmittel grosse Mengen an Nervengiften wie beispielsweise Geschmacksverstärker oder den Süsstoff [Aspartam](#), die beide unabhängig voneinander zur Entstehung von Alzheimer beitragen können.

Verarbeitete Nahrungsmittel enthalten ausserdem Gifte, die für die meisten Menschen schon so alltäglich sind, dass sie gar nicht als Gifte eingestuft werden. Dazu gehören Zucker und sog. Transfette<sup>4</sup>. Beide belasten den Organismus extrem, führen zu Fehlfunktionen im Körper und machen ihn dadurch anfällig für krankhafte Veränderungen aller Art.

Transfette stehen US-Studien zufolge unter Verdacht, den geistigen Abbau im Alter zu beschleunigen und mit anderen Faktoren zusammen die Entstehung von Alzheimer zu fördern. Bevor man jetzt mühselige Unterschriftenaktionen startet (wie in einer schwedischen Gemeinde geschehen), um die EU dazu zu bewegen, gegen Transfette in verarbeiteten Lebensmitteln vorzugehen, sollte man einfach auf frische Lebensmittel umsteigen.

Niemand ist auf Fertigpizza, Pommes und Instantsuppen angewiesen und so muss auch niemand auf irgendwelche Bürgerschutzmassnahmen der EU warten - zumindest nicht im Falle der Transfette. Eine vollwertige Biokost aus frischen Zutaten wird folglich Ihr Risiko, an Alzheimer zu erkranken, signifikant verringern.

## 2) Installieren Sie zu Hause einen Wasserfilter

Die meisten kommunalen Trinkwassersysteme werden mit Chlor und anderen Chemikalien, die Ihrer Gesundheit schaden, instand gehalten. Alle diese Chemikalien werden beim Duschen oder beim Trinken ungefilterten Wassers ganz einfach und schnell durch die Haut absorbiert.

Ein im Haus installiertes Wasserfilter-System wird die meisten - wenn nicht gar alle - Gifte aus Ihrem Leitungswasser filtern. Verlassen Sie sich übrigens nicht auf die übliche Aussage, dass das Trinkwasser penibel untersucht und analysiert werde.

Trinkwasser gilt gemeinhin deshalb als unbedenklich, weil man erstens die Grenzwerte für schädliche Stoffe einfach so hoch ansetzt, damit jedes Wasser noch im Rahmen der angeblichen Unschädlichkeit bleibt und weil man zweitens nur einen Bruchteil all der Chemikalien untersucht, die wirklich im Wasser sind - alle anderen sucht man erst gar nicht.

## 3) Machen Sie regelmässig eine Entgiftung

Man kann es nicht oft genug sagen, wie wichtig die regelmässige Entgiftung des Körpers ist. Eine individuell auf den einzelnen Menschen abgestimmte Einnahme von Chlorella oder Spirulina, Koriander und Bärlauch hilft dabei, den Körper von Schwermetallen wie Aluminium und Quecksilber zu befreien, die beide sehr stark an der Entstehung von Alzheimer beteiligt sind.

Heilerden wie Bentonit und Zeolith in Verbindung mit Flohsamenschalen (Psyllium) absorbieren ebenfalls Gifte, die täglich entweder während des Stoffwechsels ungeeigneter Nahrung entstehen oder die mit der Nahrung in den Organismus gelangen.

## 4) Treiben Sie regelmässig Sport

Damit ist sowohl körperliche Betätigung gemeint als auch geistiger "Sport". Sport - Spazierengehen ist ein guter Anfang - trägt direkt zu einer verbesserten Gehirnfunktion bei und wiederbelebt neuronale Verbindungen in Ihrem Gehirn, was wiederum Ihr Gedächtnis und Ihre Lernfähigkeit verbessert.

Denksport wie das Lösen von Kreuzworträtseln, aber auch beispielsweise die Planung Ihres Gartens, einer Reise oder eines Ausfluges hilft ebenfalls dabei, Ihre kognitiven Fähigkeiten in guter Verfassung zu halten. Am besten wäre es, Sie würden ab sofort immer dann Sport treiben, in den Garten gehen, Denksportaufgaben lösen, ein Buch über gesunde Ernährung lesen oder andere Leute treffen, wenn Sie vorhatten, den Berieselungsstatus einzuschalten und vor der Flimmerkiste dahin zu dümpeln.

Die Zeitverschwendung namens TV können Sie sich übrigens auf einfache Weise abgewöhnen: Verschenken Sie Ihr Fernsehgerät, notfalls an den Müllmann persönlich.

## 5) Nehmen Sie hochwertige Nahrungsergänzungsmittel ein

Sog. Superfoods haben sich in aktuellen Studien bei der Prävention von Alzheimer als besonders wirksam erwiesen. Superfoods sind natürliche Produkte mit einer ganz besonders hohen Nährstoff-, Vitalstoff- und Mineralstoffdichte, die zusammen mit einer gesunden Ernährung und einem bewussten Lebenswandel Alzheimer nicht nur vorbeugen, sondern in manchen Fällen sogar heilen können. Einige der bekanntesten Superfoods sind Spirulina Alge, Hanfsaat, Bienenpollen, Maca und Goji-Beeren.

Ausserdem fanden Forscher im letzten Jahr heraus, dass die Aminosäure Acetyl-L-Carnitin der Entstehung der alzheimerartigen eiweisshaltigen Ablagerungen im Gehirn vorbeugen kann. Stress und Excitotoxine(5) wie Geschmacksverstärker ( Glutamat ) können im Gehirn ein heilloses Durcheinander verursachen, welches für den kognitiven Verfall verantwortlich sein kann. Acetyl-L-Carnitin stoppt diesen Prozess effektiv.

Curcumin - eine natürliche Phytochemikalie die im Gewürz Gelbwurz ( Curcuma oder Kurkuma ) enthalten ist - wurde ebenfalls eine Wirksamkeit zur Verhinderung und sogar bei der Behandlung von Alzheimer nachgewiesen. Gelbwurzpulver, das gleichzeitig die Leber schützt, kann sehr einfach in Form von Tee eingenommen werden.

## Sie können Alzheimer vorbeugen

Sie müssen sich also keineswegs der fatalistischen Einstellung der schulmedizinischen Behörden und ihren Anhängern anschliessen, die allesamt behaupten, dass es keine Möglichkeit gäbe, Alzheimer vorzubeugen (ausser ihre Medikamente selbstverständlich).

Man könnte tatsächlich auf die Idee kommen, dass diejenigen Forscher, welche die oben erwähnte hoffnungslose Prognose verkündet hatten ("Alzheimer kann nicht vorgebeugt werden"), unter Umständen selbst an dieser Krankheit gelitten haben könnten.

Das ist vermutlich das Problem bei Forschern im System der Schulmedizin: Sie nehmen zu viele Medikamente und zerstören damit ihre Gehirnfunktion. Das ist auch der Grund dafür, dass sie auf Menschen, die gesund leben, die mit hervorragenden Gehirnfunktionen ausgestattet sind und die tagtäglich die unbändige Energie einer optimalen vitalitätsfördernden Lebensweise verspüren, so unglaublich verrückt wirken.

Kurzum: Alzheimer ist eine degenerative Erkrankung, die auf jeden Fall mit einer gesunden Lebensweise verhindert werden kann.

## 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-vorbeugen-ia.html>