

Fortsetzung zum Bericht „Alzheimer-Demenz“ aus Ausgabe August 2018:

Alzheimer-Demenz natürlich vorbeugen und behandeln (2. Teil)

Richtige Ernährung für Körper und Gehirn

Seit langem ist wissenschaftlich erwiesen, dass mediterrane Ernährung die Risiken einer vaskulären Demenzerkrankung (Durchblutungsstörungen im Gehirn) und einer Alzheimer-Demenz, sowie das Herzinfarkttrisiko deutlich senken können. Viel Obst, Gemüse, Fisch und gute Öle (z. B. Leinöl, Olivenöl, Kokosöl) sollten deshalb auf dem Speiseplan stehen.

Vitamine gegen freie Radikale

Beim Schutz vor Alzheimer und anderen Formen der Demenz spielen die Vitamine A, C und E eine wichtige Rolle. Sie bauen freie Radikale ab, die bei der Zellatmung entstehen und die Nervenzellen schädigen. Besonders reich an Vitamin A sind Karotten und Spinat. Vitamin C liefern z.B. die Acerola-Kirsche, Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen und Grapefruits.

Wichtige Vitamin-E-Lieferanten sind Gemüse wie Sellerie und Grünkohl, pflanzliche Öle oder Nüsse.

Grüner Tee schützt Nervenzellen

Neuere Untersuchungen legen nahe: Grüner Tee schützt nicht nur vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Karies. Das

traditionelle Getränk aus Fernost scheint auch Alzheimer vorzubeugen. Die darin enthaltene Substanz EGCG senkt das Risiko, dass sich im Gehirn Plaques bilden.

Gesunde Fette in Fisch und Olivenöl

Ohne Fette könnte der Mensch nicht leben. Fett ist aber nicht gleich Fett. Besonders wertvoll sind so genannte ungesättigte Fettsäuren, die einen positiven Einfluss auf die Durchblutung haben. Sie sind z.B. in kaltgepresstem Olivenöl oder Fisch enthalten. Wer Hering, Makrele oder Rotbarsch auf den Speiseplan setzt, nimmt außerdem Omega-3-Fettsäuren zu sich. Diese reduzieren nicht nur das Risiko, dass die Gefäße sich verengen. Sie stabilisieren und vermehren auch die Kontakte zwischen den Nervenzellen des Gehirns und hemmen Entzündungen. Sie können damit einer Demenzerkrankung entgegenwirken.

Kokosöl

Mittlerweile existieren mehrere Studien zur Wirksamkeit von Kokosöl gegen Demenz und Alzheimer. Die aussagekräftigste dieser Studien ist die so genannte Newport-Studie aus Großbritannien. Genau genommen handelt es sich hierbei nicht um eine wissenschaftliche Studie, sondern um persönliche und somit besonders wichtige Erfahrungen

und Aufzeichnungen der Ärztin Dr. Mary Newport, deren Mann im Alter von 59 Jahren an Alzheimer erkrankte. Die Ärztin fand heraus, dass sich das Krankheitsbild im Zuge der regelmäßigen Einnahme von Kokosöl veränderte. So konnte ihr Mann beispielsweise vor Beginn der Einnahme von Kokosöl das Zifferblatt einer Uhr aus dem Gedächtnis nicht zeichnen. Schon nach wenigen Wochen der Behandlung mit Kokosöl gelang ihm dies wieder ohne Probleme. Ermöglicht wird diese Wirkung durch die Bereitstellung von Ketonen, die dem Gehirn Energie zuführen und somit das Absterben von Gehirnzellen verhindern. Im Gegensatz zu diversen Medikamenten, die bei Alzheimer und Demenz üblicherweise zum Einsatz kommen, ist Kokosöl auch noch frei von jeglichen Nebenwirkungen.

Folsäure gegen Homocystein

Verschiedene Studien zeigen, dass Homocystein das Alzheimer-Risiko erhöht. Um den Gehalt dieser Aminosäure im Blut zu senken, empfiehlt es sich z.B. Brokkoli, Endiviensalat oder Spinat auf den Speiseplan zu setzen. Denn diese Lebensmittel enthalten viel Folsäure, die gemeinsam mit Vitamin B6 und B12 den so genannten Vitamin-B-Komplex bildet. Ist die Ernährung reich an Folsäure, bleibt der Homocysteinspiegel im optimalen Rahmen und kann neben der Demenz auch dem Herzinfarkttrisiko vorbeugen.

Neben der gesunden und antientzündlichen Ernährung empfehlen sich jedoch auch noch weitere wichtige Faktoren zur Demenzvorbeugung und -behandlung.

Als „Rundum-Paket“ versprechen diese Maßnahmen zudem noch eine erhöhte Lebensqualität und Freude auf das spannende letzte Lebensdrittel.

Empfehlung zur Prävention und Behandlung von Demenziellen Erkrankungen

- Gesunder, erholsamer Schlaf
- Glückliches soziales Umfeld
- Erfüllende berufliche Tätigkeit und/oder glückliche tägliche Beschäftigung im Alter
- Geistige Fitness
- Bewegung – möglichst an frischer Luft
- Lichtduschen im Freien
- Gesunde und antientzündliche Ernährung
- Richtige und ausreichende Zufuhr von Fetten fürs Gehirn (Omega 3)
- Tägliche Einnahme von Kokosöl
- Entgiftung (zzgl. Meidung von Alkohol, Nikotin...), Entsäuerung
- Ggf. Orthomolekulare Ergänzung (Vitamine A, C, E, D3, K2, B-Komplex, B12 und Magnesium)
- Ggf. Einsatz der Homöopathie und/oder Pflanzenheilkunde

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen geistig aktiven, fröhlichen und genussvollen Lebensabend,

Ihre

Kerstin Schmitz-Wolf

Bei Fragen dazu stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Telefon 06621-9657652

praxis@schmitz-wolf.de