

Geschichten: Persönlich erlebt

Ein Auszug von dem, was uns Menschen in der Beratung persönlich erzählt haben. Geschichten von mutigen Menschen, die viel Gutes mit Lösungen aus der Natur erlebt haben.

Konzentration verbessert

Seit meiner Krankheit CFS (chronic fatigue syndrom) waren Gedächtnisfunktion und **Konzentration** reduziert. Als ich **Kokosöl** statt Butter aufs Brot strich, durfte ich erleben, wie sich **meine Gedächtnisfunktion und Konzentration verbessert** haben. R.F.



Mehr Gehirnleistung

Ich hatte eine **zitterige Schrift**, die dank dem **Kokosöl** verschwand. Jetzt ist die Schrift wieder schwungvoll. Die mühsam gelesenen Buchstaben und die Arbeit mit dem PC ist viel besser geworden, ich sehe viel besser. Ich nehme auch abends vor dem Schlafen **Kokosöl** ein, weil das Gehirn auch über Nacht arbeitet und Gehirnnahrung braucht. Frau Richter

Kurkuma für mein Gehirn

Ich merke, wie der **Kurkuma-Pfeffer-Mix** mir für das **Gedächtnis** wunderbar hilft. Ich konnte bereits nach 4 Wochen feststellen, wie ich mir Namen wieder besser merken und behalten kann. Darum will ich eine grössere Menge bestellen. Frau M.M.C.

Besseres Gedächtnis

Kokosöl, Gerstengras und Kräuterpulver helfen sehr gut für mein Gedächtnis. Frau S.H.

Vergesslichkeit hat gebessert

Bin 68 Jahre alt. Seit ich **Kokosöl** regelmässig einnehme, kann ich mir **Telefonnummern und Namen** viel besser merken. Früher hatte ich damit Schwierigkeiten. Oder ich kann mich heute genau zurückerrinnern, wo ich etwas hingelegt habe.

Mein Gedächtnis ist dank der Einnahme von **Kokosöl** besser geworden. Ich vergesse weniger. Frau P.C.

Demenz – Geduld lohnte sich

Seit 6 Monaten gebe ich meinem Mann **täglich reichlich Kokosöl**. Lange trat keine sichtbare Besserung ein, doch seit wenigen Wochen geht es meinem Mann viel besser. Er ist **lebendiger, aufgeweckter und nimmt wieder viel mehr an allem teil**. Dafür sind wir sehr dankbar. Er leidet noch unter Schwindel. Aber der Hausarzt hat nun (bis auf zwei) alle Medikamente gestrichen. Familie K.

Alzheimer, Frau spricht wieder

Schwester Anni erhielt während über ein Jahr **Kokosöl**, je 1 KL morgens und abends. Dann hatten einige aus der Pflege den Eindruck, **Kokosöl** würde nichts mehr nützen. Sie erhielt fortan kein **Kokosöl** mehr. In der Folge mussten wir feststellen, dass sie überhaupt keine Worte mehr mit uns sprach! **Nachdem sie wieder täglich kaltgepresstes Kokosöl** erhielt, begann sie uns wieder zu grüssen mit „Guete Tag“ oder machte eine zur Situation passende Aussage. Frau S.W.

Brainfood

Omega-3-Fette

Mehr als die Hälfte der Gehirnschicht besteht aus **Omega-3**: Nützlich für die Gehirnentwicklung und gute Konzentration. Präventiv gegen Alzheimer und Parkinson. Bei leichten Demenzformen **Omega-3** zur Unterstützung der Therapie einsetzen. ¹⁶

B-Vitamine bremsen Gehirnabbau

Der Vitamin B-Komplex z.B. aus Buchweizen nährt Ihre Nerven und schützt Ihr Gehirn. Insbesondere die Vitamine B6, B9 und B12 senken den Homocysteinspiegel. Ein Abbauprodukt, das in unserem Körper entsteht und das den Gehirnabbau forciert. Zusätzlich viel **Grüngemüse, Nüsse, Beeren** und Vollkornprodukte geniessen. ¹⁷

Alzheimer jetzt stoppen | Buch
Wie Sie Demenz, Parkinson, ALS, Multiple Sklerose und andere neurodegenerative Krankheiten verhindern und umkehren können.

Hier bestellen
vitapowershop.ch
Tel. 062 961 10 26



Quellennachweise

- 1) Newport M: What if there was a cure for Alzheimer's disease and no one knew it? A Case Study by Dr. Mary Newport July 22, 2008
- 2) Newport M: Alzheimer vorbeugen und behandeln - Die Keton-Kur; VAK-Verlag; 1. Auflage 2012 1) Gonder U: Virgin Coconut Oil & Bio-Kokosnussmehl - das Beste aus der Kokosnuss, 4. Auflage 2012, Seite 14
- 3) Königs P: Das Kokosbuch – Natürlich heilen und geniessen mit Kokosöl und Co.; VAK-Verlag Kirchzarten; 3. Aufl. 2012
- 4) Fife B: Stopp Alzheimer; Systemed-Verlag, 1. Auflage 2012; Seite 144
- 5) Fife B: Kokosöl. Geheimnis gesunder Zellen. Kopp-Verlag, 2. Auflage 2013
- 6) Amith, Ankola, Nagesh; Effect of Oil Pulling on Plaque and Gingivitis; Journal of Oral Health and Community Dentistry; 2007;1(1):12-18
- 7) Fife B: Stop Alzheimer's Now; Piccadilly Books Ltd.; Aufl. 2011; S. 195
- 8) www.sciencedaily.com/releases/2012/09/12092222459.htm
- 9) https://www.sciencedaily.com/releases/2013/03/130305145137.htm
- 10) Lindner B: Kurkuma – Entzündungshemmer, Zellschutz, Schlankmacher. VAK-Verlag
- 11) Chrusasik S: Kurkuma - Hoffnungsträger für Kranke und Ältere
- 12) www.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1471-4159.2007.04613.x
- 13) http://n.neurology.org/content/early/2014/08/06/WNL.0000000000000755.short
- 14) Spitz J: Superhormon Vitamin D, GU-Verlag Stuttgart, 5. Auflage 2015
- 15) Spitz J, Weiss S: Vitamin D. Immer wenn es um Leben und Tod geht. Verlag der Gesundheit und Akademie für menschliche Medizin GmbH
- 16) Schmiedel V: Omega-3, Öl des Lebens. Fona-Verlag, Lenzburg
- 17) http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0012244

Impressum «Fokus Gehirn»

Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee. www.infovita.ch. Layout und Bearbeitung: Michael Burger/Judith Niggli, 5. Auflage September 2025.

Bilder: www.istockphoto.com; www.depositphotos.com; www.fotolia.de; www.shutterstock.com; www.thenounproject.com; Michael Burger

Es sind alle Anstrengungen unternommen worden, um sicher zu stellen, dass die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen vollständig und korrekt sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es weder dem Institut noch dem Autor darum geht, dem einzelnen Leser/in ärztliche Ratschläge zu erteilen oder für sie ärztliche Dienstleistungen zu vollbringen. Die in dieser Schrift vorliegenden Ideen, Verfahren und Vorschläge ersetzen keinesfalls eine ärztliche Beratung durch Ihren Hausarzt. Weder Autor noch Herausgeber / Institut / Verlag können für eventuelle Nachteile, Schäden oder Verluste, die aus den im Ratgeber vorliegenden praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Sofern in dieser Broschüre eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen. Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. © Copyright beachten. Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit Genehmigung der Infovita GmbH erlaubt.

infovita
Damit es Menschen gut geht.

5. Auflage 2025

Vitales Gehirn

Gute Konzentration • Starkes Gedächtnis
Demenz aktiv vorbeugen und umkehren

Schutz und Hilfe vor Demenz, Alzheimer, Parkinson

Für ein leistungsfähiges Gehirn bis ins hohe Alter sind gesunde Ernährung, tägliche Bewegung, ausreichend Schlaf, Entspannung, Gehirntuning und eine positive Lebenseinstellung zentral. Superfoods wie kaltgepresstes Kokosöl, Kurkuma und Grüntee, B-Vitamine, Vitamin D3 und Omega-3-Fette sorgen wissenschaftlich gesichert für vitale Gehirnzellen und starke Nerven.

Michael Burger | Infovita GmbH

Kokosöl

Superbrennstoff fürs Gehirn

Gehirnzellen und fast alle anderen Körperzellen können ihre Energie statt aus Glukose auch aus Ketonen beziehen. Diese zirkulieren normalerweise nur in geringen Mengen im Blut. Fasten oder die regelmässige Einnahme von **Kokosöl** erhöhen den Ketonspiegel im Blut messbar. **Ketone** liefern eine **optimale Gehirnnahrung** und ermöglichen **Gehirnzellen gar die Regeneration**.

Eine Ärztin findet den Schlüssel

Steve Newport erkrankte an **Demenz**; später wurde **Alzheimer** diagnostiziert. Trotz Medikamenten verschlimmerte sich seine Krankheit stetig.

Seine Frau, Dr. Mary Newport, gab nicht auf und forschte selber nach neuen Alzheimertherapien. Schliesslich fand sie heraus, dass die **tägliche Einnahme von kaltgepresstem Kokosöl ein Schlüssel zum Stoppen der Alzheimer-Krankheit** sein könnte.

Kokosöl bringt die Wende

Als Steve Newport mit der Einnahme von **Kokosöl** begann, konnte er kaum noch eine Uhr aufzeichnen. **Bereits zwei Wochen nach der täglichen Einnahme von Kokosöl virgine stellte die Ehefrau erste Fortschritte fest**. Nach acht Wochen folgten bemerkenswerte Veränderungen.



Kokosöl: Viele erleben eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Zunahme der Gehirnleistung.

Er begann wieder Witze zu machen und wurde gesprächiger. Sein Zittern war nicht mehr so auffällig. Später stellten sie die Ernährung gezielt um, siehe Buch Seite 4.

Im Laufe des nächsten Jahres konnte Steve wieder joggen und sein Leseverständnis wie auch das Kurzzeitgedächtnis wurden massiv besser.

Er erinnerte sich wieder an Ereignisse, die Tage bis Wochen zurücklagen. Ein später durchgeführtes **MRI** zeigte, dass seine **Hirnatrophie komplett gestoppt** wurde. ^{1,2}

Kokosöl – ein Superfood?

Die Kokosnuss liefert ein der Muttermilch ähnliches Spektrum an gesättigten Fetten, die unserem Körper als Super-Brennstoff z.B. fürs Gehirn dienen. Deshalb **gilt Kokosöl als Superfood für vitale Gehirnzellen**. Auch Diabetiker und chronisch müde Menschen profitieren von Kokos, Seite 2.

Unter www.pubmed.gov finden Sie über 2600 Studien zu **Kokosöl**. Einfach «coconut oil» eingeben.

Einnahme von Kokosöl

- **Präventiv:** P. Königs empfiehlt **3-4 gestrichene Esslöffel jeden Tag**. ³
- **Alzheimer:** Bruce Fife empfiehlt **74 ml pro Tag**. 1 Esslöffel gestrichen enthält rund 10 ml **Kokosöl** flüssig. 74 ml entsprechen **fünf massvoll «gehäuften» Esslöffel festes Kokosöl pro Tag**. **Langsam beginnen**, dann steigern und ganze Dosis über Tag verteilen. **Kokosöl** kann den Stuhlgang anregen. ^{4,5}
- **Ziel:** 2 EL mit Frühstück, 1-2 EL mit Mittagessen und 1-2 EL mit dem Abendessen.
- **Verwendung:** Als Butter-Ersatz, zum Dünsten, Backen, für asiatische Gerichte. **Leckere, bewährte Rezepte finden Sie zum Beispiel auf vitapower.ch/rezepte**.

Gehirn-Apotheke

Superfoods für gesunde Gehirn- und Nervenzellen, medizinisch bewährt:

- **Kokosöl**, Superbrennstoff, Seiten 1–2
- **Kurkuma**, Entzündungshemmer, S. 3
- **Grüntee**, Gehirneiniger, Seite 3
- **Vitamin D3**, für mehr Brainpower, S. 3
- **B-Komplex**, bremst Gehirnabbau, S. 4
- **Omega-3-Fette**, Nervennahrung, S. 4
- **Motivierende Geschichten**, Seiten 1–4
- **Zellschützende Antioxidantien** in z.B. OPC Traubenkernextrakt, Beeren, Obst, Gemüse, Knoblauch, Nüssen, Salaten.



Als Gehirnnahrung Gegen Karies



Kokosöl gilt als 1A-Gehirnnahrung
Kaltgepresstes Kokosöl nährt Hirnzellen optimal und funktioniert auch, wenn Glucose von gewissen Hirnzellen nicht mehr verwertet werden kann.¹⁻⁵

« Wenn irgendein Nahrungsmittel als Brainfood bezeichnet werden könnte, dann wäre es Kokosöl. » Bruce Fife, Fett-Wissenschaftler



Einfach gute Mundhygiene

Eine indische Studie zeigt auf, dass man mit gewissen Ölen Plaques und Zahnfleischentzündungen hemmen kann.^{6,7} Irische Forscher bestätigen die antibakterielle Wirkung von Kokosöl, das als natürliches Mundhygiene-Mittel gilt.
Tipp: Täglich während 15-20 Minuten 1 Teelöffel Kokosöl zwischen den Zähnen bewegen, dann ausspucken und den Mund gut spülen.⁸

Für Haustiere



Versorgt Ihr Tier rundum

Tierzüchter verwenden Kokosöl für schöneres Fell.⁵ Tierhalter haben uns erzählt, wie chronische Durchfallerkrankungen bei Tieren (z.B. Giardinen) durch Zugabe von Kokosöl ins Futter verschwunden sind. Es kann auch äusserlich verwendet werden.

Gesundheits-Quelle Kokosöl

Ob als Gehirnnahrung, für mehr Energie, für schöne Zähne, gegen hohen Blutzucker oder für Tiere: Kokosöl stellt ein Reservoir an natürlicher Gesundheit dar.

Morbus Parkinson – siehe auch rechts

Entzündungshemmende Ernährung in Kombination mit Knoblauch, Kokosöl, Vitamin D3, Vitamin B-Komplex und Omega-3 stellen eine gute Prävention dar und helfen unterstützend in der Therapie.

Alzheimer und Parkinson haben auch mit Infektionen, Ablagerungen und oxidativem Stress im Gehirn zu tun.⁷ Auch Umweltgifte, Fehlernährung, Bewegung und Genetik spielen eine wichtige Rolle.

Ketone, die die Leber aus gewissen Kokosfetten bilden kann, wirken präventiv und helfen in der Therapie von Parkinson.

Vielversprechend für Parkinsonpatienten sind die koordinierte Bewegungstherapie und die Stimulation von Muskeln / Nerven:
✓ www.youtube.com/gigermid und www.gigermid.com/medical-device
✓ <http://hosting4237.af929.netcup.net/wordpress/vortraege/>

Für Diabetiker



Insulinproduktion verbessern

«Kokosöl wirkt Wunder zur Linderung der Symptome bei Diabetes und Insulinresistenz. Studien zeigen, dass mittelkettige gesättigte Fettsäuren, wie sie reichlich im Kokosöl vorhanden sind, die Insulinproduktion und –sensibilität verbessern.»^{4,5,7}

Energie und Power



Superbrennstoff für die Zellen

Die Leber bildet aus Kokosöl rasch und unkompliziert hochwertige Ketonkörper, die den Zellen als rasch verfügbare Energiequelle dienen. Ketone verbessern die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen, ideal für Sportler.^{4,5}

Weiterführende Links

- 10 goldene Regeln gegen Alzheimer: www.infovita.ch/alzheimer
- Kokosöl fürs Gehirn, Heilpraktiker: www.gesund-heilfasten.de/nahrungsergaenzung/kokosoel.html
- Umfangreiches Wissen über Kokosöl, wissenschaftliche Seite auf Englisch: www.coconutresearchcenter.org
- Seite von Dr. Mary Newport, siehe S. 1 www.coconutketones.com

Grüntee & Kurkuma – pure Naturkraft

Grüntee reinigt das Gehirn

Grüntee gilt als Schutzschild gegen viele Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, starkes Übergewicht oder Demenz.



Das wirksame und mächtige Grüntee-Polyphenol EGCG verhindert die Bildung von dem berüchtigten Alzheimer-Plaques, Eiweissablagerungen zwischen den Gehirnzellen. Wissenschaftler stellten fest, dass EGCG nicht nur die Bildung von Plaques verhindert, sondern dass es auch bereits bestehende Ablagerungen wieder auflösen kann.⁹

Prävention von Alzheimer

Es scheint, dass der tägliche Konsum von 3-5 Tassen hochwertigen Bio Grüntee oder Matchatee eine natürliche Prävention gegen Alzheimer und Demenz darstellt. Wir empfehlen Bio Grüntee aus Japan. Am besten einen hochwertigen, biologischen Matcha- oder Senchatee wählen.

Multitalent Kurkuma

Lindert die Symptome von Demenz und Depressionen, und verbessert gleichzeitig die kognitive Leistung. Auch bei Konzentrationsstörungen kann Kurkuma helfen.¹⁰

« Curcumin ... verhindert das Anhäufen von Proteinen und reduziert die Bildung von Plaques. »

Prof. Dr. med. Bèliveau in *Gesund mit Rotwein & Co*

Zweifach Schutz vor Demenz



Curcumin kann Eiweissablagerungen im Gehirn aufbrechen und abtransportieren.¹¹ Kurkuma kann bereits geschädigte Nervenrezeptoren im Gehirn reinigen und aktiv reparieren. Kurkumapulver immer mit schwarzem Pfeffer zusammen kombinieren (optimale Synergie). Isoliertes Curcumin zeigt nicht die gleiche Wirkung wie schonend gemahlenes, komplettes Kurkumapulver!¹⁰⁻¹²

Vitamin D3

Senkt Demenz-/Alzheimer-Risiko

Studienteilnehmer mit einem stark ausgeprägten Mangel an Vitamin-D hatten ein mehr als doppelt so hohes Risiko an Demenz zu erkranken im Vergleich mit denjenigen, die ausreichend versorgt waren.

Es scheint, dass Vitamin D3 einen Beitrag zum Schutz und zur Stärkung der Gehirnzellen leistet.¹³ Laut Professor Jörg Spitz ist die Gehirnleistung bei guter Vitamin-D-Versorgung doppelt so hoch wie bei einem Vitamin-D-Defizit. Davon profitieren auch jüngere Menschen. Prof. Jörg Spitz empfiehlt mind. 4000 IE/Tag.¹³⁻¹⁵



Alzheimer • Demenz • Parkinson – das hilft

Prävention & Therapie: Effektive Hilfen aus der Natur für ein langfristig vitales Gehirn

1) Richtig essen

- ✓ Täglich kaltgepresstes Bio Kokosöl einnehmen – eines der besten Lebensmittel für ein vitales Gehirn bis ins hohe Alter
- ✓ Oft Kurkuma verwenden – hemmt Entzündungen und baut Ablagerungen ab
- ✓ Grüntee trinken – verhindert die Bildung von Plaques, reinigt die Gehirnzellen
- ✓ Vitamin-B-Komplex – nährt die Gehirnzellen; hemmt den Abbau von Gehirnzellen; fördert Konzentration
- ✓ Vitamin-D3 – verdoppelt die Gehirnleistung. Baut Plaques im Gehirn ab.
- ✓ Omega-3: Vitalstoff für neue Gehirnzellen; Prävention gegen Alzheimer
- ✓ Nüsse, Keimlinge, Grüngemüse, Linsen, Beeren und z.B. OPC Traubenkernextrakt nähren und schützen das Gehirn
- ✓ Lecithin stärkt die Nerven



3) Entgiften & Detox

- ✓ 1,5 bis 2 Liter sauberes Wasser trinken, basische Kräutertees, Bio Grüntee
- ✓ Entsäuern: Pflanzenbasierte Vollwert-Ernährung, Urminerale, Basenbäder
- ✓ Fasten, Grünsäfte (Gerstengrassaft, Wildkräuter etc.) und Leber anregen
- ✓ Zucker, Süßigkeiten, Softdrinks, Alkohol, schlechte Fette und Stress meiden

2) Gehirnfreundlich leben

- ✓ Handy mögl. nicht in Kopfnähe halten
- ✓ Pausen fürs Gehirn einschalten: Einfach nichts tun und genügend schlafen
- ✓ Gehirn trainieren: Tanzen, Sprachen lernen, Rätsel lösen, Lesen, Nachdenken
- ✓ Chronischer Stress abbauen
- ✓ Bewegung an frischer Luft verbessert die Durchblutung des Gehirns und senkt das Demenzrisiko um rund 40 Prozent
- ✓ Reichlich pflanzliche und vollwertige Kost