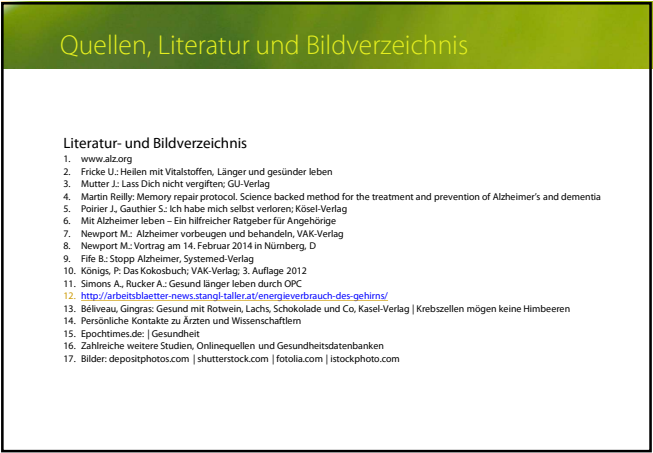
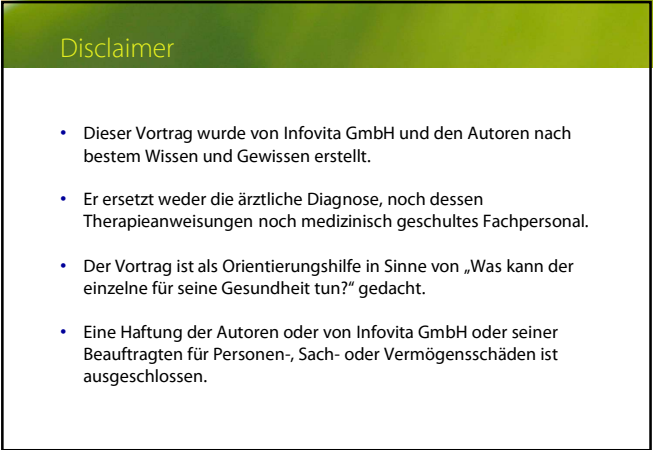




5



6



7

Gute Nachrichten

Demenzprävention ist möglich.

Durch eine Reduktion der Risikofaktoren können wir circa 40%, also 4 von 10 Demenzerkrankungen, verhindern.

Das mächtigste Werkzeug haben wir in unseren Händen. Nicht eine Pille, sondern ein neuroprotektiver, aktiv gesunder Lebensstil.

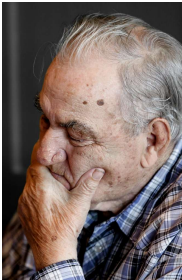
Dr. Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin, Bern
Hirncoach.ch



8

Zwölf Risikofaktoren für Alzheimer

1. Schlechte Bildung	7%
2. Hörverlust, unbehandelt	8%
3. Bluthochdruck	2%
4. Schädel-Hirn-Verletzungen	3%
5. Alkoholkonsum	1%
6. Adipositas (BMI > 30)	1%
7. Rauchen	5%
8. Depression	4%
9. Soziale Isolation	4%
10. Körperliche Inaktivität	2%
11. Diabetes	1%
12. Luftverschmutzung	2%
Total	40%



10

Noch bessere Nachrichten

Unsere These: Mehr ist möglich

- Vitalstoffreiche Ernährung
- Bewegung, Neues lernen
- Vitamin D3, Superfoods
- Positive Gedanken, Gefühle
- Schlaf, Musik, Tanzen, ...

KI: 40 bis 60% sind beeinflussbar
Krebs: 15% Gene, 15% Umwelt
Altersforschung: 6 bis 10% Gene



11

Jeder hat es selbst in der Hand

„Unsere Botschaft lautet: Jeder hat es selbst in der Hand, sein Alzheimer-Risiko zu reduzieren, wir können etwas machen. Die Aussicht, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben, sollte uns motivieren, gesund zu leben.“

Prof. Dr. Frank Erbguth
Präsident der Deutschen Hirnstiftung



12

Das menschliche Gehirn – ein Wunder



13

Das menschliche Gehirn – ein Wunder



Gesunde Gehirnzellen

14

Demenzformen und ihre Häufigkeit

▪ **Alzheimer** 65%

▪ **Vasculäre Demenz** 15%

▪ **Mischformen** 15%

▪ **Rest** 5%



15

Alzheimer in Europa – Fakten und Zahlen

• Alzheimer kann bereits bei 40-60 Jährigen ausbrechen

• 5% der Frischpensionierten haben AD.

• Mindestens 33% (50%) der 80-90-Jährigen haben AD.

• Durchschnittliche Kosten für die Pflege: deutlich mehr als EUR 45'000.- pro Jahr.
Davon tragen die Angehörigen 68%.



Gemäss der deutschen Alzheimer Gesellschaft

16

Demenz ist weiterverbreitet und nimmt zu

• Weltweit leiden aktuell 60 Millionen unter Demenz

• Alle 20 Jahre verdoppelt sich diese Anzahl

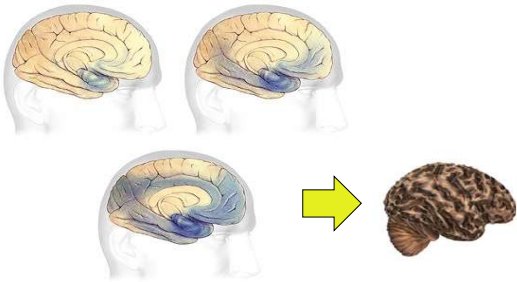
• 2050 rechnet man mit 115 Millionen Demenzkranken

• Kein Medikament hilft bisher wirklich nachhaltig und gut gegen Demenz, Alzheimer sowie Parkinson



17

Langsames Lichterlöschen



Eine degenerative Krankheit, in deren Verlauf die Gehirnmasse schrumpft. Sie greift unsere ganze Persönlichkeit an.

21

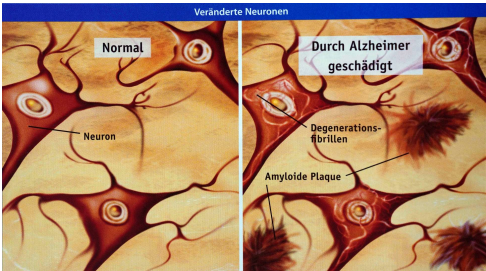
Was stellt die Wissenschaft bei AD / Demenz fest

- Entzündungen
- Verstopfte Arterien
- Energieproblem: Stoffwechseldefekt
- Abfallproblem
- Anomalien im Gehirn
- Kommunikationsproblem
- Änderung der Persönlichkeit und des Verhaltens



23

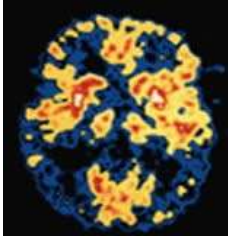
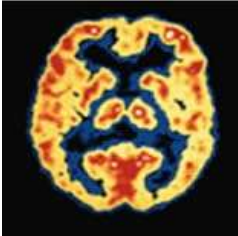
Zwei Anomalien der Nervenzellen bei AD



Normales Gehirn Alzheimer Gehirn

24

Alzheimer – ein Stoffwechseldefekt



Normales Gehirn

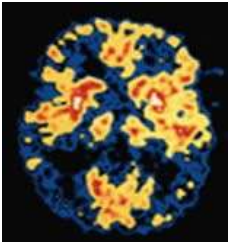
Alzheimer Gehirn

31

Stoffwechseldefekt in Bezug auf Glucose

- Gehirnzellen leiden unter Insulinresistenz: Neuronen verhungern bei vollem Magen
- Glucoseintoleranz: Neuronen können Glucose wegen der Insulinresistenz nicht mehr verstoffwechseln
- Diabetes Typ 3
- Gehirnzellen sterben langsam ab: Atrophie | Schwund der Gehirnzelle

Wie kann die Schulmedizin helfen?
Was kann ich selber für mich tun?



Alzheimer Gehirn

34

Schulmedizin findet ihre Grenzen bei Demenz



35

Risikofaktoren für Alzheimer, Demenz & Co



60 bis 90% des Risikos
durch Lebensstil beeinflussbar

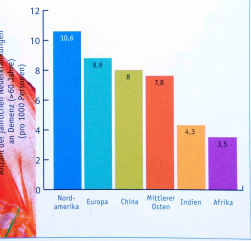
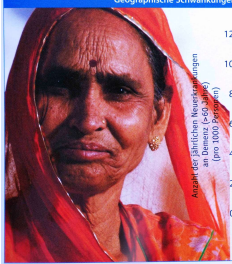
37

Demenz vorbeugen, das muss man wissen

<https://www.50plus.ch/article/demenz-was-man-heute-ueber-ihre-entstehung-weiss.html>

38

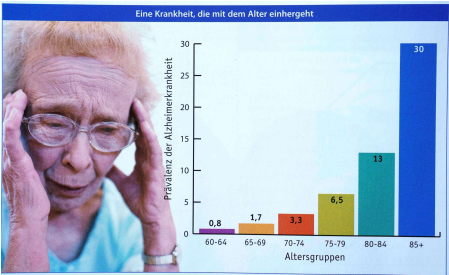
Risikofaktoren unter der Lupe: Lebensraum



Region	Anzahl der jährlichen Neuerkrankungen pro 100.000 Einwohner
Nordamerika	10,6
Europa	8,9
China	8
Mittlerer Osten	7,8
Indien	4,3
Afrika	3,5

42

Risikofaktoren unter der Lupe: Alter



Altersgruppen	Prävalenz der Alzheimerkrankheit
60-64	0.8
65-69	1.7
70-74	3.3
75-79	6.5
80-84	13
85+	30

43

Risikofaktoren unter der Lupe: Ernährung



- Zu viele Kalorien: **Schnellere Alterung**, Gefahr von **Übergewicht**.
- Ungünstige Fette: **Tierische Fette** und zu viel Omega-6-Fette **fördern Entzündungen**.
- Zu viel Eiweiss **übersäuert**, **fördert Entzündungen**
- Zu wenig Antioxidantien **führt zu rascher Alterung**
- Zu viel Zucker, kurzkettige Kohlenhydrate **führt zu Verlust der Appetitkontrolle und zu Entzündungen**
- Zu wenig Gemüse und Obst, **Nahrungsfasern**
- Krankhafte Darmflora **fördert stille Entzündungen**

44

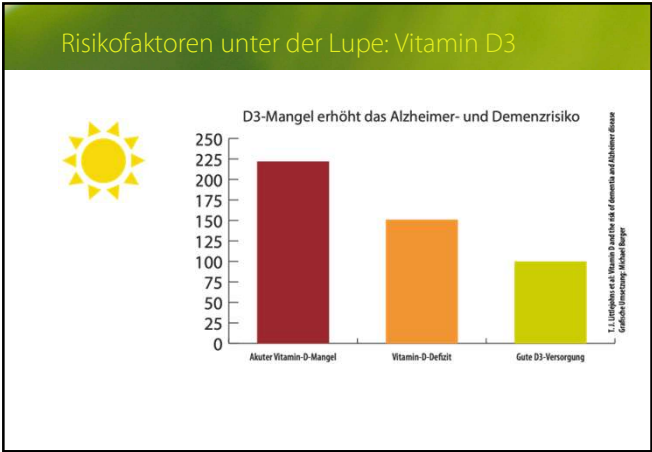
Manchmal trinkt man einfach zu wenig!

« Vergesslichkeit hat nicht immer etwas mit dem Alter oder direkt mit Demenz zu tun. Wasser und Gingko* helfen gegen Gedächtnislücken in jungen Jahren. »

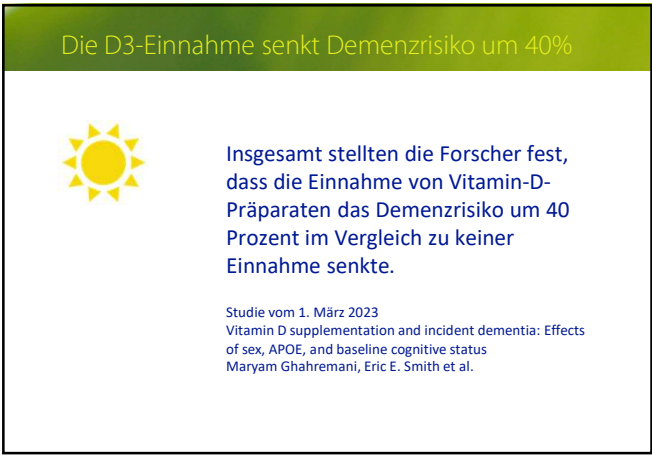
Dr. med. Martin Adler



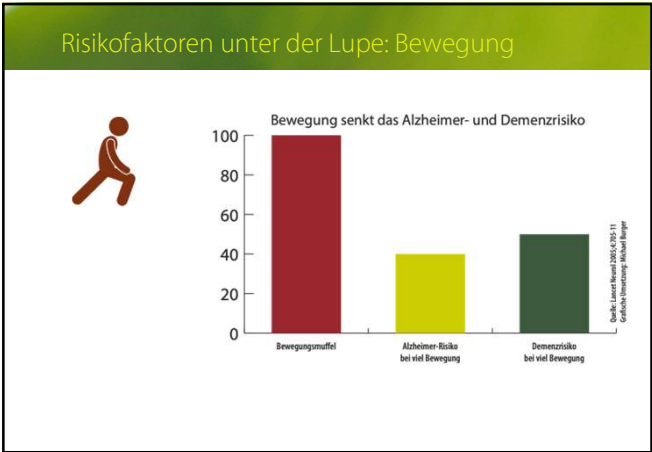
45



46



47



48

Tanzen ist Balsam für das Gehirn

Regelmässiges Tanzen senkt das Demenzrisiko um bis zu 76 Prozent, mehr als alle andere Tätigkeiten.

Als Vergleich dazu reduzierte beispielsweise Lesen das Demenzrisiko um 35 Prozent und Golf spielen um 0 Prozent.





49

Schutzfaktor: Musik

Musik





50

Schutzfaktor: Gehirntraining



- Das Gehirn sollte NIE in Rente gehen
- Positive, lebensbejahende Gedanken
- Das Gehirn als Muskel sehen. Training nützt
- Alle 10 Jahre etwas komplett Neues lernen: Fremdsprache, Instrument, Sport, Kochen, Psalmen auswendig lernen, Sudoku | Rätsel lösen, Schach, ...
- Sozial aktiv sein und bleiben

« Je engagierter Du bleibst, desto besser bleibt deine kognitive Gehirnfunktion, Dein Denkvermögen. »

Judy Pa, Assistenzprofessor Uni Südkalifornien

51

Leben ohne Sinn verdoppelt Demenzrisiko



Ohne Vision geht ein Volk zugrunde.

Sprüche 29,18

53

Risikofaktoren: Entzündungen, Strahlung



Gut zu wissen

1. Stille Entzündungen sind eine heimliche Gefahr für Krebs, Demenz, Rheuma, Allergien und Schlaganfall.

2. 10 Minuten am Handy, Funktelefon öffnet die Gehirnschranke für Giftstoffe für 2-3 Stunden

54

Risikofaktoren unter der Lupe: Mundhygiene



« Die Ölziehkur hat sich als erstaunlich effektiv hinsichtlich der Infektionsbekämpfung im Mundbereich sowie beim Abtöten schädlicher Mikroorganismen im gesamten Körper erwiesen. »

Bruce Fife in Gelenkschmerzen, Kopp-Verlag

55

Risikofaktoren: Entspannung versus Stress



« Bestimmte Abbauprodukte im Gehirn würden im Schlaf abtransportiert und häuften sich bei Mangel an. Das kann zu einer Frühschädigung des Gehirns führen, die wir noch gar nicht merken. »

Geert Mayer, Neurologe und Chefarzt der Hephata-Klinik in Schwammstadt

Kriterien

1. Schlafdauer
2. Qualität
3. Schlafposition

57

Stress erhöht das Risiko für Alzheimer



« Wer viel Stress hat, schüttet Unmengen Hormone aus, etwa Cortisol. Das schadet nicht nur Herz und Magen, sondern auch dem Gehirn. **Menschen, deren Gehirne chronisch vermehrt Cortisol ausgesetzt sind, haben demzufolge ein höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken.** »

Gary Small, Professor für Psychiatrie, Los Angeles

58

Krankheiten als Risikofaktoren



- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Hoher Homocysteinspiegel
- Hoher Cholesterinspiegel
- Diabetes
- Depression
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Niereninsuffizienz
- Chronische Entzündungen
- Gehirnverletzungen, Unfälle
- Medikamente, Vergiftungen, Mangel an B12, Gehirntumor
-> Können u.a. eine sekundäre Demenz verursachen

Was dem Herz gut tut ist gut für das Gehirn!

60

Genussmittel und Umweltgifte als Risikofaktoren



- Rauchen **schädigt** Blutgefäße und Atemwege
- Zu viel Alkohol lässt Gehirnzellen absterben
- Alu aus Deo: mehr oxidativer Stress, Vergiftung
Quecksilber und Aluminium sind Neurotoxisch
- Medikamente **können** Demenz & Co fördern
- Spritzmittel: DDT, DDE, auch neuere Mittel
- Süsstoffe: Aspartam, Glutamat, Sucralose E955
- Lebensmittelchemie: Was wissen wir schon?
- Elektromagnetische Strahlung **öffnet** die Blut-Hirnschranke

61

Gehirnfreundlich essen

- Vollwertige Mahlzeiten
- Mehr Rohkost genießen
- Gemüse, Kohl, Kräuter, Grünzeug
- Genügend Omega-3-Fette
- Frische Zutaten, kaum «Chemie»
- Kalorien insgesamt reduzieren
- 6 bis 8 Gläser Wasser trinken, ergänzt durch grünen Tee und Kaffee
- Gesunde Fette: Nüsse, Olivenöl, Kokosöl
- Vitalstoffe: Beeren, Kurkuma, Granatapfel, Ginseng, Schokolade, Knoblauch, Ginko, Ashwagandha
- Vorsicht: Zucker, verarbeitete Lebensmittel, Glutamat, Süsstoffe, belastete Lebensmittel, Gentechnik, Gluten und andere Allergien können Entzündungen fördern



62

Gehirnfreundlich essen

Entzündungen hemmen

Amyloide Plaques abbauen

Mitochondrien stärken

Optimale Brennstoffe für das Gehirn zuführen



Giftstoffe ausleiten durch Kräuter, Kieselsäure oder Chlorella

Gute Durchblutung der Gefäße fördern

Antistress-Vitalstoffe einnehmen

Konzentration erhöhen

Hirnzellen schützen



63

Gute Fette sind ein «must have»

« Fette beherrschen den ganzen Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel. »

Frau Dr. Johanne Budwig



64

Gehirnnahrung par excellence

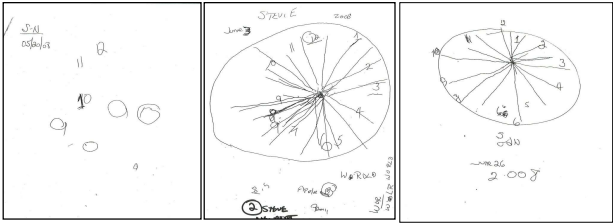
« Wenn irgendein Nahrungsmittel als Brainfood bezeichnet werden könnte, dann wäre es Kokosöl. »

Bruce Fife in Stopp Alzheimer



67

Erfahrung mit Kokosöl-Ketonen von Dr. Newport



Test am Tag bevor Steve Kokosöl zum 1. Mal eingenommen hat.

Testergebnis nach 14 Tagen Kokosöl-Kur

Testergebnis nach 37 Tagen Kokosöl-Kur

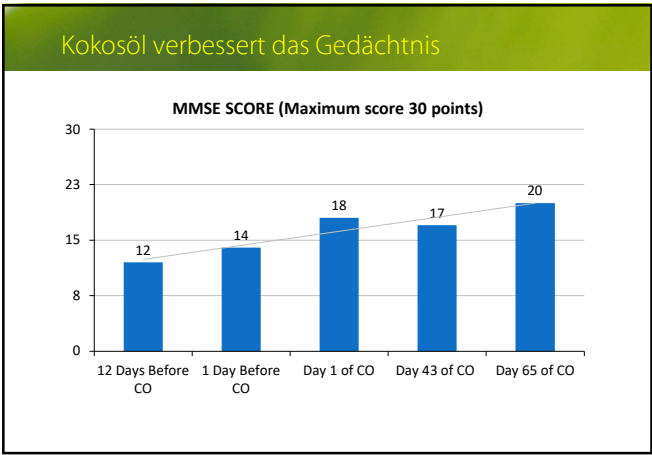
69

Veränderungen mit der Keton-Kur

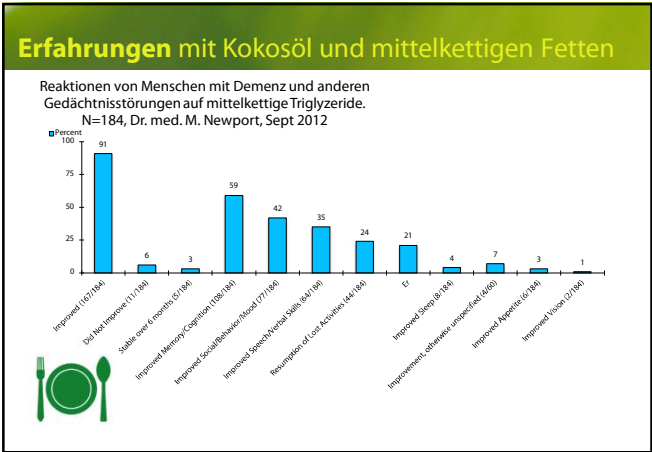
- «Licht wieder angeknipst»
- Mehr Energie, wacher
- Zittern (Gesicht) verschwand
- Neue Zuversicht
- Persönlichkeit & Humor
- besserer Gang und Sicht
- Konnte wieder lesen, den PC benutzen und in der freiwilligen Arbeit tätig sein



70



71



74

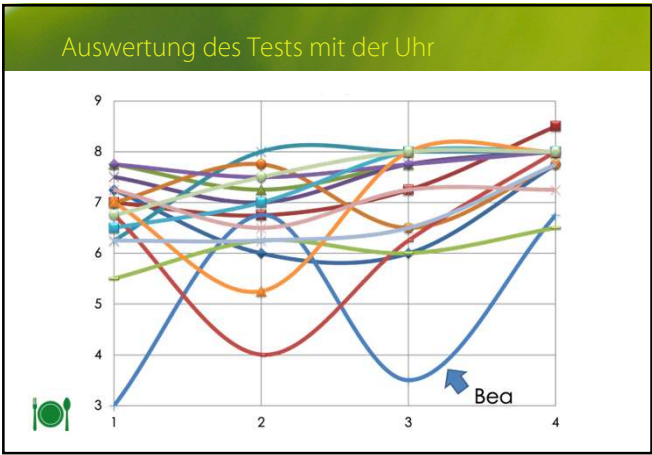
Einnahme Empfehlung Kokosöl

« Klinische Studien bezüglich einfach ungesättigten Fettsäuren haben ergeben, dass 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sicher sind. ... »

- Bei 60 kg 5 EL Kokosöl pro Tag
- Für Gesunde: 2-4 EL über den Tag verteilt
- 4 EL entspricht etwa 300 ml Kokosmilch, 200 g Kokosnuss roh
- Langsam mit der Einnahme von Kokosöl beginnen
- Es gibt Insulaner, die essen bis 10 EL Kokosfett

Bruce Fife, Kokosöl, Geheimnis gesunder Zellen

75



77

Der Star unter den Gewürzen ist gelb



79

Omega-3 – präventive Hirnnahrung

- Reduziert Risiko für Demenz um bis zu 20%
- Tägliche Prävention
- Unterstützung bei leichten Demenzformen





83

Mit Olivenöl läuft es wie geschmiert ...

- Stoppt die Entstehung von amyloiden Plaques (Abfall im Gehirn)
- Reich an Oleocanthal, das die Nervenzellen schützt durch die Förderung von Enzymen, die Plaque abbauen können.
- 2x / Tag kaltgepresstes Olivenöl virgine verwenden.





84

Granatapfel – Schutz für die Gehirnzellen

- Half in einer Studie gut bei Wiederherstellung des Gehirns und der Kognition nach einem Schlaganfall
- Granatapfelsaft sorgt für bessere Gedächtnis-, gute Antioxidantienwerte und fördert die Durchblutung kritischer Hirnregionen.





85

Knoblauch – für Herz und Hirn



Die nützliche schwarze Perle

- gegen Arteriosklerose
- reduziert oxidativen Stress
- beugt Alzheimer vor, hilft bei Parkinson
- leitet Schwermetalle aus
- senkt hohen Blutdruck
- Geruchsneutral
- als Kapseln, Knollen

86

Beeren: Gesundheit und Genuss pur



- Super für Gehirnzellen
- Zellschutz, Antioxidantien
- Fördern gesunde Blutgefäße
- Hemmen Entzündungen
- Krebs: Prävention | Therapie
- Virenschutz

87

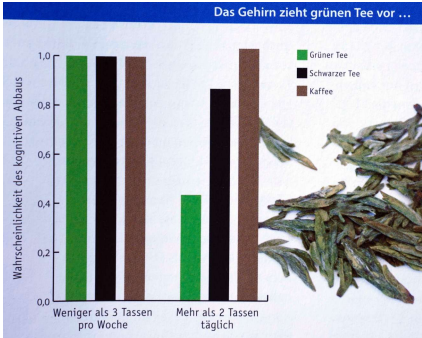
Täglich Kohlgemüse und Grünzeug essen



- Regt Entgiftung an
- Schutz vor Entartung und Krebs
- Die wichtigste Gemüseart in Sachen Gesundheit

88

Natürliche Prävention: Grüntee



Wahrscheinlichkeit des kognitiven Abbaus	Weniger als 3 Tassen pro Woche	Mehr als 2 Tassen täglich
Grüner Tee	1.0	0.45
Schwarzer Tee	1.0	0.85
Kaffee	1.0	1.0

89

Ginkgo gegen Tinnitus und Parkinson



« Ginkgo ist in der Lage, in den Proteinabbauprozess einzugreifen und die altersassoziierten Eiweissablagerungen um mehr als 50% zu reduzieren. »

Laut einem Bericht in der deutschen Apothekezeitung und der Aussage einer befreundeten Ärztin, die bei Parkinson Ginkgo (200 mg / Tag) einsetzt.

92

Vitamine des B-Komplex schützen Gehirn



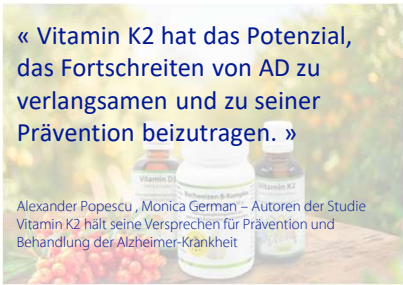
93

Auch Vitamin-K2 leistet einen Beitrag



« Vitamin K2 hat das Potenzial, das Fortschreiten von AD zu verlangsamen und zu seiner Prävention beizutragen. »

Alexander Popescu ,Monica German – Autoren der Studie
Vitamin K2 hält seine Versprechen für Prävention und Behandlung der Alzheimer-Krankheit



94

Ashwagandha | Schlafbeere

- **Verbessert Gedächtnis und Gehirnleistung**
- Schlafbringend
- Anti-Stress-Wirkung
- Zellschutz
- Gegen Entzündungen





95

Ätherische Öle

- Lavendelöl
- Rosmarinöl
- Zitrusöle





96

Ketone helfen auch bei Parkinson, MLS, MS



98

Glucose beeinflusst auch andere Krankheiten

- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- ALS
- Muskuläre Dystrophie (Duchenne Krankheit)

Dr. Mary T. Newport
Fachvortrag an Biofach, Nürnberg, Februar 2014



- Einige Formen von Autismus
- Down-Syndrom leiden häufig schon im mittleren Alter unter Alzheimer
- Akute Hirnverletzungen
- Diabetes Typ 1 + Typ 2
- Morbus Alzheimer

101
