

Geistig fit mit ???

Wie Sie Alzheimer und Demenz davonlaufen

- Das Wort Demenz stammt vom Lateinischen **mens**, mentis f Geist, Sinn, Verstand. **de-mentia** bedeutet ohne Sinn, d.h. Wahnsinn, Verrücktheit.
- Demenz ist der Oberbegriff. Man unterscheidet zwei Arten von Demenz: a) die **vaskuläre Demenz**, sprich Verkalkung (ca 1/3) und b) die **Alzheimer-Demenz**, sprich AGEs (advanced glycation end products = Protein-Zucker-Aggregate) oder `karamelisiertes Eiweiss` im Hippocampus (ca 2/3. In den USA ist Alzheimer bereits die 3.häufigste Todesursache!!!). BRD 2018: 1,6 Mio Diabetiker. D.h. **erhöhte Zuckerspiegel** tragen entscheidend zur Demenz bei. Den Blutzuckerspiegel hat jeder selbst in der Hand: **Eigenverantwortung!**
- Alzheimer wird auch **Diabetes Typ III** genannt. Oder **Altersflecken** im Gehirn. AGE-Moleküle bestehen zu 50% aus Zucker. Altersflecken auf der Haut bekämpft man erfolgreich mit **Alpha-Liponsäure**. Auch das fettlösliche **Benfotiamin** (eine Vitamin B1-Vorstufe) verhindert AGEs und reduziert diabetische Folgeschäden. D.h. das Alzheimer-Risiko steigt mit dem **Bauchumfang!**
- Insulinresistenz entwickelt sich, wenn der Organismus mit Zucker (Brot, Nudeln, pflanzliche Stärke) überflutet wird. Die **Insulinsensivität** verbessert sich mit **Magnesium, Zink**, der Aminosäure **Taurin** und . . . **LAUFEN**.
- Weniger als fünf Stunden **Schlaf** pro Nacht verdoppelt das Demenzrisiko. Braucht man länger als 30 Minuten zum Einschlafen, erhöht sich das Demenzrisiko um 45% (R. Patrick, Schülerin von Prof. Bruce Ames, Biochemiker)
- Nach Dr. Nehls (Arzt, Molekulargenetiker und Ausdauersportler) ist **Alzheimer** neben einer **gestörten Neurogenese** (verbessert mit **Lithiumorotat!**) im Hippocampus v.a. eine **Mangelkrankheit**, die entsteht, wenn der Mensch nicht artgerecht lebt. Also Mangel an körperlicher Aktivität, Sonnenlicht, positivem Stress, Nährstoffen, ausreichend Schlaf, Lebenssinn und sozialen Kontakten.
- „**No Carb** ist die Chance für geistige Fitness bis zum Tod.“ (Dr. Strunz)

Literatur:

- Krag Werner. Das Alzheimer-Stopp-Programm. Trias 2020. **
- Nehls Michael. Die Alzheimer-Lüge. Heyne 2014. **
- Nehls Michael. Alzheimer ist heilbar. Heyne 2017. ***
- Patrick Rhonda. The hidden connection between sleep and dementia. www.foundmyfitness.com. April 14th, 2021.
- Strunz Ulrich. Demenz? Der Zucker ist es! www.strunz.com, News 05.08.2021.