Alzheimer - Demenz - Neurodegenerative Erkrankungen.

https://www.youtube.com/watch?v=OHQCUkAtcLU

Wie Antikörper die Psyche und das Gedächtnis stören können.

Alzheimer, Demenz, Neurodegenerative Erkrankungen - bis Parkinson: das eigene Immunsystem kann den Körper (das Gehirn) angreifen, und im MRT ist nichts zu sehen !!! .

Ein sehr wissenswerter Vortrag von Dr. Harald Prüß, Charité Berlin www.DZNE.de
Deutsches Zentrum für Degenerative Erkrankungen = DZNE
Eine IMMUNTHERAPIE kann die Lösung sein. (Bis hierher Einschub 21. Juni 2021)
https://www.youtube.com/watch?v=OHQCUkAtcLU

Das Buch **"Alzheimer ist heilbar"** von Dr. med. Michael NEHLS belegt: Alzheimer ist **keine** Alterskrankheit, sondern eine Kulturkrankheit. Der Verursacher ist unsere nicht mehr artgerechte Lebensweise …Gerald Hüther. Der Mangel an bestimmten Fetten (Ketone aus tierischen Fetten) **und jede Art Zucker aus der** Industrie (Fructose) ist ein Übel, .. die Lektine in Getreide!

Lithium gehört in ärztliche Hand. Dementielle Erkrankungen beruhen meist auf Schädigung durch **Aluminium und andere Schwermetalleinlagerung im Gehirn** und Schadstoffen (u. a. Impfungen, Medikamentencocktail und deren Nebenwirkungen), Mangel an Nähr- und Mikronährstoffen und Dehydration (Austrocknung) durch zu wenig trinken. Wie mit allen neuen Erkenntnissen zu Nahrungsergänzungsmitteln: Immer muss erst der aktuelle Zustand des Blutes u. a. bestimmt werden**. Lithium falsch dosiert hat schädliche Nebenwirkungen**. Das muss in ärztliche Hand!!! Leider sind die meisten Ärzte für alternative Medizin wenig offen.
Lithium als Spurenelement LITHIUM WIRD MEIST IN DER PSYCHIATRIE ANGEWANDT UND HAT (falsch dosiert) ABÄNGIGKEIT UND SCHWERE LEBENSBEINSCHRÄNKENDE NEBENWIRKUNGEN ZUR FOLGE.

Es spielen immer mehrere Lebens-Faktoren unserer modernen westlichen Lebensweise zusammen, Populationen, die ursprünglich leben haben nur wenig Alzheimer
Alzheimer und Demenz tritt in fünffach höherer Anzahl auf, sobald sie die westliche Lebens-weise und Kultur übernehmen ("Weiße Kohlenhydrate", Zucker, Fettmangel, und alles was Entzündungen fördert!) Hilfreich ist die LOW-CARB-ERNÄHRUNG oder PALEO.
https://www.paleomedicina.com/palao-ketogene-diat/
Nehls zählt im Besonderen fünf Faktoren auf, von denen nach dem Gesetz des Minimums ein jeder zählt. **Von den sechs geforderten Lebensveränderungen nur eine zu verbessern bringt keinen durchschlagenden Erfolg** (Seite 66). Es müssen alle (!) Mängel ausgeglichen werden:
Wir leiden unter:
1. Zu viele Getreideprodukte, (Die Lektine in Weizen und allen Getreiden).
Zucker, und Fructose… führen zu Eiweiß-Verklebungen, Plaques…
2. **Zu wenig gute Fette**: zu viel entzündungsfördernde Omega-6 Fettsäuren (Butter !) **und zu wenig Omega-3, Falsche Ernährung des Gehirns (Bruce Fife); gefährliche Transfettsäuren. Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben" 320 Seiten**

3. fehlender Lebenssinn: **keine Aufgabe, zu wenig Glücksgefühle, keine Erfüllung …**
Zu wenig soziale Kontakte.
Buch: Hüther, Gerald "Raus aus der Demenz-Falle!: Wie es gelingen kann, die Selbstheilungs-kräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren" 2017

4. zu wenig Bewegung (zu wenig Sauerstoff… 104 f), wir sind von der Evolution auf Bewegung ausgelegt (nur Gymnastik genügt nachweislich nicht)

5. zu wenig Tiefschlaf (vor Mitternacht); während dem Erinnerungen vom Hypocampus zum Neocortex umgespeichert werden…)
6 zu viel Stress: Zu viel Disstress… (zu wenig Eustress). Seite 55: **zu viel Cortisol** (Stress) macht das wichtige Beta-Amyloid zu einem schädlichen das alles verklebt >> amyloide Plaques…
7. zu viel Eisen im Blut: meist durch erbliche Veranlagung, aber zu selten überprüft!
http://josef-stocker.de/eisen_zu_viel_im_blut.pdf

Alzheimer beginnt **im Hypocampus**. So lange erst der betroffen ist, ist eine völlige Regenerierung und Heilung möglich. Der Hypocampus ist lebenslang regenerierbar: normalerweise geschieht dort ohne Ende **Nervenneubildung** bis ins hohe Alter - durch unsere Lebensweise wird diese aber immer mehr behindert und verhindert. Erst in späterem Stadium treten auch "Löcher" im Neocortex auf, und diese sind nicht mehr regenerierbar.

Hüther, Gerald "Raus aus der Demenz-Falle!: Wie es gelingen kann, die Selbstheilungs-kräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren" 2017; arkana (Nonnen-Studie) Wichtig ist Freude und Sinn.

Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben" 320 Seiten; Heyne Verlag: 2015; ISBN: 978-3453201002

Bredesen, Dale "Die Alzheimer-Revolution: Das erste Programm, um Demenz vorzubeugen und zu heilen" 336 Seiten; mvg Verlag: Mai 2018; ISBN-13: 978-3868829006

Alzheimer wurde auch als Diabetes Typ III bezeichnet, weil der Glukose-Stoffwechsel im Gehirn nicht mehr richtig funktioniert. (Umwandlung der Milchsäure zu ATP, Adenosin-Tri-Phosphat; Erhöhung des toxischen Homozysteinspiegels… Vermehrung von AGEs).
Die westliche Ernährung mit dem viel zu hohen Anteil an Kohlenhydraten (Brot, Getreide, Kartoffel, Reis, Fruktose-Sirup und Zucker) ist uns zum Verhängnis geworden! Low-Carb:
Die beste Nahrung für Herz und Gehirn sind **Ketone aus Fett haltiger Nahrung.**
Ulrich Strunz: Die Mayo Clinic, USA, hat herausgefunden: **"Kohlenhydratreiches Essen vergrößert das Risiko für Demenz um 89 Prozent"**. Selbst geringfügig ständig erhöhter Blutzucker (105 bis 110 mg/dl) birgt ein deutlich erhöhtes Risiko für Demenz in sich. Der ideale Blutzucker liege bei maximal 95 mg/dl. Diabetiker und fettleibige tragen ein höheres Risiko "zu verblöden". Schuld sind die AGEs. Diese "Endprodukte" entstehen, wenn Fruktose und Galaktose (auch Glukose) unkontrolliert mit körpereigenen Proteinen reagieren, und zwar ohne Beteiligung von Enzymen (>>westliche Enzymarme Ernährung). Quelle: **Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz"** 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630 **(über Alzheimer Seite 165 bis 195)**

Der Neurologe Dr. **David Perlmutter** belegt: "Zöliakie schadet dem Gehirn". Der Weizen ist seit über 60 Jahren stark GEN-verändert, hat im Gluten toxische Proteine! Er erzeugt "Leaky Gut".
"Wer sich fettreich und kohlenhydratarm ernährt (LCHF) hat 65% weniger Demenzrisiko!" Perlmutter **"Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" (Grain Brain)**
Das Kohlenhydrat Fruchtzucker möglichst reduzieren: http://josef-stocker.de/fructose.pdf
Schneider, Lutz "Lektine – Eine 360° Analyse: Warum Lektine krank machen und wie wir lektin-arm gesund leben können…" 232 Seiten, 2019
Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 / 7.Aufl.2023. (engl. THE PLANT PARADOX: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)

Die Naturvölker mussten ihre Nahrung erjagen, erlaufen, erarbeiten. Die waren beständig in Bewegung, von morgens bis abends - sie aßen wenig Kohlenhydrate, stattdessen Fleisch und Fett und atmeten mehr Sauerstoff. Wir haben uns seit der Steinzeit in unserer Biologie nicht verändert. In unserer heutigen, westlichen Zivilisation bewegen wir uns nicht genügend, wir verbrauchen keine Energie mehr, jedenfalls viel zu wenig. **Durch die ständig zu hohe Energiezufuhr im Verhältnis zum Verbrauch, kreist dauernd zu viel Insulin im Blut.** Das führt zu **Insulinresistenz** und unglaublich vielen Krankheiten (Metabolisches Syndrom).

Ein wirksames Mittel gegen Alzheimer ist neben regelmäßiger Bewegung eine so genannte LOW-CARB Ernährung, das heißt strikte Reduzierung aller Kohlenhydrate aber hohem Anteil an gesättigten tierischen Fetten, Kokosöl, Omega-3-Ölen

Gerald Hüther, einer der führenden Hirnforscher, macht deutlich, dass die im letzten Jahrhundert entwickelte Vorstellung völlig unzutreffend ist. Sie hat den Blick für das Phänomen verstellt, das tatsächlich für die Herausbildung von Demenz verantwortlich ist: **die Unterdrückung der normalerweise bis ins hohe Alter vorhandenen Regenerations- und Kompensationsfähigkeit des Gehirns**. Dieses neuroplastische Potential verlieren wir aber fast alle zwangsläufig in einer Welt, in der uns die Freude am eigenen Entdecken und am gemeinsamen Gestalten beim Älterwerden zunehmend abhandenkommt.

Zu viel Zucker erhöht das Alzheimer-Risiko

Je höher der Insulinspiegel im Körper steigt, umso besser scheinen die Voraussetzungen für die Alzheimer-Krankheit zu sein. Der Insulinspiegel steigt besonders dann, wenn reichlich Zucker und andere isolierte Kohlenhydrate verzehrt werden.

Denn Insulin ist ein Hormon, das immer dann ausgeschüttet wird, wenn Zucker oder andere Kohlenhydrate im Körper eintreffen. Es ist dafür zuständig, den Zucker in die Körperzellen zu transportieren und somit dafür zu sorgen, dass der Blutzuckerspiegel immer schön ausgeglichen auf einem bestimmten Niveau bleibt.

Insulin wirkt im Gehirn anders als im Körper

Insulin hat neben der Blutzuckerregulierung noch weitere – sehr viel weniger bekannte – Funktionen im Körper. So fördert es beispielsweise die Einlagerung von Blutfetten in das Fettgewebe. Das ist einerseits vorteilhaft, weil auf diese Weise der Blutfettspiegel sinkt. Andererseits kann ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel natürlich auch zu Übergewicht führen. Denn in Gegenwart hoher Insulinwerte kann Fett nicht abgebaut werden.

Im Gehirn wiederum hat Insulin ganz andere Aufgaben. Die Gehirnzellen benötigen zwar genau wie andere Körperzellen ebenfalls Zucker zur Energiegewinnung. Doch können sie den Zucker insulinunabhängig aufnehmen. Sie brauchen dazu also kein Insulin. Dennoch ist Insulin auch im Gehirn äußerst aktiv. So ist es dort beispielsweise an der Regulation der Blut-Gehirn-Schranke beteiligt und folglich dafür verantwortlich, dass keine Schadstoffe aus dem Blutkreislauf ins Gehirn gelangen.

Sich erinnern klappt nur mit Insulin

Überdies ist das Gehirn-Insulin an der Kommunikation der Nerven- und Gehirnzellen beteiligt. Dockt Insulin im sog. synaptischen Spalt (der Verbindungsstelle zwischen zwei Nervenzellen) an seine Rezeptoren an, ermöglicht dies die Anlage neuer Erinnerungen und auch das Erlernen ganz neuer Dinge.

Die Rolle des Insulin bei Alzheimer:

Im Gehirn herrscht ein Insulinmangel, während im Rest vom Körper chronisch erhöhte Insulinspiegel vorliegen, die überhaupt erst zum Insulinmangel im Gehirn führten.
Der folgende Text stammt aus: http://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker-verursacht-alzheimer-ia.html?et_cid=30&et_lid=32&et_sub=ZDG020815&campaign=ZDG020815

Man weiß, dass Alzheimer Patienten niedrige Insulinspiegel im Gehirn aufweisen. Also lag der Verdacht nahe, dass auch das Insulin an der Entstehung der Krankheit beteiligt sein könnte.

Insulin schützt das Gehirn vor Alzheimer-Plaques

Bei Forschungen an der **Northwestern University** in Chicago konnte im Jahr 2009 eine Erklärung dafür gefunden werden, warum Insulinmangel im Gehirn dazu führt, dass die Erinnerungsfunktion bei der Alzheimer Krankheit ausfällt.

Insulin – so die Wissenschaftler – schütze die für Erinnerungen zuständigen Zellen im Gehirn vor Schäden durch die Alzheimer typischen Ablagerungen. Fehlt Insulin, kann dieses nicht mehr an der Erinnerungsbildung mitarbeiten und gleichzeitig fällt der Zellschutz weg.

Jetzt heften sich die Ablagerungen an jene Nervenzellen, die für Erinnerungen zuständig sind, beschädigen diese mit Hilfe von freien Radikalen (wodurch auch die Insulinrezeptoren zugrunde gehen) und verhindern nun, dass neue Erinnerungen gespeichert werden. Gleichzeitig erhöht sich durch die beschädigten Insulinrezeptoren die Insulinresistenz der betroffenen Nervenzellen. (Insulinresistenz bedeutet, dass Zellen nicht mehr so gut auf Insulin reagieren können).

Alzheimer ist Diabetes Typ 3

Bei Alzheimer besteht im Gehirn, **nicht nur ein Insulinmangel**, ähnlich wie bei Diabetes Typ 1. **Es besteht auch eine Insulinresistenz der Gehirnzellen** – ähnlich wie bei Diabetes Typ 2. Kein Wunder wird Alzheimer immer wieder auch als Diabetes Typ 3 bezeichnet und kein Wunder hilft bei ersten Alzheimersymptomen nicht nur die Zufuhr von Insulin (über ein Nasenspray gelangt es ins Gehirn), sondern ebenfalls Medikamente, die die Zellen wieder empfindlicher für Insulin machen können, also die Insulinresistenz abschwächen.

Zwei Fragen stellen sich jetzt:
Wie kam es zum Insulinmangel im Gehirn? Und woher kommen die Ablagerungen, die ja offenbar nach wie vor die Ursache allen Übels zu sein scheinen. Es gibt eine einzige Antwort:

Sowohl der Insulinmangel im Gehirn als auch die Ablagerungen haben – so wird vermutet – **ein und dieselbe Ursache: Ein hoher Insulinspiegel im Rest vom Körper.**

Wichtige Alzheimer-Ursache: Chronisch hoher Insulinspiegel im Körper: Liegt im Körper ein chronisch erhöhter Insulinspiegel vor (Hyperinsulinämie), **dann wird dadurch die Blut-Hirn-Schranke so geschädigt**, dass nicht mehr ausreichend Insulin ins Gehirn gelangen kann. Es entsteht **Insulinmangel im Gehirn** (Sie erinnern sich? Weiter oben haben wir erklärt, dass Insulin an der Regulierung der Blut-Hirn-Schranke mitbeteiligt ist.) Die Ablagerungen gelten als Ergebnis von subtilen chronischen Entzündungs-prozessen **im ganzen Körper. Und was ist die Ursache der Entzündungsprozesse? Ein chronisch erhöhter Insulinspiegel!**

Zucker ist Ursache allen Übels (zu viele Kohlenhydrate: Dr. W. Lutz).

Werden ständig Mahlzeiten mit Zucker oder aus anderen isolierten Kohlenhydraten gegessen (Weißmehl- und Fabrik-Zuckerprodukte wie Teig- und Backwaren, Kartoffel, Süßigkeiten, süße Desserts und gesüßte Getränke), dann steigt der Blutzuckerspiegel zu stark und infolgedessen der Insulinspiegel. Diabetes Typ 2 entsteht und irgendwann steht Diabetes Typ 3 (= Alzheimer) vor der Tür.

In einer Studie der University of Washington sollte **der Zusammenhang zwischen Zucker bzw. Insulin und Alzheimer** an Freiwilligen überprüft werden. Die Männer und Frauen waren zwischen 55 und 81 Jahre alt und erhielten eine zweistündige Infusion mit Insulin und Zucker. Ihr Blutzuckerspiegel blieb dadurch normal, während gleichzeitig ein so hoher Insulinspiegel aufgebaut wurde, der jenem eines Diabetikers mit Insulinresistenz entspricht. Dann entnahm man den Teilnehmern eine Liquorprobe (Gehirnflüssigkeit) aus dem Rückenmark. **Zucker: Risikofaktor für Alzheimer:** Schon dieser kurzfristige Anstieg des Insulinspiegels hatte enorme Auswirkungen auf das Gehirn der Probanden:

- Entzündungsvorgänge wurden in Gang gesetzt.
- Der F2-Isoprostan-Spiegel stieg. F2-Isoprostan ist eine Substanz, die in besonders hohen Mengen im Gehirn von Alzheimerpatienten vorkommt. F2-Isoprostan entsteht als Folge von

oxidativem Stress, also dann wenn Fette (die Arachidonsäure) durch Einwirkung freier Radikale oxidieren.

- Die Menge der typischen Alzheimer-Ablagerungen nahm zu.

In dieser Studie wurde der Insulinspiegel der Studienteilnehmer nur über zwei Stunden hinweg künstlich erhöht. Viele Menschen aber sorgen jeden Tag für viele Stunden lang für einen zu hohen Insulinspiegel – **nämlich dann, wenn sie täglich kohlenhydratreiche Lebensmittel essen, sich nicht bewegen und einen stressreichen Lebensstil pflegen.**

1. Beugen Sie Alzheimer vor!
2. **Sie brauchen: Lebenssinn; Gebrauchtwerden; Etwas verändern können!** Hüther, Gerald "Raus aus der Demenz-Falle!: Wie es gelingen kann, die Selbstheilungs-kräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren" 2017; arkana (Nonnen-Studie)
3. Machen Sie Zuckerentzug (Null Mais-Sirup; Fructose) - LOW-Carb ist die Lösung. **Fruchtzucker möglichst reduzieren: http://josef-stocker.de/fructose.pdf**
4. Ändern Sie Ihre Ernährungs- und Lebensweise. Optimal ist eine KETOgene fettreiche und zugleich kohlenhydratarme Ernährung: http://josef-stocker.de/abnehmen.pdf
5. Bewegen Sie sich regelmäßig http://josef-stocker.de/bewegung_lebenswichtig.pdf
6. Nehmen Sie verstärkt Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren zu sich. Sie wirken Entzündungen entgegen und bekämpfen gleichzeitig freie Radikale – zwei Faktoren, die massiv an der Alzheimerentstehung beteiligt sind.
   Omega-3 aus Algen oder Meerestieren http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf
7. Optimieren Sie Ihre Magnesiumversorgung. Magnesium wirkt unter anderem entzündungshemmend und antidiabetisch. Magnesiumpräparate sind sinnvoll
8. Verbessern Sie die Gesundheit Ihres Verdauungssystems und bauen Sie Ihre Darmflora auf.
9. Lassen Sie ihren Eisen-Spiegel regelmäßig prüfen (geschieht nicht automatisch!) http://josef-stocker.de/eisen_zu_viel_im_blut.pdf

Aber auch Gifte und Toxine zerstören Teile des Gehirns:

Aluminium ist ein gefährliches Nervengift: in Impfstoffen, bei der Wasserklärung, in Verpackungen, Alu-Dosen, Zahncreme, Hautcreme, Sprays, eine Krebsursache

Aluminium blockiert viele Enzyme und wirkt dadurch **giftig**, besonders für das Nervensystem (Demenz-Auslöser). Für **Aluminium** konnte im menschlichen Organismus nirgends Notwendigkeit gefunden werden - im Gegenteil: es ist für den Menschen äußerst schädlich! Ebenso gefährlich ist **Quecksilber Hg**: Amalgam in Zahnfüllungen, Mercurium in Medikamenten…

Ehgartner, Bert "Dirty little secret - Die Akte Aluminium" 293 Seiten; Ennsthaler; 2/2013; ISBN: 978-3850688949 Wo Alu enthalten ist und wie schlimm die Folgen sind: Demenz usw.

Früher erkrankten Dialyse-Patienten oft an **Demenz** die durch **Aluminium**spuren im Dialysewasser ausgelöst worden war. Seit das Aluminium daraus entfernt wird, gibt es diese Neuerkrankungen nach Dialyse nicht mehr. Außerdem finden sich im Gehirn von vielen Alzheimer-Patienten deutlich erhöhte Aluminiumwerte. (Film und Buch von Kurt Ehgartner: Film und als DVD erhältlich unter www.hygeia.de/aluminium Beachte auch: http://josef-stocker.de/silicium.pdf

Die an Demenz erkrankten Dialyse-Patienten litten zudem an **Knochenerweichung** (Osteomalazie). Dieses Krankheitsbild lässt sich im Tierversuch auch durch **Silikatmangel** erzeugen. Zuwenig **Silizium** schädigt den Knochen genauso, wie zu viel Aluminium im Blut. Beide Elemente ähneln sich in ihren chemischen Eigenschaften, so dass Sie austauschbar sind. Der Körper nutzt das Silikat als unschädlichen Platzhalter an Stellen, an denen schädliches Aluminium eindringen

könnte. Silizium regeneriert zudem Enzyme, die durch Aluminium blockiert sind. Hirnschäden können also durch relativen Siliziummangel ebenso gefördert werden, wie durch Aluminiumüberlastung. http://josef-stocker.de/silicium.pdf

Durch Erhöhung der täglichen **Magnesium-, Silizium- und Kalziumdosis** (Zeolith) bei gleichzeitiger Senkung der Aluminiumaufnahme, **sowie mit mehr guten Fetten in der Ernährung (Kokosöl,** Butter, Olivenöl) kann man die Alzheimer-Krankheit Großteils verhindern. Die Omega-6 Fettsäuren müssen unbedingt reduziert werden, denn sie erzeugen Entzündungen (im Gehirn), wenn nicht genügend Omega-3 zur Verfügung steht. http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf

Industriegifte: der schleichende Tod auf Raten

Von Hans-Jörg Müllenmeister

Nano-Partikel, die Giftzwerge in Impfstoffen

Umgeben vom Nimbus des Wohlwollens, genoss die Nanotechnologie wie die Wohlfühlworte „Bio“ oder „Wellness“ lange Zeit volle Sympathie. Inzwischen scheint die Euphorie der 90er Jahre verflogen, als man noch die Nanos auf dem Altar der Wissenschaft als Zukunftstechnik beweihräucherte. Jetzt rückt erstmals **die Kehrseite der Nanotechnologie** ins Bewusstsein der Bevölkerung − durch Impfstoffe mit Wirkverstärkern, den sogenannten **Adjuvanzien im Nanobereich.**

Was macht diese synthetischen Nano-Partikel so attraktiv? Diese Winzlinge nehmen völlig neue Materialeigenschaften an: Verbesserte und völlig neue Lösungen ergeben sich bei Werkstoffen, in der Informationstechnologie, Umwelttechnik und auch in der Medizin. Winzige Partikel sind dabei, die Medizin zu verändern. Wie verträglich sind Nanoteilchen gegenüber Mensch und Umwelt? Wie regieren menschliche Zellen, wenn sie mit den Tausend mal kleineren Nanopartikeln in Kontakt geraten, sie von ihnen sogar durchdrungen werden. In der submikrokosmischen Nano-Welt dominieren ja quantenphysikalische Effekte.

Erst jetzt spürt man toxikologischen Risiken bei Nano-Materialien nach, die in Verdacht stehen, **Schäden an Zellen und Nerven, vor allem im Gehirn** auszulösen. Längst sind Impfstoffe für die Pharmaindustrie mit diesen Wirkverstärkern, also mit Adjuvantien versetzt. Es bedarf nämlich dadurch viel weniger an Impfstoff. Nicht nur in der legendären Schweinegrippe-Spritze, auch im GSK-Impfstoff Cervarix gegen Gebärmutterhalskrebs sei ein verstärkender Nanozusatz enthalten. Durch den Sog des Stoffwechsels verteilen sich geimpfte Nanopartikel im ganzen Körper, wandern durch Zellen, Gewebe, Organe und schädigen oder zerstören diese. Sie überwinden die Blut-Gehirn-Schranke, landen im Gehirn und verursachen dort Schäden und Zerstörung. Nanopartikel im Impfstoff empfiehlt die US-gesteuerte und mit Vertretern der Pharmariesen infiltrierte Weltgesundheitsorganisation weltweit. Die Wirkverstärker MF59 und AS03 in den Pandemie-Impfstoffen bestünden nicht aus Nanoteilchen und seien unbedenklich, so sagen sie. Der Lügen-Potpourri gipfelt in die dreiste Behauptung der biologischen Abbaubarkeit. Ziel ist es, die Akzeptanz der Bevölkerung zu bekommen, damit sich Millionen Menschen diese Nanopartikel verpassen lassen. Aber selbst eine biologisch abbaubare Substanz verhält sich im Gemisch mit anderen Komponenten anders. Technische Mehrkomponenten-Nanopartikel arbeiten sich unbehelligt entlang der Stoffwechselwege durch den ganzen Körper. Letztendlich landen sie im Gehirn. Es wird also am intensivsten versorgt und zieht über den Sog des Stoffwechsels die meisten Stoffe an.

Bisphenol – allgegenwärtige Schleichkatze unter den Giften

Schon seit den 80er Jahre ist bekannt, **dass PET-Plastik, also Klarsicht-Verpackungen** für Lebensmittel durch die Wärmeentwicklung beim Verschweißen Östrogene freisetzt, die den Inhalt kontaminieren.
Neu aus den 90er Jahren ist der Nachweis von Östrogen im Abwasser. Kläranlagen können

Medikamente nicht ausfiltern; sie wandern wieder zurück in den Wasserkreislauf. Aber warum unternimmt man seit den 80er Jahren nichts gegen diese Misere? Richtig, aus reiner Profitgier! Genau so bekannt ist, dass Pestizide und Luftschadstoffe bei der Aufnahme über die Luftwege um Zehnerpotenzen stärker wirken als nach Aufnahme über den Verdauungstrakt.

Der Weichmacher Bisphenol A in Kunststoffen ist eine der wichtigsten und meistproduzierten Chemikalien der Welt. Drei Millionen Tonnen produziert man davon jährlich mit einem Umsatz in Milliardenhöhe. Als Grundstoff zur Herstellung von Polykarbonat-Kunststoffen und Kunstharzen ist BPA allgegenwärtig, es steckt in Autoteilen, Baustoffen, CDs, Zahnfüllungen, Lebensmittelverpackungen und Babyfläschchen. Aber es entweicht auch in die Umwelt, gelangt etwa ins Grundwasser oder in den Hausstaub. Seit Jahrzehnten ist **die hormonelle Wirkung von Bisphenol A** bekannt – weniger bekannt ist bisher aber die gesundheitsschädigende Wirkung, die bereits ganz geringe Mengen der Chemikalie verursachen können. Es gibt Hinweise darauf, dass BPA bereits in minimalen Dosen die Spermienproduktion verringert, die Entwicklung des Gehirns beeinflusst oder Veränderungen des Erbguts bewirkt, deren Auswirkungen sich erst nach Generationen zeigen - eben weil sich BPA wie ein Hormon im Körper verhält. Dieses endokrinologische Verhalten von BPA wirkt stärker in geringer Menge, weil der Körper im Gegensatz zu stärkeren Dosen, BPA in geringen Dosen nicht als Schadstoff erkennt. Der neurotoxische Effekt, den BPA auf das hormonelle System ausübt, dürfte weitaus größer sein als bislang angenommen.

Wissenschaftler konnten zeigen, dass Bisphenol auch den Zahnschmelz nachhaltig und irreversibel schädigen kann. **Wärme, Säuren und Laugen begünstigen das Herauslösen von Bisphenol A aus dem Polymer in Form von Polycarbonat-Flaschen, Geschirr, Mixbecher oder Behälter. Kochendes Wasser beschleunigt die Rate auf das 55-fache.**

Umweltgifte – schwelende Gefahr für unsere Existenz

Der wissenschaftliche Nachweis chronischer Schädigungen des Menschen durch Umweltgifte dauert mindestens eine Generation. Das Teuflische daran ist, dass die Kausalitäten zwischen Ursache und Langzeitwirkung verwischt sind. Gegen Erkrankungen durch schleichende Umweltgifte gibt es kaum eine Vermeidungsstrategie. Es dauerte ja auch Jahrzehnte, bis man die Gefährlichkeit von Asbest, Pentachlorphenol, Formaldehyd, bestimmter Pestizide, giftiger Aerosole und Stäube erkannte. Der chronischen Vergiftung durch Industriegifte sind wir in allen Lebensbereichen ausgesetzt. Oft sind wir uns dessen nicht bewusst. Denn was man nicht weiß, macht einen nicht heiß − aber in Raten todkrank.

Im Mittelalter wusste die Borgia-Dynastie das gute alte Mordgift Arsen unentdeckt mit List und Tücke einzusetzen. Unliebsame Zeitgenossen „ab-lebten“ durch sie ihre vorzeitige Himmelfahrt. Heute geht es schleichend und subtiler zu. Es soll sogar eine Clique geben, die am „Ausdünnen“ der Menschheit Gefallen fände. Die industriellen Hightech-Giftküchen verteilen millionenfach ihre Giftstoffe als Produktbestandteil oder Müll ohne viel Federlesen über den Globus. Für uns alle ist das schwelende Giftpotential inkognito deswegen so gefährlich, weil uns die Natur zum Erkennen der Gefahr keinen Langzeit-Sensus mitgab.

Aluminium-Verbindungen

Mehr als ein Jahrzehnt sehen sich zunächst Bürger der Vereinigten Staaten, danach auch Menschen in Europa einem Aerosol-Angriff aus der Luft ausgesetzt, der u.a. aus giftigen Schwermetallen besteht. Das US-Militär bedeckt den Himmel systematisch penetrant mit etwas, das als Chemtrails bekannt ist: Neben Barium − bekannt für seine Herzschädlichkeit, sind das vor allem aluminiumbeschichtete Nano-Fiberglaspartikel, die Zerstörer der Gehirnfunktionen. **Gehirndegeneration und Demenz brauchen Jahrzehnte, bis die Schäden sichtbar werden:** Aluminiumpartikel überwinden den Schutz der Blut-Gehirn-Schranke. Studien bewiesen auch, dass sie in Fresszellen eindringen und über das Lymphsystem verschleppt werden (Stichwort Brustkrebs). Nicht genug damit, Aluminiumverbindungen nutzt man überall nach wie vor seit 1936

in Impfstoffen als Wirkverstärker, in Deodorants, zur Trinkwasserreinigung (ein Wahnsinn!), bei vielen gängigen ärztlichen Verordnungen, aber auch in einfachen Mitteln gegen Sodbrennen, bei Softdrink- und Bier-Dosen, in Backpulver, Kuchenmischungen und Käsefertigprodukten.

Nicht umsonst gibt es in der Natur kein freies Aluminium wie z.B. gediegenes Gold, obschon es als zweithäufigstes Element gebunden in Form von Bauxit (Aluminiumhydroxid Al2O3) auftritt. Stimmt nicht das allein nachdenklich, denn kein Lebewesen auf der Erde nutzt Aluminium organisch. Ach ja, doch eines der Spezies schon, nämlich wir mit dem bestausgestatteten Gehirn… aber, sagen Sie mal, sind wir nicht alle schon ein wenig alu-dümmlich? Wir sind es doch selbst, die im Alltag die Aluminiumkeule schwingen. Alzheimer lässt grüßen!

Antimon, der Globetrotter unter den Gift-Aerosolen

Der weniger prominente Giftnachbar im Periodischen System zu Arsen ist Antimon; es wirkt eher bescheiden schleichend. Sein Revier liegt heute in Städten an belebten Ampelkreuzungen und auf ländlichen Schießplätzen. So bekommt ein jeder Bürger seine Sb-Abreibung wohldosiert, und die Industrie nutzt gern das Multitalent Antimon. Ein 0,001 mm starkes Antimonteilchen tritt eine lange Reise an; täglich kann es bis zu 500 km durch die Atmosphäre wandern. Antimon ist im Straßenstaub heutzutage der am stärksten angereicherte Schadstoff. Die Bremsbeläge der meisten Fahrzeuge enthalten als Gleitmittel Antimonsulfid, damit die Bremsen nicht ruckeln. Bei jedem Bremsvorgang wird der Stoff in mikroskopisch kleine Partikel abgerieben und in die Umgebung entlassen. Mitte der achtziger Jahre trieb man den Teufel mit Beelzebub aus. Asbest wurde durch Antimonverbindungen ersetzt. Großer Bedarf an Antimon besteht auch als Stabilisator für PVC. In jeder PET-Getränkeflasche lässt sich Antimon nachweisen. Man fand heraus, dass während der Lagerung Mineralwasser-gefüllte PET-Flaschen Antimon abgeben. Die Konzentration der Giftabgabe kann sich um das mehrere Hundertfache erhöhen − man braucht nur etwas Geduld.

Uranpartikel im modernen Krieg Die Waffenindustrie entwickelte „putzige“ Nuklearwaffen. Mit dem Einsatz der **DU-Waffengattung,** der „depleted uranium“, öffneten die USA und Großbritannien eine weitere Büchse der Pandora. Diese Nuklearwaffen entziehen sich weitgehend der öffentlichen und offiziellen Wahrnehmung. 18 Staaten der Welt besitzen inzwischen diese außerordentlich wirksame Munition; sie verursacht in Kriegsgebieten und tausende Kilometer davon entfernt, den schleichenden Massenmord durch freigesetzten radioaktiven Staub. Es ist blanker Zynismus, wenn die Militärs von „chirurgischen Eingriffen“ durch DU-Geschosse sprechen. Das einmal eingeatmete Uranoxid wird zur chronischen Quelle einer radioaktiven Kontakt- und Strahlungsvergiftung im Körper. Die Nanopartikel aus Uranoxid überwinden eingeatmet die Blut-Luft-Schranke, dringen in Körperzellen ein und geben eine lebensbedrohende Strahlendosis an das Gewebe ab.

S**chleichender Massenmord durch Uranoxydstaub**

Hochgiftige und radioaktive Stäube entstehen, wenn Uranmunition verbrennt. Die Partikelgrößen liegen im Nanobereich, sie können leicht eingeatmet und in den Lungen zurückbehalten werden. Über die Lungen werden die Uranverbindungen aufgenommen und in den Lymphknoten, den Knochen, dem Gehirn und den Hoden abgelagert. Feste Ziele, die von Urangeschossen getroffen wurden, sind von diesem Staub umgeben. Untersuchungen beweisen, dass diese viele Kilometer weitergetragen und der Giftstaub wieder aufgewirbelt wird. Man geht davon aus, dass die Uranmunition die Ursache für einen massiven Anstieg der Anzahl an Neuerkrankungen mit Karzinomen – wie Brustkrebs oder Lymphomen – in Gebieten des Irak nach 1991 und 2003 waren. Heimtückisch sind latente radiologische Langzeitwirkungen von Uranvergiftungen auch dann, wenn die Strahlenexposition nur kurzzeitig, aber intensiv stattgefunden hat. Die schädliche Langzeitwirkung der Bombardements ist überhaupt nicht absehbar. Schilddrüsenkrebs beispielsweise kann 10 bis 40 Jahre nach der Kontamination auftreten. Erbgutschäden wie Missbildungen sind noch nach drei, vier Generationen wirksam. Die wichtigste Strahlengefährdung durch Uran-238 ist seine Alpha-Strahlung. Das Isotop zerfällt in Thorium und Protactinium. Die

dabei freigesetzte Alpha-, Beta- und auch Gamma-Strahlung erhöht weiter die Strahlenbelastung. Innerhalb des menschlichen Körpers ist die Alpha-Strahlung äußerst zerstörerisch. Man schätzt, dass die Chromosomenschäden durch Alpha-Strahlen 100mal grösser sind, als die anderer Strahlungsarten. Die schweren, stark geladenen Partikel können Löcher in die DNA reißen und eine Kaskade freier Radikaler nach sich ziehen. Diese stören oder unterbrechen die fein aufeinander abgestimmten zellulären Prozesse massiv.

Das Monsanto Neotam (Aspartam)

Im Gift-„Kreissaal“ von Monsanto gab es süßen Zuwachs. **Aspartam, der Vater dieses jüngsten Kindes namens Neotam,** lagerte einst im Waffenarsenal der CIA als potentieller und daher potenter biochemischer Kampfstoff. 1965 erkannte man das lukrative Potential des Giftes und machte allen Bedenken zum Trotz einen Süßstoff daraus. Zwischendurch **versuchte Monsanto das in Misskredit geratene Aspartam kuschlig in AminoSweet umzutaufen.** Wie gesagt, Neotam das jüngste Retortenbaby, wird aus Aspartam und 3,3-Dimethylbutyraldehyd synthetisiert. Kein Wunder, Neotam hat eine ähnliche Struktur wie seine Coke-geschwängerte „Süßmutter“ Aspartam und scheint außerdem noch toxischer zu sein. Was soll‘s. Man ignoriert die Bedenken hinsichtlich allmählicher neuro- und immunotoxologischer Schäden. Längst ist Neotam bei der Food and Drug Administration in USA zugelassen − unbeschränkt für alle Nahrungsmittel und Getränke ohne Kennzeichnungspflicht! Und die EU hob Neotam am 12.01.2010 als Süßstoff und Geschmacksverstärker mit der E-Nummer E961 als Nahrungsmittel aus der Taufe.

Synergetische Wirkung der Giftstoffe (Kreuzreaktionen…)

Weltweit gibt es inzwischen etwa 12 Millionen chemische Substanzen. Wie sie auf Gesundheit und Umwelt wirken ist kaum bekannt. Nur 1500 Stoffe werden in der Liste für gefährliche Arbeitsstoffe aufgeführt. Zudem ist die Summe aus zwei etwa hormonähnlichen Substanzen nicht gleich zwei. Vielmehr reagieren diese Gifte geradezu alptraumhaft synergistisch: **aus 1 plus 1 Chemikalien kann das bis zu 1600-fache der ursprünglichen Dosis werden.** Die meisten unserer chemischen Kreationen, **Kombinationen** testete man nicht auf ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit. Die Gruppe der toxischen Nahrungsmittel-Allergene besteht aus weit über einhundert Grundsubstanzen, aus denen sich eine große Zahl verschiedener Misch- und Kreuztoxine ableiten. Bei anderen Umweltgiften, wie bei den Luftschadstoffen oder den Chemieprodukten, sehen die Anteilsverhältnisse ähnlich aus. **Kumulationsgifte,** wie die Speichergifte auch heißen, schädigen den Körper wesentlich intensiver und nachhaltiger. Der Stoffwechsel ist nicht in der Lage, diese Giftgruppe abzubauen, vielmehr ist er gezwungen, die Schadstoffe in verschiedenen Organen und Organsystemen einzulagern, zu „deponieren“.

Zunehmend leiden Menschen unter nur schwer behandelbaren Krankheiten oder Störungen wie Allergien, Immunschwäche oder Beschwerden, die der Arzt in keinem Lehrbuch nachlesen kann. Die Anzahl der Alltagsgifte ist hoch. Selbst ein Schnelltest auf Nahrungsmittel-Allergien kann bereits auf 50 bis 60 Substanzen ansprechen und solche Stoffe gibt es in der Kosmetik zu Hunderten. Von Hans-Jörg Müllenmeister Stand 2015-03-01

Das Beste Mittel gegen Demenz: weniger Zucker. Streiche alle Getreide und allen Fabrik-Zucker total! Mehr Fett und Ketone. Mehr Muskelarbeit und Sauerstoff, http://josef-stocker.de/bewegung_lebenswichtig.pdf

Wertvolle Bücher:

Hüther, Gerald "Raus aus der Demenz-Falle!: Wie es gelingen kann, die Selbstheilungs-kräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren" arcana: 2017

Nehls, Michael "Algenöl. Die Ernährungsrevolution aus dem Meer. – Lebenswichtiges Omega-3 in seiner wirksamsten Form" 270 Seiten, HEYNE: 2018; ISBN-13: 978-3453604933

Bredesen, Dale "Die Alzheimer-Revolution: Das erste Programm, um Demenz vorzubeugen und zu heilen" 336 Seiten; mvg Verlag: Mai 2018; ISBN-13: 978-3868829006

Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben" 320 Seiten; Heyne Verlag: **2015;** ISBN: 978-3453201002

Nehls, Michael "Die Formel gegen Alzheimer: Die Gebrauchsanweisung für ein gesundes Leben - Ganz einfach vorbeugen und rechtzeitig heilen" 192 Seiten, Heyne: 2018 (Alltagstauglicher als oben)

Newport, Mary "Alzheimer - vorbeugen und behandeln: Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkrankung aufhält" 318 Seiten, 2012; ISBN: 978-3867311120; Ketone als Nahrung!

Fife, Bruce "Stopp Alzheimer! Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann" 300 pag Systemed: 2012; ISBN: 978-3942772266 Stop Alzheimer's Now!: How to Prevent & Reverse Dementia, Parkinson's, ALS, Multiple Sclerosis & Other Neurodegenerative Disorders. 256 Seiten; Systemed: 2016;

S**chneider. Lutz "Lithium und Lithiumcarbonat:** Medikament gegen Depression, Alzheimer und Demenz, zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Stressbewältigung" 102 Seiten, 2019

Schneider, Lutz "Lektine – Eine 360° Analyse: Warum Lektine krank machen und wie wir lektin-arm gesund leben können …" 232 Seiten, 2019

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 / 7.Aufl.2023. (engl. THE PLANT PARADOX: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)

Mosetter, Kurt "Zuckerkrankheit Alzheimer: Warum Zucker dement macht und was gegen das Vergessen hilft" 288 Seiten; Riemann Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3570501948

Mercola, Joseph "Gesunde Fette - Der optimale Kraftstoff für Ihren Körper: Mit der Mitochondrien-Therapie gesund und fit bis ins hohe Alter" 384 Seiten; Kopp: 2017; ISBN-13: 978-3864455247

Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme" (40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; VAK: März 2016; ISBN: 978-3867311632 The Coconut Ketogenic Diet Sehr lesenswert!

Pape, Detlef & Cavelius, Anna "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht" 288 Seiten; Goldmann Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3442221332

Kern, Peter "Amalgam - Das schleichende Gift. Folgekrankheiten…" 163 Seiten; VAK, 2/2010; ISBN: 978-3-86731-006-2 (Depressionen… bis Alzheimer)

Pirkenau, Doris "Quecksilber richtig ausleiten - endlich gesund werden! Erfahrungen zum Dr. Cutler Protokoll" 128 Seiten; BoD: 2011; ISBN: 978-3842357198

Ulmer, Günter A. "Schutz vor Alzheimer Krankheit" 110 Seiten; 2010; ISBN: 978-3-932346705 Proteine, Freie Radikale. Aluminium (Seite 22 f); Quecksilber…

Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen…" 384 Seiten, riva: 2016; ISBN-13: 978-3868838633

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerzfalle Gluten…" 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine https://www.glutenfreesociety.org/

No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain (Englisch) 2016; 368 Seiten; Touchstone: 2016; ISBN-13: 978-1501121685

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung… Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt" 348 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715 **Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet"** (English Edition) Jimmy Moore (Autor) 2014

Diese Seite ist im Internet unter: www.josef-stocker.de/**alzheimer_demenz.pdf**

Ausreichend Energie ist für das Gehirn unabdingbar:

Das menschliche Gehirn benötigt permanent ausreichend Energie, um seine komplexen Aktivitäten verrichten zu können. Wird diese konstante Energieversorgung unterbrochen, beginnen die Gehirnzellen langsam abzusterben.

Kurzfristig kann die Unterversorgung des Gehirns zu Symptomen wie Kopfschmerzen, kognitiven Dysfunktionen und Müdigkeit führen. Leidet das Gehirn jedoch langfristig unter einem Energiemangel, können sich schwere neurodegenerative Erkrankungen einstellen. Zu den bekanntesten dieser Art zählen der Morbus Alzheimer und der Morbus Parkinson.

Energiequelle Glukose oder Ketone (Fette)

Um einem Energiemangel entgegenzuwirken, ist unser Gehirn auf die ausreichende Versorgung mit Glukose angewiesen. Sie gelangt normalerweise über das Blut ins Gehirn und wird dort mit Hilfe eines speziellen Hormons, dem Insulin, in die Gehirnzellen geschleust, wo die dort ansässigen Mitochondrien die Glukose schließlich in Energie umwandeln.

Dieser natürliche Ablauf funktioniert jedoch bei vielen neurodegenerativen Leiden nicht mehr, da die Nervenzellen in bestimmten Regionen des Gehirns bereits insulinresistent geworden sind. Das hat zur Folge, dass diese Hirnzellen nun nicht mehr in der Lage sind, die vorhandene Glukose aufzunehmen. Es kommt zu einem anhaltenden Energiemangel.

Hoher Blutzucker tötet Nerven

Insulinresistente Hirnzellen bergen darüber hinaus noch eine weitere Gefahr, denn die nicht aufgenommene Glukose verbleibt im Gehirn und erhöht dort den Blutzuckerspiegel. Ein hoher Blutzucker-Wert wirkt jedoch toxisch auf die Nerven, da sich der Blutzucker mit bestimmten Proteinmolekülen verbindet und so genannte **Advanced Glycation End-Products** (AGEs) bilden kann. Diese AGEs erhöhen auf dramatische Weise den oxidativen Stress im Körper, was zur Bildung freier Radikale führt, die das Nervengewerbe angreifen und beschädigen.

Auf diese Weise wird das Absterben von Zellen im Gehirn enorm begünstigt. [Quelle 1 ; Quelle 2]

Alternative Energie fürs Gehirn

Würde es nun gelingen, den unterversorgten Zellen wieder ausreichend Energie zuzuführen, könnte das Problem behoben und ihr Absterben verhindert werden. Je nach Stadium der Erkrankung würde deren Verlauf zumindest deutlich verlangsamt. Im besten Fall könnte die Entwicklung der Erkrankung gar verhindert werden. Doch hat das Gehirn überhaupt eine Chance, trotz insulinresistenter Zellen, an die überlebenswichtige Energie zu gelangen?

Die Antwort lautet: Ja, denn es gibt tatsächlich eine alternative Energiequelle für das Gehirn. Hierbei handelt es sich um **spezielle Fettsäuren, die das Gehirn ebenso**

wie Glukose mit Energie versorgen können, ohne auf Insulinrezeptoren angewiesen zu sein. Und genau diese Fettsäuren liefert das Kokosöl.

Besondere Fette im Kokosöl

Neben der Muttermilch ist Kokosöl die beste natürliche Quelle für so genannte mittelkettige Triglyzeride (MCTs). Und kein anderes Fett oder Öl liefert derart viele MCTs wie das Kokosöl.

MCTs weisen gegenüber anderen Fettsäuren einige Vorzüge auf. Die Tatsache, dass sie vom Körper nicht auf dieselbe Weise verarbeitet werden wie die meisten Fette, die hauptsächlich langkettige Triglyzeride (LCTs) enthalten, beschreibt nur einen dieser Vorteile. Allerdings ist dieser im Zusammenhang mit der schnellen Energieversorgung des Gehirns von großer Bedeutung.

Der normale Stoffwechsel der LCTs ist von Gallensalzen abhängig, die u. a. zur Fettverdauung von der Gallenblase ausgeschüttet werden. Nur mit Hilfe dieser Gallensalze und in Kombination mit fettspaltenden Enzymen können Fette aus langkettigen Fettsäuren in einem aufwendigen Prozess abgebaut und verdaut werden. Es dauert somit eine Weile, bis diese Fettsäuren den Körperzellen Energie liefern können.

Die MCTs aus Kokosöl sind sehr viel leichter und schneller für den Körper verwertbar, denn sie umgehen den Gallenstoffwechsel und gelangen ohne Hilfe der Enzyme auf direktem Weg vom Dünndarm in die Leber. Hierzu müssen sie auch nicht erst an spezielle Eiweiße gebunden werden, ohne die LCTs gar nicht erst im Blut transportiert werden könnten. Daher stehen die MCTs der Leber wesentlich schneller zur Verfügung.

Kokosöl liefert Ketone zur Energiegewinnung

In der Leber angekommen verwendet diese einen Teil der MCTs zur Deckung ihres eigenen Energiebedarfs. Den übrigen Teil wandelt die Leber in sogenannte Ketone (aus Fett gebildete Energielieferanten) um. Diese werden bei einem bestehenden Glukosemangel über das Blut direkt ins Gehirn transportiert.

Dort profitieren die unterversorgten, insulinresistenten Gehirnzellen ebenso von dieser alternativen Energiequelle wie auch jene Zellen, die durch oxidativen Stress oder Sauerstoffmangel in ihrer Funktion bereits beeinträchtigt sind.

Interessanterweise erzeugen die Ketone sogar bis zu einem Viertel mehr Energie als Glukose - und das bei einem geringeren Sauerstoffverbrauch während der Energieerzeugung. Darüber hinaus fallen bei der Keton-Verwertung im Vergleich zur Glukose-Verwertung auch noch weniger Abfallprodukte an.

Kokosöl und die Omega-3 Verfügbarkeit

Wie bei allen neurodegenerativen Erkrankungen spielen neben anderen Faktoren auch Omega-3-Fettsäuren bei Alzheimer eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund haben sich Wissenschaftler mit der Frage beschäftigt, ob der Verzehr von MCTs Einfluss auf die im

Körper befindlichen Omega-3-Fettsäuren nimmt. Mittelkettige Triglyzeride (MCTs). Und kein anderes Fett oder Öl liefert derart viele MCTs wie das Kokosöl.

Sie kamen zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Konsum von MCTs scheinbar die Verfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren im Gehirn erhöhen kann.

In den Untersuchungen wurde festgestellt, dass der tägliche Verzehr von MCTs bei Hunden mit einer „altersbedingten mentalen Degeneration" in bestimmten Bereichen ihres Gehirns zu einer deutlichen Erhöhung der Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) führte.

Omega-3-Fette kommen jedoch im Kokosöl nicht vor. Daher gehen die Forscher davon aus, dass die MCTs den Omega-3-Fetten ermöglichen, sich aus den Fettspeichern zu lösen und ins Gehirn zu gelangen – also genau dorthin, wo sie am dringendsten benötigt werden.
https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokosoel-gehirn-ia.html

Diese Seite ist im Internet unter:
www.josef-stocker.de/**alzheimer_demenz.pdf**