

Alzheimer - Demenz - Neurodegenerative Erkrankungen.

Das Buch "**Alzheimer ist heilbar**" von Dr. med. Michael NEHLS belegt: Alzheimer ist **keine** Alterskrankheit, sondern eine Kulturkrankheit, eine Mangelkrankheit. Der Verursacher ist unsere nicht mehr artgerechte Lebensweise. Der Mangel an bestimmten Fetten (Ketone aus tierischen Fetten) und jede Art Zucker aus der Industrie (Fructose) ist das Hauptübel.

Es spielen immer mehrere Lebens-Faktoren unserer modernen westlichen Lebensweise zusammen, Bei Populationen, die ursprünglich leben und nur wenig Alzheimer aufweisen, **tritt Alzheimer und Demenz in fünffach höherer Anzahl auf, sobald sie die westliche Lebensweise und Kultur übernehmen ("Weiße Kohlenhydrate", Zucker, Fettmangel, zu viel Eisen). 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 kohlenhydratlastige Ernährung.** Zu viele Getreideprodukte, "Weiße KH" und **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 (139 ff)
- 3. zu wenig Bewegung** (zu wenig Sauerstoff... 104 f), wir sind von der Evolution auf Bewegung ausgelegt (nur Gymnastik genügt nachweislich nicht)
- 4. zu wenig Tiefschlaf** (vor Mitternacht); während dem Erinnerungen vom Hypocampus zum Neocortex umgespeichert werden...)
- 5. 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...
- 6. fehlender Lebenssinn:** keine Aufgabe, zu wenig Glücksgefühle, keine Erfüllung ...
- 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 (auch durch Arteriosklerose, vaskuläre Verengungen). Erst in späterem Stadium treten auch "Löcher" im Neocortex auf, und diese sind nicht mehr regenerierbar. Bitte weiterlesen in dem wertvollen Buch: **Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben"** 320 Seiten; Heyne Verlag; 2015; ISBN: 978-3453201002

Ein weiterer Ansatz wird geboten in **Knaak, Sophie Ruth "Schluss mit dem Demenz-Gejammer! So schützen Sie sich vor Alzheimer"** 136 Seiten; Ennsthaler; Oktober 2015; 978-3850689519 Knaak fragt erst einmal nach den **Bedingungen des Stoffwechsels im Gehirn**, beziehungsweise nach dessen Steuerungselementen. In ihren Augen ist Alzheimer-Demenz eine nicht erkannte **Enzymopathie**, eine Stoffwechselkrankheit, **die auf einer gestörten Enzymaktivität beruht (Ein Überangebot an Kohlenhydraten und Mangel an bestimmten B-Vitaminen /Co-Enzymen zu deren Verwertung)**. Sie nennt drei Programmpunkte zur Vermeidung dieser Krankheit:
1. Ernährungsprogramm (**Low-Carb oder PALEO plus B-Vitamine**); 2. Körperprogramm: Bewegung, Krafttraining usw. 3. Kulturprogramm: sozialer Kontakt, Tanzen, Singen...

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 (Getreide, Kartoffel, Fruktose-Sirup und Zucker) ist uns zum Verhängnis geworden! Beachte die Bücher über Low-Carb. Die beste Nahrung für Herz und Gehirn sind **Ketone aus Fett haltiger Nahrung**.

<http://www.ketarier.de/> **Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme"** 2016

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>

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 bei hohem Anteil an gesättigten tierischen Fetten, Kokosöl, Omega-3-Ölen:

LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

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: 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 Entzündungsprozessen **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, Reis, Kartoffel, Süßigkeiten, süße Desserts und gesüßte Getränke)**, dann steigt der **Blutzuckerspiegel zu stark und infolgedessen der Insulinspiegel. Diabetes Typ 2 kann entstehen 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.**

Beugen Sie Alzheimer vor!

1. Machen Sie Zuckerentzug (Null Mais-Sirup; Fructose) - LOW-Carb ist die Lösung.
Fructozucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>
2. Ändern Sie Ihre Ernährungs- und Lebensweise. Optimal ist eine KETOgene fettreiche und zugleich kohlenhydratarme Ernährung: <http://josef-stocker.de/abnehmen.pdf>
3. Bewegen Sie sich regelmäßig http://josef-stocker.de/bewegung_lebenswichtig.pdf
4. 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
5. Optimieren Sie Ihre Magnesiumversorgung. Magnesium wirkt unter anderem entzündungshemmend und antidiabetisch. [Magnesiumpräparate](#) sind sinnvoll
6. Verbessern Sie die Gesundheit Ihres Verdauungssystems und bauen Sie Ihre Darmflora auf.
7. Lassen Sie ihren Eisen-Spiegel regelmäßig prüfen (geschieht nicht automatisch!)
http://josef-stocker.de/eisen_zu_viel_im_blut.pdf