Maßnahmen für die geistige Fitness: (s. auch Alzheimer / Demenz):

Ginko biloba:
Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze stehen für eine gute Durchblutung. Gerade im Hinblick auf die Mikrozirkulation in den Geweben können bestimmte Wirkstoffe des Ginko Hilfe bringen. Es ist ein bestens untersuchter und nachgewiesener Effekt, der v.a. im Hinblick auf das Gehirn geschätzt wird. Lecithin wird meist aus Sojabohnen gewonnen. Auf dem Weltmarkt dominiert inzwischen das Gen-Soja. Es gilt also zu prüfen, ob bei der Produktion des Lecithin-Präparates gentechnikfreie Rohstoffe verwendet wurden.[1]

Ginko biloba:
Die Energieversorgung der einzelnen Gehirnzellen wird wieder erhöht. Zugleich wird deren Überlebenszeit wesentlich verlängert. Blutgerinnsel können gehemmt werden. Spannkraft und Leistungsfähigkeit des Gehirns werden aktiviert. Man fühlt sich wieder geistig fit und jung. Ermüdete, von der Umwelt angegriffene Gehirnzellen werden regeneriert. Zugleich wird in Fortschreiten arteriosklerotischer Vorgänge gebremst. In Studien konnte nachgewiesen werden: Patienten mit erheblichen Gedächtnisstörungen, mit zunehmender Vergesslichkeit, Zerstreutheit und Aggressivität veränderten ich durch die Aufnahme der natürlichen Wirkstoffe des Ginko- Baumes. Sie hatten plötzlich keine geistigen Ausfälle mehr, waren nicht mehr teilnahmslos und erbrachten wieder normale Gedächtnisleistungen. Viele parallele Befindlichkeitsstörungen verschwanden. Viele Ärzte haben die Erfahrung gemacht, dass Kuren mit dem Wirkstoff des Ginko-Blattes sechs bis acht Wochen durchgeführt werden sollten.
Interessante Untersuchungen über die Wirkung des Ginko Biloba-Baumes stammen von Dr. Peter Hans-Peter Grau aus Köln- Deutz. Er konnte nachweisen, dass man mit Ginko das Gehirn vorbeugend fit halten und im vorgerückten Alter die geistige Lebensqualität erheblich verbessern kann. Es geht nicht nur eine Regeneration des Gehirns vor sich. Es wird auch vor Durchblutungsschäden geschützt.[2]

Astaxanthin:
Astaxanthin kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und das Gehirn und die Nerven des Zentralen Nervensystems direkt vor Ort vor Entzündungen und freien Radikalen schützen.
Dosis: 4-8 mg/tgl.[3]

Warnung: Chemobrain durch Chemotherapie:
Eine noch relativ wenig untersuchte Nebenwirkung der Chemotherapie ist die Beeinträchtigung des Konzentrations- und Erinnerungsvermögens, über die nicht wenige Patientinnen während der Therapie und oft darüber hinaus klagen (sog. „Chemobrain“).[4]

freie Radikale unschädlich machen:
Das Gehirn ist sehr fetthaltig, folglich durch freie Radikale gefährdet.[5]

Vitamin E:
Vitamin E ist ein wichtiges “Antiaging“-Molekül. Es wird u.a. im ***Gehirn*** abgelagert und hält als Antioxidans sozusagen schützend die Hand über diese Organe.
Das Vitamin hat eine ganze Reihe von positiven Effekten, die auch vor Schlaganfall schützen. Vitamin E hält die Gefäße und die darin umherschwimmenden roten Blutkörperchen elastisch und vermindert das altersbedingte Starrwerden der Transportröhren. Außerdem verbessert es den Blutfluss in den Gefäßen und wirkt Ablagerungen, die letztlich zu einer Verstopfung führen können, entgegen. Unterstützt wird diese Schutzwirkung dadurch, dass dieses Vitamin zusätzlich auch noch die Verklumpung von Blutplättchen hemmt. Man muß bei der Einnahme von Vitamin E- haltigen Präparaten darauf achten, dass es sich um ein

---

[1] Bio 2009/2
[2] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 24
[3] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/nahrungsergaenzung/astaxanthin-ia
[4] https://www.mamazone.de/brustkrebswissen/frueherkennung-diagnose/behandlung/chemotherapie/nebenwirkungen/
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 50

natürliches Vitamin E handelt. Dieses ist zwar etwas teurer, wird aber besser aufgenommen und verwertet als seine synthetisch hergestellten Verwandten.[6]

Vitamin E:
Durch Vitamin E-Mangel kann das Nervenkostüm in Mitleidenschaft gezogen sein: Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwächen und Nervosität können sich breit machen, sowie im schlimmsten Fall die Alzheimer'sche und Parkinson'sche Erkrankung.[7]

OPC aus Traubenkernen:
Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC-Formen wirken etwa 50mal so stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen o richtig das „das Licht ausgeblasen". Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier's Original OPCs-Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist. Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.[8]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Dabei ist seine radikalfangende Wirkung dreimal so hoch wie beispielsweise jene des Rotweins. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Granatapfel den Blutfluss verbessert, einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel besitzt und Gefäßablagerungen entgegenwirkt. Die im Granatapfel enthaltenen Powerstoffe schützen die Gefäße und ***das Gehirn vor der Zerstörungswut der freien Radikale*** und scheinen auch eine gefäßschützende Wirkung zu haben. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[9]

Coenzym Q10:
Damit das Gehirn gut funktioniert, muss es gut durchblutet und mit ausreichend Sauerstoff versorgt sein. Der hohe Sauerstoffbedarf der grauen Zellen bringt allerdings auch vermehrt freie Radikale in die Gehirnregionen. ***Somit herrscht dort ein erhöhter oxidativer Stress, der v.a. den empfindlichen Nervenzellen zusetzen kann. Radikalfänger wie Q10 sind hier besonders wichtig.*** Sie schützen die gefährdeten Areale und sorgen dafür, dass die Zellen dort nicht frühzeitig absterben. Nervenerkrankungen wie die Alzheimer'sche oder Parkinson'sche Erkrankung werden mit den freien Radikalen und ihrer Zerstörungswut im Gehirn in Verbindung gebracht.
Coenzym ist auch in einer anderen Hinsicht für das Gehirn wichtig. Geistige Leistung erfordert Energie und damit sind die – im Alter in ihrer Funktion oft nachlassenden – grauen Zellen auf den Treibstoff besonders

[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 89f.
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134

angewiesen. Leider nimmt auch dort der Körperbestand mit den Jahren ab. Es besteht die Gefahr, dass das Gehirn mit diesem Powerstoff nicht mehr ausreichend versorgt wird. Konzentrationsstörungen oder nachlassende Gedächtnisleistung, Schwierigkeiten beim Nachdenken, Orientierungsschwächen - also diese altersbedingten, geistigen Schwächen können sich frühzeitig einstellen.[10]

alpha-Liponsäure:

Der mit dem Blut beförderte Sauerstoff hat ein besonderes Bestreben, sich mit den Zuckerbausteinen zu verbinden. Dabei entstehen aggressive Radikale, welche die Gefäße und die Nervenzellen schädigen und frühzeitig altern lassen. Damit aber nicht genug – die Glukose „hängt sich" an den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, und „verzuckert" diesen Eiweißbaustein. Ebenso werden andere im Blut vorkommende wichtige Eiweiße von der freien Glukose umgarnt. Die Eiweißverzuckerung findet bei jedem Menschen statt- allerdings bei Zuckerkranken in einem viel stärkeren Maß. Mit der Zeit werden die Zucker- Eiweiß-Komplexe umgebaut und in den Gefäßen eingelagert. Dies führt beim Diabetiker zu den gefürchteten Folgeschäden der Erkrankung: Es können sich z.B. Durchblutungsstörungen in den feinsten Haargefäßen der Augen und in den Nieren einstellen.

Die alpha- Liponsäure reduziert die Belastung an freien Radikalen im Blut – auch derjenigen, die durch den Traubenzucker entstehen und schützt damit die Gefäße und die Nerven vor den gefährlichen, alt machenden Attacken durch diese aggressiven Teilchen. Alpha- Liponsäure verbessert die im Alter nachlassende Gedächtnisfunktion und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Alpha- Liponsäure hilft dabei, die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu schaffen – es verbessert die Verwertung des Brennstoffs. Damit ist weniger Traubenzucker im Blut, und es werden weniger Eiweiße „verzuckert". Der Entgleisung des Stoffwechsels wird entgegengewirkt, und damit wird auch das Risiko für die gefürchteten Gefäß- und Nervenschäden vermindert. Kribbelnde Beine, brennende Schmerzen, Taubheitsgefühl – bei Personen, die zuckerkrank sind, leiden die sensiblen Nerven besonders häufig und verursachen Beschwerden. Hier wird die alpha- Liponsäure – hochdosiert – seit vielen Jahren erfolgreich angewendet.[11]

alpha- Liponsäure:

Alpha- Liponsäure wirkt entgiftend und schützt die Leber z.B. vor der schädlichen Wirkung der Pilzgifte. Wird der Alkohol in der Leber verstoffwechselt, entstehen viele freie Radikale, die dem Entgiftungsorgan zusätzlich „an den Kragen gehen"[12]. Bei Leberschäden, die durch Alkohol verursacht werden, wie beispielsweise der Leberzirrhose, der alkoholischen Fettleber oder Leberentzündungen, kann alpha-Liponsäure helfen, was z.B. durch eine Normalisierung der Leberwerte zum Ausdruck kommt. Interessant ist die Tatsache, dass die ***alpha- Liponsäure giftige Schwermetalle wie z.B. Blei, Cadmium und Quecksilber binden und aus dem Körper ausleiten kann. Diese können Gehirn*** und Nieren schädigen und Autoimmunerkrankungen, wie z.B. die multiple Sklerose, begünstigen.[13]

Zink:

Zink spielt für den Gehirnstoffwechsel eine wichtige Rolle.[14] Konzentrations- und Lernstörungen können u.a. auch zinkmangelbedingt sein. Zink ist für die normale Entwicklung und den Gehirnstoffwechsel wichtig. Gerade bei Kindern ist eine Unterversorgung häufig. Untersuchungen mit rechtschreib- und leseschwachen Kindern haben gezeigt, dass diese, im Vergleich zu lernnormalen, einen viel niedrigeren Zinkspiegel im Blut haben. Nicht selten kommen Kinder bereits mit einem Zinkdefizit auf die Welt, da Zink während der Schwangerschaft für die Entwicklung des heranwachsenden Fötus in großen Mengen aufgebraucht und von den schwangeren Müttern nicht in ausreichender Konzentration nachgeliefert wird. Schwangere sollten daher unbedingt auf eine ausreichende Zinkzufuhr achten.[15]

Selen:

---

[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 148
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 157ff.
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160
[13] Döll, Die Kaft der Antioxidantien, 160f.
[14] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 164
[15] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 171f.

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann nicht nur durch einen Jod-, sondern auch durch einen Selenmangel verursacht werden.[16] Die Schilddrüse ist Ort der Hormonbildung und Speicherung. Die dort produzierten Schilddrüsenhormone haben einen vielfältigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind sie beispielsweise am Grundumsatz und damit an der Bereitstellung von Energie mitbeteiligt. Außerdem spielen diese Stoffe eine erhebliche Rolle bei Wachstumsvorgängen und der körperlichen Entwicklung, insbesondere der Knochen und des Gehirns. Unter einem Mangel an Schilddrüsenhormonen können sich Wachstumsstörungen, Intelligenzdefizite, eine verzögerte Sexualentwicklung und Fruchtbarkeitsstörungen einstellen. Jeder Zweite in Deutschland hat eine Schilddrüsenvergrößerung, die häufig auf einen Jodmangel zurückzuführen ist. Ohne dieses Spurenelement ist die Produktion der dort gebildeten Hormone eingeschränkt – im Blut ist ein Defizit n Schilddrüsenhormonen nachweisbar. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass ebenso Selen für die Bereitstellung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Auch bei einem Selenmangel kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen (z.B. Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Wassereinlagerungen, trockene, schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme) breitmachen.
Bei einem Jodmangel in der Schilddrüse werden vermehrt giftige Hydroperoxide gebildet, die allerdings durch die selenhaltige Gluthationsperoxidase unschädlich gemacht werden können. Somit schaukeln Jod und Selen zusammen die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Ein Mangel des einen Elementes zieht oft ein Defizit des anderen nach sich. Wichtig ist also, dass man beide Stoffe in ausreichender Menge zuführt. Allerdings ist festzuhalten, dass auch ein Überangebot an Jod bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein kann.[17]

Selen kann helfen:
Giftige Schwermetalle wie z.B. Cadmium und Blei nehmen wir z.T. über die Nahrung auf. Sie lagern sich im Knochen und im Gehirn ab.[18]

NADH:
Jede Körperzelle enthält NADH, die größten Mengen findet man allerdings in extrem energiebedürftigen Geweben wie im Gehirn. Neben diesem Energiebedarf verbraucht das Gehirn mehr als 20 Prozent des Sauerstoffs im Blut und ist daher besonders der Attacke durch die entstehenden freien Radikale ausgesetzt. Solche durch die aggressiven Winzlinge hervorgerufenen Schäden an den Nervenzellen können für Hirnleistungsstörungen und Nervenerkrankungen, wie z.B. Alzheimer und Parkinson mitverantwortlich sein. Das antioxidative Verteidigungssystem ist daher für das Gehirn und die Nervenzellen besonders wichtig. NADH stellt vermutlich das stärkste Antioxidans dar, dass man kennt. Damit werden die schädlichen Angreifer im Gehirn (und auch sonst im Körper) bestens in Schach gehalten, Nervenzellen effizient geschützt und das Risiko für Folgeschäden und Erkrankungen eingedämmt. Untersuchungen mit Parkinsonpatienten haben sogar gezeigt, dass durch die Gabe von NADH das Krankheitsbild verbessert werden kann. So ist es dem österreichischen Arzt und Biochemiker Prof. Jörg Birkmayer in einer Studie mit 885 Parkinsonpatienten gelungen, bei etwa 80 Prozent der Patienten eine mittlere bis sehr gute Verminderung der Krankheitssymptome zu erzielen. Auch zur Anwendung von NADH bei Alzheimer- Patienten konnte er Hinweise auf eine positive Wirkung liefern. Inzwischen steht ein besonders stabiles, magensaftresistentes und gut verwertbares NADH zur Verfügung, dessen Herstellungsverfahren er sich patentieren ließ. Ihm ist es als ersten Wissenschaftler gelungen, NADH in dieser Form zu stabilisieren, und er belegte anhand von Studien auch die wohl besonders gute Verträglichkeit seiner Formel. Er nannte seine Entdeckung „ENADA“ (z.B. erhältlich über Life Light in Österreich unter 0043 (0) 662628628 oder über Life Light Deutschland gebührenfrei unter 0800 6286280: www.life-light.com) und entwickelte unter dem Namen ENACHI (ebenfalls unter Life Light beziehbar) ein weiteres Powerprodukt, welches auf der Zunge zergeht und rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, was gerade für die rasche Anwendung „unterwegs“ hilfreich sein kann.[19]

NADH:

[16] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177
[17] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 180f.
[18] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187
[19] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 193ff.

NADH ist auch für die Freisetzung von wichtigen Nervenbotenstoffen wie z.B. Adrenalin, Dopamin oder Serotonin zuständig. Adrenalin ist der Stoff, den unser Nebennierenmark ausspuckt, um Herz und Kreislauf auf Vordermann zu bringen und Energiereserven für anstehende Leistungen zu mobilisieren. Wird NADH dem Körper nicht in ausreichendem Maß zur Verfügung gestellt, reagiert er mit Müdigkeit und Einschränkung der ***Konzentrations- und Leistungsfähigkeit***. Dopamin ist ein Botenstoff, der den Informationsaustausch zwischen Nervenzellen, Hirnzentren und dem Immunsystem bewerkstelligt.[20]

NADH:

Dopamin ist ein Botenstoff, der den Informationsaustausch zwischen Nervenzellen, Hirnzentren und dem Immunsystem bewerkstelligt und für eine positive Stimmung, Gelassenheit und Lebensfreude, aber auch für die Aktivierung der Abwehrkraft mit zuständig ist. Ein Mangel an diesem wichtigen Botenstoff lässt das Interesse an unserer Umwelt erkalten, macht uns antriebslos und müde und kann eine depressive Stimmung begünstigen. Bei Parkinsonkranken sorgt der ausgeprägte Dopaminmangel für Bewegungsstörungen und das typische Zittern. Dopamin gilt aber auch als Casanovas „geheime Waffe“ und spielt wohl auch bei der Sexualität ein Rolle. Als Glückshormon kann es im Blut von Verliebten vermehrt nachgewiesen werden. Man kann die Dopaminausschüttung mithilfe von NADH fördern.
Serotonin ist der glücksbringende Botenstoff schlechthin. Es sorgt u.a. für guten Schlaf, steuert den Appetit und auch den Sexualtrieb und beeinflußt die Gemütslage. Serotonin macht uns satt, ruhig und ausgeglichen, während ein Defizit dieses Glücksmachers zu Depressionen, Angstzuständen, Migräneattacken oder gar aggressiven Verhalten führen kann und uns den Schlaf raubt. In Studien konnte unter der Anwendung von NADH eine Verbesserung depressiver Zustände beobachtet werden. NADH powert die Hirnleistung und sorgt für Tatkraft, seelische Ausgeglichenheit und einen besseren Schlaf. Aber achten sie ***auf die richtige Formel mit dem speziellen, patentierten ENADA bzw. ENACHI.***[21]

Magnesium:

Mitochondrien sind die Kraftwerke in den Zellen. Je mehr Mitochondrien, desto mehr Leistungskraft und Lebensenergie. Es gibt eine sensationelle Möglichkeit, diese Kraftwerke des Lebens zu vermehren: mit Magnesium. Magnesium ist die schnellste Art und Weise, einen 10-Kilometer-Läufer um eine mögliche Minute zu verbessern. Magnesium erzeugt mehr Kraftwerke, erhöht Schnelligkeit und *Konzentration* – das gilt auch für den Schreibtischmarathon. Muskeln verbrauchen viel Magnesium. Auch wenn Sie schwitzen, strömt das Lebenselixier mit heraus. Das der Körper für das Sportmineral keine Tanks hat, muss es regelmäßig zugeführt werden.[22] -> Tipp: Baden mit Totes Meer-Salz (über die Haut wird so das Magnesium aufgenommen).

Kokosnuss:

Die Kokosnuss hilft Menschen, sich jünger und glücklicher zu fühlen. Ihre mittelkettigen Fettsäuren (Kokosöl in BIO-Qualität verwenden – idealerweise 1. Kaltpressung) wirken ***oxidativen Prozessen entgegen, auch im Gehirn***. Dadurch verbessern sich Konzentration, Erinnerungsvermögen und Stimmung.
Die Inhaltsstoffe der Kokosnuss steigern die geistige Leistungsfähigkeit, helfen bei Stress und stärken das Gedächtnis, v.a. das Kurzzeitgedächtnis, das im Alter nachläßt. Die Fettsäuren in der Kokosnuss helfen, Zellmembrane und Neurotransmitter zu bilden und sind damit wertvoll für Geistesarbeiter, Kinder und Menschen, die lebenslang lernen.[23]

Gabe von Antioxidantien:

Beim Menschen ist zu beobachten, dass die Gabe von Antioxidantien Gedächtnisverlust ***rückgängig*** macht.[24]

Antioxidantien:

---

[20] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 195f.
[21] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 196f.
[22] Strunz, forever young, 80f.
[23] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179
[24] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 39

Zu den Antioxidantien, die das Gehirn am kraftvollsten vor dem Angriff freierRadikale schützen, gehören Betacarotin, Alphacarotin, Lycopin und Zeaxanthin. Die Antioxidantien in Obst und Gemüse reagieren miteinander und potenzieren sich dabei. Das kann ein isoliertes Antioxidanz niemals leisten.[25]

hohe Konzentrationen von C-und B-Vitaminen, Vitamin E, Q10:

Für die Funktion des Gehirns sind hohe Konzentrationen von C-und B-Vitaminen im Blut besonders wichtig und diese Vitamine sind in Tropenfrüchten reichlich enthalten. Teilnehmer mit hohem Vitamin C-Anteil im Blut schnitten bei Gedächtnis- und Problemlösungstests um 25 Prozent besser ab als die jeweilige Vergleichsgruppe. Wenn es älteren Menschen an nur einem Vitamin – besonders Vitamin C, Thiamin und Riboflavin – mangelte, war das Risiko, dass sie deprimiert, nervös, ängstlich, verwirrt, erschöpft und emotional instabil wurden, besonders hoch. Sie neigten dann zu Wutanfällen, hatten ein schlechteres Kurzzeitgedächtnis und langsamere Reaktionszeiten. Gehirnforscher der Universitäten Göttingen und Gießen kamen zu dem Schluss, dass ein Mangel an Vitaminen sehr schädliche, ja geradezu grausame Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen älterer Menschen hat. Besonders gehirnstärkend sind Vitamin C, die Vitamine des B-Komplexes, Vitamin E und Coenzym Q10. Vitamin C und die B-Vitamine finden sich in allen Tropenfrüchten, Vitamin E zum Beispiel in Avocados, Mangos, Kiwis und nativem Palmöl. Letzteres ist auch die reichste Quelle von Q 10, das beispielsweise auch in der Acai- Beere enthalten ist.

Vitamin C ist nicht nur das Schutzschild fürs Gehirn, es kann das Gehirn auch wieder verjüngen. Wie eine Studie an der Texas Woman's University Denton bereits 1960 zeigte, kann Vitamin C aus frischem Orangensaft sogar den Intelligenzquotienten erhöhen, und zwar um 5-10 Prozent. Vitamin C wirkt geistigem Abbau entgegen und beugt Schlaganfälle vor. Vitamin B6 verbessert das Gedächtnis und schützt vor Gedächtnisverlust. Vitamin B12 verhindert Senilität. Thiamin (B1) beugt Apathie und Demenz vor, sorgt aber auch für eine stabile Stimmungslage und wirkt Lernschwierigkeiten, Ängsten, Depressionen und der Gewaltbereitschaft von Kindern und Jugendlichen entgegen. Niacin kann als universale Gedächtnispille bezeichnet werden, denn dieses B-Vitamin schützt vor Alzheimer und Parkinson, sowie vor Schizophrenie, indem es die Zerstörung der Mitochondrien in den Zellen verhindert.[26]

Vitamin E ist das Superantioxidans für das Gehirn, weil ausschließlich im fettigen Teil der Zellmembranen aktiv ist. Daher ist Vitamin E, z.B. aus Avocados oder nativem Palmöl, der ideale Schutz fürs Gehirn. Es bewahrt die Gehirnzellen vor Degeneration und dem Angriff freier Radikale und löst sogar Ablagerungen von den Innenwänden der Arterien. Vitamin C recycelt Vitamin E und stimuliert es so zu Höchstleistungen. Ein Vitamin E-Mangel läßt Axone, Fortsätze der Nervenzellen degenerieren und das Kleinhirn schrumpfen.[27]

Mithilfe der Magnetresonanztomographie konnte der österreichische Wissenschaftler Dr. Reinhold Schmidt von der Uni Graz nachweisen, dass das Gehirn von Testpersonen mit sehr niedrigen Vitamin-E-Werten im Blut siebenmal früher Schädigungen aufwies als das von Personen mit hohen Vitamin E-Werten. Wie Dr. Schmidt auch herausfand, sind Personen mit niedrigen Vitamin- E- Ananas, Cassia, Papaya Werten häufiger von Demenz betroffen. Im Tierversuch konnte Obst mit hohen ORAC- Werten sogar Erinnerungsverluste und Lerndefizite bei alten Tieren ausgleichen. Und was für Tiere gilt, trifft in diesem Fall auch für Menschen zu: Mit Tropenfrüchten können Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn tatsächlich verjüngen und bis ins hohe Alter körperlich und geistig gesund bleiben.[28]

<u>Pestizide meiden:</u>

Die meisten Pestizide wirken neurotoxisch, d.h. sie vergiften unser Gehirn, ähnlich wie Nervengase oder andere Gifte.[29]

<u>Ananas:</u>

Wenn wir regelmäßig Ananas essen, werden unsere Gedanken klarer.[30]

<u>Folsäure:</u>

---

[25] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 41
[26] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 42ff.
[27] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 44
[28] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 44f.
[29] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 48
[30] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 77

Die Hälfte aller Europäer hat zu wenig Folsäure im Blut, was zu Vergesslichkeit führen kann. 100 Gramm Avocado enthalten ein Fünftel unseres täglichen Bedarfs an Folsäure.[31]

Avocado und Banane:
Als optimale Gehirnnahrung hat die Avocado mit der Banane vergleichbar. Durch ihre ganz speziellen Kohlenhydrate und Fettsäuren versorgt diese Frucht Gehirn- und Nervenzellen besser mit Energie. Tryptophan wirkt stimmungsaufhellend und abends schlaffördernd. Magnesium entspannt, und die B-Vitamine machen belastbarer in Stresssituationen. B-Vitamine und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium bewirken, dass Informationen leichter von Gehirnzelle zu Gehirnzelle übertragen werden. Linol- und Linolensäure helfen, Lerninhalte im Langzeitgedächtnis abzuspeichern. Kalium stärkt die Funktion der Nerven und beugt Verwirrtheit und Depression vor. Schon in der mexikanischen Volksmedizin wird Stressgeplagten und Nervösen eine Avocado-Kur empfohlen, die ganz einfach ist: Man ißt zwei Mal täglich eine Avocado zur Stärkung. Avocados verbessern die Konzentration.[32]

Rosmarin:
Rosmarin regt unser Gehirn an und stärkt die Nerven. Ältere Menschen, die vergesslich sind und Kinder, die in der Schule sehr gefordert sind, sollten zeitweise eine Kur mit 3-mal täglich einer Tasse Rosmarintee durchführen. Auch als Gewürz in Speisen fördert Rosmarin die Konzentrationsfähigkeit und schärft das Gedächtnis. – Achtung: wirkt auch gegen niedrigen Blutdruck![33]

Schwarzwurzel:
Wer Schwarzwurzeln regelmäßig in seinen Speiseplan einbaut, hat eine bessere Konzentration, kann Vergesslichkeit bekämpfen und bringt das Gehirn auf Hochform. Auf diese Weise wird die Schwarzwurzel zu einem Jungbrunnen.[34]

Lecithin:
Lecithin zählt zu einer Gruppe von fettähnlichen Stoffen, deren wichtigste Bausteine mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie die vitaminähnlichen Substanzen Inositol und Cholin sind. Es stärkt in gewisser Weise die Nerven sowie die **Gedächtnisleistung**.[35]

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren:
Man kann die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in zwei Klassen unterteilen, die sog. Omega -3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese beiden Fettarten heißen essentielle Fette, weil sie für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers unverzichtbar sind. Wir sind nicht in der Lage, sie selbst zu produzieren, müssen sie also aus der Nahrung beziehen. Sie sind an der Bildung der Zellmembranen, an der Entwicklung und Aktivität des Gehirns, an der Produktion von Substanzen, die für die Regulierung des Blutdrucks verantwortlich sind, an der Elastizität der Blutgefäße und an der Entzündungs- und Immunreaktion beteiligt.[36]

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):
Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung und Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:
Rosmarinöl kurbelt den Kreislauf an, bringt Energie und **stärkt die mentalen Fähigkeiten**.[37]

Gamma- Mangostin in der Mangostan- Frucht:

---

[31] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 81
[32] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 86
[33] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 25f.
[34] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 544
[35] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 149
[36] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 34f.
[37] Bio, 6/2009, 16

Dr. K. Nakatani aus Japan, der Gamma- Mangostin untersuchte, wies die entzündungshemmende Wirkung der Xanthone auf Gehirnzellen nach. Klinische Studien ergaben, dass Alzheimer-Patienten, Patienten mit Morbus Parkinson und mit Multipler Sklerose vom Mangostan- Saft gesundheitlich profitieren. Der größte Nutzen zeigte sich im frühen Stadium von Krankheiten und als Prophylaxe. Antioxidantien schützen besonders die Funktion unseres Gehirns, weil dieses mit seiner hohen Fettkonzentration – 60% der Trockenmasse des Gehirns bestehen aus Fetten – besonders stark dem Angriff von freien Radikalen ausgesetzt ist. Daher ist eine ausreichende Zufuhr von Antioxidantien nicht nur für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch für eine optimale Funktion unseres Gehirns bis ins hohe Alter lebenswichtig.[38]

OPC:
OPC stärkt die Gedächtnisleistung von 101 Senioren ... rettet vor oxidativer Zerstörung.[39]

Wilde schwarze Johannisbeere:
Die wilde schwarze Johannisbeere wirkt gegen das Altern von Herz und Hirn und für gesundes Sehvermögen.[40]

Extrakte aus Heidelberen:
Extrakte aus Heidelbeeren schützen bei Strahlung und Magnetfeldern die Hirnfunktion. (Josef Lau, et al. 2006).[41]

OPC:
OPC schützt Gehirnzellen vor dem Verrosten und hält das Gedächtnis frisch und wach).[42]

B12 ist für die Aufrechterhaltung des Mitochondrienstoffwechsels unverzichtbar:
Es kann nur von Mikroorganismen des Darmes gebildet werden. Hier ist die Darmschleimhaut- und Darmbakterienfunktion von Bedeutung. B12 kann in der Leber gespeichert werden. Es kommt v.a. in tierischen Lebensmitteln vor. Die ersten Anzeichen von B12-Unterversorgung bei erwachsenen Personen können Kribbeln und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Schwächegefühl, ***Konzentrationsstörungen*** und sogar Psychosen sein. Bei chronischen Magenschleimhautentzündungen kann es zu einer gestörten Bildung des für die Rezeption des B12 notwendigen Intrinsic Factors kommen, der für die Rezeption durch die Darmschleimhautzellen unabdingbar ist und das B12 vor Verdauungsenzymen schützt.[43]

Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl leiten Schwermetalle, wie etwa Quecksilber aus Amalgamfüllungen, aus dem Körper aus und neutralisieren auch andere Umwelttoxine. Damit können Alterungsprozesse verlangsamt und Verhaltensstörungen, v.a. Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche bei Kindern, vorgebeugt werden.
Wenn eine Schwermetallbelastung vorliegt, sollte regelmäßig das Kokoswasser der jungen Kokosnuss getrunken werden, das es als „Fontana di Coca“ auch im Reformhaus und im Versand gibt.[44]

Quigong:
Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qui- Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qui- Führung“, das Leiten und Sammeln des Qui im Körper. Es ist also wichtig, sich das Qui- Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qui“ bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bisschen, aber eben nicht ganzheitlich.

---

[38] Bio, 5/2009, 38
[39] Hittich in: Dr Hittich informiert, Sonder-Exemplar Nr. 2378, S. 11
[40] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[41] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 18
[42] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 18
[43] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 185
[44] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175

Quigong wirkt auch Haltungsschäden entgegen – wissenschaftliche Studien zeigen etwa, dass die im Quigong empfohlene Kopfhaltung eine optimale Gehirndurchblutung gewährleistet..[45]

Kakao macht schlau:
Forscher der britischen Universität Northumbria haben untersucht, ob der Kakao-Inhaltsstoff Flavonol Auswirkungen auf unser Denken hat. In der Studie tranken Erwachsene Kakao mit unterschiedlich hohem Flavonol-Anteil und mussten danach Rechenaufgaben lösen. Ergebnis: Diejenigen, die Kakao mit viel Flavonol getrunken hatten, lösten ihre Aufgaben am schnellsten. Teilnehmer, die gar keinen Kakao getrunken hatten, taten sich schwerer – und wurden zudem schneller müde.[46]

Curry fürs Köpfchen:
Wissenschaftler der Uni Singapur haben jetzt in einer großen Studie herausgefunden, dass Curry die Hirnleistung stärkt und vor Gefäßablagerungen schützt. Die asiatische Gewürzmischung wird je nach Land und Koch unterschiedlich zubereitet, aber Kurkuma, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel sind immer dabei. Besonders das tiefgelbe Pulver der Kurkumawurzel soll die Gehirnzellen auf Trab bringen und sogar Alzheimer vorbeugen.[47]

Schönheitsschlaf:
Zu wenig Schlaf führt zu Langzeitschäden im Gehirn und fördert möglicherweise die Bildung von Eiweißstoffen im Gehirn, die als Auslöser für Alzheimer gelten. Davon gehen Forscher der Universität von Washington aus, nachdem sie Mäuse 20 tage lang künstlich wach hielten. Im Anschluss maßen sie die Konzentration des Proteins Beta-Amyloid, kurz Abeta, im Gehirn der Tiere. Das Ergebnis: Je länger die Tiere schliefen, desto geringere Abeta- Mengen wies ihr Gehirn auf. Wenn die Wissenschaftler zusätzlich verhinderten, dass die Tiere in den sog. REM- Schlaf fielen, stieg der Abeta-Gehalt.[48]

Schlafen:
Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet“ (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[49]

Teegenuss:

---

[45] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel“, in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42
[46] cosmia, Juli 2009, S. 7
[47] Quelle unbekannt
[48] Alverde 12/2009
[49] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.

Ältere Menschen, die regelmäßig Tee trinken, leiden deutlich weniger unter einer Abnahme der geistigen Fähigkeiten als Menschen gleichen Alters, die keinen Tee trinken. Dies ergab eine Untersuchung von Wissenschaftlern der Universität von Kalifornien in Los Angeles (UCLA) und der Universität von Washington, die auf der diesjährigen Internationalen Konferenz zur Alzheimer-Krankheit (Morbus Alzheimer) der weltweit tätigen Alzheimer-Vereinigung vorgestellt wurde.
»In den vergangenen Jahren ergaben sich immer mehr belastbare wissenschaftliche Hinweise darauf, dass regelmäßiger Tee-Konsum eine wichtige Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden spielt«, erklärte Douglas Balentine vom Lipton-Tee-Institut, das die Studie finanzierte. »Diese neue Untersuchung erhärtet die These, dass es für Verbraucher im Sinne einer gesunden Lebensweise eine wichtige Entscheidung sein kann, seine Angewohnheiten zu ändern und regelmäßig Tee zu trinken.«
Im Rahmen der Studie dokumentierten die Wissenschaftler mithilfe von Fragebögen die Konsumgewohnheiten von 4.800 Amerikanern und Amerikanerinnen in Bezug auf Tee und Kaffee über einen Zeitraum von teilweise bis zu 14 Jahren. Zusätzlich wurden die geistigen Fähigkeiten mithilfe der sogenannten Mini-Mental State Examination (MMSE), einem Test mit etwa 30 Fragen zur Erstbeurteilung kognitiver Defizite, abgefragt. Nachdem die Ergebnisse um Faktoren wie Alter, Bildungsstand, medizinische Vorgeschichte und den Status Raucher bzw. Nichtraucher bereinigt worden waren, fanden die Forscher heraus, dass regelmäßiger Tee-Genuss mit einem um 17 bis 37 Prozent geringerem Nachlassen der geistigen Fähigkeiten einherging.
Verglichen mit Testteilnehmern, die niemals Tee tranken, nahmen bei Teetrinkern, die nur fünf- bis zehnmal pro Jahr Tee zu sich genommen hatten, die geistigen Fähigkeiten um 17 Prozent langsamer ab. Bei der Gruppe der Teetrinker, die fünfmal oder noch häufiger pro Woche Tee konsumierten, fiel dieser Wert mit 26 Prozent noch deutlich besser aus. Bei einem Teekonsum von ein- bis dreimal pro Monat verzeichneten die Teilnehmer einen um 32 Prozent geringeren Rückgang ihrer kognitiven Fähigkeiten als bei der Gruppe der Nicht-Teetrinker. Am besten schnitten diejenigen ab, die ein- bis viermal pro Woche Tee tranken. Bei ihnen verlangsamte sich das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten um 37 Prozent. Dagegen verlangsamte Kaffeegenuss bei denen, die fünfmal und häufiger pro Woche Kaffee tranken, das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten nicht. In dieser Gruppe ließen die geistigen Fähigkeiten um 20 Prozent nach.
Ein Viertel der Testteilnehmer trank täglich Tee, während 47 Prozent jeden Tag Kaffee konsumierten. »Die Ergebnisse der Untersuchung deuten auf eine neuronale Schutzwirkung vor einem Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten durch Tee-Konsum hin«, erläuterte die Wissenschaftlerin Lenore Arab. »Dieser neuronale Schutzmechanismus von Tee steht vermutlich in keinem Zusammenhang mit dem Koffein, da Kaffee mit seinem zwei- bis dreimal so hohen Koffeingehalt nicht die gleiche Wirkung zeigt.«[50]

NADH:

NADH stellt das vermutlich stärkste Antioxidans dar, das man kennt. Damit werden die schädlichen Angreifer im Gehirn (und auch sonst im Körper) bestens in Schach gehalten, Nervenzellen effizient geschützt und das Risiko für Folgeschäden und Erkrankungen eingedämmt. Untersuchungen mit Parkinsonpatienten haben sogar gezeigt, dass durch die Gabe von NADH das Krankheitsbild verbessert werden kann. So ist es dem österreichischen Arzt und Biochemiker Professor Dr. Dr. Jörg Birkmayer in einer Studie mit 885 Parkinsonpatienten gelungen, bei etwa 80 Prozent der Patienten eine mittlere bis sehr gute Verminderung der Krankheitssymptome zu erzielen. Auch zur Anwendung von NAFH bei Alzheimerpatienten konnte er Hinweise auf eine positive Wirkung liefern. Diesem unermüdlichen Forscher ist es auch zu verdanken, dass inzwischen ein besonders stabiles, magensaftresistentes und gut verwertbares NADH zur Verfügung steht, dessen Herstellungsverfahren er sich patentieren ließ. Ihm ist es als erstem Wissenschaftler gelungen, NADH in dieser Form zu stabilisieren, und er belegte anhand von Studien auch die wohl besonders gute Verträglichkeit seiner Formel. Er nannte seine Entdeckung „ENADA“ (z.B. erhältlich über Life Light in Österreich unter 0043 (0) 662 628 628 oder über Life Light Deutschland gebührenfrei unter 0 800 628 628 0; www.life-light.com) und entwickelte inzwischen unter dem Namen „ENACHI“ (ebenfalls über Life Light beziehbar) ein weiteres „Powerprodukt“, welches auf der Zunge zergeht und rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, was gerade für die rasche Anwendung „unterwegs“ hilfreich sein kann.[51]

---

[50] Gutierrez, David. Teegenuss verlangsamt Abnahme der geistigen Fähigkeiten bei älteren Menschen, in: info.kopp-online.de, 4.11.2010
[51] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 194f.

Vitamin C:
Die berühmte amerikanische Ernährungstherapeutin und Vitaminexpertin Adele Davis berichtet von einem achtjährigen Kind, das an Gehirnentzündung litt und 36 Stunden bewusstlos war. Da der Transport ins Krankenhaus nicht möglich war, wurde er mit 50 g Vitamin C gerettet, das dem bewusstlosen Kind als eingefrorene Klümpchen portionsweise in den Mund geschoben wurde. Natürlich kann man solche Berichte als anekdotisch abtun, doch inzwischen viele Berichte erfolgreicher Heilungen schwerer Krankheiten vor.[52]

Rosmarinöl:
Rosmarinöl regt Herz und Kreislauf an.[53]

Hochenegg: „Konzentration – Kräuter-50 Kapseln“:
Ausgewählte Heilpflanzen wie Tabebuia aus Peru, Ginko aus China oder Mucuna aus Indien verbessern die Hirnfunktionen, die Durchblutung des Gehirns und steigern die Gedächtnisleistung und die Merkfähigkeit. 1-2 Kapseln pro Tag.(Institut für Naturheilverfahren, Hall in Tirol).[54]

Blutqualität:
Der Zustand des Nervensystems, d.h. des **Gehirns**, des Rückenmarks, der Spinal- und **Hirnnerven** und der automatischen Funktionen, hängt von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma, einer klaren, gelblichen Flüssigkeit und Zellen zusammen. Die Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine, Mineralsalze, Hormone, Vitamine, Nährstoffe, Schlacken, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von Blutzellen: weiße und rote Blutkörperchen (Leukozyten und Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Veränderungen im Blut schlagen sich im Nervensystem nieder.
Alle drei Blutarten werden im Rückenmark gebildet, welches seine Nährstoffe vom Verdauungssystem erhält. Da Gallensteine in der Leber die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung behindern, erhält das Rückenmark zu wenig Nährstoffe und das Plasma wird mit Schlacken belastet. Dadurch werden die Zusammensetzung der Blutkörperchen und der Hormonhaushalt gestört und ***dies führt zu ungewöhnlichen Reaktionen des Nervensystems.*** Die meisten Störungen des Nervensystems finden ihren Ursprung in einer ***mangelhaften Zusammensetzung des Blutes, verursacht durch eine schlecht funktionierende Leber.***
Jede der vielen Funktionen der Leber hat einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn.

- Leberzellen wandeln Glycogen (komplexer Zucker) in Glukose um. Glukose ist zusammen mit Sauerstoff und Wasser, einer der Hauptnährstoffe des Nervensystems, wobei Glukose die Energie liefert. Im Gehirn, das nur in Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, befindet ich ein Fünftel des gesamten Blutmenge des Körpers. Das Gehirn verbraucht erhebliche Mengen an Glukose. ***Gallensteine in der Leber behindern die Glukoseversorgung des Gehirns und des restlichen Nervensystems***, was ***die Leistung der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt***. Die Anzeichen einer beginnenden Störung sind Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes oder Kohlenhydrathaltiges und häufige Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.
- Jede Störung des Herzkreislaufs hat einen ***Einfluss auf das Gehirn und den Rest des Nervensystems***. Fehlfunktionen der Leber ***beeinflussen v.a,. die Astrozyten, welche das Hauptgewebe des zentralen Nervensystems bilden. Sind diese betroffen, folgen Apathie, Desorientiertheit, Delirium, Muskelstarre und Koma.*** Durch den Darm resorbierte stickstoffhaltige Schlacken, ***die normalerweise durch die Leber entgiftet werden, gelangen über die Blutbahn ins Gehirn.*** Erreicht dort eine Schlacke wie z.B. Ammoniak überhöhte Konzentrationen, verändern sich die Blutgefäße im Gehirn und die Blut-Hirn-Schranke wird durchlässig. Dadurch ***gelangen verschiedenste Gifte ins Gehirn und verursachen weitere Schäden. Wenn die Neuronen im Gehirn nicht genügend Nährstoffe erhalten, verkümmern sie.*** Die Folgen sind Demenz oder die Alzheimer-Krankheit. Sind die Neuronen, die das Gehirnhormon Dopamin produzieren, unterernährt, folgt das Parkinson-Syndrom. Multiple Sklerose (MS) bricht aus, wenn die Myelin (eine fetthaltige Ummantelung der meisten Nervenfasern) produzierenden Zellen unterernährt sind. Die ***Myelinschicht schwindet und die Nervenfasern werden geschädigt.***

---
[52] Kinadeter, Harald: Gesund mit Vitaminen, 1995
[53] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio, 1/2011, S. 37
[54] Aufkleber auf der Dose „Konzentration“ von Dr. Hochenegg

- Die Leber kontrolliert die Verdauung, die Resorption und den Stoffwechsel der Fettstoffe im Körper. Gallensteine behindern den Fettstoffwechsel und beeinflussen die Cholesterinwerte im Blut. Cholesterin ist ein wesentlicher Baustein all unserer Körperzellen und wird in jedem Stoffwechselverlauf gebraucht. Unser Gehirn besteht aus mehr als 10 % Cholesterin (i.d. Trockenmasse). ***Cholesterin ist wichtig für die Gehirnentwicklung und die Gehirnfunktion. Es schützt Nerven vor Schäden oder Verletzungen. Ein Ungleichgewicht der Flutfette kann das Nervensystem zutiefst beeinträchtigen*** und fast jede Krankheit im Körper hervorrufen. Gallensteine aus der Leber und der Gallenblase zu entfernen, erhöht die Nährstoffversorgung aller Zellen, ***verjüngt das Nervensystem*** und verbessert alle Körperfunktionen.[55]

Heidelbeeren:
Aufgrund noch ungeklärter Wirkstoffe sind Heidelbeeren imstande, Gehirnverkalkungen entgegenzuwirken. Besonders Verkalkungen der Halsschlagader und der Gehirnbasisgefäße können verhindert werden.[56]

Schokolade: Wirkung von Koffein und Theobromin:
Der Genuss von bereits 50 g Schokolade soll nach Aussage von Psychologen der Universität Bristol Konzentration und Reaktionsvermögen verbessern. Zurückzuführen sei dies auf das in der Schokolade enthaltene Koffein und dem ähnlich wirkenden Bestandteil Theobromin. Theobromin gilt ebenfalls als effektiver Wirkstoff gegen Reizhusten und soll die Wirkung des gebräuchlichen Hustenkillers Codein sogar noch übertreffen.[57]

Rote Bete:
Rote Bete (Empfehlung: wegen. Nitrit sicherheitshalber mit Zitrone einnehmen) fördert eine bessere Gehirndurchblutung und damit –versorgung.[58]

Kurkuma:
Kurkuma enthält den gelben Farbstoff Curcumin (C21H20O6). Kurkuma gehört zu den stärksten Antioxidantien und reduziert u. a. Alterungsprozesse. Sowohl Mäuse im Tierversuch als auch über tausend Menschen zwischen 65 und 95 Jahren einer Studie schnitten bei den Gedächtnistests besser ab, wenn sie Kurkuma in der Nahrung hatten. Ob das gelbe Pulver auch Alzheimer heilt oder verhindert?[59]
Die Heidelbeere stärkt das Gedächtnis
Graue Zellen erleben ihr blaues Wunder: Mehrere Studien zeigen, dass ein täglicher Heidelbeer-Verzehr vor allem bei älteren Menschen die Gedächtnisleistung deutlich verbessern kann. Erklärung: Die Anthocyane unterstützen die Beseitigung biochemischer Abfallprodukte im Gehirn, regen die Bildung neuer Gehirnzellen an und befeuern die Informationsübertragung zwischen den Neuronen.[60]

Die Heidelbeere unterstützt den Gehirnstoffwechsel:
An der Uni Regensburg entdeckten Forscher, dass Anthocyane den Abbau wichtiger Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin verlangsamen und so den Gehirnstoffwechsel positiv beeinflussen. Davon könnten Patienten mit Parkinson oder Depressionen profitieren, da diese Krankheiten mit Dopamin- oder Serotoninmangel in Verbindung stehen.[61]

Bewegung und gute Lebensmittel machen klug.
Ein besserer Lebensstil lässt uns sogar klüger werden, stellt Dean Ornish fest. Er beruft sich auf Studien, die nachweisen konnten, dass Nervenzellen durch moderaten Sport und gute Ernährung wachsen. „Drei Stunden flottes Gehen pro Woche genügen, damit das Gehirn messbar größer wird“, fasst der Mediziner den Effekt von mehr Sport im Leben zusammen. „Und das beste daran ist, dass der Nervenzuwachs im Hippocampus

---

[55] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-58
[56] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[57] www.walida.de
[58] Quelle: unbekannt (irgendwo im Internet gelesen)
[59] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[60] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[61] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere

stattfindet, dem Areal für Gedächtnis und kognitive Prozesse.“ Im Zusammenspiel mit der Ernährung kann der Effekt noch größer werden, sagt der Präventionsmediziner. „Und es sind ausgesprochen beliebte Lebensmittel, die Nerven wachsen lassen: (wenig) Schokolade und Wein zum Beispiel oder Heidelbeeren.“ Zucker, gesättigte Fettsäuren oder Nikotin könnten die positive Wirkung dagegen zunichte machen.
Bewegung und gute Lebensmittel machen klug
Ein besserer Lebensstil lässt uns sogar klüger werden, stellt Dean Ornish fest. Er beruft sich auf Studien, die nachweisen konnten, dass Nervenzellen durch moderaten Sport und gute Ernährung wachsen. „Drei Stunden flottes Gehen pro Woche genügen, damit das Gehirn messbar größer wird“, fasst der Mediziner den Effekt von mehr Sport im Leben zusammen. „Und das beste daran ist, dass der Nervenzuwachs im Hippocampus stattfindet, dem Areal für Gedächtnis und kognitive Prozesse.“ Im Zusammenspiel mit der Ernährung kann der Effekt noch größer werden, sagt der Präventionsmediziner. „Und es sind ausgesprochen beliebte Lebensmittel, die Nerven wachsen lassen: (wenig) Schokolade und Wein zum Beispiel oder Heidelbeeren.“ Zucker, gesättigte Fettsäuren oder Nikotin könnten die positive Wirkung dagegen zunichte machen.[62]

Die Heidelbeere stärkt das Gedächtnis und unterstützt den Gehirnstoffwechsel:
Graue Zellen erleben ihr blaues Wunder: Mehrere Studien zeigen, dass ein täglicher Heidelbeer-Verzehr vor allem bei älteren Menschen die Gedächtnisleistung deutlich verbessern kann. Erklärung: Die Anthocyane unterstützen die Beseitigung biochemischer Abfallprodukte im Gehirn, regen die Bildung neuer Gehirnzellen an und befeuern die Informationsübertragung zwischen den Neuronen.
An der Uni Regensburg entdeckten Forscher, dass Anthocyane den Abbau wichtiger Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin verlangsamen und so den Gehirnstoffwechsel positiv beeinflussen. Davon könnten Patienten mit Parkinson oder Depressionen profitieren, da diese Krankheiten mit Dopamin- oder Serotoninmangel in Verbindung stehen.[63]

Ginko:
Während sich die Flavonoide der Mariendistel vornehmlich in Leberzellen ablagern und dort ihre schützende und heilende Wirkung erzielen, lagern sich andere Flavonoide an anderen Stellen ab, z.B. ginko-Flavonoide in Hirn- und Nervenzellen.[64]

Quercetin:
Quercetin ist für den Schutz unserer Gehirnzellen zuständig, wenn sie von oxidativem Stress (freien Radikalen) angegriffen werden (Studie der Cornwell Universität). Quercetin ist z.B. in Äpfeln, Zwiebeln, Hagebutten, Heidelbeeren, Schwarzen Johannisbeeren, holunderbeeren, Kirschen, Pflaumen und Kohlgemüsen sowie in einer Vielzahl von Pflanzensamen und Nüssen enthalten; auch in Ginko, Johanniskraut, im Rotbusch-Tee, im Lapacho-Tee und im Mariendistelkraut-Tee. Mit Flavonoiden verschiedener Heil-Tees läßt sich praktisch jeder Teil des örpers erreichen und seine Borversorgung sicherstellen.[65]

Borverbindungen:
Bor befindet sich im grünen Blattgemüse, Löwenzahn, Mohn, Hülsenfrüchten, Soja, Nüssen, Mandeln, Datteln, Rosinen und im Obst. Es könnte für die Hirnfunktion nötig sein. Bei einer geringen Zufuhr von Bor wurden in Hirnströmen verringerte Wellenlängen beobachtet. Folgen sind beispielsweise geringe Aufmerksamkeit und eine schlechtere Motorik.[66]

Blaubeeren:
Verbesserung von Gedächtnis und Motorik – Eine Studie ergab, dass ältere Erwachsene (Durchschnittsalter 76 Jahre), die zwölf Wochen lang täglich Blaubeeren (ca. 500 ml täglich) erhielten, bei zwei Tests über die

---

[62] http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/herz/therapie/lifestyle-guru-dean-ornish-ein-gesunder-lebensstil-laesst-sogar-das-gehirn-wachsen_aid_901018.html
[63] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[64] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben in:Waerland, Dez. 2011. S. 25
[65] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben in:Waerland, Dez. 2011. S. 25f.
[66] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben in:Waerland, Dez. 2011. S. 26

kognitive Leistung, darunter auch das Gedächtnis, besser abschnitten als andere, die das Superfood nicht zu sich genommen hatten.[67]

Blaubeeren:
Mindert das Alzheimer-Risiko – Anthocyanin verbessert Gedächtnis und Gehirnleistung und kann vor dem Verlust von Gehirnzellen schützen. Darüber hinaus stimulieren Blaubeeren das Wachstum von Nervenzellen und erleichtern deren bessere Kommunikation untereinander. Auf diese Weise wird auch der Alterungsprozess verlangsamt.[68]

Zimt
Zimt wird seit Jahrhunderten, schon in antiken chinesischen Schriften und in der Bibel, wegen seiner medizinischen Eigenschaften geschätzt. Ob nur der Duft eingeatmet oder Zimt gegessen wird, er kann den Geist erfrischen, die Gehirnleistung erhöhen und das Gedächtnis stärken – perfekt für Tage, an denen wir an »Vernebelung« leiden.[69]

Banane:
Gehirnleistung: 200 Studenten in einer Schule in Twickenham (Middlesex) haben sich ihren Weg durch die Prüfungen erleichtert, indem sie zum Frühstück, in den Pausen und zum Mittag Bananen aßen. So konnten Sie Ihre Gehirnleistungen ankurbeln. Forschungen haben ergeben, dass die kaliumreiche Frucht beim Lernen helfen kann und die Aufmerksamkeit der Schüler erhöht.[70]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert.
Das Mineral stimuliert auch die Bildung von DHEA. Dieses »Superhormon« wiederum beflügelt das Gedächtnis.[71]

Verbesserung der Gehirnfunktion:
Schon eine Portion des frischen, weißen, duftenden Fleisches liefert 17 Prozent des Tagesbedarfs an Kupfer. Dieses Spurenelement ist für die Aktivierung von Enzymen zuständig, die dann die Bildung von Neurotransmittern auslösen. Diese Neurotransmitter übertragen Informationen von einer Zelle zur anderen. Diese Erkenntnis über die Kokosnuss verspricht einen Weg, altersbezogene Erkrankungen wie Alzheimer in Schach halten zu können.[72]

Kokosnuss:
Da die Kokosnuss einen hohen Gehalt an Kupfer aufweist, trägt sie indirekt zur Bildung von Neurotransmittern bei. Neurotransmitter sind für den Informationsaustausch zwischen den einzelnen Zellen zuständig. Durch das Essen der kupferhaltigen Kokosnuss werden also die Gehirnfunktionen angeregt und Erkrankungen wie Alzheimer können eventuell aufgehalten werden.[73]

Rosmarin:

---

[67] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/das-einfrieren-von-blaubeeren-steigert-die-verfuegbarkeit-von-antioxidantien-acht-gruende-warum-s.html
[68] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/das-einfrieren-von-blaubeeren-steigert-die-verfuegbarkeit-von-antioxidantien-acht-gruende-warum-s.html
[69] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/zach-c-miller/nahrungsmittel-kraeuter-und-gewuerze-die-den-geist-beleben.html
[70] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[71] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[72] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/yanjun/kokosnuss-essen-um-gesund-zu-bleiben.html
[73] http://www.kokos-nuss.de/kokosnuss/gesund.html

Die Tatsache, dass laut vorliegender Studie niedrigere Rosmarindosen die Gedächtnisleistung (hinsichtlich ihrer Geschwindigkeit) erhöhen, ist als positiv zu bewerten. Diese Menge entspricht eher der Gewürzmenge, die man in der Küche für die Zubereitung von Speisen mit Rosmarin gebraucht.[74]

Langzeiteinnahme von Ginkgo: Schutz vor Demenz:

Ginkgo-Extrakt zeigt sich der Standardmedikation überlegen

Die aus öffentlichen Geldern geförderte PAQUID-Studie stellt die erste Langzeituntersuchung zur Entwicklung von Demenz und Hirnleistung dar. Im Mittelpunkt der Langzeit-Auswertung stand die Rolle des Ginkgo-Spezialextrakts EGb 761® in der Prävention von schwindender Gedächtnisleistung.

Im Rahmen der über einen Beobachtungzeitraum von 20 Jahren laufenden PAQUID-Studie der Universität Bordeaux wurden 3777 Teilnehmer im Alter von 65 Jahren und älter ohne diagnostizierte Demenzerkrankung drei Gruppen zugeordnet. 589 Probanden nahmen regelmäßig EGb 761® ein, 149 Probanden Piracetam, ein konventionelles Antidementivum, und der Großteil, 2874 Teilnehmer, nahmen weder den Gingko-Extrakt noch Piracetam ein. Alle zwei bis drei Jahre wurden die Probanden von ausgebildeten Psychologen befragt. Außerdem wurden Tests zur Erhebung der Entwicklung von Gedächtnisproblemen, unter anderem der „Mini-Mental-State-Test“, durchgeführt.

Insgesamt 800 Probanden erkrankten in den 20 Jahren der Beobachtung an Demenz. Die Teilnehmer, die EGb 761® einnahmen, zeigten eine signifikant langsamere Verschlechterung ihrer Gedächtnisleistungen als jene, die weder den Gingko-Spezialextrakt noch Piracetam verwendeten. Dagegen verschlechterte sich die geistige Leistungsfähigkeit bei Probanden, die Piracetam einnahmen, deutlich stärker.

Die Erkenntnisse zur Verzögerung von Abbauprozessen im Hirn, wie sie die vorliegende Langzeitstudie liefert, stellen sich als besonders aussagekräftig dar, da die lange Beobachtungszeit von 20 Jahren den langsamen und schleichenden Prozess der Demenzentwicklung berücksichtigt. Zudem ist positiv zu bewerten, dass die Studie aus öffentlichen Geldern und nicht von der pharmazeutischen Industrie gefördert worden ist.

Die Wissenschaftler resümieren, dass eine frühzeitige und regelmäßige Einnahme des monographierten Gingko-Spezialextrakts EGb 761® den meist altersbedingten Schwund der Gehirnleistung wenn nicht aufhalten, aber doch zumindest verlangsamen kann. Da bisher keine wirkliche kurative Lösung von Demenzerkrankungen existiert, kann das Ergebnis als vielversprechender Ansatz gesehen werden, den es sich lohnt weiterzuverfolgen.[75]

Salbei verhindert Gedächtnisverlust: Erfolge sowohl bei Gesunden als auch Demenzpatienten:

Unter den insgesamt 900 Arten des Salbeis sind insbesondere der Echte Salbei (Salvia officinalis) als auch der Lavendelblättrige oder auch Spanische Salbei (Salvia lavandulifolia) für ihre heilsamen Effekte bekannt. Schon im Altertum, aber auch in traditionellen Heilsystemen wie der Ayurvedischen und Chinesischen Medizin schätzte man Salbei als heilsames Kraut bei Verdauungsproblemen, Entzündungen und Harnstau.

In einer systematischen Übersichtsarbeit wurden nun klinische Studien ausgewertet, die die genannten Salbeiarten auf ihre Effekte auf die Gedächtnisleistung untersuchten. Berücksichtigt wurden sowohl Studien mit gesunden Probanden als auch mit Alzheimerpatienten bzw. Patienten mit schwacher bzw. moderater Demenz.

Acht Studien wurden in die Auswertung einbezogen. Beide Salbeiarten zeigten sich dabei unter dem Strich erfolgreich in der Erhöhung der Gedächtnisleistung sowohl gesunder Patienten als auch Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer.

Grundsätzlich wurde der Salbei oral verabreicht, nur in einer Studie erfolgte die Aufnahme des Salbeiöls über die Atemwege im Rahmen einer Aromatherapie.[76]

Die sogenannte MIND-Diät

wurde von Professor Martha Morris in den USA entwickelt. Diese Form der Ernährung bezieht sich nicht nur auf den mediterranen Ernährungsplan, sondern auch auf eine Liste von Lebensmitteln, von denen bereits bekannt ist, dass sie die Gesundheit des Gehirns fördern, wie zum Beispiel antioxidativ wirkende Beeren und grünes Blattgemüse. Die Studie untersuchte, ob sich bei 1.220 australischen Erwachsenen ab einem Alter von

---

[74] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/rosmarin-fuer-ein-fittes-gehirn-im-alter.html

[75] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/langzeiteinahme-von-ginkgo-schutz-vor-demenz.html http://www.carstens-stiftung.de/artikel/wenn-es-auf-der-zunge-brennt.html

[76] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/salbei-verhindert-gedaechtnisverlust.html

60 Jahren eine kognitive Beeinträchtigung über einen Zeitraum von zwölf Jahren entwickelte. Zu Beginn der Studie befragten die Wissenschaftler die Teilnehmenden zu ihrer Ernährung. Probanden bei der Studie hielten sich entweder an die Mind-Diät oder die mediterrane Ernährung. Die Probanden, welche die MIND-Diät zu sich nahmen, senkten das Risiko für einen kognitiven Verfall oder Demenz um fast ein Fünftel. Bei der anderen Gruppe von Probanden, welche eine traditionelle mediterrane Ernährung zu sich nahm, zeigte sich kein solcher Nutzen.[77]

Diese Lebensmittel enthalten gefährliche Transfette

Transfette: Diese Lebensmittel enthalten "Killerfette". In unserem Essen finden sich überall Transfette. Fertigpanaden auf Fisch, Hühner- oder Schweinefleisch sind besonders reich an Transfettsäuren. (Quelle: Getty Images/DronG) Sie stecken nicht nur in Chips, Pommes und Croissants. Auch Panaden, Saucen und Müsliriegel enthalten einen hohen Anteil an Transfettsäuren. Diese gelten als gefährliche Krankmacher. Denn sie schaden nicht nur der Figur, sondern auch den Gefäßen, dem Herzen und ***sogar dem Gehirn***.
Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann. Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen, aber auch beim ***Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren***.
Gefährliche Fettsäuren: Warum Transfette so schädlich sind
Transfette haften fest und klebrig an den Zellen. Wie eine klebrige Masse kleben die Transfettsäuren an Zellwände, Blutbahnen und Nerven und beeinträchtigen diese in ihrer Funktion. "Schon geringe Mengen von ihnen verdoppeln das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagen Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp in ihrem Buch "Fit mit Fett" (Heyne Verlag). Kein anderes Fett habe derart fatale Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher sprechen der Arzt und der Medizinjournalist von "Killerfetten".
DIESE PRODUKTE SIND TRANSFETTBOMBEN
Croutons, Cracker, Pommes frites, Bratensauce, Berliner, Plätzchen, Panierte Hühnerbrust, Kartoffelchips, Müsliriegel
Schlechte Cholesterinwerte als Folge
"Transfette beeinflussen die Blutwerte negativer als jedes andere Fett", sagen die Autoren. Durch den Verzehr von transfetthaltigen Lebensmitteln erhöhe sich der Wert des LDL-Cholesterins, auch "schlechtes" Cholesterin genannt. Es hat die Eigenschaft, sich verstärkt in den Gefäßen abzulagern und damit die Gefäßverkalkung zu fördern. Der Wert des herzschützenden HDL-Cholesterins dagegen sinkt.
Ein dauerhafter Konsum der gefährlichen Fettsäuren kann somit zum Verschluss von Herzkranz- und ***Hirngefäßen*** führen und steigert somit das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.
Blutfette: Diese Lebensmittel senken Ihr LDL-Cholesterin
Vorsicht bei diesen Transfettbomben
Vor allem in Pflanzenfetten, die industriell teilgehärtet sind, kommen Transfettsäuren vor. Damit lässt sich etwa flüssiges Fett in Backfett umwandeln. Da diese Technik kostengünstig ist und Produkte länger haltbar macht, gelangen Transfette in zahlreiche Lebensmittel. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind besonders betroffen:
Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts
Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger
Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets
Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel
Kein Durchblick für den Verbraucher
In den USA sind Transfettsäuren erst vor kurzem verboten worden. Die Lebensmittelbehörde gibt den Herstellern noch drei Jahre, um die Fettsäuren vollständig aus Kuchen, Chips und Tiefkühlpizzen herauszubekommen. In Deutschland dagegen gibt es ein solches Verbot nicht. Es existiert nicht einmal ein Grenzwert. Verbraucher müssen sich deshalb mit dem Hinweis auf "gehärtete" oder "zum Teil gehärtete Fette" zufrieden geben. Dies sagt aber nichts über den Gehalt an Transfetten aus.
Selbermachen statt zu Fertigprodukten greifen
Grundsätzlich sollten Transfette so wenig wie möglich in der täglichen Ernährung vorkommen und nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie ausmachen, empfiehlt die DGE. Um das zu erreichen, sollten industrielle Fertigprodukte weitestgehend gemieden werden.

---

[77] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/mind-diaet-diese-form-der-ernaehrung-schuetzt-vor-demenz-erkrankungen-20190310445007

Wer nicht auf Kekse, Croissants und Pizza verzichten möchte, backt am besten selbst. Doch auch beim Selbermachen gilt es, vorsichtig zu sein: Die beim Backen verwendeten Fette müssen mit dem Hinweis "ohne gehärtete Fette" versehen und hitzebeständig sein, sonst können auch hier Transfette entstehen. Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten. "Spülen Sie immer die Pfannen nach dem Braten aus und benutzen Sie kein Fett zweimal", schreiben Strunz und Jopp.
Vom Verzehr frittierter Lebensmittel in Fast-Food-Restaurants und Imbissstuben rät der Experte grundsätzlich ab. Dort nämlich würden Frittieröle stundenlang dauererhitzt. Dadurch entstehe ein giftiges Gemisch aus Transfetten und anderen Fetten.
Beim Braten das richtige Öl verwenden
Zum Garen oder scharfen Anbraten von Fleisch ist ebenfalls nicht jedes Fett zu empfehlen. Am besten eignen sich zum Beispiel die sehr hitzebeständigen Kokosfette oder speziell als Bratöle deklarierte Pflanzenöle, in denen der Anteil von Ölsäure besonders hoch ist. Rapsöl, Olivenöl und Sonnenblumenöl können ebenfalls verwendet werden, allerdings nur unter Aufsicht: Beginnt das Öl zu rauchen, bilden sich schädliche Fette.
"Ölwechsel" kann das Herz-Kreislauf-Risiko halbieren
Dass es sich lohnt, den Konsum transfetthaltiger Lebensmittel weitgehend einzuschränken, zeigt eine Harvard-Studie ("Nurses' Health Studie"), auf die Strunz und Jopp verweisen. Demnach sinkt das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um satte 56 Prozent, wenn nur zwei Prozent der klebrigen Transfette durch gesättigte Fette aus Ölen ausgetauscht würden. Die Experten veranschaulichen das an einem Beispiel: "Statt einer Portion McTransfett-Pommes oder Chicken Nuggets greifen Sie lieber mal zu einem Salat mit Hühnerbrust und Olivenöldressing".
Die Harvard-Studie zeigt außerdem: Je mehr Transfette die Zellen blockieren, desto schlechter funktioniert auch das Hormon Insulin. Das ist der Grund, warum Menschen, die viele Transfette zu sich nehmen, ein 40 Prozent höheres Diabetes-Risiko haben. Die Autoren von "Fit mit Fett" raten daher zu einem "Ölwechsel". "Gesündere, naturbelassene Lebensmittel und Öle halten Ihre Zellen jung und flexibel" – wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe gebe es gleich gratis dazu[78]

Unser Gehirn profitiert ganz besonders von den Beeren:
Doch worin liegt nun das Geheimnis der Beeren, das ihnen eine so immense Wirkung für unsere Gesundheit verleiht? Das Zauberwort heißt Flavonoide. Diese Pflanzenstoffe sind für die rote, blaue und teilweise fast schwarze Färbung verantwortlich. Nehmen wir sie mit der Nahrung auf, gelangen sie in die Blutbahn. Studien zeigen, dass Flavonoide, besonders eine Gruppe davon, die Anthocyane, einen nervenschützenden Effekt haben.
Ihr Vorteil: Sie ***überwinden die Blut-Hirn-Schranke mühelos und können dann ihre volle Heilkraft im Gehirn entfalten.*** Bei einer Portion Beeren am Tag sorgen sie dafür, dass neue Nervenzellen im Gehirn entstehen. Das wirkt sich sowohl auf die Bewegungsfähigkeit als auch auf das Denkvermögen positiv aus. Gleichzeitig verbessern sich Reaktionszeit und räumliches Gedächtnis, auch Balance und Koordinationsvermögen profitieren. Zudem verhindern die Inhaltsstoffe Ablagerungen in den Arterien. So fördern sie eine optimale Durchblutung und Nährstoffversorgung der Nervenzellen.
Die höchste Konzentration der Flavonoide findet sich in frischen Früchten. Ihr Gehalt steigt mit dem Reifegrad an. Deshalb gilt: Beeren pflückfrisch genießen! Auch bei der Verarbeitung oder beim Einfrieren verlieren sie nicht ihre gesunde Wirkung. Im Tiefkühlfach halten sie rund ein Jahr. Vorsicht ist jedoch beim Erhitzen geboten: Das mögen die sensiblen Inhaltsstoffe gar nicht. Zu Marmelade oder Kuchen verarbeitet, verlieren sie leider ihre Gesund-Wirkung.[79]

Grapefruit:
Die Grapefruit regt die Funktion der Gehirn- und Nervenzellen an.[80]

Angenehme Musik hlören, noch mehr, besser, wenn man sich daran beteiligt:
-> Dopamin -> damit hält sich Gehirn jung -> Gehirnalter z.B. von Amateuermusikern jünger …[81]

---

[78] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[79] https://www.liebenswert-magazin.de/beeren-die-geheimwaffe-fuer-unsere-gesundheit-4404.html
[80] Simonsohn, Barbara Heilkraft aus den Tropen, München 2008, S. 250
[81] https://www.youtube.com/watch?v=PCM5ZBwC8fY

Heidelbeere:
Durch das in Blaubeeren enthaltene Vitamin C wird die Produktion von Kollagen gefördert. Und das polstert die Haut von innen heraus auf. Ein weiterer Pluspunkt für die Wunderbeere: Sie stärkt die Hirnleistung und soll sogar das Risiko von Alzheimer bei Menschen ab 60 Jahren senken. Das Erinnerungsvermögen und die kognitiven Funktionen erhöhen sich. Zu verdanken haben wir das den Flavonoiden, die eine antioxidative Wirkung erzeugen. Das fanden Forscher der Universität in Cincinnati heraus. Zwei Probanden-Gruppen erhielten jeweils täglich ein Blaubeerpulver und ein ähnlich aussehendes, das einen Placebo-Pulver. „Diejenigen, die die Blaubeeren bekommen hatten zeigten eine klare Besserung bei den geistigen Leistungen und der Hirnfunktion gegenüber den Placebo-Empfängern", so Professor Robert Krikorian der Studie.[82]

Warung: Röntgenkontrastmittel Gandolinium und Gehirn:
Das Seltenerdmetall Gadolinium wird in der Medizin häufig als Kontrastmittel bei der Magnetresonanz-Tomografie (MRT) eingesetzt. Weil es dabei an eine Trägersubstanz gebunden ist, kann es vom Körper nicht aufgenommen werden, so dachte man bisher. Doch inzwischen haben Studien nachgewiesen, dass zumindest ein Teil des Gadoliniums nach dem Kontrastmitteleinsatz im Gehirn bleibt – mit bislang ungeklärten Folgen. Klar ist dagegen, dass das Gadolinium über Abwässer in größeren Mengen in Flüsse und auch das Trinkwasser gelangt.[83]

Bewegung verhindert, dass das Gehirn schrumpft:
Britische Wissenschaftler hatten bereits in früheren Studien mit Senioren herausgefunden, dass Bewegung dem Hirnschrumpfen entgegensteuert. Die Wissenschaftler beobachteten bei 638 Menschen über drei Jahre lang die Veränderungen im Gehirn. Dazu wurde per Computertomografie die Menge der grauen und weißen Gehirnmasse gemessen. Das Ergebnis der Untersuchung: Das Gehirn der Senioren, die sich am meisten bewegten, war am wenigsten geschrumpft.[84]

Meditation kann Gehirnzellen und graue Substanz wieder aufbauen:
Eine weitere, an der Harvard University durchgeführte, Studie zeigt nun einen Ausweg aus diesem Dilemma. Der wohl effektivste Weg, die durch den Stress geschrumpfte graue Materie im Gehirn wieder aufzubauen, sei demnach Meditation. Sie hilft Ihnen zudem zu mehr Motivation und Gelassenheit im Beruf und dadurch langfristig zu schlichtweg mehr Erfolg. ***Die Forscher fanden in diesem Zuge heraus, dass durch Meditation neue Gehirnzellen aufgebaut werden, welche wiederum die graue Substanz im Gehirn wachsen lässt. Nur acht Wochen benötigten die Studienteilnehmer, um bereits erste Erfolge erkennen zu lassen.*** Sie führten hierfür täglich eine 27-minütige geführte Achtsamkeits-Meditation durch. Und die positiven Effekte blieben auch von den Probanden nicht unbemerkt. Laut Studienergebnissen fühlten diese sich nach den acht Wochen ***deutlich gelassener, weniger gestresst, konnten sich besser konzentrieren sowie erinnern***. Sie wiesen zudem eine höhere Konzentrationsfähigkeit auf. Also nehmen Sie sich doch im Sinne Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit fortan eine halbe Stunde täglich Zeit und schon bald werden Sie hierfür mit einem besseren Wohlbefinden sowie mehr emotionaler Stabilität belohnt.[85]

Achtung Alkohol und Gehirnschrumpfung:
Alkoholiker bekommen viel häufiger eine Gehirnschrumpfung. Das heißt, die Nervenzellsubstanz sowohl des Großhirns als auch des Kleinhirns wird weniger. Selbst kleine Alkoholmengen, wie sie in einem Glas Wein enthalten sind, können bei täglicher Zufuhr das Gehirn schädigen. Die geringen Mengen Alkohol treiben die toxischen Homocysteinwerte bereits in die Höhe. Zu diesem Ergebnis kam im Jahr 2003 ein forscherteam der Universitätsklinik Erlangen unter der Leitung von Stefan Bleich.[86]

Vitamin B-Präparate:

---

[82] https://www.wunderweib.de/wirkung-von-blaubeeren-so-helfen-sie-darm-co-103502.html
[83] https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/in-sechs-deutschen-staedten-mrt-kontrastmittel-in-cola-nachgewiesen_id_11088092.html
[84] https://www.t-online.de/gesundheit/id_61135558/gehirn-stress-und-depression-lassen-das-gehirn-schrumpfen.html
[85] https://arbeits-abc.de/stress-laesst-gehirn-schrumpfen/
[86] https://books.google.de/books?id=M3KmDQAAQBAJ&pg=PT293&lpg=PT293&dq=hirnschrumpfung+entz%C3%BCndungen&source=bl&ots=_cMDNyhQpz&sig=ACfU3U0Dy34m0wkRqUEwaY9lsMFsJ58ZXg&hl=de&sa=X&ved=2ahUKEwiOxInFjPfmAhW0SEEAHehzAM4Q6AEwCXoECAkQAQ#v=onepage&q=hirnschrumpfung%20entz%C3%BCndungen&f=false

Bei Alzheimer Patienten schrumpft das Gehirn überdurchschnittlich schnell. Forscher haben nun herausgefunden, dass hohe Gaben von Vitamin B diesen Schrumpfungsprozess signifikant verlangsamen können. Experten halten diese Forschungsergebnisse für einen ersten Schritt, das Eintreten der Krankheit wenigstens verzögern zu können.
Signifikante Ergebnisse mit Vitamin B-Präparaten
Für die Studie des Oxford Project to investigate Memory and Ageing (Optima) wurden 168 ältere Menschen untersucht, die bereits unter einer leichten Einschränkung ihrer geistigen Fähigkeiten litten. Die eine Hälfte der Freiwilligen erhielt täglich eine Tablette mit Vitamin B Folat, B6 und B12 in einer Dosierung, die deutlich über der täglich empfohlenen Menge lag. Die andere Hälfte erhielt ein Blindpräparat. Nach zwei Jahren wurde überprüft, in welchem Ausmaß sich das Gehirn der Teilnehmer verkleinert hatte.
Das Team um David Smith wies nach, dass die Einnahme der Vitamin-Präparate die Schrumpfung um durchschnittlich 30 Prozent verlangsamen konnte. In manchen Fällen konnte sogar eine Verzögerung um 50 Prozent erreicht werden. Smith betonte, dass die Wirkung signifikanter gewesen sei als erwartet.
Homocystein-Werte beeinflussen Gehirn
Die Autoren der Studie gehen davon aus, dass die Vitamin-Präparate die Homocystein-Werte beeinflussen und damit die Schrumpfung des Gehirns verlangsamen. Hohe Werte dieser Aminosäure werden mit einer rascheren Schrumpfung des Gehirns und Alzheimer in Zusammenhang gebracht. Bestimmte Formen von Vitamin B wie Folsäure, Vitamin B6 und B 12 dagegen kontrollieren das Homocystein im Blut, das so weniger das Gehirn angreift.[87]

Warnung vor Neuroleptika:
Eine neue Arbeit zeigt, dass der dauerhafte Gebrauch von Neuroleptika die Gehirnsubstanz angreift und schrumpfen lässt. Die Schrumpfung findet in Bereichen des Gehirns statt, die mit „Entscheidungen“ und „Kognition“ in Verbindung gebracht werden.
Damit bestätigt die Forscherin Nancy Andreasen aus Iowa bestätigte vorherige Versuche, die an Affen durchgeführt wurden. Als den Affen über ein Zeitraum von 2 Jahren Haloperidol und Olanzapin verabreicht wurde, zeigte sich bei diesen Affen – im Vergleich zu unbehandelten Affen – eine Reduktion der Gehirnmasse in Bereichen, die für Entscheidungen wichtig sind, um 8 bis 11 Prozent. Eine weitere Studie hatte zuvor gezeigt, ***dass bei Menschen bereits nach einem Jahr das Gehirnvolumen nach Neuroleptika-Einnahme eine Schrumpfung aufweist***.[88]

Heilpraktiker Kallmeyer: Die allgemeine Therapie- oder Vorsorgestrategie sein:
Gewicht und Blutzucker stabilisieren
Entgiften:Hardcore mit Chelattherapie oder sanfter mit homöopathischen oder pflanzlichen Entgiftungskuren
„Überfluten“ des Organismus mit Antioxidantien
LaVita Vitalstoffkonzentrat aufgrund seiner komplexen Zusammensetzung an erster Stelle (mind. 3 x 1 Esslöffel),
Kurkuma (Gelbwurz) ist ein Verwandter des Ingwer.
Curcumin Extrakte, zum Beispiel von der Firma Loges das curcumin-Loges® höher dosieren als in der Verpackung angegeben!)oder Curcumin Complete II von Tisso
Resveratrol in Form des japanischen Staudenknöterichs (Polygonum cuspidatum) (Amazon) (ebenfalls höher dosieren als angegeben!)
Vitalstoffreiche und ballaststoffreiche Ernährung
Am besten täglich frisch entsaften
Bio!
Omega 3 Fettsäuren (ich würde hier auf 3 – 5 Esslöffel pro Tag gehen, Achtung bei Blutverdünnern!)
Der Reishi kann nicht nur das Immunsystem unterstützen, sondern kann auch bei Alzheimer unterstützen.
die Vitalpilze Reishi und Hericium
die Firma Tisso bietet einige hervorragende Mittel an wie ***das Omnineuro***, dass sehr gut bei Alzheimer und verwandten Erkrankungen helfen kann. Oder das Krypto Balance, welches bei chronischen Entzündungen hilfreich sein kann.

---

[87] https://www.berlin.de/special/gesundheit-und-beauty/gesundheit/ratgeber/1275519-212-alzheimervitaminbverlangsamtgehirnschwun.html
[88] https://www.depression-heute.de/neuroleptika-loesen-das-gehirn-auf/

Vitamin C Infusionen
Schulmedizinische Mittel reduzieren[89]

Leistungssteigerung durch Magnesium
Die mit Abstand wichtigste Substanz für unser Gehirn ist Magnesium. Das ist nämlich der Gegenspieler des Stresshormons Cortisol. Magnesium entschärft alle Stresshormone, ***fördert die Hirndurchblutung*** und spielt eine entscheidende Rolle beim Energiestoffwechsel. Außerdem benötigen es die Nerven für die Reizübertragung. Optimale Dosis: 300 mg pro Tag (Dragees in der Apotheke).[90]

Magnesium regt die Bildung neuer Synapsen an
Forscher erklären sich die beeindruckenden Wirkungen von Magnesium durch die Mechanismen, die der Mineralstoff im Gehirn in Gang setzt. So unterstützt Magnesium die Produktion von Botenstoffen und die Übertragung von Nervenimpulsen, es regt die Bildung neuer Synapsen an und unterstützt die Zellteilung.3,4,5,6 All das sind Prozesse, die für einen wachen Geist wichtig sind. Wie viel ungenutztes geistiges Potenzial mit Magnesium aktiviert werden könnte, zeigt ein Blick auf die Statistik: Mindestens jeder vierte Deutsche liegt mit seiner Magnesiumzufuhr unter den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.7
Magnesium schützt das Gehirn vor altersbedingten Abbauprozessen:
Insbesondere ältere Menschen haben häufig zu wenig Magnesium im Körper8 – das ist besonders dramatisch, weil Magnesium nicht nur die Leistung des Gehirns verbessert, sondern unser Denkorgan auch schützt, etwa vor altersbedingten Abbauprozessen.9 So geht im fortgeschrittenen Alter eine niedrige Magnesiumkonzentration im Körper mit einer sinkenden Denkleistung einher. Dass auch hier mehr Magnesium hilft, zeigt eine Studie aus Japan, der zufolge eine höhere Aufnahme des Nährstoffs das Risiko an Demenz zu erkranken, deutlich senkt.10 ***Es wird inzwischen sogar diskutiert, ob Demenzerkrankungen wie Alzheimer durch eine regelmäßige Magnesium-Gabe zumindest in ihrem Fortschreiten verlangsamt werden können.***
300 bis 400 mg Magnesium täglich werden empfohlen
Gleichgültig in welchem Alter – es lohnt sich in vielerlei Hinsicht, auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten. Ernährungsexperten empfehlen: Mindestens 300 bis 400 mg von dem Mineralstoff sollten Erwachsene laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich mit der Nahrung zu sich nehmen. Gute Magnesiumlieferanten sind insbesondere naturbelassene Nahrungsmittel wie Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, ungeschälter Reis, Vollkorngetreideprodukte und Kakao (und deshalb auch dunkle Schokolade). Allerdings stehen diese Nahrungsmittel häufig viel zu selten auf dem Speiseplan. Eine sinnvolle Alternative sind hochwertige Produkte aus der Apotheke mit organischen Magnesiumverbindungen. Aus organischen Magnesiumverbindungen (z.B. Magnesiumcitrat, Magnesiumaspartat) kann der Körper das Magnesium besonders gut aufnehmen.[91]
Tipp: sog. Magnesiumöl, das man über die Haut aufnehmen kann.

Ginko:
Zu Ginkgo biloba, insbesondere dem standardisierte Extrakt EGb 761, liegen mittlerweile eine Reihe von Forschungsergebnissen vor. In einem systematischen Review, durchgeführt durch ein Kölner Forscherteam des IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen), wird dem Ginkgo-Extrakt EGb 761 in einer Hochdosis von 240 mg einen Nutzen hinsichtlich der Aktivitäten des täglichen Lebens attestiert sowie auf eine Tendenz einer Wirkung auf die kognitive Leistung und begleitende Psychopathologien der Demenz hingewiesen. Die jüngste Version der derzeit revidierten S3-Leitlinie „Demenzen“ stellt eine Erwägung der Behandlung mit Ginkgo biloba bei leichter bis mittelgradiger Alzheimer-Demenz oder vaskuläre Demenz sowie nicht –psychotischen Verhaltenssymptomen in Aussicht. Für einen präventiven Nutzen von Ginkgo biloba existieren bisher jedoch leider noch nicht ausreichend überzeugende Belege.

Propionsäure:

---

[89] https://www.kallmeyer-naturheilpraxis.de/resveratrol-und-curcumin-schuetzen-vor-alzheimer-und-weitere-tipps/
[90] https://www.praxisvita.de/leistungssteigerung-durch-magnesium-altersdemenz-vorbeugen-7-tipps-gegen-244.html
[91] https://www.meine-gesundheit.de/service/gesundheitsmarkt/magnesium-nahrung-fuers-gehirn-verla

Propionsäure für das Immunsystem im Gehirn[92]

Salbei etc.

Auch Salbei, vor allem die beiden Arten Salvia officinals (Echter Salbei) und Salvia lavendulaefolia (Spanischer Salbei) könnten sich als unterstützend bei leichter bis moderater Alzheimer-Erkrankung erweisen. Das Heilkraut wurde bereits in der traditionellen Medizin eingesetzt, um das Gedächtnis zu verbessern. Eine systematische Auswertung von acht Studien, die sowohl mit gesunden Probanden als auch mit Alzheimerpatienten bzw. Patienten mit schwacher bzw. moderater Demenz durchgeführt worden waren, schreibt den beiden o.g. Salbeiarten eine vielversprechende Wirkung hinsichtlich der kognitiven Leistungsfähigkeit der Studienteilnehmer zu. [6]

Der besonders im asiatischen Raum verbreitete Ginseng, allen voran der Rote Ginseng, der einen besonders hohen Anteil an wertvollen Ginsenosiden aufweist, steht wegen seiner potenziellen neuroprotektiven Eigenschaften ebenfalls im Fokus der Alzheimer-Forschung. Bei längerer Einnahme (3 Monate und länger) der zermahlenen Wurzeln des Weißen oder Roten Ginseng zeigte sich bei Patienten mit einer Alzheimer-Erkrankung eine signifikante Verbesserung ihrer kognitiven Leistungen. [7]

Eher unbekannt ist, dass Gewürzpflanzen wie Curcuma (Curcuma aromatica) und Safran (Crocus sativus) ebenfalls ein Potenzial für die begleitende Behandlung von Demenzerkrankungen zeigen könnten. In Laborversuchen hemmte Curcuma die Anhäufung von Beta-Amyloid- und Tau-Proteinen in Neuronen, ein zentrales Phänomen im Rahmen der Alzheimer-Krankheit. Bisher konnte diese Beobachtung jedoch noch nicht überzeugend in klinischen Untersuchungen verifiziert werden [8, 9], jedoch sind Tendenzen vorhanden, dass Curcuma zumindest den kognitiven Verfall positiv beeinflussen kann.

Nicht überlegen, aber zumindest ebenso wirksam wie ein bei Alzheimer-Erkrankungen häufig eingesetzter Standardwirkstoff (Memantin), zeigte sich Safran (Crocus sativus) in einer Doppelblindstudie. (8) Zu weiteren Gewürzpflanzen wie Zimt, Ingwer, Rosmarin, Chinesischem Sellerie liegen bisher lediglich Erkenntnisse aus der experimentellen Forschung im Kontext mit Alzheimer vor.

Relativ jung ist die Forschung zu Huperzin A, einem Alkaloid der Pflanze Huperzia serrata (Qian Ceng Ta). In China schon lang als Arzneimittel im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin erhältlich, beginnt man sich in der westlichen Welt zunehmend für das Bärlappgewächs zu interessieren, vornehmlich vor dem Hintergrund der Behandlung der Alzheimer-Erkrankung. Wissenschaftler resümierten in einer Auswertung von Studienergebnissen zur Alzheimertherapie mit dem Alkaloid, dass Huperzin A ein gut verträglicher Wirkstoff zur Verbesserung der kognitiven Leistung von Alzheimer-Demenz und vaskulärer Demenz sei.[93]

Astaxanthin:

Astaxanthin überwindet die Blut-Hirn-Schranke. So schützt es das Gehirn und hält es leistungsfähig. Auch die Schutzbarriere der Augen, die Blut-Augen-Schranke, kann Astaxanthin überwinden. Das sorgt für gesunde Augen und klare Sicht.[94]

Astaxanthin

Das Gehirn ist ein Hochleistungsorgan, das fast 20 Prozent des gesamten Energieverbrauchs im menschlichen Körper beansprucht. Obwohl es nur etwa 2 Prozent der Körpermasse ausmacht, verbraucht es rund 50 Prozent mehr Energie als das Herz, das beim Energieverbrauch an zweiter Stelle steht. Entsprechend aktiv müssen die Gehirnzellen und ihre Mitochondrien »powern«, und entsprechend mehr freie Radikale werden gebildet. Das birgt das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson und Amyotrophe Lateralsklerose (ALS). Eine 2017 veröffentlichte Studie ergab, dass Astaxanthin eine vielversprechende Substanz ist, die vor diesen Erkrankungen schützen und die Gehirnleistung erhalten kann.Das Risiko an Alzheimer zu erkranken, sinkt11 und die Entwicklung von Parkinson kann verlangsamt werden.[95]

Catechine:

Ein Artikel aus dem Jahr 2014, in dem die Wirkstoffe aus dem Tee (es handelt sich um bioaktive Substanzen, die man als Catechine bezeichnet) untersucht worden sind, ermittelte, dass diese Catechine nicht nur eine

---

[92] https://www.youtube.com/watch?v=YKTQDaJ1O5c
[93] https://www.carstens-stiftung.de/artikel/pflanzliche-hilfe-gegen-das-vergessen.html
[94] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/superstark-und-supergesund-das-antioxidans-astaxanthin/
[95] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/superstark-und-supergesund-das-antioxidans-astaxanthin/

antioxidative und neuroprotektive Wirkung entfalten, sondern das Gehirn auch anregen, mehr Nervenzellen zu produzieren.
Aufgrund seiner therapeutischen Wirkung auf geschädigte Hirnregionen hat grüner Tee nachweislich spannende Konsequenzen für die Behandlung »unheilbarer« neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson und Chorea Huntington. Dies veranlasste die Autoren zu der Erklärung, die Catechine in grünem Tee wären »ein ausgesprochen sinnvoller komplementärer Ansatz« in der Behandlung neurodegenerativer Erkrankungen.
Die weitere Erforschung von grünem Tee ergab, dass eine Kombination von Heidelbeeren, grünem Tee und Carnosin in einem Tiermodell mit neurodegenerativer Krankheit die Bildung von Neuronen und zerebralen Stammzellen förderte.[96]

Apigenin:
Das Flavonoid Apigenin kommt in vielen Kräutern vor, beispielsweise in Petersilie, Thymian und Kamille. Die Verbindung ist unter anderem deshalb so interessant, weil sie die Nervenzellen des Gehirns stärkt. So konnte im Laborversuch in vitro nachgewiesen werden, dass menschliche Stammzellen unter Einwirkung von Apigenin innerhalb von 25 Tagen zu Neuronen reifen können. Darüber hinaus waren die Synapsen zwischen den Nervenzellen »stärker und vollkommener« ausgebildet, wenn das Flavonoid eingesetzt wurde. Eine Stärkung der Neuronen fördert die Gehirnfunktion auf verschiedenste Weise.[97]

Bewegung:
Bewegung bringt dem Gehirn viele Vorteile. Es wird besser durchblutet und versorgt. Noch wichtiger ist die beiläufige Aktivierung, wenn man unterwegs ist; Forscher nennen dies basale Stimulation. „der Mensch lernt sich und seine Umgebung durch Bewegung erst kennen“, sagt Florian Heinen, Experte für Gehirnentwicklung. „Das Gehirn braucht Bewegung und dreidimensionale Erfahrung. Kinder haben von sich aus große Bewegungsfreude. Evolutionär ist das notwendig, nur so lässt sich die Welt im Wortsinne begreifen.“ Bewegung sei die Voraussetzung für eine Vorstellung vom Ich und der Welt. Dem Gehirn fällt es leichter, aktiv zu sein, wenn es durch körperliche Bewegung stimuliert ist – dies geschieht beim Gehen und Laufen eher als am Schreibtisch. Das Gehirn braucht Abwechslung und neue Blickwinkel. Das weitet den Geist und gibt ihm Elastizität. „Körperlich aktive Menschen tun ihrem Gehirn etwas Gutes“, sagt Heinen. Der Tapetenwechsel bringt neue Ideen. In den eigenen vier Wänden ist hingeen alles bekannt – und deshalb auch kein Geistesblitz zu erwarten.[98]

Warnung vor Pestiziden:
Eine Klasse von Pestiziden, die als Organophosphate bezeichnet werden, steht im Verdacht, das Gehirn zu schädigen und Aufmerksamkeits- beziehungsweise Gedächtnisstörungen, Autismus und einen niedrigen Intelligenzquotienten hervorzurufen.[99]

Viele Studien bestätigen die positive Wirkung von Kurkuma auf das Gehirn
Wenn man einen Blick auf die beinahe endlose Liste der über 800 Krankheiten wirft, die auf eine mögliche vorbeugende und/oder heilende Wirkung von Kurkuma getestet worden sind, muss einen die Fülle an unterstützenden Belegen einfach umwerfen. Erstaunlicherweise konnten – entsprechend ihrer üblichen Einteilung in Arzneimittelgruppen (beispielsweise COX-2-Hemmer, Interleukin-6-Regulator usw.) – mehr als 270 pharmakologische Mechanismen identifiziert werden, mit deren Hilfe die Gelbwurzel (oder ihre Inhaltsstoffe) ihre heilende Wirkung auf den menschlichen Körper entfaltet. Die neuroprotektiven Eigenschaften von Kurkuma sind immens.
Die Forschungen belegen eindeutig, dass die Gelbwurzel das Gehirn in bemerkenswerter Weise unterstützt. Folgende Beiträge behandeln das Thema in gut lesbarer Form:
Wie Kurkuma das alternde Gehirn vor Demenz schützen kann:
Kurkuma führt bei Alzheimerpatienten zu einer bemerkenswerten Besserung.14

---

[96] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/die-regeneration-des-gehirns-ist-kein-wunschdenken-5-wege-zu-lebenslanger-geistiger-fitness/
[97] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/selleriesaft-wie-sie-den-groessten-nutzen-aus-ihm-ziehen-koennen/
[98] Bartens, Werner Zum Denken nach draußen. Wie Sport und Bewegung das Gehirn stimulieren., in: SZ, 11.12.2019
[99] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/selleriesaft-wie-sie-den-groessten-nutzen-aus-ihm-ziehen-koennen/

Das Gewürz, das Fluorid daran hindert, Ihr Gehirn zu zerstören.15
In welcher Form sollten Sie Kurkuma zu sich nehmen?
Eine der häufigsten Fragen, die uns gestellt werden, lautet: »In welcher Form erzielt Kurkuma beziehungsweise Curcumin die beste Wirkung?« Offensichtlich – und wie weiter oben erwähnt – enthält die ganze Pflanze ein breiteres Spektrum an therapeutisch wirksamen Substanzen; Curcumin ist nur eine davon. Aufgrund ihrer kulturellen Prägung beziehen sich die meisten Menschen allerdings ausschließlich auf die Quantität, sie halten die Menge (in Milligramm pro Dosis) eines bestimmten Präparates für wichtiger als die Frage nach der Qualität (zum Beispiel: »Stammt die Pflanze aus biologischem Anbau? Wird der Wirkstoff in seiner natürlichen Form – als Nahrungsmittel oder als ganze Pflanze – eingenommen?). Diese Überlegungen zielen auf die nutrigenomischen Informationen ab, die eine Substanz in sich trägt, und daher auf die Intelligenz, die sie verkörpert.

Darreichungsformen

Es gibt keine allgemeingültige Antwort auf die Frage nach der besten Darreichungsform von Kurkuma beziehungsweise Curcumin. Diese Frage wird immer von einem Menschen mit seinen ganz individuellen Bedürfnissen gestellt – und deshalb sind auch individuell zugeschnittene Empfehlungen notwendig.
Wenn man beispielsweise an einer Darmentzündung oder an Darmpolypen leidet und mithilfe von Kurkuma versuchen möchte, die Entzündung zu lindern oder die präkanzerösen Wucherungen zurückzubilden, dann ist die ganze Pflanze den hoch bioverfügbaren Formen von Curcumin in Kapselform vorzuziehen. Letztere würden wahrscheinlich bereits im Dünndarm resorbiert und größtenteils direkt in die Leber transportiert werden, sodass nicht annähernd ausreichende Mengen bis zum Dickdarm gelangten. In einem solchen Fall kann die Einnahme eines Teelöffels von relativ schwer resorbierbarem Kurkuma dazu führen, dass die erkrankten Oberflächen des Dickdarms mit exakt der Form von Kurkuma in Kontakt kommen, die benötigt wird, um die Krankheit zu lindern.
Doch was ist, wenn Sie jemanden kennen, der auf eine systemische Wirkung angewiesen ist, weil er, sagen wir, an Arthritis oder an einem ***Gehirntumor l***eidet? Hier könnte es sich als günstig erweisen, mithilfe einer auf Phospholipid oder Schwarzem Peffer basierenden Kombination die Glucuronidierung von gewissen Inhaltsstoffen der Gelbwurzel (wie Curcumin) in der Leber zu hemmen. Nahrungsergänzungsmittel haben mit Sicherheit ihre Berechtigung, sofern sie zweckmäßig verwendet werden – das gilt insbesondere, wenn sie eine pharmazeutische Behandlung im Rahmen eines integrativmedizinischen Ansatzes ergänzen.
Am besten in kleinen natürlichen Dosen vorbeugen
Letztlich geht es darum, nicht so lange zu zögern, bis ernste gesundheitliche Probleme auftauchen, die einen dazu zwingen, gewaltige Mengen irgendeines Kräuter- oder Nahrungsmittelextrakts einzunehmen. Günstiger ist es, kleine Mengen in Kombination mit Zutaten, die auf einer stofflich/informativen und sinnlichen Ebene zusammenwirken, in kulinarischen Dosen zu verwenden (sodass auch das ganz wichtige Vitamin W17 [Wohlbehagen] synthetisiert wird!).
Deshalb könnte der ideale Ansatz für die tägliche Nahrungsergänzung darin bestehen, ein Currygericht zuzubereiten oder das Smoothie mit einer Prise Kurkuma zu versetzen. Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform mit ihrer fragwürdigen »natürlichen« Hülle und den Trägerstoffen können die Leber dagegen in Stress versetzen, obwohl Sie ja gerade versuchen, sie durch Ihre »sanfte« Intervention zu schützen. Denken Sie daran, dass die Qualität alles ist und dass weniger mehr sein kann![100]

Vitamin E als »Frischhalte-Polizei« im Gehirn

Kennen Sie den flapsigen Spruch, dass es nötig wäre, die »grauen Zellen zu ölen«, sobald jemand auf der Leitung steht? Da ist im übertragenen Sinn durchaus etwas dran. Nur, dass nicht das Ölkännchen zum Einsatz kommt, sondern das Vitamin E diese Aufgabe übernimmt.
Alle Körperzellen sind von einer Membran umhüllt, welche Fettsäuren enthält. Dies gilt insbesondere für Gehirn- und Nervenzellen, in deren Membrane der Anteil an Fettsäuren besonders hoch ist. Fettsäuren aber neigen dazu, unter dem Einfluss von Sauerstoff zu oxidieren, also ranzig zu werden. Weshalb im Gehirn eine Konfliktsituation entsteht, die zu lösen das Vitamin E beiträgt. Während in den Gehirn- und Nervenzellen nicht nur der größte Anteil von Fettsäuren im Vergleich zu anderen Körperzellen vorhanden ist, benötigen diese Zellen zu allem Unglück auch noch am meisten Sauerstoff für ihr reibungsloses Funktionieren. Es liegen also optimale Bedingungen vor, um Oxidationsprozesse in Gang zu setzen: Viel Sauerstoff stößt auf reichlich Fettsäuren.

---

[100] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/die-heilende-wirkung-von-kurkuma-auf-das-gehirn/

Die heilende Wirkung von Kurkuma auf das Gehirn

Vitamin E:

An dieser Stelle kommt das Vitamin E ins Spiel. Es schützt die Fettsäuren in den Membranen der Gehirnzellen vor dem oxidierenden Einfluss des Sauerstoffs. Gleichzeitig unterstützt das Vitamin den Transport von Sauerstoff in die Zellen. Liegt ein Vitamin-E-Mangel vor, ist dieser Mechanismus gestört, und es kann von Beeinträchtigungen der Gehirnfunktion wie reduzierter Denk- und Gedächtnisleistung bis hin zu Ausfallserscheinungen kommen.

Weitere wichtige Vitamine für das Gehirn sind die B-Vitamine3. Sie verhindern unter anderem, dass Gehirnzellen verklumpen, sie beugen Nervenblockaden vor und sorgen für die ausreichende Energieversorgung des Gehirns, indem sie die Umwandlung von Glykogen zu Glukose ermöglichen. Neben den Mineralstoffen Kalium und Natrium spielen auch noch Eisen, Magnesium, Zink und Chrom eine wichtige Rolle zur Aufrechterhaltung der Gehirnleistung.[101]

Das ideale Brainfood

Was eignet sich nun besonders als Brainfood? Was tut den Gehirn- und Nervenzellen gut? Neben den oben bereits erwähnten Kaltwasserfischen und Pflanzenölen gibt es zahlreiche weitere Lebensmittel, die Substanzen enthalten, welche für das Gehirn, das Gedächtnis und das Denken wichtig sind. Dazu gehören:

Nüsse

Nüsse wegen ihres hohen Gehalts an Proteinen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren, insbesondere ***Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Pekanüsse und Mandeln;***

Chiasamen wegen ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffen und Proteinen. Um den für das Gehirn notwendigen Bedarf an Nährstoffen zu sich zu nehmen, reicht es aus, täglich 2 Esslöffel davon roh zu verzehre***n;***

Beeren:

Beeren wegen ihres hohen Gehalts an Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenfarbstoffen. Gerade die Pflanzenfarbstoffe haben eine hohe Antioxidans-Wirkung5 und schützen so die Gehirnzellen vor Schäden durch freie Radikale. Besonders gut sind Aroniabeeren, Brombeeren, Gojibeeren, Johannisbeeren und Blaubeeren.

Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Vollkornprodukte:

Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder Vollkornmüsli, die aus reichlich Mehrfachzuckern bestehen und somit Energie fürs Gehirn liefern;

Frisches Obst und Gemüse

Frisches Obst und Gemüse wegen seines hohen Gehalts an Vitaminen und Antioxidantien, welche die Gehirn- und Nervenzellen vor Schäden durch freie Radikale schützen;

Ausreichend Flüssigkeit:

Darüber hinaus sollte man darauf achten, täglich mindestens zwischen 2-3 Liter alkoholfreie Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dies hält das Blut flüssig, sodass im ganzen Organismus die Durchblutung verbessert wird, unter anderem auch die Durchblutung des Gehirns. Gehirn- und Nervenzellen werden über den regen Blutfluss gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Verzichten sollte man hingegen möglichst auf Fastfood. Es enthält reichlich Einfachzucker, gesättigte Fettsäuren und chemische Geschmacksverstärker, was nicht nur das pure Gegenteil von Brainfood ist, sondern den empfindlichen Gehirn- und Nervenzellen mehr schadet als nützt. Ebenfalls nicht gut sind Schokolade und vergleichbare Süßigkeiten, da sie aus Einfachzuckern bestehen, welche zwar kurz aufputschen, dann aber müde machen und die geistige Fitness stören.[102]

Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl:

Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl leiten Schwermetalle, wie etwa Quecksilber aus Amalgamfüllungen, aus dem Körper aus und neutralisieren auch andere Umwelttoxine. Damit können Alterungsprozesse verlangsamt und Verhaltensstörungen, v.a. Hyperaktivität und ***Konzentrationsschwäche*** bei Kindern, vorgebeugt werden.

Wenn eine Schwermetallbelastung vorliegt, sollte regelmäßig das Kokoswasser der jungen Kokosnuss getrunken werden, das es als „Fontana di Coca“ auch im Reformhaus und im Versand gibt.[103]

---

[101] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/brainfood-nahrung-fuer-den-geist/

[102] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/brainfood-nahrung-fuer-den-geist/

[103] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175

Lavendelöl:
Lavendelöl ist bei Konzentrationsstörungen hilfreich.[104]

Ginseng:
Ginseng steigert die Konzentration um 18 %. Ginseng ist nicht gleich Ginseng. Das hochwertigste Produkt kommt aus Korea: nämlich Panax-Ginseng C.A.Meyer. In jedem Fall kommt amerikanischer Ginseng an die Wirkungsweise des Korea-Ginseng nicht heran. Handelt es sich um puren Ginsengextrak aus bestem, weißem koreanischen Panax-Ginseng, pharmazeutisch streng kontrolliert, dann spricht man von Gerimax-Ginsengextrakt. Es gibt dieses Extrakt in zwei Formen in der Apotheke: als Tabletten und als Tonikum. Das Extrakt ist standardisiert. Das bedeutet Während in jeder Wurzel nicht die gleiche Wirkstoffmenge zu finden ist, enthalten Tabletten und Tonikum immer die Ginsenoside in gleicher Qualität und Quantität. Von 1993 bis 1996 wurden intensive wissenschaftliche Studien durchgeführt: Hier einige Ergebnisse: Ginseng steigert die Konzentration um Prozent. Man wird leistungsfähiger. Wer Ginseng nimmt, bringt mehr Energie an den Tag. So kann man die gefürchtete Frühjahrsmüdigkeit mit Ginseng spielend in den Griff bekommen. Erschöpfungszustände werden rasch beseitigt. Man kann ihnen aber auch von vornherein vorbeugen. Ginseng macht stressfest. Nach einer Krankheit oder Operation kann sich der Organismus mit Ginseng rasch wieder erholen. Wollen Sie zum Winterende aus der Ginsengwurzel Energie holen, sollten sie eine Kur von sechs bis acht Wochen damit durchführen. Die erste Wirkung zeigt sich erst nach sieben Tagen und wird danach immer deutlicher spürbar. Die Dosis: Mann nimmt vom Gerimax-Ginsengextraikt täglich 1 Tablette oder einen halben Messbecher flüssiges Tonikum.[105]

Basilikum:
Für den Fall, dass sie einen Tag mit Konzentrationsstörungen haben, kauen Sie Basilikum. In diesem Küchenkraut befinden sich die ätherischen Öle Eugenol und Estragol. Sie wirken direkt auf das Denkzentrum im Gehirn.[106]

Zehenbehandlung:
Wer morgens nach dem Aufwachen zerstreut und vergesslich ist, sollte sich eine alte Sitte der japanischen Zen-Mönche angewöhnen. Setzen Sie sich unmittelbar nach dem Aufwachen in ihrem Bett auf, greifen Sie mit den Fingern nach den Zehen und reiben Sie nun jede Zehe einzeln ganz fest. Dann ziehen Sie an jeder Zehe intensiv. Schließlich reiben Sie mit dem Innenrand der großen Zehe des einen Fußes die Fußsohle des anderen Fußes. Sie aktivieren damit Nervenbahnen, die direkt ins Denkzentrum des Gehirns führen.[107]

Birnen-Nuss-Kur:
Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Gehirn braucht etwas Kraft und Hilfe, dann machen Sie eine ganz spezielle Birnen-Nuss-Kur, die um die Jahrhundertwende viele Hausärzte Schulkindern und alten Leuten empfohlen haben: Essen Sie eine Woche lang jeden Tag 1 Kilo saftige Birnen und dazu zehn Walnüsse. Nüsse und Birnen enthalten alle Spurenelemente, die das Gehirn für eine gute Arbeit benötigt.[108]

Salz:
Wer ganz auf Salz verzichtet, kann Konzentrationsstörungen bekommen. An der Bonner Universitätsklinik hat man nachgewiesen: Wenn Menschen lange Zeit zu wenig Salz konsumiert haben, sinkt die Hirnleistung ab. Sie ist sofort wieder da, wenn die Salzzufuhr weder stimmt.[109]

Akkupressurgriff gegen Konzentrationsstörungen aus der chinesischen Medizin
Der dafür zuständige Energiepunkt heißt LG und liegt genau in der Mitte der Schädeldecke an der höchsten Stelle des Kopfes. Hier massieren Sie mit dem Zeigefinger der rechten Hand in kreisenden Bewegungen mit

---

[104] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 37
[105] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 103ff
[106] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 106
[107] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 106
[108] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 106
[109] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 106f.

leichtem Druck etwa 1 bis 2 Minuten. Kurze Pause machen und die Übung so lange wiederholen, bis Sie sich geistig wieder fit fühlen. [110]

Astaxanthin – vegane Fassung:
Zahlreiche weitere positive Wirkungen für Astaxanthin sind in Studien beschrieben, darunter die Vorbeugung von UV-Schäden am Auge, eine schnellere Regeneration von Skelettmuskeln nach dem Training, eine erhöhte Widerstandskraft der Haut gegenüber Schäden durch UV-Licht, eine verbesserte Spermien-Qualität und eine ***umfangreichere Regeneration des Gehirns nach Schlaganfällen***.[111]

[110] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 107
[111] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen,antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.