

Alzheimer durch Schwermetalle: Ursache und effektive Therapie bei Alzheimer, Parkinson, ALS, MS. Therapievorschläge siehe ab Seite 4 ff

Dr. med. Joachim Mutter.

www.zahnklinik.de/umwelt_integrativ

Wie Sie das Gehirn wieder befreien können (erschieden in Raum& Zeit, 2012, 180: 15-21)

Alzheimer gilt als neue Volkskrankheit, die bei einer zunehmenden Anzahl von Menschen Erinnerungen und Gedächtnisleistungen ausradiert. Ursache: Unbekannt. Gefährdet: jeder. Die Pharmaindustrie macht riesige Umsätze mit Medikamenten, die aber die Krankheit nicht aufhalten können. Alzheimer ist jedoch kein unverruckbares Schicksal, wie raum&zeit schon in der letzten Ausgabe herausstellte. Joachim Mutter schließt daran an mit einer noch weitgehend wenig bekannten Sichtweise. Ihm zufolge ist Alzheimer die Folge einer Belastung durch Schwermetalle, insbesondere Quecksilber. Wenn man gegen diese vorgeht, kann der Zustand des Patienten deutlich verbessert werden.

Von Dr. med. Joachim Mutter, Konstanz

Die Alzheimer Erkrankung wird momentan für **drei Viertel** der Fälle von Demenz **verantwortlich gemacht**. Sie **zeigt sich** im Gehirn zuerst an den Nervenzellen im Nucleus basalis meynert und Hippocampus, welche zunehmend zerstört werden. Erst wenn diese Nervenzellen zu etwa 80 Prozent **verloren gegangen sind**, werden die Gedächtnisfunktionen merkbar betroffen, das heißt, die Mitmenschen oder der Arzt bemerken das Nachlassen der Gedächtnisfunktionen. Diese Nervenzellen bilden im gesunden Zustand den Nervenbotenstoff Acetylcholin, welches zu einer Aktivitätssteigerung des ganzen Gehirns beiträgt. Anfangs zeigt sich die Krankheit in vermehrter Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen. Es ist besonders das Kurzzeitgedächtnis betroffen. Im weiteren Verlauf kommt es zu weiterem Verlust der Gehirnfunktionen, so dass zum Beispiel Gesichter nicht mehr erkannt werden, Wörtern nicht mehr verstanden oder gesprochen werden können. Im Endstadium fallen auch Muskelfunktionen aus, die Patienten können nicht mehr laufen, sind bettlägerig und voll pflegebedürftig. Im Endstadium ist etwa ein Viertel der gesamten Hirnmasse abgebaut. Der Nervenzellverlust liegt in der zuerst betroffenen Hirnregion, dem Nucleus basalis meynert und Hippocampus, bei über 90 Prozent. **XX**

Ursachen von Alzheimer und vielen neurodegenerativen Erkrankungen

Nur etwa 3 Prozent der Alzheimer-Fälle sind erblich bedingt. Die Ursache von etwa 97 Prozent aller Alzheimer-Fälle ist dagegen unbekannt. Es wird angenommen, dass ein äußerer Faktor zur Krankheit beiträgt. Dieser exogene Faktor muss in der Bevölkerung weit verbreitet sein, da über 90 Prozent aller Menschen in ihrem Leben Alzheimer-typische Gehirnveränderungen bekommen, die jedoch klinisch nur bei 35 Prozent von ihnen in Erscheinung treten. Da die Alzheimer-Häufigkeit auf dem Land und in der Stadt gleich ist, kann dieser äußere Faktor nur ein persönlicher sein. Früher wurde Aluminium als Ursache angenommen, da Dialyse-Patienten (künstliche Niere) einer verstärkten Aluminiumexposition ausgesetzt sind und bei diesen Menschen verstärkt eine Demenz auftritt. Diese unterscheidet sich allerdings von der Alzheimer-Erkrankung klinisch und pathologisch. Doch spielt Aluminium, wie wir später sehen werden, bei der Verstärkung der Alzheimer-Symptome eine wichtige Rolle.

Die Wirkungen von Quecksilber auf den Organismus

Interessant ist nun folgendes, in mehreren Studien, auch Autopsiestudien, konnte in Gehirnzellen (bis vierfach erhöht), Blut und Liquor von Alzheimer-Kranken vermehrt Quecksilber gefunden werden.

Veränderungen an Nervenzellen

Weiterhin war in einer 1998 und einer 2002 veröffentlichten Studie der Universität Basel (Prof. Olivieri)

Quecksilber in extrem niedrigen Mengen fähig, alle Alzheimer-typischen Nervenveränderungen auszulösen. Als Alzheimer-typische Nervenveränderungen betrachtet man krankhafte Ablagerungen von zerstörten und zerhackten Resten des Proteins Tubulin und von dem Protein β -Amyloid. Die Baseler Forscher stellten im Zusammenhang mit der Exposition von Quecksilber genau derartige Veränderungen fest. Eine andere Arbeitsgruppe um den Physiologen Prof. Fritz Lorscheider (Medizinische Universität Calgary) bestätigte dieses Ergebnis. In ihrem Versuch war bereits Quecksilber in niedrigsten Mengen fähig, Alzheimer-typische Nervenveränderungen an Zellkulturen auszulösen. Andere Metalle, wie Blei, Eisen, Zink, Cadmium, Kupfer, Mangan, Aluminium hatten diesen Effekt nicht, sie verstärkten aber die Giftigkeit von Quecksilber synergistisch. Schon weniger als ein Tausendstel der Quecksilbermenge, die durchschnittlich in Gehirnen von Amalgamträgern gefunden wird, verursachte die Alzheimer-typischen Schäden an Nervenzellen. Die gleichzeitige Gabe von dem Epiphysen-Hormon Melatonin oder Glutathion konnte die schädlichen Quecksilberwirkungen abmildern.

Quecksilber verursacht eine Destabilisierung und Zerstörung von Mikrotubuli, **also Bestandteilen des Zellskeletts**. Diese sind mitverantwortlich für die mechanische Stabilisierung der Zelle und ihrer äußeren Form, für die aktiven Bewegungen der Zelle als Ganzes sowie für Bewegungen und Transportvorgänge innerhalb der Zelle. Ohne Microtubulstrukturen können die Nervenzellen beispielsweise keine Botenstoffe mehr in den synaptischen Spalt freisetzen. Eine Forschergruppe aus Jena (Stoiber et al) stellte heraus, dass von allen Körperstrukturen des Körpers gerade diese Microtubuli am empfindlichsten auf Quecksilber reagieren.

Biochemische Veränderungen

Zudem konnte von Prof. Lorscheider von der Universität Calgary in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern der Universität Lexington (Kentucky) gezeigt werden, dass Quecksilberdampf biochemische Alzheimer-typische Veränderungen verursacht. Die krankhaften Veränderungen traten schon bei Quecksilberwerten auf, die weit unterhalb der anerkannten Grenzwerte lagen. Die Ergebnisse stellten dar, dass Quecksilber zu einer verminderten Aufnahme von Aminosäuren ins Gehirn, zu einer verminderten Ausscheidung von sauren Stoffwechselabbauprodukten aus dem Gehirn, zu einer verminderten Aufnahme von Energieträgern wie Glucose und Pyruvat und zu einer Leckage der Kapillarwände führt. Die Energieerzeugung in den Mitochondrien wird gehemmt. Auch wird die Aufnahme des Glutamats aus dem synaptischen Spalt in die Astrozyten (Astrozyten sind eine Art Putzfrauen und Stützgerüst für das Gehirn) behindert oder die Umwandlung des Glutamats in Glutamin. Glutamat ist in hohen Mengen für die Nervenzellen giftig. Denn Glutamat peitscht die schon kranken Nervenzellen zu Höchstleistungen an, was die Schäden vermehrt.

Schutzlos gegen weitere Umweltgifte

Wenn Quecksilber in einer Zelle gebunden ist und die Neurofillamente (Actin, Tubulin) zerstört, spielt es noch eine andere seiner bösen Eigenschaften aus: Es behindert die Zelle, sich gegen andere Umweltgifte abzuschotten. Das bedeutet, dass Umweltgifte wie zum Beispiel die anderen Schwermetalle (Palladium und Kupfer, Blei und Cadmium aus Kunststofffarben, dem Zigarettenrauch) oder Pestizide, Herbizide, PCP, PCB, Lindan, Dioxin, DDT und Formaldehyd verstärkt in die Zelle gelangen können und nicht mehr so gut ausgeschieden werden können. Zusätzlich wird auch noch die Giftigkeit dieser Stoffe um ein mehrfaches gesteigert und umgekehrt. Blei erhöht die Giftigkeit von Quecksilber um den Faktor 100. Aus diesem Grund sind beispielsweise quecksilberbelastete Menschen, (Amalgam) auch vermehrt mit anderen Stoffen vergiftet und sind oft über- sensibel gegenüber diesen anderen Umweltgiften.

Hemmung der Hämsynthese

Häm ist ein für das Leben unentbehrliches körpereigenes Protein.

Quecksilber hemmt leider auch die Hämbildung im Körper. Häm hat aber viele lebenswichtige Funktionen:

- Als Bestandteil aller P450-Enzyme wird es zur körpereigenen Entgiftung benötigt.

- Als Bestandteil der Atmungskomplexe in den Mitochondrien ist es zur oxidativen Energieerzeugung (Sauerstoffabhängige Energieerzeugung) unerlässlich.
- Als Bestandteil des Hämoglobins in den roten Blutkörperchen ist es für den Sauerstofftransport in die Körperzellen und den Kohlendioxidabtransport aus dem Körper notwendig.
- Es kann schädliches β -Amyloid (ein Eiweiß, welches sich krankhaft ins Gehirn einlagert) aus dem Gehirn auswaschen und so der Alzheimer-Erkrankung entgegenwirken.

Risikofaktoren für Alzheimer

Apolipoprotein E

Ein wichtiger Risikofaktor für die Alzheimer-Erkrankung ist das Apolipoprotein E (ApoE). ApoE hat jeder Mensch, doch es kann in drei verschiedenen Unterformen vorkommen: ApoE2, ApoE3 und ApoE4. ApoE ist ein Fetttransportprotein und reguliert die Cholesterinaufnahme in die Zellen. Im Liquor (Gehirnwasser) finden sich, neben der Leber, die zweithöchsten ApoE- Konzentrationen des Körpers. Mehrere Studien, unter anderem eine Metaanalyse mit insgesamt 6 000 Alzheimer-Patienten und 8 000 Kontrollen konnte zeigen, dass das Vorhandensein von ApoE4 das Alzheimer-Risiko deutlich, bis 15-fach, erhöht. Im Gegensatz dazu erniedrigt ApoE2 das Erkrankungsrisiko um bis zu 50 Prozent. Warum gibt es solche Unterschiede?

Die drei Unterformen von ApoE bestehen alle aus fast den gleichen 299 Aminosäuren. Nur an Position 112 und 158 finden sich bei den einzelnen Unterformen unterschiedliche Aminosäuren:

- ApoE2 besitzt dort zwei Cystein
- ApoE3 hat dort ein Cystein und ein Arginin
- ApoE4 hat dort zwei Arginin.

Cystein besitzt im Gegensatz zu Arginin eine freie Schwefelgruppe (Sulfhydryl-Gruppe), an die Metalle, wie Quecksilber, Kupfer, Zink, Blei, Cadmium fest binden können. Cystein, beziehungsweise Medikamente mit freien Schwefelgruppen werden wegen dieser Eigenschaft als Gegenmittel zur Entgiftung von Schwermetallen eingesetzt. Glutathion, ein körpereigenes Tripeptid aus Glycin, Glutamin und Cystein, verdankt seine für den Körper entgiftende und antioxidative Wirkung der freien Schwefelgruppe des Cysteins.

ApoE-Formen, welche Cysteinreste aufweisen (ApoE2 und ApoE3), können so Schwermetalle (wie zum Beispiel Quecksilber) im Gehirn an sich binden und zur Ausscheidung bringen. Je mehr Schwefelgruppen vorhanden sind (wie zum Beispiel bei ApoE2), desto mehr Schwermetallatome können gebunden werden.

Umwelt- und Zivilisationsgifte

Weitere Risikofaktoren für die Entwicklung einer Alzheimer-Erkrankung sind ein niedrigerer Bildungsstand, Rauchen, Exposition zu Pestiziden, Lösemitteln, elektromagnetischen Feldern, Alkoholkonsum, Fast Food, und oxidativer Stress. Gesichert ist, dass Quecksilber, aber auch ein Mangel an Vitamin B12, B6 und Folsäure zu einer Erhöhung von Homocystein führt. Hohes Homocystein schädigt Nerven und erhöht das Alzheimer-Risiko. Homocystein behindert auch die Entgiftungsfähigkeit des Körpers. Auch eine hohe Eisenaufnahme begünstigt die Entstehung von Alzheimer, da es selbst Nerven zerstören kann und zudem die Giftigkeit von Quecksilber erhöht.

Mehrere Studien weisen darauf hin, dass oxidativer Stress, beziehungsweise die vermehrte Belastung mit so genannten Reaktiven Oxidativen Substanzen (ROS) bei der Entwicklung von Alzheimer von großer Bedeutung ist. Eine Erhöhung von ROS kann experimentell durch Amalgam ausgelöst werden. Die oxidative Belastung steigt auch mit steigender Amalgamfüllungszahl. Amalgamträger haben auch häufiger Depressionen oder die häufigste Form einer Schilddrüsenunterfunktion, die durch einen durch Quecksilber ausgelösten Autoimmunprozess ausgelöst wird (Hashimoto-Thyreoiditis). Depressionen oder Schilddrüsenunterfunktion erhöhen das Alzheimer-Risiko signifikant. Die Gabe von Antioxidantien in der Ernährung oder als Supplement scheint das Alzheimer-Risiko zu senken. Der Süßstoff Aspartam (und evtl. auch der neue Abkömmling Neotam) und Sucralose erhöhen vermutlich das Alzheimer Risiko. Auch

Glutamat steht auf der Anklagebank. Afrikaner, die ihre traditionelle Ernährung beibehalten (und im Übrigen kaum Karies haben), erkranken selten an Alzheimer, obwohl sie häufiger das „schlechte“ ApoE4 aufweisen als die weiße Bevölkerung. Sobald sie jedoch in Industriestaaten leben, ihre ursprüngliche gesunde Ernährung aufgeben, und dann Industriekost, also viel Zucker und Auszugsmehle zu sich nehmen und als Folge in die nun kariösen Zähne Amalgamfüllungen bekommen, haben sie sogar ein höheres Alzheimerisiko als weiße Amerikaner, welche schon eine der höchsten Alzheimer-Raten der Welt haben.

Gefahr durch zu viel Kupfer

Da in Amalgam Kupfer enthalten ist, kann daraus für Amalgamträger automatisch eine Kupferbelastung resultieren. Kupfer ist zwar ein lebenswichtiges Spurenelement, das für das Immunsystem, für die Blutbildung, für Antioxidantien und für das Bindegewebe absolut essenziell ist und bei einigen Menschen auch gegeben werden muss. Meistens haben Menschen aber eher einen Kupferüberschuss. Eine aktuelle Studie belegt, dass Personen, die regelmäßig kupferhaltige Multivitaminpräparate einnahmen, eher schwachsinnig werden konnten als solche, die kupferfreie Präparate bevorzugten.

Eine erhöhte Kupfereinnahme führt zu einer erhöhten Giftigkeit von Quecksilber, kann aber auch als Ursache für folgende Störungen gelten: Schizophrenie, Bluthochdruck, Stottern, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Autismus, Hyperaktivität, Depression, Schlaflosigkeit, Prämenstruelles Syndrom, frühzeitiges Altern, Krebs und Alzheimer.

Alzheimerforscher berichten in der Zeitschrift *Science* von Verbesserungen durch Kupferausleitung aus dem Gehirn. Die Forschergruppe um Prof. Ashley Bush (USA) fand heraus, dass Kupfer und Zink einmal die Aggregation von Amyloid im Gehirn fördern und zusammen mit diesem vermehrt freie Radikale produzieren [29]. Durch die Gabe von Clioquinol, einem Chelatbildner, wird Kupfer und Zink sowie Quecksilber gebunden, sodass die Alzheimer-Erkrankung damit behandelt werden kann. Durch die hier beschriebene Therapie wird automatisch auch zu viel Kupfer aus dem Körper entfernt, was bei der Alzheimer eher sinnvoll scheint.

Aluminiumbelastung

In den krankheitstypischen Plaques von Alzheimer-Kranken konnten Aluminiumanreicherungen festgestellt werden. Einige frühere Studien fanden einen Zusammenhang zwischen der Aluminiumkonzentration im Trinkwasser und dem Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Weiterhin konnte durch die therapeutische Gabe des Komplexbildners Desferroxamin bei Alzheimer-Patienten der Aluminiumgehalt, aber auch der Eisengehalt des Gehirnes gesenkt und die Demenzprogression vermindert werden. Gegen eine ursächliche Bedeutung von Aluminium spricht das Fehlen von Hinweisen für ein gehäuftes Alzheimer-Auftreten bei beruflich Exponierten oder Patienten mit hoher Aluminium-Zufuhr. Weiterhin konnten durch Aluminium (im Gegensatz zu Quecksilber) bei Versuchen an Nervenzellen nicht alle Alzheimer-typischen Veränderungen hervorgerufen werden. Aluminium kann aber bei schon vorhandener Schädigung eine prooxidative und proinflammatorische Wirkung zeigen. Zusätzlich konnte die Quecksilbertoxizität durch die Zugabe von Aluminium erheblich gesteigert werden. Aus diesem Grund sollte versucht werden, die Aluminiumaufnahme zu reduzieren. Die meisten Impfstoffe enthalten Aluminiumverbindungen. Und etwa 70 Prozent der weltweit eingesetzten Impfstoffe enthalten organisches Quecksilber (Thiomersal).

Eine wirksame Therapie für Alzheimer, Parkinson, ALS, MS

Es gibt keine schulmedizinisch etablierte Therapie, die den Fortschritt der Alzheimer-Demenz aufhalten kann. Aber es werden Mittel gegeben, die den Abbau von Acetyl-Cholin im Gehirn vermindern. Dadurch kann einige Zeit dieser Botenstoff, der den Alzheimer Patienten mangelt, erhöht werden. Es kann für etwa ein Jahr zu einer Besserung der Gedächtnisfunktion führen, aber nicht die Krankheit als Ganzes aufhalten. Bevor eine Therapie wie nachfolgend beschrieben durchgeführt wird, empfiehlt es sich, nochmals eine Untersuchung beim Neurologen oder Psychiater (MEMO-Ambulanz im Falle der Alzheimer-Krankheit)

machen zu lassen. Warum? Weil es durch die Therapie zu einer Verlangsamung des Krankheitsfortschrittes, zu einem Stopp oder sogar zu einer leichten Verbesserung der Symptome kommen kann. Falls dann erst die Überprüfung erfolgt, wird die Verbesserung vom Neurologen nicht erkannt, da nur Vergleichswerte von Untersuchungen herangezogen werden können, die lange vor Einsatz der alternativen Therapie durchgeführt wurden.

Die Ursachen-Therapie bei allen Nerven und Gehirnerkrankungen muss die Entgiftung von Quecksilber und anderen Schwermetallen als wichtigstes Ziel haben. Eine wichtige Rolle spielen die im Mund durch Krankheitserreger erzeugten Supergifte. Diese entstehen bei liegenden Amalgamfüllungen oder bei Amalgamresten im Kieferknochen bei Entzündungen dort. Die Mikroorganismen im Kiefer oder in den Zahnfleischtaschen bilden aus dem aus Amalgam freiwerdenden Quecksilber noch giftigere spezielle organische Quecksilberverbindungen, besonders das Supergift Di-Methyl-Quecksilber. Dieses durchdringt alle biologischen Barrieren und ist schon in kleinsten Mengen extrem giftig. Schon ein Tropfen davon, welches auf den Handschuh einer Wissenschaftlerin gelang, führte zu Nerven und Gehirnzerstörungen und folgendem Tod innerhalb von 8 Monaten. Meiner Meinung nach sind diese Gifte die Hauptursache für den bisher in der Wissenschaft ungeklärten Nervenzellverlust von neurodegenerativen Erkrankungen. Auch die bei Fäulnisvorgängen im Kiefer oder toten Zähnen gebildeten Leichengifte sind neurotoxisch.

Die Maßnahmen im Überblick

- **Kiefersanierung:** Bei fast allen neurologischen Erkrankungen finden sich im Kieferknochen oder an Zahnwurzeln Entzündungsherde. Die meisten Patienten hatten oder haben für Jahrzehnte giftige Amalgamfüllungen im Mund. Deshalb findet sich oft sogar noch Amalgam in den Zähnen oder Amalgamreste, beziehungsweise andere in der Zahnmedizin verwendete giftige Fremdmaterialien, im Kieferknochen, im Zahnfleisch oder unter Kronen verborgen. Nicht selten sind sogar Amalgamverplombungen an Wurzelspitzen. Diese Krankheitsverursacher werden vom Patienten meist nicht selbst bemerkt, da sie meist nicht schmerzen. Auch auf herkömmlichen Röntgen-Übersichtsaufnahmen des Kiefers können sie übersehen werden. Es empfiehlt sich immer, eine Kieferaufnahme mittels eines Digitalen Volumentomogramms (DVT) zur exakten Diagnose durchführen. Denn in diesem wird eine höhere Auflösung erzielt und man kann den Kiefer in drei Dimensionen betrachten. Grundsätzlich gilt, dass bei schweren oder tödlichen neurologischen Erkrankungen alle Metalle, auch Goldlegierungen oder Titanimplantate aus dem Mund oder Kiefer mit allen und bestmöglichen Schutzmaßnahmen entfernt werden müssen. Weiterhin müssen alle Entzündungen (wurzelbehandelte Zähne, entzündete Zähne, Kieferherde) im Kiefer sauber entfernt werden. Natürlich sind auch alle Fremdkörper (zum Beispiel Amalgamsplitter), die sich im Zahnfleisch oder Kieferknochen befinden, zu entfernen.
- **Vermeiden von Aspartam, Neotam, Glutamat, Sucralose und andern Schadfaktoren** wie zum Beispiel elektromagnetische Felder aus Funkanwendungen und Hausstrom. Abends und nachts sollte auf Blaulichtquellen, wie Bildschirme, Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren, verzichtet werden, denn sie zerstören die Bildung des Schlafhormons Melatonin, welche eine stark regenerierende Wirkung auf die Zellen hat.
- **Ernährungsumstellung:** Falls möglich, 50-100 Prozent pflanzliche Frischkost. Dabei grüne Blätter und Wildpflanzen bevorzugen. Die schnellsten Heilerfolge werden mit kompromissloser Frischkost erzielt. Keine Kohlenhydrate und daher auch wenig oder keine Früchte (Ausnahme: Durian und Beeren). Durch diese Ernährung wird der Fettstoffwechsel angekurbelt. Es geht aber nicht darum, dass das Idealgewicht erreicht wird. Vielmehr werden von der Leber bei einer

kohlehydratarmen Kost nach einer Umstellungszeit von einigen Tagen vermehrt Ketonkörper aus Fett produziert. Diese Ketonkörper können dann auch von den Nerven und dem Gehirn als Energiequelle benutzt werden. Die Gehirnzellen lernen förmlich, statt Zucker, welches durch die Verdauung aller Kohlenhydrate entsteht, Ketonkörper als Energiequelle zu benutzen. Denn die geschädigten und vergifteten noch überlebenden Nervenzellen können bei neurologischen Erkrankungen praktisch immer Zucker nicht mehr gut als Energiequelle nutzen, da sie insulinunempfindlich geworden sind (Insulinresistenz des Gehirns). Das heißt, sie können auch bei hohen Insulinwerten den Blutzucker nicht aufnehmen. Das bedeutet einen schwerer Energiemangel des Gehirns, der weitere Schädigungen verursacht. Die aus Körperfett in der Leber entstehenden Ketonkörper sind dagegen einfach und insulinunabhängig von den Nervenzellen aufzunehmen. Somit bekommen sie mehr Energie. Innerhalb von Tagen und Wochen kann so eine bemerkenswerte Verbesserung der gesamten Nerven- und Hirnleistung erreicht werden.

- Sport wirkt hier günstig, da er zusätzlich Kohlenhydrate verbraucht. Bei neurologischen Erkrankungen sollte jede Bewegungsmöglichkeit genutzt werden, auch mit Hilfe von Physio- und Ergotherapeuten. Die Grundlagen der kohlehydratarmen Kost und praktische Umsetzung einer solchen Ernährung werden in meinen Büchern beschrieben. Gut ist es auch, Kokosöl zu verzehren.
- Nahrungsergänzungen: Hier hilfreich:
Selen, hochdosierter B-Komplex, Bio-Lezithin, langkettige Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, gemischtes Vitamin E mit allen Tocopherolen und Tocotrienolen, Vitamin C als Ester oder als Reinstoff, alpha-Liponsäure, Acetyl-Carnitin, Q10 als Ubiquinol, Taurin-Pulver, N-Acetyl-Cystein, S-Acetyl-Glutathion, ProCurmin, NADH (Coenzym Q1), S-Adenyl-Methionin, Magnesium, Kalium, Spurenelemente: Zink, Molybdän, Mangan (nur bei Mangel), Chrom, Vanadium, Jod, Bor, Kräuterextrakte Resveratrol, OPC, Vitamin D und K2(MK7, Gingko-Biloba Extrakte, Melatonin 20-300 mg vor dem Schlafen, Graspulver, Chlorella, Spirulina, Fumarsäure in Retardform
- Entgiftung von Schwermetallen: Diese kann erst nach Auffüllen von Vitalstoffmangel und der Zahn- und Kiefersnierung begonnen werden, sonst besteht die Gefahr der Verschleppung von Schwermetallen in die Nervenzellen. Vor Gabe ist es sinnvoll, alpha-Liponsäure zu geben. Nach etwa 20 Ausleitungen muss meistens neben Zink auch Kupfer (1,5mg) substituiert werden, da man durch die Ausleitungen in den Kupfermangel kommen kann. Entgiftung von Lösemittel, Plastikweichmacher, Holzschutzmittel, Pestizide (wichtig bei Parkinson), Flammschutzmittel: täglich etwa 20 Minuten in Infrarotsauna (oder finnische Sauna). Vorher Haut mit Kokosfett einreiben. Das Kokosfett bindet die über die Haut ausgeschiedenen fettlöslichen Gifte. Deshalb nach dem Saunagang das Kokosfett von der Haut mit Handtüchern abreiben und ab duschen. Die Handtücher nur einmal verwenden.
- Viel Sonnenlicht auf nackte Haut, ohne Cremes oder Sonnenschutz. Bestrahlungszeit so wählen, dass kein Sonnenbrand entsteht. Von Oktober bis März ist in Deutschland leider kein UV-B-Licht mehr vorhanden. In dieser Zeit muss Vitamin D (etwa 6000-10000 IU) eingenommen werden. Die höchste UV-B- Strahlung ist in den übrigen Monaten in der Mittagszeit vorhanden. Deshalb sind hier, auch kurze Sonnenbäder, am effektivsten. UV-A-Licht, welches am Morgen und am Nachmittag im Sonnenlicht ist, zerstört das in der Haut gebildete Vitamin D wieder. Den Körper nach dem Sonnenbad nicht mit Waschsubstanzen (Seife, Shampoo) waschen, da sonst das Vitamin D ausgewaschen wird.
- Schlaf vor Mitternacht, am besten den von Prof. Stöckmann um 1930 erforschten und erfolgreich bei Patienten erprobten Naturschlaf (mit den Hühnern ins Bett gehen). Dabei werden maximale Melatoninspiegel erzielt, welche Nervenzellen schützen.

Aluminium (Al)

Aluminium ist in vielen Impfstoffen, Küchengeschirr, Backpulver, Deodorants, Heilerde, Zeolith und zum Teil im Kochsalz als Streuhilfe enthalten. Aluminium kann auch in Medikamenten gegen überhöhte Magensäure vorkommen. Außerdem kann es dem Trinkwasser zugesetzt werden (Aluminiumsulfat), um die Schlierenbildung durch eine Chlorierung zu beseitigen. Die Aluminiumaufnahme ins Gehirn kann durch die gleichzeitige Aufnahme von Säuren gefördert werden. Heutzutage nehmen Menschen deutlich mehr Säuren, z.B. künstliche Zitronensäure oder Phosphorsäure aus Fertigprodukten, Brausetabletten, Limonaden etc. auf. Dies wird von einigen Experten als Ursache für die Zunahme der Alzheimer-Erkrankung in Industrieländern angesehen.

Weitere Informationen:

- MUTTER J. „Grün Essen: Die Gesundheitsrevolution auf Ihrem Teller“. Mit Vorworten von Prof. Franz Daschner und Markus Rothkranz. VAK-Verlag, 10. Dezember 2012, 2. Auflage 2/2013
http://www.amazon.de/Gr%C3%BCn-essen-Gesundheitsrevolution-Ihrem-Teller/dp/386731098X/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1345281337&sr=8-3
- MUTTER J. „Lass Dich nicht vergiften“ Mit Vorworten von Olympiasiegerin Sabine Spitz und Prof. Dr. Dr. Harald Walach. Gräfe & Unzer, 18. Dezember 2012
http://www.amazon.de/Lass-dich-nicht-vergiften-Alternativheilkunde/dp/3833824999/ref=pd_sim_b_2
- MUTTER J. „Amalgam- Risiko für die Menschheit“. Naturaviva-Verlag, 3. Aufl. 2011.
http://www.amazon.de/Amalgam-Risiko-Menschheit-Quecksilbervergiftungen-Amalgamentfernung/dp/3898815226/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1345281036&sr=8-1
- MUTTER, J. „Gesund statt chronisch krank“. Naturaviva-Verlag, 3 Auflage 2013
http://www.amazon.de/Gesund-statt-chronisch-krank-ganzheitliche/dp/3898815269/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1345281036&sr=8-2
- MUTTER J. Is Dental Amalgam Safe for Humans? The European Commission's SCENIHR Opinion. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2011; 6:2 <http://www.occup-med.com/content/6/1/2>.
- MUTTER J, CURTH A, NAUMANN J, DETH R, WALACH H. Does Inorganic Mercury Play a Role in Alzheimer's Disease? A Systematic Review and an Integrated Molecular Mechanism. *J Alz Disease* 2010; 22: 357-374.
<http://iospress.metapress.com/content/j33p87808363493j/>
http://www.europa-uni.de/de/forschung/institut/institut_intrag/Pressemitteilung_Quecksilber_und_Alzheimer_Version_1.pdf
- MUTTER J. Quecksilber aus Energiesparlampen: Ein Problem?. Online März 2010:
<http://www.diagnose-funk.ch/technik/energiesparlampen/vorsicht-beim-bruch-von-energiesparlampen.php>