



Vergesslichkeit...

lese ich soeben auf einer interessanten Internetseite mit wissenschaftlichen Arbeiten. «Gehirn ranzig wird», tja, was ist damit gemeint? Ganz einfach: Alzheimer.

Und was lese ich in den wissenschaftlichen Arbeiten? Eine gesunde Ernährung, die wir unseren Klienten empfehlen ist das Mass aller Dinge, auch in der Gesundheit des Gehirns und den Augen.

Vor allem braucht das Gehirn, wie auch unsere Augen Lutein. Lutein hat Eigenschaften, die für die gesunden Augenfunktionen sehr wichtig sind. Und beugt vor allem der Makuladegeneration vor. Es wirkt antioxidativ und entzündungshemmend und kann Schäden durch freie Radikale verringern. Das ist für die Netzhaut sehr wichtig, weil sie für Radikalen-Schäden besonders anfällig

ist.

Haben Alzheimer-Patienten also weniger von diesem Makulapigment? Deutlich weniger Lutin in den Augen, deutlich weniger Lutein im Blut und ein höheres Auftreten von Makuladegeneration, bei der diese Pigmentschicht zerstört wird. Die Dicke dieser Pigmentschicht lässt sich in den Augen messen.

**Was können Sie tun?** Für Gehirn und Augen frühzeitig die Ernährung anpassen. Natürlich stürzen sich die meisten Menschen auf die «gesunden Eier». Doch diese sind gar nicht gesund, weder für Augen, Gehirn noch sonst etwas. Essen Sie dunkelgrünes Blattgemüse, das sorgt auch dafür, dass Ihre Blutgefässe, auch die kleinsten, in Ihren Augen wieder durchblutet werden.

Nehmen Sie kein Lutein als Nahrungsergänzungsmittel. Dieses Zeugs ist tot und hat keine Lebenskraft mehr. Hat also keinen Nutzen.

Sie wollen mehr wissen, dann buchen Sie eine Onlineberatung bei uns.