Empfehlungen zur Prävention vor Demenz

* Zusammenfassung aus Tagungsunterlagen von Dr. Feldhaus und Hugo Schurgast aus Luzern
* Gingko Tropfen schützen vor Verlust von Neurotransmittern
* Gingko Tropfen haben Radikalfänger Eigenschaften
* Zur Vorbeugung Vermeiden von Inaktivität mental/ Hirn muss trainiert werden wie jedes Organ verkümmert es sonst. Also aktiv bleiben geistig bis ins Alter:
* Stress reduzieren
* Genug Antioxidanzien zB. In Form von Olivenblatt / siehe [www.oliven-baum-kraft.ch](http://www.oliven-baum-kraft.ch) oder in Form von Acai, Aronia, Granatapfel, oder als Kombi Präparat / Grüntee und Rotwein sind auch wertvolle Antioxidanzien
* Grüntee ist auch sonst sehr gesund, sollte täglich getrunken werden
* Ein Glas Rotwein täglich
* Leinöl oder ev. Fischöl einnehmen wegen Omega 3 Fettsäuren, wenn Leinöl dann unbedingt Sonnenblumenöl und Mais und Distelöl reduzieren oder ganz meiden.
* Eine ausgewogene Ernährung mit genug Mikronährstoffen, bei Mangel ggf. substituieren. Bluttest machen.
* Vor allem wenig Zucker und Weissmehl , man sollte keinen zu hohen Anstieg von Glukose im Blut hervorrufen.
* Nicht zu viele Kalorien, hypokalorische Kost schützt besser vor Alzheimer als hyperkalorische Kost
* Vitamin D Status kontrollieren und ggf. ergänzen, im Alter fast immer nötig. / Bluttest machen
* Vitamin B 12 Kontrolle und ev. ergänzen / Bluttest
* Homocystein Kontrolle und bei erhöhten Werten Einnahme von B 6, Folsäure und B 12.

Viel Erfolg

Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Gesundheitsberaterin

6653 Verscio

091 796 28 61 [www.ericabänziger.ch](http://www.ericabänziger.ch)