



Alzheimer - Checkliste

Ursachen:

Schwermetallbelastung (Aluminium), Antibiotika, Impfungen, entzündliche Prozesse im Gehirn, Bluthochdruck, Hormonungleichgewicht, Diabetes, Schädel- Hirntraumata, Schlafstörungen, mangelnde Entgiftungsleistung (glymphatisches System), genetische Disposition (ApoE4), Infektionen (Herpes, Borreliose, Schimmelpilze)

Begleiter:

Nahrungsmittelintoleranzen, Gluten- und Kaseinsensibilität, Mitochondriopathie, Insulinresistenz, Hypoglykämie, Nebennierenschwäche, Darmfehlbesiedelung, Leaky Gut, Borreliose, EBV

Blutwerte:

Serum: bTSH, FT3, FT4, rT3, TPO-AK, TRAK, TAK, Selen, D3, B12, Folsäure, Ferritin, CRP, DHEA-S, Homocystein, Cholesterinstatus, HOMA-Index

Vollblut: Mg, Kal, Zn, Cu, Q10

Ernährung:

glutenfrei, kaseinfrei, laktosefrei, pflanzenbasiert, Verzicht auf tierische Fette, 16 Std. Fasten Selleriesaft, Bananen, Kokoswasser, Kokosöl, Zitronenmelisse, Beeren, Avocados, Koriandergrün, Kreuzblütler, Artischocken, Zitronen, Rote Rüben

Nährstofftherapie:

Lithium-Orotat, L-Glutamin, L-Lysin, Glutathion, GABA, **Melatonin**, Vitamin B6, B9 und B12, Coenzym Q10, Resveratrol, Alpha-Linolensäure, Vitamin D3, Zink, Magnesium, Omega3

Phytotherapie:

Zitronenmelisse, Curcuma, griechisches Eisenkraut, Ingwer, Löwenzahn, Knoblauch, Hericium, Rhodiola, Helmkraut, Ashwagandha, Zimt, Thymian, Koriander

Hormone:

DHEA, Cortisol, Testosteron und Progesteron nur mit vorherigem Speicheltestbefund

Tipps:

Gesunde Ernährung, Nährstoffe, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, vermeiden von Giftstoffen, Darmsanierung, Schwermetallentgiftung

Tests:

Nervenbotenstoffe, Cortisol-Tagesprofil, DHEA, Melatonin, Darmcheck Mikrobiom, Omega3-Fettsäure-Profil, Casomorphin/Gliadorphin, DMPS-Harntest, Nitrostress-Harntest