So kannst du effektiv Alzheimer & Demenz verhindern! - Hoss und Hopf #285

https://www.youtube.com/watch?v=y8E478pQwdo

In dieser Podcast-Folge diskutieren die Moderatoren die Bedeutung von Bewegung und Lithium zur Prävention von Alzheimer und Demenz. Sie beziehen sich auf aktuelle Studien, die einen Zusammenhang zwischen Litiummangel und der Entstehung von Alzheimer aufzeigen und betonen die Wichtigkeit, sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Stichpunkte:

- Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit des Gehirns.
- Litiummangel könnte eine Ursache für Alzheimer sein.
- Aktuelle Studien zeigen, dass Lithium die Gedächtnisleistung verbessern kann.
- Die Moderatoren empfehlen, sich aktiv mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.
- Es wird auf die Wichtigkeit von Routinen und Bewegung hingewiesen.

Quelle: Hoss & Hopf

Einstelldatum: 2025-08-15

Revision #1
Created 18 May 2026 18:12:56 by Admin
Updated 18 May 2026 18:12:56 by Admin