



## ALZHEIMER UND ERNÄHRUNG

Gunter Sachs, Bundestrainer Helmut Schön, Heidi Kabel, Charles Bronson und viele andere Prominente hatten in ihren letzten Lebensjahren mit Alzheimer zu tun. Sie ist eine Volkskrankheit und betrifft Millionen, entweder als Betroffene oder als Angehörige. Wissenschaftler beschäftigen sich mit möglichen Ursachen und Lösungen.

### Welche Vitalstoffe unterstützen die körpereigene Abwehr?

Alzheimer ist eine Unterform der Demenz. In der äußeren Wahrnehmung ist es nicht leicht zu erkennen, ob das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten eine „normale Alterserscheinung“ ist oder ob sich ein schwerwiegenderes Krankheitsbild dahinter verbirgt.

### Die Erkrankung verläuft in vier Phasen

- Ganz **zu Beginn** sind Alzheimer-Betroffene kraft- und energielos und verlieren an Spontaneität. Später kommen leichte Gedächtnisstörungen, Gemütschwankungen und gehäuftes aggressives Verhalten hinzu. Erkrankte bemerken, dass sie Dinge vergessen oder verschusseln, und werden damit wütend auf sich selbst. Diese Phase wird von den Angehörigen oft nicht bemerkt.
- In der **zweiten Phase** kann der Alzheimer-Betroffene leichte Aufgaben allein erfüllen, benötigt aber vermehrt Hilfe bei der Bewältigung komplizierter Dinge. Er verirrt sich außerhalb des Hauses, vergisst Rechnungen zu bezahlen oder kann Sätze nicht beenden. Er fühlt sich unsicher, ängstlich und weint viel.
- In der **dritten Phase** erkennt er dann seine Angehörigen nicht mehr. Er sitzt vor einem Teller mit Essen und weiß nicht, was er damit machen soll. Der Gedächtnisverlust nimmt immer mehr zu. Der letzte Rest seiner Persönlichkeit schwindet.
- In der **vierten und letzten Phase** ist er auf dem Entwicklungsstand eines Säuglings. Im Endstadium können Alzheimerbetroffene nicht mehr kauen und schlucken. Das Gedächtnis ist nur noch sehr schwach. Sie werden inkontinent und benötigen intensive Pflege.



Wie lange die einzelnen Phasen dauern ist sehr unterschiedlich. Es ist ein langsamer und schleichender Prozess. Häufig führen Erkrankungen der Atmungsorgane schließlich zum Tod.

### Was ist die Ursache der Erkrankung?

Bei Alzheimer sollen Ablagerungen (Plaques) im Gehirn zum Absterben der Nervenzellen führen. Diese Theorie wurde in einer „Nonnenstudie“ des Demenzforschers David Snowdon in Frage gestellt. Snowdon durfte über mehrere Jahre die geistigen Fähigkeiten der Nonnen testen und nach deren Tod die Gehirne auf Anzeichen einer Demenzerkrankung untersuchen. Das absolut überraschende Ergebnis zeigte, dass die Gehirne einiger Nonnen, obwohl sie bis ins hohe Alter geistig fit waren und ein ausgezeichnetes Gedächtnis hatten, alle Spuren einer schweren Alzheimererkrankung aufwiesen. Andere Untersuchungen vermuten eine mögliche Entzündung, ausgelöst durch starke toxische Belastungen. Danach wäre Alzheimer vergleichbar mit Rheuma. Die Plaquebildungen im Gehirn hätten dann möglicherweise eine schützende Funktion. Die Wissenschaftler vermuten deshalb, dass die Ablagerungen bei Alzheimer-Betroffenen ein Teil des Immunsystems sind.

### Wie diagnostiziert man Alzheimer?

Es gibt noch keinen sicheren Blut- oder Gentest, mit dem Alzheimer eindeutig diagnostiziert werden kann. Der in der Genforschung bekannte „apoE-Gentest“ steht zwar mit Alzheimer in Verbindung, besagt allerdings nicht, ob Menschen mit dieser Genvariante im





späteren Leben auch an Alzheimer erkranken. Die Diagnose setzt sich daher aus vielen einzelnen Diagnostikbausteinen zusammen. In einigen wenigen Zentren werden über das Nervenwasser für Alzheimer typische Eiweiße untersucht oder nuklearmedizinische Verfahren zur Diagnostik angeboten. Das sind sehr aufwendige und teure Untersuchungsmethoden.

Aus naturheilkundlicher Sicht sollte eine Schwermetalluntersuchung und eine Vital- und Stoffwechselanalyse (wie bei gesund + aktiv) durchgeführt werden. Mögliche Infektionen an Zähnen und auch tote Zähne muss ein Zahnarzt untersuchen.

### Können Medikamente bei Alzheimer helfen?

Teure Cholinesterasehemmer sollen den Krankheitsverlauf verlangsamen. Wissenschaftler der Universität Birmingham (England) fanden jedoch im Jahr 2005 Hinweise darauf, dass der Wirkstoff möglicherweise nicht besser wirkt als ein Placebo. Andere Studien weisen darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren in hoher Dosierung die Krankheitssymptome verbessern können. Das würde die Entzündungstheorie unterstützen. Eine weitere Studie konnte belegen, dass die Pflanzenstoffe des Gingkobaums durchblutungsfördernd wirken und die Krankheit so positiv beeinflussen könnte.

### Kann eine Ernährungsumstellung unterstützend sein?

Bei der Alzheimererkrankung spricht vieles für einen chronischen Entzündungsprozess, der sich schleichend über lange Jahre in Form einer Demenz zeigt. Das frühzeitige Erkennen der damit verbundenen Stoffwechsellaage ist dann für die Behandlung von großer Bedeutung. Für eine Umstellung des Stoffwechsels sollte für vier Wochen auf jegliches tierisches Eiweiß verzichtet werden. Ausgenommen davon ist Magerquark von Kuh, Schaf oder Ziege, je nach individueller Empfehlung von gesund + aktiv.

Insbesondere zur ersten Mahlzeit ist eine Kombination aus Quark und Leinöl ein idealer Start in den Tag. Diese Quark-Leinöl-Kur wurde von Dr. Johanna Budwig entwickelt und soll der Nebenniere dabei helfen, sich von der Regulationsstarre zu erholen. Als Kohlenhydratlieferant dienen die von gesund + aktiv für den persönlichen Stoffwechsel empfohlenen Gemüse-, Obst- und

Getreidesorten. Hat sich die Nebenniere, die für den Energiestoffwechsel (katabol) zuständig ist, wieder erholt, können die individuell geeigneten Eiweiße wieder moderat zugeführt werden.

