Maßnahmen gegen ALS (s. auch Nerven / Antioxidantien / oxidativer Stress):

Q 10

Ein an ALS erkrankter, in der Wissenschaft tätiger Mediziner in Japan, dessen Name in den Berichten nicht genannt wird, hatte seinen Kollegen gestattet, einen Behandlungsversuch mit CoQ10 zu unternehmen. Bei dem 75-Jährigen war Anfang 2000 die Diagnose ALS gestellt worden. Bis 2005 war die Krankheit so weit fortgeschritten, dass seine alltäglichen Verrichtungen beeinträchtigt waren.

In dem Bericht auf Vitasearch.com heißt es wörtlich: »(Er) … wurde mit einer hochgradig bioverfügbaren Form von Coenzym Q10 (löslich gemachtes Ubiquinol, Tishcon Corp., NY) behandelt, zunächst vier Wochen lang mit zweimal täglich 200 mg (wodurch sich bereits eine Besserung bemerkbar machte), später zweimal täglich 500 mg und schließlich wieder zweimal täglich 200 mg …«

Die Besserung war deutlich, die willkürliche Steuerung der Motorik kam ebenso zurück wie die Kraft in den Händen. Auch die Muskelschwäche wurde geringer. Der nicht namentlich genannte Wissenschaftler/Patient war noch am Leben, als die Zeitschrift The Open Nutraceuticals Journal im September 2012 über die CoQ10-Studie berichtete.

Das ist höchst bemerkenswert bei einer fortschreitenden neurologischen Erkrankung, die diagnostiziert wurde, als der Patient 70 Jahre und die mit CoQ10 behandelt wurde, als er 75 Jahre alt war. 2012 konnte er seinen 80. Geburtstag feiern. Wenn CoQ10 bei ALS so gut wirkt, was könnte es dann bei anderen neurologischen Erkrankungen wie MS (Multiple Sklerose), Parkinson oder Alzheimer ausrichten?[1]

ALS Ursache:

ALS ist eine beängstigende Erkrankung, da sie jüngere Patienten befällt und derzeit unheilbar ist. Es wird intensiv an den Krankheits-Ursachen geforscht und viele Zusammenhänge konnten in den letzten Jahren aufgedeckt werden

Ein Entgiftungs-Enzym - die SOD1 - wird gestört. Ursache:

genetisch

Überlastung der Entgiftung

div. Giftstoffe

Überlastung der Anregung der Nerven über zuviel Glutamin in den Nerven durch Aspartam ("Light-Getränke")

Schwermetalle

Verletzungen

Dieser Prozess scheint un-umkehrbar zu sein, denn durch Fehlen des Enzyms wird eine neu-gebildetes SOD1 durch das mangelhaft entgiftete Peroxid in den Nervenzell-Mitochondrien ebenfalls zerstört. Dieser Prozess ist "ansteckend" und breitet sich langsam innerhalb des gesamten "motorischen" Nervenzellbaumes aus und führt zu fortschreitenden Lähmungen. Scheinbar wirkt die kaputte SOD1 wie ein Prion (ein Protein welches andere Proteine zerstört) und überträgt sich von Nerv zu Nerv! SOD entgiftet die freien Radikale - Superoxide - im Nerv. Diese reichern sich nun an und zerstören den Nerv.

Entzündungs-Substanz PROSTAGLANDIN E2 wird vermehrt exprimiert

ganz neue Daten (Feb. 2012) im ALS-Mausmodel: PgE2 - der Haupt-Entzüdungsmediator im Körper - wird genau mit Beginn der ALS - Symptomatik vermehrt nachweissbar in den betroffenen Neuronen. Ev. wirkt PgE2 im Neuron entzündungsfördernd und neurodegenerativ. PgE2 ist das Produkt von Omega-6 Fettsäuren (Sonnenblumenöl, Raps-, Maiskeim-, Soja-, Distel-, ... Öle) - der Gegenspieler ist PgE3 produziert aus Leinöl. PgE2-Produktion kann durch Entzündungshemmer (gehemmt werden.[2]

Therapeutische Strategien die sich hieraus ergeben könnten:

Die meisten Strategien setzen auf "Anti-Oxidation“ hochdosiert, da hiermit der Schaden durch das angereicherte Peroxid aufgehalten werden kann: Vitamin E, Alpha-Liponsäure, Vitamin C, Melatonin, Q10, Omega3, Curcumin, Resveratrol - der übliche Antioxidantien-Cocktail, der immer ZUSAMMEN gegeben werden muss, da eine Substanz alleine nie ausreicht, da die Antioxidantien ein Netzwerk bilden.[3]

---

[1] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/pf-louis/studie-belegt-coq1-unterstuetzt-heilung-bei-neurodegenerativer-erkrankung.html

[2] http://www.homeopathy.at/amyotrophe-lateralsklerose-als/

[3] http://www.homeopathy.at/amyotrophe-lateralsklerose-als/

Serotonin als wichtigste Therapie-Strategie: Zusammenfassung
Die Überlebenszeit eines ALS-Erkrankten hängt direkt mit dem Serotonin-Gehalt im Serum zusammen (Studie 2010), Serotonin wird in Plättchen transportiert und kann nach Blutgerinnung (=Serum-Herstellung) dort gemessen werden. Plättchen Serotonin wird jedoch über "Anti-Depressiva" deutlich gesenkt. ***Damit werden Antidepressiva zu Krankheits-Beschleunigern dieser Störung und müssen unbedingt vermieden werden.*** 5HTP als Serotonin-Vorstufe ist optimale Therapie-Strategie bei ALS. Meine hochgeschätzten neurologischen Kollegen bestehen bei jedem Patienten auf Antidepressiva, obwohl ich hierfür in der Literatur KEINE Krankheits-bezogene Indikation gefunden habe, d.h. auf deutsch: es gibt keinen krankheitsbezogenen Grund für Antidepressiva, eine ev. auftretende Depression wird mit 5HTP ebenso verlässlich verbessert. Lesen sie meinen Ausführlichen Artikel zum Serotonin, dort auch die Forschungsdaten über die Nebenwirkungen der Antidepressiva usw. Letztlich: ***MESSEN SIE ES DOCH EINFACH***. Der Serotoninwert ist eine einfache unkomplizierte Blutuntersuchung (Achtung: nach der Blutgerinnung muss abzentrifugiert werden, nur dann ist der Serotonin-Wert versandstabil!).
Mein Ratschlag: Antidepressiva vermeiden
man möge bitte einfach - ganz praktisch - den Serumwert an Serotonin unter Antidepressiva messen. Ich habe noch niemanden über 30 gefunden, meistens deutlich niedriger. Weiteres über die Auswirkungen des Serotonin-Mangels lesen sie auf meiner Seite "Serotonin". Das Nahrungsergänzungsmittel 5HTP ist eine geniale Möglichkeit den Serotonin-Spiegel auf über 200 anzuheben, gemäss der oben gezeigten Studie sollte man den Serotoinin-Spiegel auf maximalwerte (400) heben. Achtung: zur Messung unbedingt Blut "gerinnen lassen", dann sofort abzentrifugieren, das Serum vom Niederstand trennen (Gel-Röhrchen). Ansonsten gibt der Serotonin-Gehalt "Häusl-Werte".[4]

ALS und Quecksilber:
Der häufige Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten scheint mit einem erhöhten Risiko für ALS einherzugehen. ALS ist die Abkürzung für Amyotrophe Lateralsklerose, eine aus Sicht der Schulmedizin bislang unheilbare Krankheit des Nervensystems.
Wer gerne Fisch und Meeresfrüchte isst, erhöht offenbar sein Risiko, an ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) zu erkranken. Die Amyotrophe Lateralsklerose ist eine langsam fortschreitende Krankheit des Nervensystems.
Fisch als Quecksilberquelle:
In einer vorläufigen Untersuchung der American Academy of Neurology entdeckten die Forscher einen Zusammenhang zwischen der Quecksilberbelastung in Fisch und Meeresfrüchten und dem Risiko, an ALS zu erkranken. Wer ab und zu Fisch in gemäßigten Mengen konsumiere, sei jedoch vom erhöhten ALS-Risiko höchstwahrscheinlich nicht betroffen, so die Wissenschaftler in ihrer Studie, die 2017 beim jährlichen Meeting der American Academy of Neurology in Boston vorgestellt wurde.
Für die meisten Menschen gehört Fisch zu einer gesunden Ernährung", sagt Studienautor Dr. Elijah Stommel vom Dartmouth College in Hanover, New Hampshire/USA.
"Doch müssen wir uns natürlich die Frage stellen, welche Auswirkungen das nerventoxische Quecksilber in Fisch und Meeresfrüchten auf die menschliche Gesundheit haben kann."
Während die Ursachen von ALS noch nicht bekannt sind, zeigten bereits frühere Studien, dass Quecksilber an der ALS-Entstehung beteiligt sein könnte und eine Quecksilberbelastung daher zu den Risikofaktoren für ALS gehört. In vielen Ländern – und so auch in den USA und Europa – sind Fisch und Meeresfrüchte die wichtigsten Quecksilberquellen.
Je höher die Quecksilberbelastung, umso höher das ALS-Risiko:
Für die vorliegende Studie überprüften die Forscher 518 Personen und ihre Ernährungsgewohnheiten. 294 der Studienteilnehmer litten an ALS, 224 waren gesund. Insbesondere die Menge des regelmässigen Fischverzehrs interessierte die Wissenschaftler, ferner die Art des verzehrten Fisches und ob dieser im Laden gekauft oder selbst gefangen war.
Auf diese Weise konnte man die Quecksilberaufnahme über den verzehrten Fisch einschätzen. Denn es gibt Fischarten, die bekanntlich besonders quecksilberreich sind (z. B. Schwertfisch, Hai u. a.), während andere (Lachs, Sardinen) eher niedrige Quecksilberwerte aufweisen. Zusätzlich wurde die Quecksilberbelastung der Probanden anhand ihrer Fußnägel analysiert.
Teilnehmer mit der höchsten Quecksilberbelastung durch Fischverzehr hatten ein doppelt so hohes Risiko, an ALS zu erkranken wie Teilnehmer mit der niedrigsten Quecksilberbelastung.

[4] http://www.homeopathy.at/amyotrophe-lateralsklerose-als/

Die Gruppe mit der höchsten Quecksilberbelastung durch Fischverzehr bestand zu einem grossen Teil aus ALS-Patienten und nur zu einem kleineren Teil aus gesunden Personen.
Je höher die gemessene Quecksilberbelastung in den Fußnägeln war, umso höher war das Risiko, an ALS zu erkranken. Quecksilberbelasteter Fisch kann eindeutig gesundheitliche Nachteile haben, nämlich Autoimmunerkrankungen durch Quecksilber Weitere Quecksilberquellen sind Zahnfüllungen mit Amalgam und manche Impfstoffe, die auch heute noch Quecksilber enthalten können.
Ein Heilpraktiker aus Berlin stellte fest:
Metalle aus Amalgam diffundieren mit der Zeit durch den Zahn und seine Wurzel in den Kieferknochen und gelangen sodann über den Trigeminus langsam ins Gehirn. Die Belastung im Kieferknochen lässt sich abschätzen, wenn nach einer Zahnextraktion für die Dauer von 24 Stunden eine Tamponade in die Kieferwunde eingebracht wird, um sie anschließend in spezialisierten Labors auf Metalle untersuchen zu lassen (MLHB.de; IMD-Berlin.de). Ist die Tamponade metallbelastet, empfahl der verstorbene Toxikologe Max Dauderer eine längerfristige Ausleitung auf chirurgischem Wege. Auch der Toxikologe Dr. Mutter empfiehlt bei dieser Art von Quecksilber-Vergiftung mit ALS-Erkrankung als Folge von Amalgamfüllungen unter anderem chirurgische Eingriffe im Kiefer (Buch: Gesund statt chronisch krank, S. 345ff). Begleitend setzt er bestimmte Nahrungsergänzungsmittel ein, z. B. Selen, Vitamin C, OPC (Buch: Amalgam – Risiko für die Menschheit, S. 45f).
Wenn Sie planen, Ihre amalgamhaltigen Zahnfüllungen entfernen zu lassen, bestehen Sie auf Dreifachschutz (Kofferdam, Schutzbrille, Sauerstoff) - siehe Link weiter oben zur Entfernung von Amalgam und Ausleitung von Quecksilber. Wenn diese Vorsichtsmassnahmen von Ihrem Zahnarzt nicht angeboten werden, belassen Sie Ihre Füllungen besser so lange an Ort und Stelle, bis Sie einen Zahnarzt mit der erforderlichen Erfahrung und Ausstattung finden. Bei der Deutschen Gesellschaft für Umwelt-ZahnMedizin (DEGUZ) können Sie einen entsprechend versierten Zahnarzt oder Umweltmediziner finden.[5]

Acetylcystein
N-Acetyl-Cystein kann den hochaktiven oxidativen Stress in den Neuronen abfangen und hat sowohl im Chorea Huntington als auch im ALS-Tiermodell deutliche Funktions- und Lebens-Verlängernde Effekte gezeigt das war also die Vorrede [6]

Forschungsgesicherte Hinweise auf neuroprotektive Effekte bei ALS:
Vitamin D, VitE, Q10[7]

Warnung: ALS durch Antibiotika?
Eine häufige Einnahme von Antibiotika könnte das Risiko für eine amyotrophe Lateralsklerose erhöhen. Das legen die Ergebnisse einer großen Fall-Kontroll-Studie des Karolinska-Instituts in Stockholm nahe.
Behinderung
Die Aufmerksamkeit für die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) ist durch prominente ALS-Patienten wie den Physiker Stephen Hawking oder den Maler Jörg Immendorf in den letzten Jahren verstärkt worden. Dennoch ist die ALS mit einer Prävalenz von 3-8 Erkrankten pro 100.000 Personen selten. Die Ursache für diese Degeneration der Motoneurone ist nach wie vor unklar.
ALS-Risiko für Profi-Fußballer
Möglicherweise besteht eine genetische Disposition. Bei Patienten, die ALS vor dem 45. Lebensjahr entwickeln, könnten wiederholte Kopf-Verletzungen eine Rolle spielen – dies legen Studien an italienischen Profi-Fußballern nahe, da bei ihnen die Prävalenz erhöht ist [1].
Gehäufter Antibiotika-Einsatz als Risiko
Einem weiteren Risikofaktor sind nun schwedische Forscher auf der Spur: gehäuftem Antibiotika-Einsatz. In Tierversuchen hatten sich Hinweise ergeben, dass das durch Antibiotika gestörte Mikrobiom des Darmes die Entstehung von ALS fördern könnte. Um diesen Hinweisen beim Menschen nachzugehen, hat das Team des renommierten Karolinska-Instituts unter der Leitung von Dr. Fang Fang die Daten von 2.484 schwedischen ALS-Patienten und 12.420 gesunden Personen in einer speziellen Fall-Kontrollstudie (nested case) ausgewertet. Dabei wurden die Daten von jeweils einem Patienten mit fünf Gesunden, die sich in Geschlecht,

[5] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/quecksilber-im-fisch-erhoeht-risiko-fuer-als-170304018
[6] http://www.homeopathy.at/amyotrophe-lateralsklerose-als/
[7] http://www.homeopathy.at/amyotrophe-lateralsklerose-als/

Geburtsjahrgang und Wohnort entsprachen, verglichen. Die Daten stammten aus den nationalen schwedischen Gesundheitsregistern der Jahre 2006 bis 2013 [2].
Signifikanzniveau nur bei Betalaktamase-empfindlichem Penicillin
Das Ergebnis: Insgesamt ergab sich tatsächlich ein Trend für ein gesteigertes ALS-Risiko durch Antibiotika, wobei sich das Risiko mit der Zahl der Antibiotika-Verordnungen steigerte. Die Werte für die Odds Ratio betrugen beim Vergleich von keiner Verordnung zu:
einer Verordnung 1,06 (95% Konfidenzintervall [CI] 0,94-1,19),
zwei bis drei Verordnungen 1,13 (95% CI 1,00-1,28)
und mindestens vier Verordnungen 1,18 (95% CI 1,03-1,35).
Dabei wurde kein Unterschied für die Indikation der Antibiotikaverordnung gefunden: Bei Atemwegs-, Harnwegs-, Haut- oder Weichteilinfektionen waren die Ergebnisse ähnlich. Im Hinblick auf die Wirkstoffklassen der Antibiotika ergab sich allerdings durchaus ein Unterschied: Nur beim Betalaktamase-empfindlichen Penicillin wurde eine statistisch signifikante Assoziation festgestellt, insbesondere bei mehr als zwei Verordnungen (OR=1,28; 95% CI 1,10-1,50).[8]

ALS und Ernährung:
Eine Ernährung, die reich an Antioxidantien und Carotinoiden ist, wird mit einem besseren Befinden bei Patienten mit der Amyotrophen Lateralsklerose in Zusammenhang gebracht, so Forscher der Columbia University's Mailman School of Public Health.
Das Team um Dr. Jeri W. Nieves, Professorin für Epidemiologie, untersuchte die mögliche Verbindung zwischen der Qualität und Art der Ernährung und dem Schweregrad der ALS bei Patienten, die seit mindestens 18 Monaten unter ALS-Symptomen litten. 302 ALS-Patienten wurden für die Studie in 16 unterschiedlichen Kliniken in den USA befragt und untersucht.
Es handelt sich um die erste Studie, die sich dem Einfluss der Ernährung auf die ALS widmet und somit auch um die erste Studie, die zeigen konnte, dass gesunde Nährstoffe und Antioxidantien zu einem besseren Befinden bei ALS führen können bzw. das Risiko an ALS zu erkranken, höchstwahrscheinlich reduzieren können.
Richtige Ernährung bei ALS: Obst und Gemüse:
Dr. Nieves erklärte im Fachjournal JAMA Neurology, dass es Patienten, die reichlich Früchte und Gemüse essen, schon zum Zeitpunkt ihrer Diagnose besser gehe als Patienten, die sich nicht so gesund ernährten.
Es scheint, dass die Ernährung auch bei ALS eine bedeutende Rolle spielt – und zwar sowohl bei der Entstehung der Krankheit als auch im Hinblick auf ihren Verlauf", erklärte Dr. Nieves. "Patienten mit ALS sollten in jedem Falle besonders viele Lebensmittel essen, die reich an Antioxidantien und Carotinoiden sind. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind ebenfalls sehr wichtig. Auch dürfen Fisch und Geflügel gegessen werden."
Falsche Ernährung bei ALS: Milchprodukte und Wurst
Wer unter den ALS-Patienten jedoch Milchprodukte und Wurst aß, hatte ein aktuell schlechteres Befinden und musste überdies mit einem schwereren Verlauf der Krankheit rechnen. Dr. Nieves nutzte zwei verschiedene statistische Analysen und stellte fest, dass beide zu demselben Ergebnis führten:
Die Ernährung hilft dabei, den Schweregrad von ALS zu reduzieren:
Oxidativer Stress spielt eine enorm wichtige Rolle bei ALS, weshalb eine antioxidantienreiche Ernährung den Krankheitsverlauf abmildern kann.
Gesunde Ernährung für ALS-Patienten
Die Lebensmittel und Nährstoffe, die bei ALS helfen können, sind nun natürlich keine Unbekannten. Sie werden zur Prävention vieler anderer chronischer Krankheiten ebenfalls empfohlen", bemerkte Dr. Nieves. Unsere Querschnittsstudie ist auf die Ergebnisse aus Fragebögen zurückzuführen, die nicht immer hundertprozentig zuverlässig sind", bemerkte Dr. Nieves. "Dennoch sollten jene, die für die Ernährung von ALS-Patienten zuständig sind, die Speisepläne bevorzugt aus antioxidantien- und carotinoidreichen Früchten und Gemüsen zusammenstellen."
Antioxidantien und antioxidantienreiche Lebensmittel:
Lebensmittel, die reich an Antioxidantien und Carotinoiden sind, sind beispielsweise die nachfolgend aufgeführten. Links finden Sie die jeweiligen Antioxidantien und in der rechten Spalte die Lebensmittel, die diese Antioxidantien enthalten:

[8] https://www.gelbe-liste.de/neurologie/als-durch-antibiotika

Antioxidantien	Lebensmittel
Alliin	Lauch, Knoblauch, Zwiebel
Anthocyane	Aubergine, Blaue Trauben, Beeren
Carotinoide	Kürbis, Mangos, Aprikosen, Karotten, Spinat, Petersilie, Sanddorn
Catechine	Rotweinextrakt, Grüntee, Granatapfel
Glucosinolate	Brokkoli und alle Kohlarten, Kresse, Senf, Rettich, Radieschen etc.
Flavonoide	Rotweinextrakt, Grüntee, Zitrusfrüchte, Zwiebeln, Äpfel
Lignane	Leinsaat, Sesam, Kürbiskerne
Lycopin	Tomaten, Pink Grapefruit, Wassermelone
Polyphenole	Thymian, Oregano
Selen	Paranüsse
Vitamin C	Zitrusfrüchte, Kiwi, Brokkoli, Paprika, Sanddorn, Acerolapulver
Vitamin E	Pflanzenöle (besonders Weizenkeimöl), Nüsse, Avocados

Antioxidantien in Form von Nahrungsergänzungsmitteln

Natürlich können hochwirksame Antioxidantien auch in konzentrierter Form als Nahrungsergänzung eingenommen werden. Zu den stärksten Antioxidantien gehören:

Capsaicin
Curcumin
Astaxanthin
Sulforaphan
OPC[9]

[9] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/als-richtige-ernaehrung-16110462