Maßnahmen gegen Alzheimer (s. auch Gehirn / Demenz):

Ginko biloba:
Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze stehen für eine gute Durchblutung. Gerade im Hinblick auf die Mikrozirkulation in den Geweben können bestimmte Wirkstoffe des Ginko Hilfe bringen. Es ist ein bestens untersuchter und nachgewiesener Effekt, der v.a. im Hinblick auf das Gehirn geschätzt wird.[1]

Extrakte aus Johanniskraut (Hypericin):
Italienische Wissenschaftler entdeckten, dass der Johanniskrautwirkstoff Hypericin dem Gehirn hilft, die Anhäufung unlöslicher Proteinfragmente (amyloide Fibrillen) zu verhindern. Diese Fibrillen, die zu Plaques (Eiweißknäuel) verklumpen können, werden mit dem Ausbruch der Alzheimerkrankheit in Verbindung gebracht. Das Besondere an Hypericin ist, so wurde festgestellt, dass es nicht nur die Bildung der Fibrillen, sondern auch die ihrer Vorstufen verhindert. Interessant dabei: Hypericin sendet Fluoreszenzstrahlen aus, sobald es sich an die Proteinstruktur bindet. Damit besteht eine Möglichkeit, Alzheimer frühzeitig zu erkennen und zu bekämpfen, hoffen die Wissenschaftler.[2]

freie Radikale unschädlich machen:
Die Alzheimersche Erkrankung wird mit freien Radikalen in Verbindung gebracht.[3]

Vitamin E:
Durch Vitamin E-Mangel kann das Nervenkostüm in Mitleidenschaft gezogen sein: Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwächen und Nervosität können sich breit machen, sowie die Alzheimer'sche und die Parkinson'sche Erkrankung.[4]

Eine Hintergrundinfo: Morbus Alzheimer als Typ-3-Diabetes:
Das Gehirn zählte, wenn man von der allgemeinen Atherosklerose einmal absieht, bisher nicht zu den Organen, die durch einen langjährigen Diabetes geschädigt werden. Doch neue epidemiologische Studien, die auf einer Tagung in Madrid vorgestellt wurden, sehen eine klare Verbindung zwischen der Stoffwechselerkrankung Diabetes und der degenerativen Hirnerkrankung Morbus Alzheimer.
Die International Conference on Alzheimer's Disease and Related Disorders (ICAD) ist die wichtigste Tagung von Alzheimer-Spezialisten. Mehr als 5.000 Experten sind Mitte Juli in der spanischen Hauptstadt zusammengekommen. Zu den Themen zählt auch die enge Verbindung zwischen dem Morbus Alzheimer und dem Typ-2-Diabetes mellitus. Hierzu hat es in den vergangenen Jahren eine Reihe von Untersuchungen gegeben, die einige Experten sogar dazu verleitet, den Morbus Alzheimer als Typ 3 des Diabetes mellitus zu bezeichnen. Das ist sicherlich übertrieben, denn keineswegs erkranken alle Altersdiabetiker an einer Demenz und nicht jeder Demenzkranke ist auch ein Diabetiker.
Doch auf epidemiologischer Ebene ist jede der beiden Erkrankungen ein Risikofaktor der jeweils anderen. Deutlich wird dies beispielsweise in einer Untersuchung des Äldrecentrum Stockholm, das 1.173 Schweden im Alter von 75 Jahren, die anfangs frei von Diabetes oder Demenz waren, über neun Jahre beobachtete. Während dieser Zeit entwickelte jeder dritte (397) eine Demenz, bei den meisten diagnostizierten die Ärzte einen Morbus Alzheimer (307). Nach der Berücksichtigung anderer vaskulärer Faktoren, blieb ein „Borderline"-Diabetes ein signifikanter Risikofaktor. Personen mit dieser Störung erkrankten zu 70 Prozent häufiger an einem Morbus Alzheimer. Interessanterweise wurde diese Assoziation nur bei Personen gefunden, die kein genetisches Alzheimerrisiko hatten (weil sie Träger eines APOE e4-Allels waren) und die Assoziation war besonders stark ausgeprägt, wenn der Borderline-Diabetes mit einer schweren systolischen Hypertension einherging, wie die Gruppe um Weili Xu aus Stockholm mitteilt.
Beobachtungsstudien dieser Art belegen nicht unbedingt eine Kausalität. Es gibt Hinweise aus weiteren Studien. Dazu zählt eine Untersuchung von Rachel Whitmer vom Forschungszentrum der Kaiser Permanente Krankenkasse in Oakland. Die Forscherin analysierte die Daten von 22.852 Versicherten mit Diabetes. Dabei zeigte sich eine Korrelation zwischen langfristiger Blutzuckereinstellung und Demenz. Hohe HbA1c-Werte

[1] Bio 2009/2, 34f.
[2] Bio 2009/2, 67
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 48
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97

waren mit einem erhöhten Demenzrisiko assoziiert. Bei den schlechtesten Werten war das Risiko um 78 Prozent erhöht, für Whitmer ein weiterer Grund, Diabetiker zu einer straffen Blutzuckereinstellung anzuhalten.
Über die Ursachen der Assoziation wird noch gerätselt. In der Regel gehen die Spekulationen in Richtung Hyperinsulinämie. Alternativ wird das Adipositashormon Leptin als Erklärungsansatz diskutiert. Eine Rolle könnten jedoch auch so genannte Advanced Glycation End Products (AGE) spielen. Sie entstehen beim Bräunen von Nahrungsmitteln durch Hitze. Hierbei kommt es zu einer Verbindung von Aminosäuren mit reduzierenden Zuckermolekülen, die als Maillard-Reaktion bezeichnet wird. Die Speisen werden knusprig, was die meisten Menschen als wohlschmeckend empfinden. Die AGEs gelangen aber auch ins Blut. Das ist in der Vergangenheit bereits mit einer Reihe von Alterserkrankungen mit der Atherosklerose in Verbindung gebracht worden. Michal Schnaider-Beeri von der Mount Sinai School of Medicine in New York hat jetzt fast 200 kognitiv gesunde ältere Menschen im Alter von über 70 Jahren untersucht. Senioren mit den höchsten AGE-Konzentrationen im Blut schnitten am schlechtesten in einer Reihe von kognitiven Tests ab.[5]

Alzheimer:
Acai-Beere, Ananas, Goji, Papaya[6]

Coenzym Q10:
Damit das Gehirn gut funktioniert, muss es gut durchblutet und mit ausreichend Sauerstoff versorgt sein. Der hohe Sauerstoffbedarf der grauen Zellen bringt allerdings auch vermehrt freie Radikale in die Gehirnregionen. Somit herrscht dort ein erhöhter oxidativer Stress, der v.a. den empfindlichen Nervenzellen zusetzen kann. Radikalfänger wie Q10 sind hier besonders wichtig. Sie schützen die gefährdeten Areale und sorgen dafür, dass die Zellen dort nicht frühzeitig absterben. Nervenerkrankungen wie die *Alzheimer'sche* oder Parkinson'sche Erkrankung werden mit den freien Radikalen und ihrer Zerstörungswut im Gehirn in Verbindung gebracht.
Coenzym ist auch in einer anderen Hinsicht für das Gehirn wichtig. Geistige Leistung erfordert Energie und damit sind die – im Alter in ihrer Funktion oft nachlassenden – grauen Zellen auf den Treibstoff besonders angewiesen. Leider nimmt auch dort der Körperbestand mit den Jahren ab. Es besteht die Gefahr, dass das Gehirn mit diesem Powerstoff nicht mehr ausreichend versorgt wird. Konzentrationsstörungen oder nachlassende Gedächtnisleistung, Schwierigkeiten beim Nachdenken, Orientierungsschwächen - also diese altersbedingten, geistigen Schwächen können sich frühzeitig einstellen.[7]

Alpha-Liponsäure:
Alpha - Liponsäure wirkt entgiftend und schützt die Leber z.B. vor der schädlichen Wirkung der Pilzgifte. Wird der Alkohol in der Leber verstoffwechselt, entstehen viele freie Radikale, die dem Entgiftungsorgan zusätzlich „an den Kragen gehen"[8]. Bei Leberschäden, die durch Alkohol verursacht werden, wie beispielsweise der Leberzirrhose, der alkoholischen Fettleber oder Leberentzündungen, kann alpha-Liponsäure helfen, was z.B. durch eine Normalisierung der Leberwerte zum Ausdruck kommt. Interessant ist die Tatsache, dass die alpha-*Liponsäure giftige Schwermetalle wie z.B. Blei, Cadmium und Quecksilber binden und aus dem Körper ausleiten kann.* Diese können Gehirn und Nieren schädigen und Autoimmunerkrankungen, wie z.B. die multiple Sklerose, begünstigen.[9]

Alpha-Liponsäure:
Unter den Substanzen, die die Redoxpotentiale im Organismus steuern, steht alpha-Liponsäure (ALA) ganz oben. Aufgrund der Wasser- und Fettlöslichkeit kann sich die Entgiftungskapazität in allen Geweben entfalten. ALA regeneriert verbrauchtes Vitamin C und Vitamin E, d.h. ohne erneute Einnahme der beiden Vitamine wird deren antioxidative Kapazität wiederhergestellt. Da ALA auch Gluthation recyceln kann und die Bildung von Gluthation verstärkt, kann man die ALA als universelles Entgiftungs- und Antioxidationsmittel bezeichnen, zumal sie auch die Blut-Hirn-Schranke überwindet und im Gehirn als

---

[5] https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=463&typ=1&nid=24952&s=Alzheimer
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 148
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160
[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160f.

Chelatbildner Metalle wie Cadmium, Kupfer und Eisen binden und ausscheiden kann. Der Neurologe Perlmutter glaubt, dass die Therapie neurodegenerativer Erkrankungen mit ALA einer der bedeutendsten Fortschritte in diesem Jahrzehnt sein wird. In Form ihres Coenzyms Alpha - Liponamid ist die Alpha-Liponsäure eine zentrale Determinante der Energiegewinnung in den Zellen, die im Alter beeinträchtigt ist und mit neurodegenerativen Prozessen assoziiert wird.
Interessant ist in diesem Zusammenhang eine Studie an einer Klinik für medizinische Rehabilitation und Geriatrie (Henrietten - Stiftung Hannover). Hierbei bekamen zehn Patienten mit Alzheimer-Demenz zusätzlich zur Standarttherapie mit Acetylcholinesterase - Hemmern über einen Zeitraum von neun Monaten 600 Milligramm ALA pro Tag. Bereits sechs Monate nach Behandlungsbeginn profitierten die Patienten von der ALA-Therapie. Während für gewöhnlich die Alzheimer-Krankheit mit einer stetigen Verschlechterung der neurokognitiven Funktionen einhergeht, blieb diese unter ALA-Therapie aus. Teilweise zeichnete sich sogar eine Verbesserung ab, wie die Ergebnisse kognitiver Tests ergaben.
Eine offene Studie mit Alzheimer-Patienten hat erste Hinweise darauf gebracht, dass sie von einer zusätzlichen Therapie mit Alpha-Liponsäure (Thioctsäure) profitieren. Bei mittelschwerer Demenz ließ sich eine im Mittel neunmonatige Stabilisierung auf dem Ausgangsniveau erreichen. Die Befunde seien durch SPECT - Analysen gestützt.[10]

NADH:

Jede Körperzelle enthält NADH, die größten Mengen findet man allerdings in extrem energiebedürftigen Geweben wie im Gehirn. Neben diesem Energiebedarf verbraucht das Gehirn mehr als 20 Prozent des Sauerstoffs im Blut und ist daher besonders der Attacke durch die entstehenden freien Radikale ausgesetzt. Solche durch die aggressiven Winzlinge hervorgerufenen Schäden an den Nervenzellen können für Hirnleistungsstörungen und Nervenerkrankungen, wie z.B. Alzheimer und Parkinson mitverantwortlich sein. Das antioxidative Verteidigungssystem ist daher für das Gehirn und die Nervenzellen besonders wichtig. NADH stellt vermutlich das stärkste Antioxidans dar, dass man kennt. Damit werden die schädlichen Angreifer im Gehirn (und auch sonst im Körper) bestens in Schach gehalten, Nervenzellen effizient geschützt und das Risiko für Folgeschäden und Erkrankungen eingedämmt. Untersuchungen mit Parkinsonpatienten haben sogar gezeigt, dass durch die Gabe von NADH das Krankheitsbild verbessert werden kann. So ist es dem österreichischen Arzt und Biochemiker Prof. Jörg Birkmayer in einer Studie mit 885 Parkinsonpatienten gelungen, bei etwa 80 Prozent der Patienten eine mittlere bis sehr gute Verminderung der Krankheitssymptome zu erzielen. Auch zur Anwendung von NADH bei *Alzheimer-Patienten konnte er Hinweise auf eine positive Wirkung liefern.* Inzwischen steht ein besonders stabiles, magensaftresistentes und gut verwertbares NADH zur Verfügung, dessen Herstellungsverfahren er sich patentieren ließ. Ihm ist es als ersten Wissenschaftler gelungen, NADH in dieser Form zu stabilisieren, und er belegte anhand von Studien auch die wohl besonders gute Verträglichkeit seiner Formel. Er nannte seine Entdeckung „ENADA“ (z.B. erhältlich über Life Light in Österreich unter 0043 (0) 662628628 oder über Life Light Deutschland gebührenfrei unter 0800 6286280: www.life-light.com) und entwickelte unter dem Namen ENACHI (ebenfalls unter Life Light beziehbar) ein weiteres Powerprodukt, welches auf der Zunge zergeht und rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, was gerade für die rasche Anwendung „unterwegs“ hilfreich sein kann.[11]

Vitamin D:

Neue epidemiologische Studien haben u.a. eine Vitamin-D-Mangelversorgung als Risikofaktor für den Morbus Alzheimer aufgedeckt: sowohl für die nervenbedingte als auch für die gefäßbedingte Form. Umgekehrt weiß man, dass eine genügend hohe Vitamin-D-Versorgung die Leistungsfähigkeit des Nervensystems erhöht. Wie das genau zusammenhängt, ist bis heute nicht geklärt. Aber nichts spricht gegen eine adäquate, d.h. wesentlich höhere Vitamin D-Versorgung, als sie heute üblich es. Alles spricht dafür, v.a., da unerwünschte Wirkungen für die adäquaten Dosen nicht beobachtet werden. Das erscheint insbesondere für ältere Menschen sinnvoll, die aufgrund ihrer körperlichen Unsicherheit und abnehmender Muskelkraft eher seltener ins Freie gehen. Noch mehr gilt das für bereits Erkrankte und für die vielen Bewohner von Pflege- und Altersheim.[12]

---

[10] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 138
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 193ff.
[12] Worm, Heilkraft D, 66

Melatonin:
Beim 25. Umweltmedizinkongress in Dallas/Texas erwähnte Prof. Russel Reiter (Uni San Antonio/Texas) Untersuchungen, die zeigten, dass eine Tagesdosis von mindestens 40 Milligramm Melatonin das Fortschreiten von Alzheimer stoppen kann. Melatonin ist offenbar in der Lage, die durch Beta-Amyolid verursachten Nervenzellstörung direkt zu verhindern.[13]

Gamma-Mangostin in der Mangostan-Frucht:
Dr. K. Nakatani aus Japan, der Gamma-Mangostin untersuchte, wies die entzündungshemmende Wirkung der Xanthone auf Gehirnzellen nach. Klinische Studien ergaben, dass Alzheimer-Patienten, Patienten mit Morbus Parkinson und mit Multipler Sklerose vom Mangostan - Saft gesundheitlich profitieren. Der größte Nutzen zeigte sich im frühen Stadium von Krankheiten und als Prophylaxe. Antioxidantien schützen besonders die Funktion unseres Gehirns, weil dieses mit seiner hohen Fettkonzentration – 60% der Trockenmasse des Gehirns bestehen aus Fetten – besonders stark dem Angriff von freien Radikalen ausgesetzt ist. Daher ist eine ausreichende Zufuhr von Antioxidantien nicht nur für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch für eine optimale Funktion unseres Gehirns bis ins hohe Alter lebenswichtig.[14]

keine Funkmastnähe:
Ein weiteres Beispiel für die möglicherweise schädigende Auswirkung von Elektrosmog ist die Beobachtung, dass Menschen, die in unmittelbarer Nähe eines Funkmasts leben, häufiger an Alzheimer erkranken.[15]

Cellsymbiosistherapie:
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn-out-Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegenerative Erkrankungen inkl. Alzheimer'sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[16]

Achtung: Depressionen:
Wir wissen, dass Depressionen das Demenzrisiko deutlich erhöhen[17]

Achtung: früheste Anzeichen, etwa verminderter Geruchssinn:
früheste Anzeichen von Demenz sind z.B. verminderter Geruchssinn.[18]

Achtung: Chlamydia-Bakterien/ Herrpes/ Borrelien/ Infektionen:
Bei Patienten häufig vorkommende Infektionen könnten den Ausbruch der Krankheit fördern. Balins Arbeitsgruppe (Philadelphia College of Osteopathic Medicine) fand vor zwölf Jahren in neun von zehn in Philadelphia untersuchten Gehirnen verstorbener Alzheimer-Patienten Infektionen mit Chlamydia-Bakterien. Und 2002 ergaben dann Versuche mit – diesmal nicht genetechnisch_veränderten – Mäusen, dass sich in deren Gehirnen nach einer Behandlung mit einem Chlamydien enthaltenden Nasenspray die für die Krankheit typischen Amyolid-Plaques bildeten. Und sie taten dies genau in dem Hirnareal, wo sie auch bei Menschen im Frühstadium der Krankheit zuerst auftreten.
Auch bei anderen Erregern wie etwa dem Herpesvirus oder den von Zecken übertragenen Bakterien, die Borreliose auslösen, gibt es den begründeten Verdacht einer Alzheimer-Verbindung. Und in epidemiologischen Studien zeigte sich auch, dass alltägliche Infektionen wie Erkältungen oder Magengrippe den Erinnerungsverlust bei Alzheimerpatienten auf das Doppelte oder mehr beschleunigen können.[19]

---

[13] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 153
[14] Bio, 5/2009, 38
[15] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 48
[16] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[17] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 57
[18] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 57
[19] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 55

Achtung: Amyolid-Plaques wahrscheinlich nicht Ursache:
Lange Zeit galten bei Alzheimer die sich aus den kleinen Amyloiden bildenden Amyolid-Plaques im Gehirn als Auslöser. Doch immer mehr Studien zeigen, dass diese Läsionen wahrscheinlich nur sichtbare Folgen, aber nicht Ursache der Krankheit sind.[20]

Achtung: Vermutung zum Amyolid Beta:
Das Amyolid Beta, der Grundstoff der alzheimertypischen Plaques im Gehirn, ist nicht das nutzlose und ausschließlich schädliche Molekül, als das es bislang galt. Es wirkt antimikrobiell. Das berichteten Stephanie Soscia und ihre Kollegen von Masachusetts Generall Hospital in Boston kürzlich im Fachjournal PLOS One. Wahrscheinlich wird es als Reaktion auf Infektionen verstärkt produziert, vielleicht mit der Nebenwirkung, dass der Alzheimer-Prozess angestoßen oder beschleunigt wird.

Achtung: Gene:
Im September vergangenen Jahres dagegen berichten zwei Forschergruppen unabhängig voneinander von drei Genen, die bei Alzheimerpatienten häufig verändert sind. Zwei von ihnen liefern den Code für wichtige Regelproteine des Immunsystems. Clusterin etwa drosselt normalerweise Immunreaktionen. Es könnte, wenn es mutiert ist, dafür verantwortlich sein, dass der Körper oder das Gehirn auf Infektionen mit eine zu starken Entzündungsreaktion reagiert. Das zweite identifizierte Gen CR1, steht für ein Protein, das auch Synapsen kontrolliert. In veränderter Form, so vermuten die Wissenschaftler, zerstört es vielleicht unmäßig viele dieser Verbindungen zwischen Nervenzellen. Und das genau passiert bei Alzheimer.
Das dritte neu gefundene Gen, PICALM, schafft Fette und Proteine zu den Hirnzellen. wenn es mutiert ist, übertreibt es diese Funktion vielleicht, und Hirnzellen sterben an Verfettung. Aber auch das Gegenteil ist möglich, denn andere Versuche haben gezeigt, dass kleine Fettfragmente, sog. *Ketonkörper, geschwächte Hirnzellen sogar stärken können, wahrscheinlich, indem sie deren Energiegewinnung* in den Mitochondrien wieder ankurbeln.[21]

Achtung: Entzündungsreaktionen:
Entzündungsreaktionen sind jedenfalls, egal ob sie durch Infektionen oder andere Ursachen ausgelöst werden, derzeit ein heißes Thema in der Demenzforschung. Dazu haben auch eher zufällige Befunde beitragen, etwa der, dass Rheumapatienten, die ständig entzündungshemmende Medikamente nehmen müssen, seltener und später dement werden als der Bevölkerungsdurchschnitt.
„Wir wissen seit langem, dass Entzündungsmechanismen an neurodegenerativen Veränderungen beteiligt sind“, sagt H. Förstl, Chef der Psychiatrie am Klinikum Rechts der Isar in München. So schreitet laut einer Studie von Clive Holmes von der Universität Southampton mit 222 Patienten die Alzheimer-Krankheit bei jenen, die den Entzündungsfaktor TNF alpha im Blut haben, um ein Mehrfaches schneller voran als bei Vergleichspersonen. Und erhöhte Cortisolwerte, wie sie bei Abwehrreaktionen des Körpers ebenfalls typisch sind, bleiben auch nicht ohne Folgen. Sie sorgen dafür, dass bei Demenz besonders betroffene Hirnbereiche wie etwa der Hippocampus und das limbische System anfälliger für die Zerstörung von Nervenzellen werden. Und dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel haben dauergestresste Menschen häufig.[22]

Essen gegen Alzheimer:
Die richtige Kombination von Lebensmitteln kann das Risiko verringern, an Alzheimer zu erkranken. Das haben Forscher um Yian Gu vom Columbia University Medical Center in New York herausgefunden. Im Rahmen der in den Archives of Neurology veröffentlichten Studie wurden 2148 gesunde Erwachsene ab 65 Jahren für durchschnittlich vier Jahre auf verschiedene Diäten angesetzt. Alle anderthalb Jahre wurde der Geisteszustand der Probanden geprüft. Das Ergebnis: Das Alzheimer-Risiko sank bei jenen, die sich vermehrt von Salat, Nüssen, Fisch, Tomaten, Geflügel sowie ausgewählten Früchten und Gemüsesorten ernährten, aber wenig fette Milchprodukte, Butter, rotes Fleisch und Innereien zu sich nahmen. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass etwa Vitamin E – das u.a. in Nüssen enthalten ist, die Krankheit durch seine stark antioxidative

[20] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?“, S. 55
[21] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?“, S. 55
[22] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?“, S. 55

Wirkung verhindert oder hinauszögert. Auch andere Inhaltsstoffe der schützenden Diät wie Vitamin B12 und Folsäure wird eine Schutzwirkung nachgesagt.[23]

Achtung: Oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:
Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DNA können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankung (Beispiel):

- Morbus Alzheimer[24]

Curry fürs Köpfchen:
Wissenschaftler der Uni Singapur haben jetzt in einer großen Studie herausgefunden, dass Curry die Hirnleistung stärkt und vor Gefäßablagerungen schützt. Die asiatische Gewürzmischung wird je nach Land und Koch unterschiedlich zubereitet, aber Kurkuma, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel sind immer dabei. Besonders das tiefgelbe Pulver der Kurkumawurzel soll die Gehirnzellen auf Trab bringen und sogar Alzheimer vorbeugen.[25]

Schönheitsschlaf:
Zu wenig Schlaf führt zu Langzeitschäden im Gehirn und fördert möglicherweise die Bildung von Eiweißstoffen im Gehirn, die als Auslöser für Alzheimer gelten. Davon gehen Forscher der Universität von Washington aus, nachdem sie Mäuse 20 tage lang künstlich wach hielten. Im Anschluss maßen sie die Konzentration des Proteins Beta-Amyloid, kurz Abeta, im Gehirn der Tiere. Das Ergebnis: Je länger die Tiere schliefen, desto geringere Abeta- Mengen wies ihr Gehirn auf. Wenn die Wissenschaftler zusätzlich verhinderten, dass die Tiere in den sog. REM- Schlaf fielen, stieg der Abeta-Gehalt.[26]

Wandern, Vitamin E und Änderung der Ernährungsweise:
Diese Erkrankung entwickelt sich aufgrund einer Mangelernährung, was bestimmte Nährstoffe und Antioxidantien angeht, sowie von Bewegungsmangel über Jahrzehnte zunächst unentdeckt. Mit bestimmten Änderungen der Ernährungsweise und mehr Bewegung kann man das Risiko, an dieser Form der Demenz zu erkranken, deutlich senken. Das Gehirnvolumen steht in einem unmittelbaren Zusammenhang zur Fähigkeit zu lernen und neue Erinnerungen zu speichern. Eines der wichtigsten Kennzeichen der Alzheimer-Erkrankung ist der Verlust von Hirnzellen durch Absterben der entscheidenden neuronalen Strukturen. Diese Auswirkungen können mithilfe einer Kernspintomographie dargestellt werden und dienen als Maßstab für den Abbau kognitiver Fähigkeiten und das Fortschreiten der Erkrankung. Die Ergebnisse einer Studie der Radiologischen Gesellschaft von Nordamerika (RSNA) zeigen, dass durch Wandern mit einem Umfang von bereits etwa fünf Kilometern pro Woche die Abnahme des Gehirnvolumens, die allgemein im Alterungsprozess auftritt, deutlich verringert werden kann.
Aus der Studie geht weiter hervor, dass größere physische Anstrengungen mit einem größeren Gehirnvolumen einhergehen. Patienten mit einer nachgewiesenen Abnahme ihrer kognitiven Fähigkeiten konnten so ihr Gehirnvolumen halten und den Abbau kognitiver Fähigkeiten verlangsamen. Körperlich gesunde Patienten müssen ca. zehn Kilometer pro Woche wandern, um ihr Gehirnvolumen zu erhalten und das Demenz-Risiko deutlich zu mindern. Der Verfasser der Untersuchung schlussfolgert, »Wandern kann die Widerstandskräfte des Gehirns gegenüber dieser Erkrankung verstärken und den Gedächtnisverlust mit der Zeit verringern«.
Probleme mit dem Blutzucker und Insulinresistenz verschlechtern Hirngesundheit
Auch Probleme mit dem Blutzucker und eine Insulinresistenz beeinflussen die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit. Eine japanische Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Neurology erschien, belegte, dass Insulinresistenz vor allem die Gehirnstruktur schädigt und die Bildung sogenannter Beta-Amyloide-Plaques

---

[23] „Essen gegen Alzheimer“, in: Die Zeit, 15.4.2010, S. 38
[24] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[25] Quelle unbekannt
[26] Alverde 12/2009

(das sind extrazelluläre Ablagerungen fehlerhaft gefalteten Proteine) im Gehirngewebe begünstigt. Ein hoher Blutzuckerwert erzeugt Partikel mit fehlender oder mangelhafter Funktion, die sogenannten »Advanced Glycation End Products (AGEs entstehen durch die Reaktion von Aminosäuren mit Zucker), die die normale flexible Struktur der Gehirnzellen schädigen. Der Verzicht auf Zucker und industriell verarbeitete Kohlenhydrate, die ebenfalls AGE bilden, können die Denkleistung verbessern.
Vitamin E ist ein wirksames Antioxidans, von dem man im Rahmen seiner Ernährung nie zu viel zu sich nehmen kann. Aus einem Forschungsbericht, der in der Fachzeitschrift Journal of Alzheimer's Desease erschien, geht hervor, dass freie Radikale der vorrangige Grund für die Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit sind. Vitamin E ist nachgewiesenermaßen in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und vor schädigende Oxidantien zu schützen und Schäden durch entzündliche Prozesse zu verhindern. Darüber hinaus belegt die Studie, dass bei Vitamin-D-Mangel die schädigenden Folgen der freien Radikale beschleunigt eintreten und sogar eine Alzheimer-Erkrankung ausgelöst werden kann. Nüsse, Samen und grünes Blattgemüse bilden eine hervorragende Nahrungsquelle für Vitamin E.
Die Alzheimer-Erkrankung zeigt die negativen Folgen einer Lebensweise, die durch Mangel an Bewegung und wichtige Nährstoffe sowie Antioxidantien gekennzeichnet ist, auf die optimale Leistungsfähigkeit unseres Gehirns auf. Alle, die einen solchen Zustand vermeiden wollen, sollten sich einerseits mehr bewegen und ihre Ernährungsweise so umstellen, dass sie ausreichend mit Antioxidantien versorgt sind und andererseits industriell verarbeitete Lebensmittel meiden, die zu Stoffwechselstörungen führen. Schon eine einfache Veränderung der Lebensweise trägt dazu bei, die Gedächtnisleistung zu erhalten und gesund zu bleiben.[27]

NADH:
NADH stellt das vermutlich stärkste Antioxidans dar, das man kennt. Damit werden die schädlichen Angreifer im Gehirn (und auch sonst im Körper) bestens in Schach gehalten, Nervenzellen effizient geschützt und das Risiko für Folgeschäden und Erkrankungen eingedämmt. Untersuchungen mit Parkinsonpatienten haben sogar gezeigt, dass durch die Gabe von NADH das Krankheitsbild verbessert werden kann. So ist es dem österreichischen Arzt und Biochemiker Professor Dr. Dr. Jörg Birkmayer in einer Studie mit 885 Parkinsonpatienten gelungen, bei etwa 80 Prozent der Patienten eine mittlere bis sehr gute Verminderung der Krankheitssymptome zu erzielen. Auch zur Anwendung von NAFH bei Alzheimerpatienten konnte er Hinweise auf eine positive Wirkung liefern. Diesem unermüdlichen Forscher ist es auch zu verdanken, dass inzwischen ein besonders stabiles, magensaftresistentes und gut verwertbares NADH zur Verfügung steht, dessen Herstellungsverfahren er sich patentieren ließ. Ihm ist es als erstem Wissenschaftler gelungen, NADH in dieser Form zu stabilisieren, und er belegte anhand von Studien auch die wohl besonders gute Verträglichkeit seiner Formel. Er nannte seine Entdeckung „ENADA" (z.B. erhältlich über Life Light in Österreich unter 0043 (0) 662 628 628 oder über Life Light Deutschland gebührenfrei unter 0 800 628 628 0; www.life-light.com) und entwickelte inzwischen unter dem Namen „ENACHI" (ebenfalls über Life Light beziehbar) ein weiteres „Powerprodukt", welches auf der Zunge zergeht und rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, was gerade für die rasche Anwendung „unterwegs" hilfreich sein kann.[28]

NADH:
NADH stellt das vermutlich stärkste Antioxidans dar, das man kennt. Damit werden die schädlichen Angreifer im Gehirn (und auch sonst im Körper) bestens in Schach gehalten, Nervenzellen effizient geschützt und das Risiko für Folgeschäden und Erkrankungen eingedämmt. Untersuchungen mit Parkinsonpatienten haben sogar gezeigt, dass durch die Gabe von NADH das Krankheitsbild verbessert werden kann. So istes dem österreichischen Arzt und Biochemiker Professor Dr. Dr. Jörg Birkmayer in einer Studie mit 885 Parkinsonpatienten gelungen, bei etwa 80 Prozent der Patienten eine mittlere bis sehr gute Verminderung der Krankheitssymptome zu erzielen. Auch zur Anwendung von NAFH bei Alzheimerpatienten konnte er Hinweise auf eine positive Wirkung liefern. Diesem unermüdlichen Forscher ist es auch zu verdanken, dass inzwischen ein besonders stabiles, magensaftresistentes und gut verwertbares NADH zur Verfügung steht, dessen Herstellungsverfahren er sich patentieren ließ. Ihm ist es als erstem Wissenschaftler gelungen, NADH in dieser Form zu stabilisieren, und er belegte anhand von Studien auch die wohl besonders gute Verträglichkeit seiner Formel. Er nannte seine Entdeckung „ENADA" (z.B. erhältlich über Life Light in

[27] John Philipp. „Wandern, Vitamin E und Änderung der Ernährungsweise wirken Alzheimer-Krankheit entgegen", 10.12.10 auf: info.kopp-verlag.de
[28] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 194f.

Österreich unter 0043 (0) 662 628 628 oder über Life Light Deutschland gebührenfrei unter 0 800 628 628 0; www.life-light.com) und entwickelte inzwischen unter dem Namen „ENACHI“ (ebenfalls über Life Light beziehbar) ein weiteres „Powerprodukt“, welches auf der Zunge zergeht und rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, was gerade für die rasche Anwendung „unterwegs“ hilfreich sein kann.[29]

Öle von Melisse, Lavendel und Rosmarin und mit Salbeiöl:
Eliane Zimmermann, Expertin der Aromatherapie, hat bei Demenzpatienten bemerkenswerte Ergebnisse mit den Ölen von Melisse, Lavendel und Rosmarin gemacht, außerdem mit verschiedenen Salbeiölen. Sie empfiehlt generell, alte Menschen und Demenzpatienten dazu zu ermuntern, an ätherischen Ölen, Blumen, aber auch an der Nahrung und anderem zu schnuppern. Denn einerseits bedeutet das für sie ein angenehmes sinnliches Erlebnis, andererseits ist es eine Art Training, das das Fortschreiten der Krankheit verzögert.
Die Ergebnisse verschiedener Untersuchungen legen nahe, dass die Düfte zudem die Unruhe und Verwirrtheit reduzieren, an denen Demenzpatienten häufig leiden. Zudem können angenehme Aromen den manchmal störenden Geruch in Pflegeheimen reduzieren und auf diese Weise zum Wohlbefinden aller beitragen.[30]

Obst und Gemüse gegen Demenz:
Wegen des hohen Gehalts an Polyphenolen können Obst und Gemüse das Gehirn vor Demenz schützen, so das Ärzteblatt „Medical Tribune“- US-Forscher prüften zehn Jahre lang die Gehirnfunktionen von 1836 demenzfreie Probanden. 76 Prozent der Untersuchten, die mindestens dreimal pro Woche Obst- oder Gemüsesaft tranken, hatten ein deutlich geringeres Alzheimer-Risiko als Probanden, die weniger konsumierten. Wirkung zeigten Säfte von Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Möhren, Trauben, Sellerie und Kartoffeln. Die Einnahme als ganze Frucht brachte weniger Effekt als die Verabreichung von Säften. Die ursprüngliche Annahme, antioxidative Vitamine würden die für Alzheimer typischen Eiweißablagerungen (Plaques) im Gehirn verhindern, wurde widerlegt. Besonders positiv sei der Effekt bei genetisch erhöhtem Alzheimer-Risiko gewesen.[31]

Wu Wei Zi - Schisandra Kapseln:
Die Früchte des Schisandra Krautes, auch Wu Wei Zi genannt, ist eines der bedeutendsten Heilkräuter der Chinesischen Medizin. Die Frucht, eine leicht säuerlich schmeckende kleine Beere welche aber auch gleichzeitig andere Aromen aufweist, ist seit einiger Zeit auch hier in Kapselform erhältlich. Das Kraut welches im chinesischen Arzneibuch verankert ist, wird häufig gegen Durchblutungsstörungen und gegen Verkalkungen bzw. Fettablagerungen in den Gefäßen verwendet. Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen in Europa gibt es auf diesem Gebiet jedoch nur wenige. Eine Studie von Dr. Chevallier, einem Gefäßspezialisten der Middlesex Universität, bestätigen jedoch diese Vermutungen. Das gesamte Gefäßsystem soll durch die Einnahme „gereinigt“ werden, so genannte Flavonoide in der Wu Wei Zi Beere sollen dafür zuständig sein.
Eine deutliche antioxidative bzw. antihepatotoxische Wirkung soll Wu Wei Zi jedoch auch aufweisen. Dies wurde zum Teil an Tierversuchen belegt. Die Nervenalterung nahm durch die Gabe von Schisandra Extrakt deutlich ab. Was eine positive Auswirkung auf den ganzen Organismus hat.
Weitere mögliche Indikationen von Wu Wei Zi:
-gegen Leberleiden
-Schlaflosigkeit
-*Demenz*[32]

Blaugrüne Algen etc.:
„Es gibt eine Menge Hinweise auf Schäden im Locus Caeruleus im Zusammenhang ***mit Alzheimer*** und Parkinson. Jetzt *ist aber zum ersten Mal deutlich geworden, dass Nervenzellen dort auch durch MS betroffen sind, und dass die Noradrenalin-Spiegel dieser Patienten niedrig sind“*, sagt Paul Polak, Hauptautor der Studie. Zugelassen sind bereits eine ganze Reihe Medikamente, die den Noradrenalin-Spiegel im Gehirn wiederanheben. Deshalb hoffen die Forscher, dass sich aus ihren Untersuchungsergebnissen ein

[29] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 194f.
[30] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 35
[31] Bio, 2008/4
[32] www.medi-infos.de

neuer Therapieansatz für MS und andere neurodegenerative Krankheiten ableiten lässt.
Es geht also *um eine Anhebung des Noradrenalinmangels.* DIes ist auch auf ganz natürliche Weise möglich. Noradrenalin entsteht aus Dopamin. Dopamin selbst wird durch die Aminosäuren Phenylalanin und Thyrosin gebildet. Die Dopaminquelle, die essentielle Aminosäure Phenylalanin bildet Tyrosin und ist in vielen Lebensmitteln, in Gemüsen, Nüssen, Samen, Weizenkeimen und insbesondere den Blaugrünen Afa-Algen enthalten. Diese Algen enthalten alle essentiellen Aminosäuren, viele Mineralien und den gesamten B-Komplex, also der Nervenvitamine. Darin ist auch das Vitamin B6 enthalten, das Phenylalanin und Tyrosin zur Bildung von Dopamin und weitergehend zu Noradrenalin unterstützt.
Die Blaugrünen Algen enthalten nicht nur eine Quelle für Dopamin und Noradrenalin, sondern auch für Chlorophyll und Stammzellen. Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Süßwasseralgen auch die Fähigkeit haben, adulte Stammzellen freizusetzen. Dies eröffnet neue Perspektiven hinsichtlich der Fähigkeit, sich selbst zu „reparieren“. Wenn es im Blut mehr adulte Stammzellen gibt, können auch die Regenerationsprozesse verbessert werden. Stammzellen besitzen die Fähigkeit, sich in rund 200 Zellgruppen zu entwickeln.
Nach Dr. med. Klaus Mohr sollte für die naturgemäße Förderung der Dopaminaktivität der Ginseng nicht vergessen werden.
Abschließend sollte noch beachtet werden, dass bei MS unbedingt der Arbeits- und Schlafplatz energetisch untersucht werden sollte, um nicht durch Störfelder einem Dauerstress ausgesetzt zu sein. Auch ein genereller Verzicht auf Genussmittel wie Bohnenkaffee, Schwarzer Tee, Süßigkeiten, Schmerzmittel, Nikotin und Alkohol wäre hilfreich.
Die alte Meinung, bei MS monatelang jede Anstrengung zu vermeiden, ist heute völlig überholt. Um die Kraft der Muskulatur zu erhalten, braucht es unbedingt Bewegung. Möglichkeiten hierfür gibt es genug.[33]

Kurkuma:
Kurkuma enthält den gelben Farbstoff Curcumin (C21H20O6). Kurkuma gehört zu den stärksten Antioxidantien und reduziert u. a. Alterungsprozesse. Sowohl Mäuse im Tierversuch als auch über tausend Menschen zwischen 65 und 95 Jahren einer Studie schnitten bei den Gedächtnistests besser ab, wenn sie Kurkuma in der Nahrung hatten. Ob das gelbe Pulver auch Alzheimer heilt oder verhindert?[34]

Vitamin E gegen Alzheimer
Vitamin E ist entscheidend für eine richtige Funktion des Gehirns. Es bewacht die Myelinscheide, ein schützender Mantel, der die Nervenzellen im Gehirn umgibt. Das führt zu einem verlangsamten Alterungsprozess und ist bei der Vorbeugung von Alzheimer hilfreich. Vitamin E jedoch sollte - wie alle anderen Vitamine auch - niemals in Form einer Vitaminpille eingenommen werden. Vitamin E wirkt im Körper ganz spezifisch und in Zusammenarbeit mit vielen anderen Vitaminen und Enzymen.
So braucht Vitamin E zum Beispiel dringend Vitamin C, um optimal wirken zu können. Vitamin C wiederbelebt das Vitamin E, wenn letzteres ein freies Radikal eliminiert hat und groggy in der Ecke liegt. Genauso hilft das Peptid Glutathion bei der Arbeit des Vitamin E. Und selbst das CoEnzym Q10 unterstützt das Vitamin E bei seinen vielfältigen Tätigkeiten.

Warnung: Alzheimer und Milch:
Milch und Milchprodukte erhöhen das Alzheimer Risiko. Dies ist das Ergebnis einer Studie des „Taub Institute For Research On Alzheimer’s Disease“ an der New Yorker Columbia-Universität. Fettreiche Milch und Milchprodukte, wie z. B. Butter und Käse, fördern Alzheimer. (78)
Bekanntlich tritt Alzheimer bei Diabetikern deutlich häufiger auf, wobei der Milchkonsum im Zusammenhang mit dem Diabetesrisiko steht. Eine hohe Aktivität von mTOR scheint der Alzheimer-Erkrankung massgeblich zugrunde zu liegen. (98) Milch erhöht die mTOR-Aktivität massiv.[35]

---

[33] Ulmer, Günther A.: Neue Erfahrungen über Multiple Sklerose und Parkinson. In: Waerland. Monatshefte für Gesundheitsvorsorge, April/Mai Heft 4/5 , 62. Jahrgang 2012, S. 33-36.
[34] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[35] http://www.provegan.info/de/infothek/detailseite-infothek/kleine-zusammenfassung-der-gesundheitlichen-schaedigungen-durch-milchprodukte-aktualisierte-fassung/

Homocystein und B-Vitamine bei Alzheimererkrankung

In einer Fallkontrollstudie wurden bei 115 Patienten mit Morbus Alzheimer und bei 115 Kontrollpersonen Folsäure, Vitamin B12 und Homocystein bestimmt. Vitamin B12 war direkt mit Morbus Alzheimer assoziiert. Die ungünstigste Kombination in Bezug auf die Alzheimererkrankung waren hohe Homocysteinkonzentrationen und niedrige B-12-Konzentrationen, wobei hierbei die Folsäurespiegel keine Rolle spielten.[36]

Kokosöl:

Alzheimer bedeutet Energieunterversorgung des Gehirns

Studien hatten gezeigt, dass das Gehirn von Alzheimer-Patienten schon im Frühstadium nur noch unzureichend Glucose nutzen kann und daher an einer Energieunterversorgung leidet. Ohne Energie sterben die Gehirnzellen ab, was zu den bekannten Symptomen von Alzheimer führt.

Es scheint eine Art Diabetes des Gehirns zu sein. Es ist ein Prozess, welcher mindestens 10 oder 20 Jahre, bevor man Symptome bekommt, bereits beginnt und welcher sehr ähnlich zu Typ 1- oder Typ 2-Diabetes abläuft, wobei man ein Problem mit Insulin entwickelt,erklärt Frau Dr. Newport.

Doch interessanterweise kann unser Gehirn neben Glucose auch noch eine alternative Energiequelle nutzen - die so genannten Ketone. Unser Körper kann beispielsweise in Hungerzeiten, wenn wir keine Kohlenhydrate - und damit auch keine Glucose - zu uns nehmen, aus gespeicherten Fettsäuren Ketone bilden und so das Gehirn trotz Glucose-Mangel mit Energie versorgen.

Ketone können jedoch auch direkt aus bestimmten Fetten aus der Nahrung produziert werden - den so genannten mittelkettigen Triglyceriden (MCTs). MCTs kommen in der Natur vor allem in nicht gehärtetem, nativem Kokosöl vor. Nehmen wir also Kokosöl zu uns, werden die enthaltenen MCTs direkt in Ketone umgewandelt. Im Vergleich zu den meisten Fetten, werden die MCTs nicht zuerst im Fettgewebe gespeichert, sondern liefern dem Gehirn sofort neue Energie. Nachdem Wissenschaftler herausgefunden hatten, dass bei Alzheimer eine Energieunterversorgung im Gehirn stattfindet, und dass MCTs aus Kokosöl diesen Kreislauf zu durchbrechen, begannen die Forscher mit der Entwicklung des Alzheimer-Medikaments AxonaTM. AxonaTM ist nichts anderes als eine Form von MCTs. Mittlerweile kann man AxonaTM als medizinische Nahrung käuflich erwerben, doch die Kosten für die Behandlung von Alzheimer mithilfe des Medikaments sind sehr hoch, da man sehr viel davon benötigt.

Aufgrund der oben genannten wissenschaftlichen Studien mit AxonaTM, begann Frau Dr. Newport ihrem an Alzheimer erkrankten Ehemann, Kokosöl zu geben. Gleichzeitig sorgte sie dafür, dass Steve seine bisherigen Alzheimer-Medikamente absetzte, da diese offenbar keine hilfreiche Wirkung zeigten. Der Zustand von Steve hatte sich auch nach deren Einnahme stets verschlechtert und wurde zu allem Überfluss auch noch durch die Nebenwirkungen des Medikaments beeinträchtigt. Er war apathisch geworden, hatte Appetit verloren und dadurch immer mehr abgenommen.

Frau Dr. Newport gab ihrem Mann zunächst zwei Teelöffel Kokosöl täglich. Sie steigerte die Dosis mit der Zeit auf mehrere Esslöffel täglich. Sie mischte das Kokosöl einfach unter sein Essen. Überrascht und glücklich stellten die Newports fest, dass sich Steves Zustand immer weiter verbesserte und er sich schon nach kurzer Zeit wieder an das aktuelle Datum erinnern konnte.

Es war als würde das Öl einen Schalter in seinem Gehirn anknipsen und ihn wieder klar denken lassen!, erzählt Frau Dr. Newport.

MCTs aus Kokosöl gegen Alzheimer

Bevor Steve mit der Einnahme von Kokosöl begonnen hatte, konnte er sich nicht mehr daran erinnern, wie man das Ziffernblatt einer Uhr zeichnet. Zwei Wochen nach Beginn seiner Kokosöl-Therapie zeichnete Steve bereits etwas, das deutlich ein Ziffernblatt erkennen liess.

Nach 37 Tagen Kokosöl-Therapie wurde Steves Zeichnung noch genauer. Weitere fünf Monate später liess auch Steves Zittern nach und auch seine Sehstörungen, die ihn vom Lesen abgehalten hatten. Er interessierte sich wieder für das Geschehen und die Menschen um ihn herum.

Dr. Newport fing an die frohe Nachricht über den Zustand ihres Mannes zu verbreiten. Sie richtete einen Blog ein, wo sie bis heute (4 Jahre nach Beginn der Kokosöl-Therapie) von den Erfolgen berichtet. Frau Dr. Newport hat auch ein Buch über Ketone und deren Wirkung bei Alzheimer und anderen neurologischen

---

[36] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/198-studien-facts-ueber-mikronaehrstoffe/studien-facts-2014/1157-homocystein-und-b-vitamine-bei-alzheimererkrankung.html

Erkrankungen geschrieben ("Alzheimer`s Disease: What If There Was a Cure? The Story of Ketones" by Mary T. Newport, MD)[37]

Kurkuma:
Zu den ernsteren Krankheiten, zu deren Verhütung oder Behandlung Kurkuma eingesetzt wird, zählen entzündliche Darmerkrankung, rheumatoide Arthritis, Mukoviszidose, Alzheimer, Diabetes und ***Krebs***.[38]

Fichtenextrakt hilft bei Alzheimer
Studie mit klarem Ergebnis
Die Alzheimer-Erkrankung ist weltweit die häufigste Form der Demenzerkrankungen. Eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Krankheit spielen wahrscheinlich Ablagerungen kleiner, entarteter Eiweiß-Moleküle (Beta-Amyloid-Peptide) im Gehirn, sogenannter Plaques. Ratten mit solchen Ablagerungen im Gehirn wurden jetzt mit einem Fichtenextrakt (Picea abies) behandelt und zeigten danach verbesserte kognitive Fähigkeiten (1).
Die Ratten wurden zufällig auf die Versuchsgruppen verteilt. Nach der Behandlung mit dem Fichtenextrakt bzw. Placebo wurden verschiedene Versuche durchgeführt, um die kognitiven Leistungen der Ratten zu erfassen. Die Gedächtnisleistung der Behandlungsgruppe war um 90% verbessert gegenüber der Placebogruppe und nicht unterscheidbar zur gesunden Kontrollgruppe. Ebenso war die Fähigkeit zum Lernen bei den behandelten Tieren weitaus (ca. 75%) besser ausgeprägt. Das normale Allgemeinverhalten (Aktivität, Fellpflege, Aufrichten der Tiere) unterschied sich in der Behandlungsgruppe kaum von gesunden Kontrolltieren, wich aber in der Placebogruppe deutlich ab.
Der Fichtenextrakt wirkte also typischen Alzheimer-Symptomen deutlich entgegen.[39]

Kornelkirsche:
Sauerstoffradikale, üblicherweise als reaktive Sauerstoffspezies zusammengefasst, können zum Absterben von Nervenzellen (Neuronen) führen und werden mit verschiedenen neurodegenerativen Krankheiten (zum Beispiel Alzheimer, Parkinson) in Verbindung gebracht. Zum Schutz davor wird intensiv nach neuen Substanzen gesucht, sogenannten Antioxidantien, die die Sauerstoffradikale "entsorgen" können. Eine neue Studie hat untersucht, ob Substanzen aus der asiatischen Kornelkirsche (Cornus officinalis) isolierte Nervenzellen vor den Sauerstoffradikalen schützen können; also antioxidativ wirken (1).
Nervenzellen aus Mäusen wurden entweder mit fünf Isolaten aus einem Kornelkirsche-Extrakt oder einem Standard-Antioxidativum behandelt. Bei den Isolaten handelte es sich um Glykoside (organische Verbindungen mit einem Zuckerrest). Eine dritte Gruppe von Nervenzellen wurde nur mit dem Lösungsmittel behandelt (Negativkontrolle). Anschließend wurden alle Nervenzellen mit der Aminosäure Glutamat versetzt, die die Bildung von Sauerstoffradikalen in Nervenzellen auslösen kann und dadurch zum Absterben der Nervenzellen führen kann.
Die unbehandelten isolierten Glykoside zeigten zwar keine schützende Wirkung, aber wenn die Glykoside quasi "verdaut" wurden (Abspaltung des Zuckerrestes durch Verdauungsenzyme), konnte die Überlebensfähigkeit der Nervenzellen, abhängig von Art und Menge des Glykosides, von ca. 30% auf ca. 80% – und damit vergleichbar zur Standardtkontrolle – gesteigert werden.[40]

Die folgenden Ratschläge könnten für die Vorbeugung gegen Alzheimer mit am wichtigsten sein:[41]
Ersetzen Sie industriell verarbeitete durch »echte« Lebensmittel!
Die allermeisten industriell verarbeiteten Lebensmittel enthalten genetisch verändertes Getreide, das mit dem Herbizid Glyphosat kontaminiert ist. Glyphosat ist vermutlich noch schädlicher als DDT (das bereits mit Alzheimer in Verbindung gebracht wurde).
Mit echten Lebensmitteln nehmen Sie auch weniger Transfettsäuren zu sich. Um Transfette allgemein zu umgehen, sollten Sie alle Speisen meiden, die teilweise gehärtete Pflanzenöle enthalten oder darin gegart wurden. Lesen Sie also unbedingt die Liste der Inhaltsstoffe.

---

[37] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokosoel-alzheimer-ia.html
[38] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html
[39] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/fichtenextrakt-hilft-bei-alzheimer.html
[40] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/schutz-fuers-gehirn-kornellkirsche.html
[41]

Meiden Sie Zucker und raffinierte Fructose!
Die Alzheimer-Krankheit scheint eng mit Insulinresistenz verbunden. Idealerweise beschränken Sie Ihren Zuckerkonsum auf ein Minimum und nehmen am Tag nicht mehr als 25 Gramm Fructose zu sich – und höchstens 15 Gramm, wenn Sie eine Insulin- oder Leptinresistenz oder eine ähnliche Erkrankung haben.
Optimieren Sie das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 auf eins zu eins bis fünf zu eins!
Gesunde Fette, die Ihr Gehirn braucht, um optimal funktionieren zu können, liefern z. B. organisch gezüchtetes Fleisch von Weidetieren, Kokosöl, Oliven und Olivenöl, Avocados, Nüsse, Dotter von Bio-Eiern und Butter aus Rohmilch von Weidekühen.
Nehmen Sie genug von den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu sich, weil auch sie vor Alzheimer-bedingten Zellschäden schützen, dadurch den Krankheitsverlauf abschwächen und Ihr Risiko, die Erkrankung überhaupt erst zu bekommen, senken. Wichtig ist auch, den Konsum industriell verarbeiteter Omega-6-Fette wie Soja-, Maiskeim-, Sonnenblumen- und Distelöl einzuschränken.
Meiden Sie Gluten und Kasein!
Das bezieht sich hauptsächlich auf Weizen und pasteurisierte Milchprodukte.
Forschungsergebnisse belegen, dass Gluten die Blut-Hirn-Schranke negativ beeinflusst. Gluten macht auch die Darmwand durchlässiger, wodurch Proteine in den Blutkreislauf gelangen, wo sie nicht hingehören. Das alarmiert das Immunsystem und führt zu Entzündungen und Autoimmunreaktionen, und beides könnte bei Alzheimer eine Rolle spielen.
Sorgen Sie für einen gesunden Darm!
Essen Sie regelmäßig Fermentiertes, oder nehmen Sie ein starkes hochwertiges probiotisches Nahrungsergänzungsmittel ein.
Reduzieren Sie generell Ihre Kalorienzufuhr und/oder fasten Sie zeitweise!
Wenn Sie Kohlenhydrate durch Kokosöl und andere gesunde Fette ersetzen, werden Ketone mobilisiert. Periodisches Fasten ist perfekt, um Ihren Körper auf Touren zu bringen, damit er sich wieder daran erinnert, wie er Fett verbrennt und der Insulin-/Leptinresistenz entgegenwirkt, die ebenfalls zur Entwicklung von Alzheimer beiträgt.
Verbessern Sie Ihren Magnesiumspiegel!
Vorläufige Studien weisen stark auf eine Besserung der Alzheimer-Symptome durch einen höheren Magnesiumspiegel im Gehirn hin. Leider können die meisten Magnesiumpräparate die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren. Magnesium-Threonat gelingt dies anscheinend, und es könnte in der Zukunft für die Behandlung der Krankheit eingesetzt werden.
Nehmen Sie genügend Folat zu sich!
Ohne Frage ist Gemüse die beste Folatquelle, und wir sollten alle jeden Tag viel frisches rohes Grünzeug essen. Ergänzungsmittel mit Folsäure sollten Sie besser meiden, weil Folsäure die synthetische, minderwertige Version von Folat ist.
Treiben Sie regelmäßig Sport!
Man nimmt an, dass Bewegung die Art verändert, wie das Amyloid-Precursor-Protein (APP) verstoffwechselt wird. Dadurch werden möglicherweise Entwicklung und Verlauf von Alzheimer abgeschwächt. Sport erhöht zudem den Level des Proteins PGC-1alpha. Studien haben gezeigt, dass Alzheimer-Patienten weniger PGC-1alpha im Gehirn haben und dass Zellen, die mehr davon enthalten, weniger toxisches Amyloid-Protein produzieren, das mit Alzheimer assoziiert wird.
Entfernen Sie Quecksilber aus Ihrem Körper!
Amalgam-Zahnfüllungen bestehen zu hohen Teilen aus Quecksilber und sind eine der Hauptursachen von Schwermetallvergiftungen. Doch wenn Sie sie entfernen lassen, sollten Sie gesund sein. Wenn Sie die folgenden Ernährungsempfehlungen befolgen, können Sie die Quecksilberausleitung angehen.
Vermeiden und entfernen Sie Aluminium aus Ihrem Körper!
Aluminium ist z. B. in Deodorants, antihaftbeschichteten Pfannen und Töpfen sowie in Impfstoffen enthalten.
Lassen Sie sich nicht gegen Grippe impfen!
Viele Grippeschutzimpfungen enthalten sowohl Quecksilber als auch Aluminium, die beide als Nervengifte und Immuntoxine bekannt sind.
Nehmen Sie keine Anticholinergika und Statine!
Wirkstoffe, die den Neurotransmitter Acetylcholin blockieren, erhöhen nachweislich das Demenzrisiko. Zu diesen Wirkstoffen gehören bestimmte Schmerzmittel für die Nacht, Antihistaminika, Schlafmittel, einzelne Antidepressiva, Medikamente zur Blasenkontrolle und bestimmte betäubend wirkende Schmerzmittel.

Statine sind besonders problematisch, weil sie die Cholesterinsynthese unterdrücken, Coenzym Q10 und Neurotransmitter-Vorstufen im Gehirn verringern und den Transport von ausreichend essenziellen Fettsäuren und fettlöslichen Antioxidantien zum Gehirn unterbinden, indem sie die Produktion des lebensnotwendigen Trägerbiomoleküls Low-Density-Lipoprotein hemmen.
Trainieren Sie täglich Ihre grauen Zellen!
Geistige Stimulierung, insbesondere das Lernen von etwas Neuem – etwa eines Instruments oder einer Sprache – wird mit einer Senkung des Alzheimer-Risikos in Verbindung gebracht. Wissenschaftler nehmen an, dass geistiges Training dazu beiträgt, das Gehirn zu stärken, und weniger anfällig für die Schäden macht, die mit Alzheimer einhergehen.[42]

Hirndurchblutung fördern:
Amerikanische Forscher scheinen jetzt endlich etwas Licht in die Mechanismen der Entstehung von Alzheimer zu bringen. Robert Vassar vom Institut für Medizin an der Northwestern University in Chicago ist sich sicher, dass eine schlechte Durchblutung des Hirns die entscheidende Ursache für die Erkrankung ist. Das Forscherteam entdeckte, dass eine geringere Durchblutung des Gehirns – also eine schlechtere Versorgung mit Glucose und Sauerstoff - zu einer Veränderung des Proteins „elF2alpha“ führt. In seiner modifizierten Form sorgt es für die Bildung eines Enzyms, das wiederum die Produktion von sog. Amyloid-Beta-Proteinen anregt. Diese Proteine lagern sich auf den Nervenzellen ab und sorgen für die Entstehung jener Plaque, die charakteristisch für an Alzheimer erkrankte Gehirne ist. Die Plaque behindert die Nervenzellen beim Austausch von Informationen – was das Gedächtnis verschlechtert – und kann langfristig sogar zum Absterben der Zellen führen.
Alles, was die Durchblutung des Gehirns fördert, dient der Alzheimer-Prävention. Dazu zählen körperliche Bewegung, geistige Aktivität, eine Verringerung der Zufuhr von Cholesterin sowie eine konsequente Behandlung von Bluthochdruck. All dies ist ohnehin auch sinnvoll in Hinblick auf eine Verringerung des Schlaganfallrisikos. „Ein Hirnschlag ist eine Blockade, die in einem akuten, dramatischen Ereignis die Durchblutung verhindert und Zellen absterben läßt“,erklärt Vassar. Bei Alzheimer hingegen geschehe im Prinzip dasselbe über Jahre hinweg in einem „langsamen, hinterhältigen Prozess“. „er ist so sanft, Sie merken es nicht einmal, aber es hat langfristige Auswirkungen, weil es eine chronische Verringerung der Durchblutung auslöst“. Anstatt sofort abzusterben, reagieren die Gehirnzellen mit einer Verstärkung der Produktion eines Enzyms, was kurzfristig hilft, einen Hirnschlag zu vermeiden – dafür allerdings eben langfristige Schäden verursacht. Morbus Alzheinmer also als Kollateralschaden der körpereigenen Abwehr gegen Schlaganfälle.[43]

Ginko:
„Ein umfangreiches Gutachten des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit kommt zu dem Schluss: Ginko wirkt – und zwar selbst bei Menschen, die an Alzheimer erkrankt sind. Eindeutig positive Wirkungen zeigten sich nur bei einer täglichen Einnahme von 240 Milligramm, bei der Dosierung von 120 Milligramm konnten die Sachverständigen keine Verbesserungen feststellen. Im Einzelnen wirkte sich die Einnahme von Ginko-Präparaten besonders positiv auf die Faktoren „kognitive Leistungsfähigkeit“ und „Aktivitäten des täglichen Lebens“ aus. Was unerwünschte Nebenwirkungen angeht, so zeigte sich „kein Hinweis auf einen Schaden durch Ginko“.[44]

Gesunder Lebensstil:
Messbare Verbesserungen bei der Alzheimererkrankung ließen sich beispielsweise bei der Finger-Studie nachweisen, die 2015 in Finnland veröffentlicht wurde. An 1260 Menschen mit Risikofaktoren Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht wurde getestet, ob ein vielseitiges und ganzheitliches Gesundheitsprogramm vor Alzheimer schützen kann.
Die eine Hälfte der Probanden wurde über zwei Jahre lang zu einem gesunden Lebensstil angeleitet, mit mediterraner Ernährung, viel Sport und Gedächtnistraining. Das Ergebnis war signifikant: Besonders in der

---

[42] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/dr-joseph-mercola/alzheimer-koennten-lange-zurueckliegende-infektionen-der-ausloeser-sein-.html
[43] Quelle leider nicht mehr bekannt
[44] „Ginko gegen Alzheimer“ in: Focus 46,2008

Gedächtnisleistung schnitten die angeleiteten Probanden nach zwei Jahren um 150 Prozent besser ab als die Kontrollgruppe, die nichts am Lebensstil verbessert hatte.[45]

Bewegung:

Vor allem Bewegungsmangel kann ein Auslöser für das Absterben von Gehirnzellen sein, sagt der Freiburger Arzt und Molekularbiologe Michael Nehls. Sobald der Mensch sich bewegt, stelle sich das Gehirn darauf ein, neue Erfahrungen zu speichern. Dies rege die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus an.
Bei körperlicher Untätigkeit dagegen bleibe das Gehirn im Ruhemodus und bilde keine neuen Nervenzellen. Das könne auch nicht durch geistige Arbeit, Bücher lesen, am PC sitzen ausglichen werden. Entschieden widerspricht der Nehls den Behauptungen einiger Forscher, die Verkümmerung des Hippocampus sei nur durch pharmazeutische Wirkstoffe aufzuhalten.[46]

Warnung: Alzheimer durch schulmedizinische Mittel gegen Arthritis?

Wussten Sie ferner, dass viele der Basistherapeutika die Aufnahme von Folsäure hemmen. Methotrexat ist ein regelrechter Folsäure-Antagonist. Folsäure ist ein lebensnotwendiges Vitamin, das in der heutigen Ernährung meist sowieso schon knapp bemessen ist und dessen Mangel in Verdacht steht, die Alzheimer-Erkrankung mit auszulösen. Was also nützen Ihnen schmerzfreie Gelenke, wenn Sie sich in naher Zukunft nicht mehr an Ihren Namen erinnern können?
Wenn Sie bereits schulmedizinische Basistherapeutika einnehmen, dann achten Sie in jedem Fall darauf, täglich sehr viel reines Wasser zu trinken, um die Ausscheidung der Medikamente zu fördern und sorgen Sie ausserdem – falls Ihr Rheumatologe dies versäumen sollte – für eine ausreichende Folsäurezufuhr (zeitversetzt zur Medikamenteneinnahme).[47]

Diabetes-Alzheimer:

Ein deutscher Wissenschaftler hat möglicherweise einen Wirkstoff gegen Demenz-Erkrankungen entdeckt, der den Gedächtnisverlust rückgängig machen kann. Tierversuche mit dem neuen Wirkstoff brachten bahnbrechende Ergebnisse – nun läuft eine klinische Studie mit Alzheimer-Patienten.
Sie soll zeigen, ob der Wirkstoff mit dem Namen Triple-Receptor-Agonist auch bei Menschen Erfolg zeigt. 200 Alzheimer-Patienten nehmen an der Studie in England teil, sie bekommen den Wirkstoff einmal am Tag gespritzt.
Entdeckt hat den Wirkstoff der deutsche Wissenschaftler Professor Christian Hölscher, der an der Universität Lancaster in England forscht. In einem Interview mit der „Bild am Sonntag“ erklärte er, was es mit dem neuen Wirkstoff auf sich hat: „Ein künstliches Hormon, das unter anderem Insulin reguliert und eigentlich für die Therapie von Diabetes entwickelt wurde“.
Den Verdacht, dass Diabetes und Alzheimer Parallelen aufweisen, habe er schon vor rund zehn Jahren gehabt, wie die Zeitung weiter berichtet. Die Lösung könnte also Insulin sein, denn es steure nicht nur den Blutzucker, sondern sei auch ein wichtiger Wachstumsfaktor im Gehirn, so Hölscher gegenüber der Zeitung weiter.
Warnsignal im Schlaf: Spezielle Störung kündigt Demenz schon 15 Jahre vorher an
FOCUS Online/Wochit Warnsignal im Schlaf: Spezielle Störung kündigt Demenz schon 15 Jahre vorher an
Wirkstoff zeigte bereits Erfolg bei Patienten
In Dänemark sei bereits ein Test mit 14 Alzheimer-Patienten durchgeführt worden, der auf Hölschers Forschungen aufgebaut habe – mit durchschlagendem Erfolg: Die Gehirn-Aktivität der Patienten sei nicht schwächer geworden und habe im Gegenteil in einigen Arealen sogar zugenommen.
„Die Nervenzellen in unserem Kopf müssen ein Leben lang halten", erklärte der Forscher dazu gegenüber der „Bild am Sonntag“ weiter. Bekämen sie zu wenig Signale von Wachstumsfaktoren wie Insulin, seien sie "wie ein Schiff ohne Kapitän und gehen irgendwann zugrunde", so Hölscher. "Sie brauchen jemanden, der ihnen

---

[45] http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/alzheimer-stand/-/id=660374/did=17944114/nid=660374/4hadoa/index.html
[46] http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/alzheimer-stand/-/id=660374/did=17944114/nid=660374/4hadoa/index.html
[47] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthritis.html

sagt: ‚Auf geht's, werft den Motor wieder an, repariert, was kaputtgegangen ist'. Genau das tun die Wirkstoffe aus der Diabetes-Therapie."
Die klinische Studie läuft noch bis 2019. Wenn sie erfolgreich abgeschlossen ist, werde es noch ungefähr drei weitere Jahre dauern, bis der Wirkstoff die Marktreife erreicht – und möglicherweise die Erinnerungen vieler Menschen wieder zurückbringt.[48]

82-Jährige leidet an Alzheimerbis sie eine mediterrane Diät beginnt:
Frau heilt ihr Alzheimer - mit dieser simplen Diät, die jeder nachmachen kann
Aktualisiert: 27.04.18 13:38
Sylvia Hatzer erkannte nicht mal mehr ihren eigenen Sohn. Zudem fühlte sie sich verfolgt. Bis sie ihre Ernährung umstellte - und sich ihr Leben komplett veränderte.
Zwei Schicksalsschläge mussten Sylvia Hatzer und ihr Sohn Mark schon erleben – Vater und Bruder sind bereits verstorben. Doch als die 82-Jährige beginnt, sich merkwürdig zu verhalten, muss Mark auch noch um das Leben seiner geliebten Mutter bangen.
Schließlich konnte sich die Seniorin kaum mehr erinnern, vergaß immer wieder Wörter oder Dinge. Als die Britin am Tiefpunkt ihren Sohn nicht mehr erkennt und sogar die Polizei ruft, im Glauben, entführt worden zu sein, wird sie ins Krankenhaus eingeliefert. Dort erhält das Mutter-Sohn-Gespann endlich die Diagnose: Alzheimer.
Als Hatzer entlassen wird, soll sie fortan Medikamente nehmen. Doch Sohn Mark hat eine andere, unkonventionelle Idee. So habe er etwas Interessantes gelesen: "In manchen Ländern ist Alzheimer völlig unbekannt. Das liegt an deren Ernährungsweise. Jeder weiß über die positiven Effekte von Fisch, aber auch Heidelbeeren, Erdbeeren, Paranüsse und Walnüsse sind förderlich", so der 50-Jährige gegenüber der britischen Sun.
Er habe daher die Ernährung seiner Mutter auf eine mediterrane Kost umgestellt. Außerdem auf dem Speiseplan: Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Sonnenblumenkerne, grüner Tee, Haferflocken, Süßkartoffeln und sogar Bitterschokolade gegen den süßen Hunger.
Brokkoli und dunkle Schokolade - so geht es Sylvia Hatzer jetzt
Mit Erfolg: Heute gehe es der Rentnerin blendend, wie ihr Sohn stolz erklärt. "Es war jetzt kein Wunder über Nacht, aber nach ein paar Monaten begann sie, sich wieder an Dinge wie Geburtstage zu erinnern und wurde allmählich wieder sie selbst, viel aktiver und aufgeschlossener."[49]

Alzheimer und Herpes:
Die Annahme, dass beim Menschen häufig vorkommende Viren, die unerkannt in Organen und Geweben „schlummern", nie für eine Krankheit verantwortlich sind, ist nach Ansicht der Wissenschaftler widerlegt. „Studien, wie unsere aktuelle, beweisen, dass dieses Denken falsch ist", sagt Prusty. Passend dazu zeige eine andere aktuelle Studie, dass ein Zusammenhang zwischen einer Alzheimer-Erkrankung und humanen Herpesviren existiert.[50]

Ingwer:
Ingwer verhindert das Absterben von Gehirnzellen und schützt damit vor Alzheimer.[51]
Die Alzheimer-Therapie nach Nehls ist ein erster systemischer Ansatz, Alzheimer im Anfangsstadium kausal (ursächlich) zu therapieren. Damit ergibt sich die Chance auf Heilung einer bisher als unheilbar und chronisch progredient geltenden Krankheit. Ein Heilversprechen bietet dieser Therapieansatz jedoch nicht.[52]
Lange nicht behandelte Heliobakter-Infektion ungünstig -< Alzheimer tritt häufiger auf[53]
Zitronenschalen stecken voller Citrus-Flavonoide: enormst gesundheitsfördernde Pflanzeninhaltsstoffe. Effekt gegen Alzheimer-Demenz – 20 Studien[54]

---

[48] https://www.focus.de/gesundheit/news/studie-laeuft-deutscher-arzt-will-heilmittel-gegen-alzheimer-entdeckt-haben_id_8295974.html
[49] https://www.tz.de/leben/gesundheit/frau-heilt-alzheimer-dieser-simplen-diaet-jeder-nachmachen-kann-zr-9806985.html
s. auch https://www.thesun.co.uk/news/6115953/sylvia-hatzer-mark-diet-dementia-blueberries-chocolate-diet/
[50] https://www.laborpraxis.vogel.de/ueberraschender-fund-herpesviren-als-ausloeser-psychischer-erkrankungen-a-739678/
[51] https://www.gala.de/lifestyle/galaxy/gesundheit--10-positive-effekte-von-ingwer-20294862.html
[52] https://naturheilpraxis-obermaier.de/leistungen/alzheimer-therapie-nach-nehls/
[53] https://www.youtube.com/watch?v=DJlckOM7lbI
[54] http://www.homeopathy.at/zitronenschalen-marmelade-das-wundermittel-als-genussbombe

Fruchtsaft beugt Alzheimer vor:
Eine Studie hat ergeben, dass durch regelmäßiges Trinken von Frucht- und Gemüsesäften das Alzheimerrisiko um 76 Prozent sinkt. Das liegt an den Polyphenolen, also Naturfarbstoffen, die in den Fruchtschalen sitzen. Sie gelangen bei der Saftgewinnung in den Saft, während sie im geschälten Obst nicht enthalten sind. Vorbeugend wird deshalb empfohlen, jeden Tag einen (anderen) Frucht- oder Gemüsesaft zu trinken. Besonders wirksam soll der Saft der schwarzen Johannisbeere sein als auch der Granatapfelsaft sein. Diese sollen die Entwicklung der Alzheimer-Demenz hemmen können.[55]

Alzheimer, Herzinfarkt, Diabetes, Darmkrebs: Dieser Keim soll an fast jeder Krankheit schuld sein:
Ist ein Keim, der Paradontitis auslöst, schuld an Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt und chronisch entzündeten Gelenken? Jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin. Die Erkenntnis eröffnet den Wissenschaftlern ganz neue Möglichkeiten in der Bekämpfung der Volkskrankheiten. Beim Pharma-Konzern Cortexyme in Kalifornien wird derzeit ein Medikament getestet, das Alzheimer stoppen soll.
Alzheimer durch schlechte Mundhygiene - Zahnfleisch-Bakterien könnten Grund für Demenz sein
Die Wissenschaftler konzentrieren sich auf ein einen in der Zahnmedizin bekannten Keim: Die Mikrobe "Porphyromonas gingivalis" sorgt für Erkrankungen des Zahnfleischs, des Zahnhalteapparats sowie des Kieferknochens. Möglicherweise spielt der Keim aber auch bei Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs oder entzündeten Gelenken eine Rolle.
Wie "Bild am Sonntag" berichtet, ist es den Forschern jetzt gelungen, mit neuen DNA-Methoden den Keim an unterschiedlichen Krankheitsherden im Körper aufzuspüren. Etwa in verengten Herzkranzgefäßen, im Gehirn von Alzheimer-Patienten, in chronisch entzündeten Gelegen, bei Diabetes-Patienten, bei Darmkrebs und bei Müttern mit Frühgeburten. Das stäbchenförmige Bakterium ist dabei hundertmal kleiner als der Durchmesser eines Haares.
Paradontitis-Keim in Gehirnen von Alzheimer-Patienten
Eine Studie aus dem Frühjahr belegt diese Beobachtung. So fanden Forscher aus den USA, Polen und Australien in über 90 Prozent der Gehirne verstorbener Alzheimer-Patienten und im Gehirnwasser lebender Kranker Spuren des Keims. Mikrobiologie und Studien-Autor Jan Potemka sagte: Porphyromonas gingivalis tritt bei einer Vielzahl von chronischen entzündlichen Krankheiten auf. Bei Alzheimer aber sind wir am nächsten dran zu belegen, dass das Bakterium die Krankheit verursachen kann.
Keim gelangt über die Mundhöhle ins Blut
Dafür spricht auch ein Test an Mäusen, deren Mundhöhlen mit dem Bakterium infiziert wurden. Der Keim wanderte in die Gehirne und führte zu Alzheimer-ähnlichen Schäden.
Beim Menschen gelangt die Mikrobe aus der Mundhöhle durch kleine Verletzungen beim Essen, beim Zähneputzen oder beim Verwenden von Zahnseide ins Blut und breitet sich von dort weiter aus. In Deutschland leiden laut Professor Thomas Kocher, Direktor der Poliklinik für Zahnerhaltung, Parodontologie, Endodontologie, an der Uni Greifswald rund 14 Prozent der 40-Jährigen und 40 Prozent der 70-Jährigen an Paradontitis, die durch das Bakterium ausgelöst wird.
Gute Mundhygiene reduziert Risiko
Um den Porphyromonas zu bekämpfen, ist gute Mundhygiene unumgänglich. "Vor allem die Reinigung der Zahnzwischenräume vermindert die Keimzahl erheblich", so Kocher. Diese würde sich auch positiv auf andere chronische Erkrankungen im Körper auswirken.
So sinken bei Diabetes nach einer Parodontose-Behandlung die Blutzuckerwerte.[56]

Vitamin D:
Neuere epidemiologische Studien haben auch eine Vitamin-D-Mangelversorgung für den Morbus Alzheimer aufgedeckt: sowohl für die nervenbedingte als auch für die gefäßbedingte Form.[57]

---

[55] https://www.gesundu.de/lexikon/detail/hirnatrophie-progrediente-diffuse
[56] https://wize.life/news/gesundheit/105735/alzheimer-herzinfarkt-diabetes-darmkrebs-dieser-keim-soll-an-fast-jeder-krankheit-schuld-sein
[57] Worm, Nikolai: Heilkraft D, München 2009, S. 66

<u>Warnung</u>: Antipsychotika erhöhen Risiko für Kopfverletzungen:
Antipsychotika erhöhen nicht nur das Sturzrisiko, sondern womöglich auch das Risiko für Kopfverletzungen. Hinweise auf eine Assoziation liefert eine Studie mit Alzheimer-Patienten, die kürzlich im Fachmagazin »Journal of the American Geriatrics Society« veröffentlicht wurde.
Unter anderem Antipsychotika erhöhen bei Demenzpatienten das Risiko für Stürze
Antipsychotika sind nicht nur bei Schizophrenie indiziert, sondern werden auch bei älteren Personen mit Demenz eingesetzt. Eine bekannte Nebenwirkung ist, dass sie bei Behandlungsbeginn zu orthostatischer Hypotonie führen und dadurch das Sturzrisiko erhöhen. Unklar war bislang, ob damit vermehrt Kopfverletzungen einhergehen.
Das Team um Dr. Vesa Tapiainen von der University of Eastern Finland analysierte landesweit die Daten von Finnen, bei denen in den Jahren von 2005 bis 2011 eine Alzheimer-Demenz diagnostiziert wurde. Sie konnten rund 43.500 Betroffene ausfindig machen, von denen 21.795 mit der Einnahme von Antipsychotika begannen. Als Kontrollgruppe dienten ebenfalls 21.795 Patienten, die keine antipsychotischen Medikamente einnahmen.
Die Einnahme von Antipsychotika war mit einem 29 Prozent höheren Risiko für Kopfverletzungen verbunden. Die »Ereignisrate« pro Jahr betrug 1,65 gegenüber 1,26 pro 100 Personenjahre bei den Anwendern gegenüber den Nicht-Anwendern. Zudem war die Einnahme mit einem 22 Prozent höheren Risiko für traumatische Hirnverletzungen assoziiert. Beim Vergleich der Antipsychotika untereinander hatten Quetiapin-Anwender ein 60 Prozent höheres Risiko für ein Schädel-Hirn-Trauma als Risperidon-Benutzer.
»Menschen mit Alzheimer haben ein höheres Risiko für Stürze, Kopfverletzungen und Schädel-Hirn-Traumata und eine schlechtere Prognose nach diesen Vorfällen im Vergleich zu Personen ohne Alzheimer-Krankheit«, sagt Tapiainen. Daher sei es wichtig, ein erhöhtes Risiko durch Antipsychotika in dieser gefährdeten Bevölkerungsgruppe möglichst zu vermeiden.[58]

<u>Immunzellen:</u>
Bestimmte Immunzellen, die den Körper eigentlich schützen sollen, könnten auch eine Art Antreiber-Rolle bei Alzheimer Erkrankungen spielen.
Ein internationales Forscherteam mit Salzburger Beteiligung zeigte nun im Fachjournal "Nature", dass sogenannte CD8 T-Zellen das Gehirn von Erkrankten offenbar beeinflussen. Die neuen Erkenntnisse könnten künftig auch in Therapie und Diagnostik münden.
CD8 T-Zellen sind Teil des erworbenen Immunsystems, also jenes Teils der körpereigenen Abwehr, der im Laufe des Lebens durch die Auseinandersetzung mit Krankheitserregern aller Art ständig weiterentwickelt wird. Wenn dieser Zell-Subtyp aktiv wird, geben die Immunzellen Moleküle in ihre Umgebung ab, die Entzündungen anstoßen bzw. den Zelltod einleiten. Eigentlich ist es ihre Aufgabe, gegen mit Viren infizierte Zellen oder Krebszellen vorzugehen.
Der Gedanke, dass das Immunsystem auch eine Rolle im Gehirn spielen kann, werde in der Wissenschaft erst seit rund zehn Jahren intensiver verfolgt. "Dass es sogar einen massiven Einfluss haben kann, wird zunehmend klarer. Man sieht, die Blut-Hirn-Schranke ist nicht immer hundertprozentig dicht. Insbesondere bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer ist sie zum Teil offen oder etwas durchlässiger. Zudem finden Blutzellen wie die CD8 T-Zellen den Weg ins Gehirn über die Gehirnflüssigkeit, dem sogenannten Liquor", erklärte der an der Publikation beteiligte Salzburger Neurowissenschafter Ludwig Aigner im Gespräch mit der APA.
Das Team um Tony Wyss-Coray und David Gate von der Stanford University (USA), dem neben Aigner mit Michael Unger ein weiterer Forscher von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg angehörte, fand nun heraus, dass ein Untertyp dieser CD8 T-Zellen bei Patienten mit Alzheimer oder einer Vorstufe zu der Erkrankung häufiger auftritt. Die bereits länger etablierte Kooperation mit dem US-Team von Wyss-Coray fand einen neuen Aufhänger, nachdem den Salzburger Forschern diese Zellen bereits vor einiger Zeit in Mausgehirnen auffielen, während unabhängig davon die Kollegen aus den USA im Blut und in der Gehirnflüssigkeit von erkrankten Menschen fündig wurden. Der Zusammenhang fiel den Forschern dann auf einer Fachkonferenz erstmals auf. "Unsere Daten bekommen dadurch natürlich viel mehr Wert", sagte Aigner.
„Es deutet alles darauf hin, dass diese Zellen anscheinend außerhalb des Gehirns aktiviert, also scharf gemacht werden. Im Gehirn angekommen, werden sie 'entsichert' und erhalten die 'Lizenz zum Töten'", so Aigner. Offenbar besonders aktiv sind sie im Hippocampus, jener Region des Gehirns, die für das Erinnern

[58] https://www.pharmazeutische-zeitung.de/antipsychotika-erhoehen-risiko-fuer-kopfverletzungen/

zentral ist. Eine Rolle in dem Prozess des Schaftmachens der CD8 T-Zellen dürfte auch der Auslöser des Pfeifferschen Drüsenfiebers, das Epstein-Barr-Virus spielen.
"Uns interessiert die Frage, was diese Zellen im Gehirn eigentlich tun und, ob sie die Neuropathologie tatsächlich befördern", sagte Aigner. Erste Hinweise deuten darauf hin, dass sie die Gehirnfunktion tatsächlich beeinflussen. "Es ist anzunehmen, dass sie dort Neuronen zerstören, aber wir wissen es noch nicht", so der Wissenschafter.
Ihre Anwesenheit könnte aber auch dabei helfen, Alzheimer in Kombination mit anderen Faktoren zukünftig vielleicht besser zu diagnostizieren. Stellen sich CD8 T-Zellen tatsächlich als Krankheits-Antreiber heraus, könnte der Verlauf mit ihrer Blockade im Rahmen einer Therapie beeinflusst werden.[59]

Magnesiumsupplemierung:
Zweifelsohne kann eine Magnesiumsupplementierung über die Ernährung in Verbindung mit einer Kontrolle des ph-Werts und der Einsatz von Natriumbikarbonat bei Alzheimer-Patienten Wunder bewirken.[60]

Salbeiöl:
Die ätherischen Öle von Salvia officinalis (Salbei) und S. lavandulifolia (Lavendelsalbei) haben in einer In vitro-Studie einen Anti-Cholinesterase-Effekt gezeigt. Somit ähnelt ihre Wirkung der Wirkweise von modernen Medikamenten, die bei Morbus Alzheimer verschrieben werden. Auch die Öle-Hauptbestandteile Borneon, 1,8-Cineol und α-Pinen zeigten, je nach Verdünnungsgrad, eine Unterdrückung von Acetylcholinesterase (Nicolette & al. 2003).[61]

Brokkolisprossen:
enthalten ganz besondere Stoffe, wie z. B. das Sulforaphan. Es hilft bei Alzheimer.[62]

Mariedndistel:
Mariendistel scheint neuroprotektive Eigenschaften zu haben, und erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sie bei Multipler Sklerose und der Parkinsonkrankheit vorteilhaft sein könnte. Wie Tierstudien nahelegen, könnte Silymarin die Bildung des Amyloid-beta-Proteins (ein toxisches Protein, das mit der Alzheimerkrankheit in Verbindung gebracht wird) unterdrücken und dadurch dazu beitragen, das Risiko für die Alzheimerkrankheit zu verringern.[63]

Warnung vor Cholinesterase-Hemmern:
Eine Substanz aus der Wirkstoffgruppe der Cholinesterase-Hemmer ist laut Charité wahrscheinlich Ursache für die Vergiftung Nawalnys. Sie werden in vielen Stoffen eingesetzt - etwa in Alzheimer-Medikamenten oder Nervengiften.
Eine Substanz aus der Wirkstoffgruppe der Cholinesterase-Hemmer ist laut Charité wahrscheinlich Ursache für die Vergiftung Nawalnys. Sie werden in vielen Stoffen eingesetzt - etwa in Alzheimer-Medikamenten oder Nervengiften.
Cholinesterase (Acetylcholinesterase) ist ein Enzym, das für die normale Funktion des Nervensystems von Menschen, Wirbeltieren und Insekten entscheidend ist. Es wird im menschlichen Körper für den Abbau von Botenstoffen eingesetzt, die Reize von Nervenzelle zu Nervenzelle weiterleiten.
Wirkstoffe, die das Enzym blockieren oder hemmen, können bei einer Vielzahl von Körperfunktionen Überaktivitäten auslösen, weil die Botenstoffe nicht mehr abgebaut werden. Die Folgen können tödlich sein - beispielsweise Muskelkrämpfe mit anschließender Herz- und Atemlähmung.
In Pestiziden, Nervengiften - und Alzheimer-Medikamenten
Cholinesterase-Hemmer kommen unter anderem in Pestiziden zur Schädlingsbekämpfung zum Einsatz. Zudem sind sie in chemischen Kampfstoffen und Nervengiften wie Sarin oder Nowitschok enthalten, das 2018 in England beim Anschlag auf den russischen Doppelagenten Sergej Skripal eingesetzt wurde.

---

[59] https://www.nachrichten.at/meine-welt/gesundheit/forscher-identifizieren-immunzellen-als-moegliche-alzheimer-antreiber;art114,3212081
[60] Sircus, Mark: Transdermale Magnesiumtherapie, 2015, S. 183f.
[61] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[62] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/brokkolisprossen-bekaempfen-krebs-15000037.html
[63] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/

Die gefährlichen Hemmer werden in der Schulmedizin eingesetzt, wenn es zu wenige Botenstoffe gibt. Bei Alzheimer, wo ein Schwund an Nervenzellen das Gehirn schädigt, will man die "Signalstärke" des Denkens verstärken, indem die Hemmer die Wirksamkeit des Enzyms auf die Botenstoffe einschränken. [64]
Wie funktionieren Cholinesterase-Hemmer genau? Sie hemmen im Körper unter anderem das Enzym Acetylcholinesterase, das häufig auch als Cholinesterase abgekürzt wird. Acetylcholinesterase wiederum spaltet den Botenstoff Acetylcholin und baut ihn damit ab. Und Acetylcholin spielt eine wichtige Rolle für das Nervensystem - es ist unter anderem dafür verantwortlich, einen elektrischen Impuls von den Nerven zur Muskulatur zu übertragen. Ist jedoch die Funktion des Enzyms Acetylcholinesterase blockiert, reichert sich der Botenstoff Acetylcholin zwischen den Nervenzellen an.
Wie wirkt sich eine Vergiftung aus? Durch die Anreicherung des Botenstoffs Acetylcholin kommt es zu einer Überaktivierung von jenen Teilen im Nervensystem, die unter anderem die Erholungsfunktionen im Körper steuern. Dadurch verlangsamt sich der Herzschlag, der Blutdruck sinkt, der Betroffene kann zudem unkontrolliert Harn oder Stuhl verlieren. Auch die Skelett- und Atemmuskulatur können stark beeinträchtigt sein. "Schwere Vergiftungen sind oft mit der Unfähigkeit verbunden, ungestört zu atmen und damit nicht genügend Sauerstoff über die Lunge in das Blut aufzunehmen", sagt der Professor und klinische Toxikologe Florian Eyer am Universitätsklinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Die Folgen von einer Vergiftung können Bewusstlosigkeit und letztendlich auch der Tod des Betroffenen sein.
Wie gelangt das Gift in den Körper? Cholinesterase-Hemmer können auf unterschiedliche Weise aufgenommen werden. Sie können eingeatmet, über die Augen, die Haut oder das Verdauungssystem aufgenommen werden. Auf welche Weise ein Mensch mit dem Wirkstoff in Berührung kommt, hat laut dem Toxikologen Alastair Hay von der Universität Leeds auch Einfluss auf die Symptome: Wird die Substanz geschluckt, kann sie etwa erst zu Schwindel und dann zu Atem- und Seh-Schwierigkeiten führen.
Kann man sich wieder von einer Vergiftung erholen? Wenn die Vergiftung rasch und effektiv behandelt würde, hätten die Patienten auch gute Chancen, ohne relevante Folgeschäden zu überleben, so Toxikologe Eyer. Aber auch dies sei davon abhängig, welche Substanzklasse zu einer Vergiftung geführt hat. Der Körper könne das Enzym Acetylcholinesterase nach einer Vergiftung wieder neu herstellen oder aber die Funktion des gehemmten Enzyms wird reaktiviert - hierzu gebe es für manche Cholinesterase-Hemmer auch spezifische Medikamente. "Die vollständige Erholung des Enzyms kann Tage oder sogar Wochen benötigen", erläutert Eyer.
Journalist Konstantin Goldenzweig
"Der Fall Nawalny existiert in Russland nicht"
Wie kann man eine Vergiftung behandeln? Bei einer Vergiftung mit Cholinesterase-Hemmern benötigen Patienten nicht nur eine Behandlung der Symptome, wie etwa künstliche Beatmung, sondern auch ein Gegenmittel. Nawalny wird laut Charité mit dem Gegenmittel Atropin behandelt. Es bindet an dieselben Rezeptoren wie Acetylcholin, unterbricht damit die Signalübertragung und begrenzt somit die Folgen der Acetylcholin-Anreicherung. Der Name Atropin leitet sich übrigens von der Schwarzen Tollkirsche (Atropa belladonna) ab, in der es vorkommt.
Welche Langzeitfolgen sind möglich? Nach einer Vergiftung durch Cholinesterase-Hemmer kann es langfristig zu "Gedächtnisstörungen oder auch zu Einschränkungen im Sprachvermögen kommen", sagte der Charité-Professor und ehemalige Leiter des Instituts für klinische Pharmakologie und Toxikologe, Ralf Stahlmann. Außerdem seien psychische Folgen wie Depressionen möglich. "Der Schock durch die Vergiftung und das tagelange Koma gehen nicht spurlos an einem vorbei", so der Experte. "Bei den Langzeitsymptomen kommt es auf die konkrete Substanz und die Dosierung an", betont Stahlmann.[65]

<u>Nährstoffcocktail verlangsamt Alzheimer-Erkrankung:</u>
Menschen mit Anzeichen einer frühen Alzheimer-Demenz profitieren möglicherweise von einem speziellen medizinischen Getränk. Es enthält verschiedene Nährstoffe, von denen zuvor in Studien gezeigt wurde, dass sie das Fortschreiten von Alzheimer verlangsamen. Nach drei Jahren Behandlungszeit waren der Verlust an Hirnmasse und die geistige Leistungsfähigkeit bei Studienteilnehmern deutlich besser als bei Personen, die nur ein Placebo erhalten hatten.
Patienten, die das Multinährstoffgetränk bekommen hatten, verloren im Laufe der drei Jahre 20 Prozent weniger Gehirnvolumen als die Personen der Vergleichsgruppe. Auch ihre geistige Leistungsfähigkeit nahm

---
[64] https://www.br.de/nachrichten/wissen/was-sind-cholinesterase-hemmer,S8fCZLY
[65] https://www.n-tv.de/wissen/Was-macht-Cholinesterase-Hemmer-toedlich-article21994827.html

um 40 bis 70 Prozent weniger ab. So konnten sich die Studienteilnehmer, die den Nährstoffcocktail bekommen hatten, leichter orientieren, Alltagsaufgaben wie das Bezahlen von Rechnungen besser bewältigen und auch auf Notfälle angemessener reagieren als die Personen der Kontrollgruppe.
Früher Behandlungsstart ist wichtig
"Die positiven Effekte der Behandlung zeigten sich besonders deutlich bei den Teilnehmern, die in einem sehr frühen Alzheimer-Stadium damit beginnen konnten. Uns hat überrascht, dass die Wirkung des Nährstoffmixes im Laufe der Behandlungszeit sogar zunahm", erläuterte Tobias Hartmann, Professor für Demenzprävention der Universität des Saarlandes und Leiter der europäischen Studie LipiDiDiet. Er hat die Studienergebnisse zusammen mit seinem Team in dem Fachmagazin "Alzheimer's & Dementia" veröffentlicht.
Das Nährstoffgemisch enthielt vor allem Docosahexaensäure, Eicosapentaensäure, Phospholipide und Cholin, daneben Uridinmonophosphat, die Vitamine B12, B6, C, E, Folsäure und Selen. Diese spezielle Kombination hatte schon in Vorversuchen eine Reihe von Hirnveränderungen, die für Alzheimer typisch sind, reduziert sowie positive Auswirkungen auf die Gehirnaktivität hervorgerufen. Bislang gibt es keine Medikamente zur Heilung der Alzheimer-Demenz, es lassen sich nur vorübergehend die Symptome lindern. Die Verzögerung der Erkrankung durch eine spezielle Ernährung wäre deshalb von großer Bedeutung für Betroffene und könnte ihnen länger ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen.[66]

Alzheimer:
Morbus Alzheimer In einer randomisierten Doppelblindstudie erhielten 36 Patienten mit geringem bis mässigem Morbus Alzheimer (Mini-Mental-Status 17–24) über 24 Wochen entweder Kurkumin C3-Komplex 2 g oder 4 g pro Tag oder Plazebo. Ein Follow-Up bis zu 48 Wochen war möglich, wobei die Plazebopatienten 1:1 im Follow-Up entweder 2 g oder 4 g Kurkumin C3-Komplex erhielten. Hauptzielkriterien waren verschiedene AlzheimerScores und Laborparameter. Das Ergebnis zeigte keinen Wirksamkeitstrend in Richtung Besserung der Befunde (Ringman et al., 2005). In der randomisierten plazebokontrollierten Doppelblindstudie von Baum und Mitarbeitern (2008) wurden 34 Patienten mit Kurkumin (4 g oder 1 g) oder Plazebo über bis zu 6 Monate behandelt. Klinisch fand sich kein Unterschied zwischen den Kurkumagruppen und dem Plazebo. Auch die Serumkonzentrationen der Ass40-Oligomere unterschieden sich nicht zwischen den Gruppen. Drei Kasuistiken aus Japan geben auch einen Hinweis darauf, dass eine Kurkumazubereitung mit 100 mg Kurkumin pro Tag (Behandlungszeit ein Jahr) die Lebensqualität der Patienten und die Aktivität unter Tage bessern könnten (Hishikawa et al.,2012).[67]

Q10:
Einfluss auf Nerven und Augen: Auch im Hinblick auf kognitive Funktionen liefert Ubiquinol sehr vielversprechende Resultate: Es kann das Gedächtnis und die Lernfähigkeit verbessern und so sogar das Fortschreiten von neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder ***Alzheimer*** im Anfangsstadium verzögern.[68]

Ashwagandha:
Ashwagandha ist ein vielversprechendes Phytotherapeutikum zur Behandlung von (neurodegenerativen) Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, ***Chorea Huntington***, HIV-assoziierter Demenz, Rückenmarksverletzung, Tardiver Dyskinesie und ischämischem Schlaganfall. Ein zusätzlicher Vorteil von Ashwagandha bei (beginnender) Demenz ist, dass es eine beruhigende Wirkung hat und sich damit von vielen anderen Adaptogenen unterscheidet.[69]

---

[66] https://www.aponet.de/aktuelles/forschung/20201106-naehrstoffcocktail-verlangsamt-alzheimer.html
[67] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf
[68] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/
[69] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/