Hilfsmaßnahmen bei Demenz (s. auch Gehirn, Alzheimer):

geistige Betätigung:
Nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unsere „grauen Zellen“ sollten regelmäßig trainiert werden.[1]

OPC aus Traubenkernen:
Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC-Formen wirken etwa 50mal so stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen o richtig das „das Licht ausgeblasen“. Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier’s Original OPCs-Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist. Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.[2]

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.[3]

Papain aus der Papaya:
Enzyme sind Bio-Katalysatoren, die alle körperlichen Prozesse, wie ***Denken*,** Bewegung und Verdauung, erst möglich machen und sie dann sozusagen „anfeuern“.[4]

Antioxidantien:
Zu den Antioxidantien, die das Gehirn am kraftvollsten vor dem Angriff freier Radikale schützen, gehören Betacarotin, Alphacarotin, Lycopin und Zeaxanthin. Die Antioxidantien in Obst und Gemüse reagieren miteinander und potenzieren sich dabei. Das kann ein isoliertes Antioxidanz niemals leisten.[5]

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

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 34
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 148
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 230
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 41

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 ink. Alzheimer'sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[6]

Achtung: Depressionen:
Wir wissen, dass Depressionen das Demenzrisiko deutlich erhöhen[7]

Achtung: früheste Anzeichen, etwa verminderter Geruchssinn:
früheste Anzeichen von Demenz sind z.B. verminderter Geruchssinn.[8]

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.[9]

Achtung:
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.[10]

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.[11]

Achtung: Das 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 irkt antimikrobiell. Das berichteten Stephanie Soscia und ihre Kollegen von Masachusetts Generall Hospital in Boston kürzlich im Fachjournal PLOS One.

---

[6] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[7] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 57
[8] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 57
[9] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 55
[10] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 55
[11] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 55

Wahrscheinlich wird es als Reaktion auf Infektionen verstärkt produziert, vielleicht mit der Nebenwirkung, dass der Alzheimer-Prozess angestoßen oder beschleunigt wird. [12]

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.[13]

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.[14]

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.[15]

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.

---

[12] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 55
[13] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 55
[14] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen", in: Bio 1/2011, S. 35
[15] Bio, 2008/4

Eine deutliche antioxidative bzw. antihepatotoxische Wirkung soll Wu Wei Zi jedoch auch aufweisen. 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[16]

Kurkuma:
Curcumin als antioxidativer, entzündungshemmender und lipophiler Wirkstoff steigert die kognitive Leistung bei Alzheimerpatienten«, schrieben die Autoren dieser früheren Studie in ihrem Abstract. »Infolge der unterschiedlichen Resultate der Einnahme von Curcumin, wie weniger beta-amyloide Plaques, verzögerter Abbau von Neuronen, Metall-Chelation, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung, verminderte Bildung von Mikroglia, hat sich die allgemeine Gedächtnisleistung bei Patienten mit Alzheimerkrankheit verbessert.[17]

B 12
Achtung: Gluten verhindert die Aufnahme im Darm![18]

Kokosöl:
Seit 2012 wurde dreimal versucht, ein effektives und nicht allzu toxisches pharmazeutisches Mittel gegen Alzheimer zu entwickeln. Alle haben versagt und die Krankheit sogar weiter verschlimmert, in Testphasen kam es sogar zu Todesfällen. Vor einigen Jahren machte Dr. Mary Newports Versuch, Kokosöl gegen die fortgeschrittene Alzheimer-Erkrankung ihres Ehemanns einzusetzen, in alternativmedizinischen Publikationen Schlagzeilen. Einige der Berichte schafften es sogar in die Mainstream-Medien und Dr. Newport schrieb über ihre Entdeckung, dass sich der Zustand ihres Mannes besserte, das Buch Alzheimer‘s Disease: What If There Was a Cure? The Story of Ketones (deutscher Titel: Alzheimer vorbeugen und behandeln: Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkrankung aufhält). Diäten mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, der zur Bildung von Ketonen führen soll, wurden schon in den 1920er Jahren am Johns Hopkins Medical Center entwickelt. Ketone aus mittelkettigen Triglyceriden werden bei einer Störung des Zuckerstoffwechsels im Gehirn problemlos gebildet, um Gehirnzellen mit Treibstoff zu versorgen.[19]

Warnung:
Es sind bis heute Medikamente im Umlauf, die aberwitzig hohe Mengen an Aluminium enthalten. Das sind speziell die so genannten ***Antazida, Medikamente zur Regulierung der Magensäure***, die Erleichterung von Sodbrennen bringen und auch zur Vorbeugung gegen Geschwüre von Magen und Zwölffingerdarm verschrieben werden. Viele dieser Medikamente sind rezeptfrei, wie beispielsweise der Bayer-Bestseller Talcid oder auch Maaloxan/Maalox, ein Präparat des US-Konzerns Merck, das in Europa von Sanofi Pasteur MSD vertrieben wird.
Ein weiterer aluminiumhaltiger Wirkstoff der von seiner Wirkungsweise eng verwandt mit der Gruppe der Antazida ist, ist das rezeptpflichtige Sucralfat. Es wird damit beworben, dass es die Magenwand „auskleidet“ und mögliche Geschwüre „bedeckt“. Sucralfat wird sogar zur Prophylaxe von Geschwüren, „besonders für Stresstypen“, empfohlen.
Eine wirkliche Aluminiumbombe sind die „Antiphosphat Gry“-Filmtabletten der Wiener Herstellerfirma C. Brady. Sie werden kurioserweise noch immer bei Dialysepatienten zur Phosphatkontrolle eingesetzt. Allerdings unter strenger Verlaufskontrolle und mit einer etwas anderen Rezeptur, welche die Aluminium-Ionen im Magen nicht so leicht frei gibt, wie die alten Mittel aus den 1970er-Jahren, welche für die Dialysedemenz verantwortlich waren. Die Beipackzettel sprechen eine klare Sprache: Dennoch kann sich die

---

[16] www.medi-infos.de
[17] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jonathan-benson/multiple-fallstudien-zeigen-kurkuma-bewirkt-erstaunliche-besserung-bei-demenz.html
[18] Vortrag von Dr. Swizer: http://www.youtube.com/watch?v=9-uSpJNMvaU
[19] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/paul-fassa/demenz-praevention-kokosoel-verzeichnet-weitere-erfolge-big-pharma-versagt-weiter.html

Liste ihrer Nebenwirkungen nach wie vor sehen lassen. Da ist die Rede von Verstopfung, Osteopathien (Knochenkrankheiten), Aluminiumvergiftungen (Encephalopahtien), und Phosphatverarmung.
„Überdosierung“, heißt es, „führt zu Anämie.“
Schließlich folgen in der Gebrauchsinformation des Medikamentes auch noch praktische Hinweise, wie man diese Überdosierung erkennt: „Die häufigste Erscheinungsform der Aluminiumvergiftung bei terminaler Nierenschwäche ist die Dialyse-Osteomalazie. Sie ist gekennzeichnet durch anhaltende Knochenschmerzen und Spontanfrakturen. Die Dialyse-Encephalopahtie kann in Abhängigkeit des Aluminiumserumspiegels nach drei- bis siebenjähriger Dialysebehandlung auftreten.
Leitsymptome sind:
– Sprachstörungen, die anfangs nur während der Dialyse auftreten, sowie Störungen der motorischen Koordination;
– Rasches Nachlassen der geistigen Fähigkeiten, von Konzentrationsstörungen bis zur Demenz;
– Krampfanfälle: häufiger Myoklonien, seltener tonisch-klonische Krämpfe
– Zumindest zeitweise psychotische Zustände mit Halluzinationen und Delirien.“
In der Rubrik „Schwangerschaft und Stillzeit“ steht:
„In der Schwangerschaft ist Antiphosphat kontraindiziert. Es liegen keine Erfahrungen beim Menschen vor. Tierexperimentelle Studien mit Aluminiumverbindungen belegen schädliche Auswirkungen auf die Nachkommen. In der Stillzeit sollte Antiphosphat nicht eingenommen werden, da es in die Muttermilch übergeht.
In Tierversuchen mit anderen Aluminiumverbindungen traten embryo- bzw. fetotoxische Effekte auf (erhöhte Resorptionsrate, Wachstumsretardierung, Skelettdef[20]

Kaki:
Doch damit nicht genug, denn Kakis sind auch noch sehr reich an diversen Polyphenolen. Diese sekundären Pflanzenstoffe gelten als gesundheitsfördernd, da sie eine starke antioxidative und entzündungshemmende Wirkung haben und das Risiko für viele Krankheiten mindern. Das in der Kaki enthaltene Fisetin – ein Flavonoid – hat in Forscherkreisen in den vergangenen Jahren viel Aufmerksamkeit erregt.
Fisetin spielt überdies eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung des altersbedingten Rückgangs der Hirnleistungen. Beim Vergleich diverser sekundärer Pflanzenstoffe zeigte Fisetin in Bezug auf das Wachstum und die Reifung von Nervenzellen die beste Wirkung. Außerdem regt Fisetin einen Prozess an, der für das Lernen wichtig ist und verbessert das Langzeitgedächtnis. Zudem schützt Fisetin das Gehirn vor Entzündungen, die regelmäßig bei Demenz und Alzheimer beobachtet werden können.[21]

Kurkuma:
Eine im Jahr 2008 in der Zeitschrift »Annals of Indian Academy of Neurology« veröffentlichte Studie ergab, dass sich die Gedächtnisleistung von Demenzkranken durch die regelmäßige Einnahme von Curcuma steigern lässt. Hierbei brachte schon eine Dosis von einem Gramm täglich für die Dauer von drei Monaten eingenommen, einen messbaren Erfolg. Auch eine Fallstudie mit drei Patienten, die von dem Chefarzt des Kariya Toyota General Hospital in Kariya (Japan) durchgeführt wurde, zeigte, dass sich nach einem Jahr der Einnahme von Curcumin die Symptome der Demenz minderten und die Gedächtnisleistungen der Patienten verbesserten.[22]

Kaffee: Das Rösten bringt den schützenden Effekt
Ein kanadisches Wissenschaftsteam hat bewiesen, dass das Trinken bestimmter Kaffeesorten für die Gesundheit des Gehirns von Nutzen sein kann. Doch wie unterstützt das beliebte Heißgetränk die kognitive Funktion? Die Grundlage der schützenden Mechanismen fanden die Forschenden nicht etwa im Koffein, sondern in Verbindungen, die beim Rösten der Kaffeebohnen freigesetzt werden.
Untersucht wurde ein stark gerösteter koffeinhaltiger Kaffee, sowie ein stark gerösteter entkoffeinierter als auch ein mild gerösteter koffeinhaltiger Kaffee. Dabei stellte das Team fest, dass die stark gerösteten Sorten, unabhängig vom Koffein, eine stärkere Schutzwirkung entfalten. In weiteren Tests kristallisierten sich eine Reihe von Verbindungen, die sogenannten Phenylindane, als verantwortlich für den positiven Effekt heraus.

---

[20] http://www.al-ex.org/alu-fallen/alu-falle-medikamente.html
[21] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kaki.html
[22] https://www.kurkuma-wurzel.info/

Diese Verbindungen bilden sich während des Röstvorgangs und verleihen dem Kaffee seinen typisch bitteren Geschmack.
Den Forschenden zufolge sorgen die Röstverbindungen im Kaffee dafür, dass sich weniger toxische Proteine im Gehirn verbinden können. Diese sogenannten Tau und Beta-Amyloid Proteine lagern sich als Plaque im Gehirn ab und gelten als Auslöser für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson.
Wie das Forscherteam betont, ist insbesondere eine lange Röstzeit für die Bildung der schützenden Röstverbindungen verantwortlich. Dabei sei es egal, ob der Kaffeee entkoffeinier wurde oder nicht. Die stärkste schützende Wirkung auf das Gehirn gehe also von den dunkelgerösteten Sorten aus.
Das kanadische Team zeigt sich begeistert von der Entdeckung, zumal der schützende Effekt von einem völlig natürlichem Prozess ausgeht. Dieser erfordere keine Synthese im Labor und macht den Wirkstoff so unkompliziert herstellbar und breit zugänglich. „Mutter Natur ist eben eine viel bessere Chemikerin als wir", erklärt Dr. Ross Mancini, einer der führenden Wissenschaftler der Studie, in einer Pressemitteilung zu den Studienergebnissen.[23]

Candida und Demenz:
Unerwarteter Effekt: Der verbreitete Hefepilz Candida albicans kann nicht nur Lungenentzündungen und Blutvergiftungen auslösen – sondern womöglich auch dem Gehirn schaden. Darauf deuten nun Versuche mit Mäusen hin: Bei den Nagern löste der Pilz kurzfristige Gedächtnisprobleme aus. Außerdem verursachte er die Ansammlung sogenannter Beta-Amyloid-Moleküle im Gehirn. Diese Proteine finden sich auch in den für Alzheimer typischen Plaques, wie die Forscher im Fachmagazin „Nature Communications" berichten.
Der Hefepilz Candida albicans ist einer unserer typischen unsichtbaren Begleiter. 75 Prozent aller Menschen tragen ihn im Darm oder auf der Haut mit sich – in der Regel, ohne etwas davon zu bemerken. Bei Personen mit einem angegriffenen Immunsystem kann der Pilz allerdings schwere Erkrankungen wie Lungenentzündungen bis hin zu Blutvergiftungen auslösen.
Doch das ist noch nicht alles: Wie Forscher um David Corry vom Baylor College of Medicine in Houston nun berichten, könnte ein Candida-Befall sogar langfristige Folgen auf unser Gehirn haben. „Pilzinfektionen wurden in der Vergangenheit mit einem erhöhten Risiko für Demenz in Verbindung gebracht. Diese Beobachtung hat uns zu der Frage geführt, ob der Hefepilz Hirninfektionen auslösen kann und wenn ja, welche Konsequenzen das hat", sagt der Wissenschaftler.[24]

Kombination vieler Faktoren reduziert kognitiven Abbau:
Konsumenten von Pilzen verzeichneten bei Tests des Gehirns bessere Ergebnisse und zeigten dort auch eine höhere Verarbeitungsgeschwindigkeit. Dies wurde besonders bei Menschen festgestellt, die mehr als zwei Portionen Pilze pro Woche (mehr als 300 g) zu sich nahmen. Es scheint, dass bereits diese einzelne Zutat einen deutlichen Effekt auf den kognitiven Rückgang haben kann. Eine Kombination vieler Faktoren wirke sich noch positiver auf den kognitiven Abbau aus. Tee, grünes Blattgemüse, Nüsse und Fisch sei hier ebenfalls von Vorteil, erläutern die Wissenschaftler.
Die Experten weisen darauf hin, dass Pilze eine der reichsten Nahrungsquellen für Ergothionein sind, ein Antioxidans mit entzündungshemmender Wirkung, welches der menschliche Körper nicht selber herstellen kann. Pilze enthalten auch andere wichtige Nährstoffe und Mineralien wie Vitamin D, Selen und Spermidin, welche die Neuronen vor Schäden schützen. Das einzigartige Antioxidans, welches in den Pilzen vorhanden ist, könnte eine schützende Wirkung auf das Gehirn haben. Je mehr Pilze die Probanden aßen, desto besser schnitten sie bei der Studie bei Denkaufgaben ab. Den Forschenden zufolge konnte jedoch kein direkter Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Pilzen und verbesserten Gehirnfunktionen nachgewiesen werden. Die Studie stützte sich auf selbst gemeldete Informationen über die Pilzaufnahme und andere Faktoren der Ernährung, die möglicherweise zu ungenau sind. Es gibt viele Faktoren, die zur Entwicklung von Demenz beitragen und es wird geschätzt, dass bis zu einem Drittel der Fälle durch Änderungen der Lebensweise, einschließlich der Ernährung, verhindert werden können. Weitere Studien sind erforderlich, um genauer herauszufinden, wie sich der Verzehr von Pilzen auf das Risiko für die Entstehung von kognitiven Verfall oder Demenz auswirkt. Eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, einschließlich Pilzen, ist sicherlich ein guter Ausgangspunkt zum Schutz des Gehirns. Zudem empfehlen die Experten die Aufnahme von Zucker und

[23] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/je-dunkler-um-so-gesuender-kaffee-schuetzt-unser-gehirn-vor-schlimmen-krankheiten-20181107430237
[24] https://www.scinexx.de/news/medizin/demenz-durch-pilzinfektionen/

Salz zu reduzieren, körperlich aktiv zu sein, nur geringe Mengen von Alkohol zu trinken und nicht zu Rauchen.[25]

Nüsse:
Es zeigte sich außerdem bei der Untersuchung, dass Menschen, welche regelmäßig mehr als zehn Gramm Nüsse pro Tag zu sich nahmen, eine um 40 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit für eine schlechtere kognitive Gesundheit aufwiesen. Wenn die kognitiven Funktionen schlechter werden, betrifft dies besonders das Denken, die Erinnerung und das Gedächtnis der Betroffenen. Die Ergebnisse trafen auch dann zu, wenn die Forschenden demographische Faktoren, Lebensstil und Verhaltensfaktoren sowie den Body-Mass-Index (BMI) und die Energieaufnahme berücksichtigten.[26]

Weniger graue Substanz nach Neuroleptika:
Tatsächlich zeigte sich in fünf von acht Studien mit älteren Neuroleptika der ersten Generation, zu denen etwa der Wirkstoff Haloperidol gehört, eine deutliche Abnahme der grauen Substanz des Stirnhirns und der Dicke der Hirnrinde, und zwar in Abhängigkeit von der Dosis, in der die Mittel eingenommen wurden.
Noch mehr beunruhigte die Forscher, dass auch in vier von acht Untersuchungen mit Neuroleptika der zweiten Generation, zu denen die Wirkstoffe Risperidon, Clozapin oder Olanzapin gehören, ein vermindertes Hirnvolumen auffiel. Diese Mittel erweitern seit rund 20 Jahren die Behandlungsmöglichkeiten und stellen einen deutlichen Fortschritt dar, denn sie ersparen den Patienten gefürchtete Langzeitfolgen wie dauerhafte Bewegungsstörungen. Zudem bestand anfangs die Hoffnung, dass sie sogar zu einer Zunahme des Hirnvolumens führen.[27]

Innere Blutungen durch Blutverdünner und Demenz:
Es kann zu inneren Blutungen kommen. Bleiben diese geringfügig, merkt man sie nicht. Doch kommt es zu einem stetigen Blutverlust, den der Körper permanent kompensieren muss.
Sind die Blutungen stärker, erkennt man sie daran, dass plötzlich Blut im Urin ist oder im Stuhl. Zahnfleischbluten kann auftreten oder Nasenbluten. Man bekommt blaue Flecken unter der Haut, auch wenn man sich nur leicht gestoßen hat.
Besonders bedenklich ist es, wenn sich die Blutungen im Gehirn ergeben. Dies kann langfristig zu einer schnelleren Entwicklung von Demenz führen: Blutverdünner erhöhen Demenzrisiko und ausserdem genau das auslösen, was die Blutverdünner eigentlich verhindern sollen: Schlaganfall
Bei bestehenden Nierenschäden können die Medikamente überdies nicht schnell genug wieder ausgeschieden werden, so dass die inneren Blutungen einen tödlichen Verlauf nehmen können.[28]

Vitamin D und Magnesium:
Magnesium wird für die Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form benötigt und verbessert die Plastizität des Gehirns. Magnesiummangel ist an mehreren neurologischen Erkrankungen, einschließlich kognitiver Funktionsstörungen, beteiligt.
Die Forschung hat gezeigt, dass höhere Vitamin-D-Spiegel bei älteren Menschen mit einem verringerten Risiko verbunden sind, Einbußen der kognitiven Funktion zu erleiden, und dies scheint mit der Höhe der Magnesiumzufuhr zusammenzuhängen.
Wenn Sie kein zusätzliches Magnesium einnehmen, benötigen Sie 146 Prozent mehr Vitamin D, um einen Blutspiegel von 40 ng/ml (100 nmol/l) zu erreichen, im Vergleich zur Vitamin-D-Einnahme zusammen mit mindestens 400 Milligramm Magnesium pro Tag.
Die kombinierte Einnahme sowohl von zusätzlichem Magnesium als auch von Vitamin K2 hat eine größere Wirkung auf den Vitamin-D-Spiegel als beide einzeln. Sie benötigen 244 Prozent mehr orales Vitamin D, wenn Sie nicht gleichzeitig Magnesium und Vitamin K2 einnehmen.[29]

---

[25] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/entdeckt-pilz-verzehr-bringt-das-gedaechtnis-auf-trab-20190316445655
[26] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/experten-nuesse-foerdern-massgeblich-unsere-geistige-gesundheit-im-alter-20190321446551
[27] https://www.tagesspiegel.de/wissen/nebenwirkungen-von-antipsychotika-das-geht-auf-die-nerven/11407086.html
[28] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/blutverduenner-natuerlich-ia.html
[29] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/der-einfluss-von-magnesium-auf-ihren-vitamin-d-spiegel/

Vitamin D und Magnesium schützen die geistige Gesundheit

Eine dieser Studien, »Association of Vitamin D and Magnesium Status with Cognitive Function in Older Adults: Results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2011 to 2014«1 weist darauf hin, dass Vitamin D nicht nur Nervenstrukturen schützt und eine Rolle bei der neuronalen Kalziumregulation spielt, sondern offenbar auch Ihr Risiko für Neurodegeneration im Alter beeinflusst.

Der Vitamin-D-Spiegel steht in Verbindung mit Ihren kognitiven Fähigkeiten – besonders im Alter

Magnesium wird nicht nur für die Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form benötigt,2,3,4 sondern spielt auch eine Rolle bei der kognitiven Gesundheit. Ein Magnesiummangel ist an verschiedenen neurologischen Störungen beteiligt.

»Höhere Serumspiegel von 25(OH)D sind bei älteren Menschen mit einem verringerten Risiko verbunden, Einbußen der kognitiven Fähigkeiten zu erleiden. Dies scheint mit der Höhe der Magnesiumzufuhr zusammenzuhängen.«

Anhand von NHANES-Daten (von 2.984 Teilnehmern über 60 Jahren verglichen die Forscher den Serum-Vitamin-D-Status und die ernährungsbedingte Magnesiumzufuhr mit den Werten von kognitiven Funktionen. Nach der Bereinigung um Störfaktoren, einschließlich des Gesamtkalorienverbrauchs und der Magnesiumaufnahme, standen höhere Vitamin-D-Spiegel im Blut in Verbindung mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit, beim neuropsychologischen »Digit-Symbol-Substitutionstest« (Anmerkung d. Red.: ein neuropsychologischer Test, der empfindlich auf Hirnschäden, Demenz, Alter und Depression reagiert) einen niedrigen kognitiven Funktionswert zu erhalten.

Die gleiche Tendenz war festzustellen, wenn man die Vitamin-D-Aufnahme und nicht den Blutspiegel betrachtete. Die Korrelation zwischen höheren Vitamin-D-Spiegeln und besseren kognitiven Funktionen war besonders stark bei denjenigen, deren Magnesiumzufuhr 375 Milligramm oder mehr pro Tag betrug. Die Autoren erklärten:

»Wir fanden heraus, dass höhere 25(OH)D-Serumspiegel bei älteren Menschen mit einem verringerten Risiko verbunden waren, Einbußen bei den kognitiven Funktionen zu erleiden. Dies schien mit der Magnesiumzufuhr zusammenzuhängen.«

Magnesium verbessert die Plastizität des Gehirns

Während allein die Magnesiumzufuhr in der obigen Studie keinen Einfluss auf die kognitive Funktion zu haben schien, haben andere Untersuchungen die Rolle dieses Minerals für gesunde kognitive Fähigkeiten hervorgehoben. Gedächtnisstörungen treten auf, wenn die Verbindungen (Synapsen) zwischen Gehirnzellen abnehmen. Dabei können zwar viele Faktoren ins Spiel kommen, doch Magnesium ist ein besonders wichtiger. Dr. David Perlmutter, ein Neurologe und Fellow des American College of Nutrition, stellte fest:

»Wie jetzt entdeckt wurde, spielt Magnesium eine entscheidende Rolle bei der Aktivierung von Nervenkanälen, die an der synaptischen Plastizität beteiligt sind. Das bedeutet, dass Magnesium für die physiologischen Ereignisse, die für die Lern- und Gedächtnisprozesse grundlegend sind, von grundlegender Bedeutung ist.«6

Wie man 2010 herausfand, verbesserte das sogenannte Magnesium-Threonat, eine spezielle Form von Magnesium, »die Lernfähigkeit, das Arbeitsgedächtnis sowie das Kurz- und Langzeitgedächtnis bei Ratten.«7 Den Autoren zufolge »deuten unsere Ergebnisse darauf hin, dass eine Erhöhung des Magnesiumgehalts im Gehirn sowohl die kurzfristige synaptische Fazilitation (Bahnung) als auch die langfristige Gedächtnisleistung verstärkt und die Lern- und Gedächtnisfunktionen verbessert.«

COVID-19 kann dem Gehirn Sauerstoff entziehen:

Wo wir gerade beim Thema Gehirn sind: In einem Artikel der Washington Post vom 01. Juli 2020 wurden die Ergebnisse von Autopsien von COVID-19-Patienten überprüft. Überraschenderweise berichteten chinesische Forscher, dass COVID-19-Patienten eine Reihe von neurologischen Symptomen aufweisen können.

In einem am 12. Juni 2020 im New England Journal of Medicine veröffentlichten Leserbrief wurden auch die neuropathologischen Merkmale von COVID-19 diskutiert. Die Washington Post berichtete: »Patienten haben über eine Reihe neurologischer Beeinträchtigungen berichtet, darunter die verminderte Fähigkeit zu riechen oder zu schmecken, ein veränderter Geisteszustand, Schlaganfälle, Krampfanfälle – ja sogar Delirium … Im Juni meldeten Forscher in Frankreich, dass 84 Prozent der Patienten auf der Intensivstation neurologische Probleme hatten. Ein Drittel war bei der Entlassung verwirrt oder desorientiert.«

„Ebenfalls in diesem Monat stellten die Forscher in Großbritannien fest, dass 57 von 125 Coronavirus-Patienten mit einer neurologischen oder psychiatrischen Diagnose neueren Datums einen Schlaganfall

aufgrund eines Blutgerinnsels im Gehirn erlitten hatten, und 39 wiesen einen veränderten psychischen Zustand auf.«
»Auf der Grundlage solcher Daten und Einzelberichte machte sich Isaac Solomon, ein Neuropathologe am Brigham and Women's Hospital in Boston, daran, systematisch zu untersuchen, wo sich das Virus im Gehirn einnisten könnte.«
»Er führte bei achtzehn aufeinanderfolgenden Todesfällen Autopsien durch, bei denen er Schnitte von Schlüsselbereichen entnahm: der Großhirnrinde (die graue Substanz, die für die Informationsverarbeitung verantwortlich ist), dem Thalamus (der den sensorischen Input moduliert), den Basalganglien (verantwortlich für die motorische Kontrolle) und anderen …«Während Ärzte und Forscher zunächst vermuteten, eine Entzündung des Gehirns habe die neurologischen Probleme bei einigen Patienten verursacht, ergaben Solomons Autopsien interessanterweise nur sehr wenige Entzündungen. Stattdessen schienen diese neurologischen Symptome ***das Ergebnis von Hirnschäden zu sein, die durch Sauerstoffmangel verursacht wurden.*** Anzeichen von Sauerstoffmangel gab es sowohl bei Patienten, die eine längere Zeit auf der Intensivstation verbracht hatten, als auch bei Patienten, die nach einem kurzen, aber schweren Krankheitsschub plötzlich verstarben. Ich halte es für wahrscheinlich, dass dies auf eine Zunahme der Gerinnung im Mikrogefäßsystem des Gehirns zurückzuführen ist. Solomon sagte der Washington Post, er sei von diesem Befund »sehr überrascht«. Es ergibt jedoch Sinn, wenn man bedenkt, dass COVID-19-Patienten nachweislich an Sauerstoffmangel leiden. Die Washington Post berichtete:
»Wenn das Gehirn nicht genügend Sauerstoff bekommt, sterben einzelne Nervenzellen ab … Bis zu einem gewissen Grad kann das Gehirn des Menschen das kompensieren, aber irgendwann ist der Schaden so groß, dass sich verschiedene Funktionen beginnen zu verschlechtern … Die Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig es ist, Menschen schnell zusätzlichen Sauerstoff zu geben, um irreversible Schäden zu verhindern.«[30]

Die Wahrnehmungs- und Lernfähigkeit älterer Menschen ist auch vom Gemüseverzehr abhängig
In einer amerikanischen Untersuchung mit 1233 Personen im Alter zwischen 70 und 89 Jahren wurde geprüft, ob es einen Zusammenhang zwischen der sogenannten milden kognitiven Störung und der Ernährung gibt. Unter milder kognitiver Störung wird eine Abnahme des Gedächtnisses bzw. der Wahrnehmungs- und Lernfähigkeit, jedoch unterhalb der Schwelle der Demenz, verstanden. Aus den Ergebnissen dieser Studie kann entnommen werden, dass ein höherer Verzehr von Gemüse im Zusammenhang steht mit einer verbesserten Gehirnleistung. In der Gruppe mit hohem Gemüseverzehr lag das Risiko für kognitive Störungen um 34 % niedriger als bei denen, die wenig Gemüse aßen. (Ein ähnlicher Zusammenhang zeigte sich auch für den Verzehr von ungesättigten Fettsäuren). Insgesamt wirkte sich die sogenannte Mittelmeerkost (viel Gemüse, Obst, Olivenöl, relativ wenig Fleisch, mäßiger Alkoholgenuss) vorbeugend bei Gedächtnisschwäche und Demenz aus, so dass Roberts und Kollegen vom Institut für Epidemiologie an der Abteilung Gesundheitswissenschaften der Mayo-Klinik in Rochester, USA, in der Schlussfolgerung aus ihren Beobachtungen und Berechnungen schreiben: „Gemüse und ungesättigte Fette sowie eine hohe Anpassung an die Mittelmeerdiät können sich günstig auf die kognitiven Funktionen auswirken".
Weniger Demenz bei Menschen, die neben anderem viel Gemüse und Obst essen
Eine Forschergruppe der Columbia-Universität, New York, fand heraus, dass ein enger Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Auftreten der Alzheimererkankung besteht. Menschen, die beim Essen Gemüse, vor allem Kreuzblütlerarten (Kohl, Rettich, Kresse, Rucola u.a.), dunkelgrüne Blattgemüsearten und Tomaten sowie Obst, Nüsse, Fisch, Geflügel und pflanzliche Öle (ungesättigte Fettsäuren) bevorzugten, hatten ein um etwa 40 % niedrigeres Risiko, im Alter dement zu werden. G. Yian und seine Kollegen wählten mit Hilfe von medizinischen, neurologischen und neuropsychologischen Untersuchungen rund 2.150 Personen im Alter von 60 oder mehr Jahren ohne Anzeichen von Demenz aus. Diese wurden eingehend nach ihren Verzehrsgewohnheiten und anderen gesundheitlich relevanten Verhaltensweisen oder Gegebenheiten (z.B. Rauchen, Alkohol) befragt.
Die Analyse wurde alle eineinhalb Jahre wiederholt. Nach Ablauf von vier Jahren waren 253 Studienteilnehmer an Alzheimer erkrankt. Unter ihnen waren besonders viele, die wenig pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nahmen. Die Autoren vermuten, dass bestimmte Vitamine den für Alzheimer kritischen Homocysteinspiegel senken und dass die reichlicheren antioxidativen Stoffe in der sog. mediterranen Ernährung der Arteriosklerose, Gefäßverschlüssen und Entzündungsprozessen vorbeugen.
Täglich Obst und Gemüse mindert Demenzrisiko um fast 30 %

[30] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/der-einfluss-von-magnesium-auf-ihren-vitamin-d-spiegel/

Wissenschaftler der Universität Victor Segalen in Bordeaux untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Ernährungsverhalten und dem Auftreten von Demenz oder Alzheimererkrankung. Dafür wurden in den Jahren 1999 und 2000 in den Städten Bordeaux, Dijon und Montpellier insgesamt mehr als 8000 Personen ohne Demenz im Alter von 65 Jahren und darüber ausgewählt, untersucht und befragt. Innerhalb eines Zeitraums von vier Jahren erfolgte mindestens eine Nachuntersuchung. Ein unabhängiges Komitee von Neurologen ermittelte im Untersuchungszeitraum 281 Fälle von Demenz und Alzheimer. Bei der Auswertung konnte errechnet werden, dass Personen, die mindestens einmal pro Tag Obst und Gemüse zu sich nahmen, ein um fast 30 % geringeres Risiko hatten, an Demenz zu erkranken – im Vergleich zu denen, die seltener Gemüse und Obst aßen. Um Fehldeutungen zu vermeiden, wurden andere bekannte Risikofaktoren für Demenz, insbesondere Gefäßerkrankungen, bei der Auswertung berücksichtigt. In der Zusammenfassung betonen die Autoren um P. Barberger-Gateau, dass ein häufiger Verzehr von Obst und Gemüse (und auch von Fisch und omega-3-reichen Ölen) das Risiko von Demenzerkrankungen vermindern kann.

Mehr „grün-gelbes“ Gemüse - weniger Alzheimer

In einer japanischen Studie zum Einfluss der Ernährungsgewohnheiten auf Altersdemenz wurde festgestellt, dass Alzheimer-Patienten gegenüber einer gleichaltrigen Kontrollgruppe in den Jahren vor der Erkrankung unter anderem deutlich weniger „grün-gelbes“ Gemüse zu sich genommen hatten. Sie hatten damit weniger Vitamin C und Karotin in ihrer Nahrung. M. Otsuka vom Department of Neurology der Jichi Medical School im Omiya Medical Center in Japan glaubt nach diesen Ergebnissen, dass die Alzheimer-Erkrankung eine sog. Zivilisationskrankheit ist ähnlich wie Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Allergien. Die Studie hat ergeben, dass Veränderungen im Ernährungsverhalten zur Vorbeugung von Alzheimerkrankheit beitragen können und in begrenztem Ausmaß die Therapie von Demenz unterstützen.

Gemüse-und Obstsäfte können das Risiko für Alzheimererkrankung senken

Personen, die mindestens drei Mal pro Woche Gemüse- und Obstsäfte tranken, hatten gegenüber der Gruppe mit weniger als ein Mal pro Woche ein um 76 % geringeres Risiko, an „Alzheimer“ zu erkranken. Wer pro Woche 1 bis 2 - mal solche Säfte zu sich nahm, reduzierte das Erkrankungsrisiko nur um 16 %. Dies ist das Ergebnis einer sogenannten prospektiven Studie mit 1836 Amerikanern japanischer Herkunft. Bei solchen Studien werden gesunde Personen untersucht und befragt und man beobachtet das Auftreten von Krankheiten im Laufe eines längeren Zeitraumes. Die in die Studie einbezogenen Teilnehmer wurden 1992 erfasst. Sie waren damals frei von Demenzerkrankungen. Die Beobachtung dauerte bis zum Jahr 2001. Bei den Berechnungen wurden die möglichen sonstigen Risiken wie Rauchen, mangelnde Körperbewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht u. a. statistisch berücksichtigt. Die Autoren Q. Dai und Kollegen vom Department of Medicine, Division of General Internal Medicine and Public Health, Vanderbuilt Center for Health Services Research, Vanderbuilt-Ingram Cancer Center, Vanderbuilt School of Medicine, Nashville, Tenn, USA, vermuten, dass die positive Wirkung der Gemüse-und Obstsäfte von den darin enthaltenen antioxidativ wirkenden Polyphenolen verursacht werden. Sie betonen als Schlussfolgerung aus ihrer Untersuchung: Obst- und Gemüsesäfte können eine wichtige Rolle bei der Verzögerung des Auftretens der Alzheimererkrankung spielen, und zwar besonders bei Menschen, die ein hohes Risiko für diese Erkrankung haben. Sie vermuten, dass diese Erkenntnisse neue Möglichkeiten zur Vorbeugung erschließen.

Bei höherer Flavonoidaufnahme halbiertes Auftreten von Altersdemenz:

In einer Studie am Institut National de la Santé et de la Recherche Medical in Bordeaux wurde festgestellt, dass eine höhere Aufnahme von Flavonoiden das Risiko , an Altersdemenz (Alzheimer) zu erkranken, verringert. In die fünf Jahre dauernde Untersuchung waren 1367 Personen einbezogen, die älter als 65 Jahre waren. Sie wurden unter anderem über ihre Verzehrsgewohnheiten befragt und regelmäßig auf den Gesundheitszustand untersucht. Entsprechend der aus der Nahrung berechneten Flavonoidaufnahme wurden 3 Gruppen gebildet. Als Ergebnis stellten D. Commenges und Kollegen in ihrer Veröffentlichung im European Journal of Epidemiology vom April 2000 fest, ***dass die Gruppen mit der mittleren und der höchsten Flavonoidaufnahme gegenüber der Gruppe mit der niedrigsten Aufnahme ein um 50 % verringertes Risiko, an Altersdemenz zu erkranken, aufwiesen. Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe (oft rot und orangerot gefärbt), die z.B. in Rotkohl, roten Salaten, Auberginen, Rote Bete, Zwiebeln,*** Kopfsalat, Endivien, Erbsen, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, aber auch in vielen Obstarten vorkommen.

Glucosinolate aus Brassica-Arten erhalten die Gedächtnisleistung

Extrakte aus Pflanzen haben offenbar eine vergleichbare Wirkung wie Medikamente, die bei Alzheimerpatienten angewandt werden. Dies geht aus den als bahnbrechend bezeichneten Versuchen von

Professor Peter Houghton vom Londoner Kings College hervor. ***Die Extrakte von Brokkoli, Radies und auch Äpfeln, Orangen und Kartoffeln hemmten in den Untersuchungen den Abbau von Acetylcholin, einer Verbindung, die im zentralen Nervensystem für die Gedächtnisleistung entscheidend ist. Am wirksamsten dabei war Brokkoli.*** Bei der Suche nach den aktiven Substanzen wurden die in Kohl und anderen ***Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler vorhandenen Glucosinolate als Hemmstoffe für den Abbau von Acetylcholin identifiziert***. Zwar seien die bisherigen Ergebnisse noch kein Beweis dafür, dass der Verzehr von Brokkoli die Alzheimerkrankheit günstig beeinflusst, aber eine langfristige Einnahme der darin enthaltenen Wirkstoffe könne mit einiger Sicherheit den Abbau des Acetylcholins verlangsamen und damit das Gedächtnis positiv beeinflussen, so Houghton.[31]

Resveratrol

Resveratrol zählt zu den hochwirksamen natürlichen Radikalfängern und ist in der Lage, oxidativen Stress zu minimieren. Zudem besitzt es die Eigenschaft eines ambiphilen Antioxidans, da es sowohl fett- als auch wasserlöslich ist. Aufgrund der vielseitigen pharmakologischen Wirkungen von Resveratrol werden Risikofaktoren betreffend Herz, Gefäße, Blutdruck, ***Demenz*** und entzündlicher Prozesse vermindert.[32]

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.[33]

---

[31] http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zur_Alterserscheinung
[32] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-3-oliphenolia-resveratrol-spermidine/
[33] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/