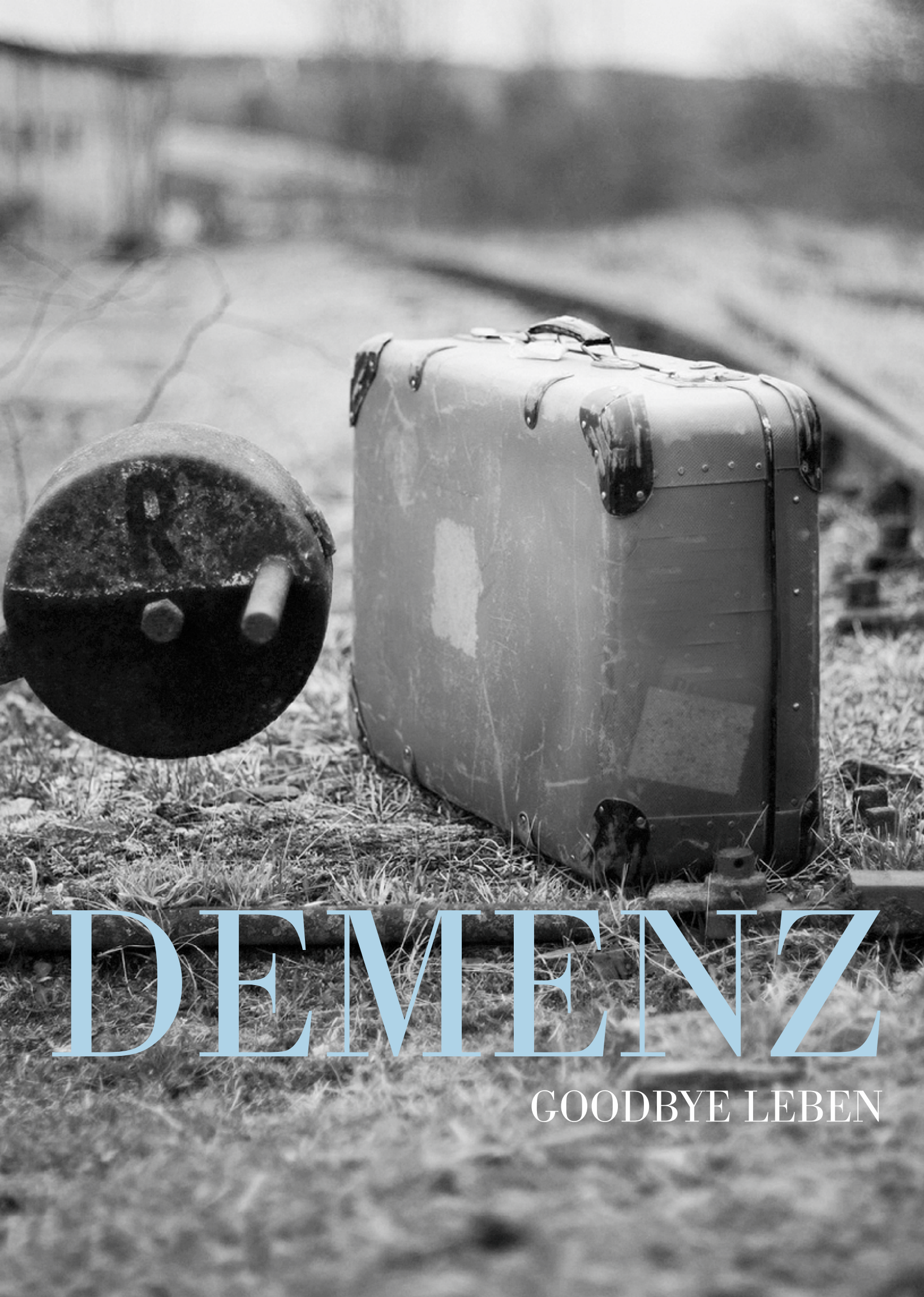


GESUND

MAGAZIN FÜR LEBEN&SEELE, KÖRPER&GEIST

JUTTA SUFFNER:
**ALZHEIMER
& DEMENZ**
PRÄVENTION MÖGLICH?



DEMENTZ

GOODBYE LEBEN



GESUNDHEIT

DEMENZ

»DER VERGESSENE GEIST«

Demenz / Alzheimerdemenz scheint sich immer mehr auszubreiten. Wir sollten uns fragen „warum dies so ist“. In östlichen Ländern beispielsweise tritt diese Krankheit wesentlich seltener auf als in den westlichen. Kann es sein, dass es eben nicht nur an den Genen liegt wie landläufig propagiert, sondern vielmehr an den Lebens- und auch Ernährungsgewohnheiten? Ist Prävention möglich?

HP. Dipl.-Ing. (bio-med) Jutta Suffner
und Redaktion

Das Krankheitsbild „Demenz“ steigt lt. der DAG jährlich um 40.000 Personen. Doch was ist Demenz eigentlich? Wer ist davon betroffen und wie äußert sich dieses Krankheitsbild?

DER BEGRIFF DEMENZ

Mit Demenz bezeichnet man eine anhaltende oder fortschreitende Beeinträchtigung des Gedächtnisses, des Denkens oder anderer Hirnleistungen. Die Ursache dafür kann unterschiedlich sein. So gibt es verschiedene Demenzformen wie die Alzheimer-Krankheit oder die vaskuläre Demenz. Bei allen Formen von Demenz geht langfristig die geistige Leistungsfähigkeit verloren. Weitere Symptome und der genaue Verlauf variieren je nach Demenzform. Betroffen sind hauptsächlich Menschen über 65 Jahre.

PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE DEMENZ

Unter den Begriff „primäre Demenz“ fallen alle Demenzformen, die eigenständige Krankheitsbilder sind. Sie haben ihren Ursprung im Gehirn, wo immer mehr Nervenzellen absterben.

Die häufigste primäre Demenz (und generell die häufigste dementielle Erkrankung) ist die Alzheimer-Krankheit. An zweiter Stelle folgt die vaskuläre Demenz. Als „sekundäre Demenz“ werden dementielle Erkrankungen bezeichnet, die durch Medikamente oder andere Erkrankungen verursacht werden - wie etwa durch Depression,

Alkoholsucht, Schilddrüsenerkrankungen oder Vitamin-Mangelkrankungen tragen dazu bei.

Nicht umsonst wird die Alzheimerdemenz auch als Diabetes III bezeichnet, denn Diabetes Typ II-Patienten haben ein erhöhtes Risiko an Alzheimer zu erkranken.

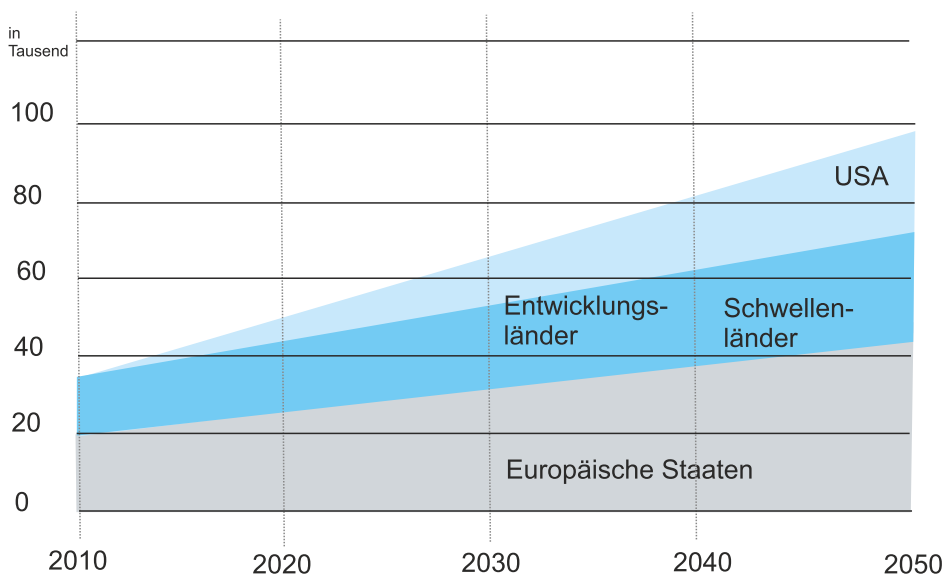
GOODBYE LEBEN - DEMENZ IN FORTGESCHRITTENEM STADIUM HEISST EXISTENZ IN EINER „EIGENEN“ WELT



ALZHEIMER-KRANKHEIT

Beginnende Demenz-Symptome bei Alzheimer (und vielen anderen Demenz-Formen) sind Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis: Die Betroffenen werden zunehmend vergesslich, verlegen häufig Sachen und können sich nur schwer konzentrieren. Manchmal fallen ihnen im Gespräch gängige Begriffe plötzlich nicht mehr ein. Zeitliche und räumliche Probleme, Orientierungsprobleme sind ebenfalls erste Anzeichen von Alzheimer-Demenz. Fortgeschrittene Demenz-Symptome bei Alzheimer-Patienten betreffen das Langzeitgedächtnis. Irgendwann können sie nahestehende Personen nicht mehr erkennen. In späten Demenz-Stadien bauen die Patienten auch körperlich ab und brauchen bei allen Tätigkeiten Hilfe.

Demenzentwicklung lt. Schätzungen der WHO



ANGENOMMENE UND BEKANNTE RISIKOFAKTOREN FÜR DEMENZ (REDAKTIONELLER EINSCHUB)**Die Gene**

Die Gene sind schuld! Das trifft nur bei einem ganz kleinen Teil der Demenzpatienten zu. Die Epigenetik hat bewiesen, dass nur 5% von den Genen gesteuert werden. Ein Risikofaktor, der nur bedingt beeinflusst werden kann, ist das Alter. Weitere Einflussfaktoren haben Sie jedoch selbst in der Hand.

Schwerhörigkeit

Wenn Senioren immer schlechter hören leidet ihr Sozialleben. Und auch das Gehirn trägt Spuren davon - bei den Betroffenen verringern sich die geistigen Fähigkeiten wesentlich schneller als bei gut hörenden Altersgenossen, und zwar um bis zu 24 Prozent. Der Rat der US-amerikanischen Forscher, die den Zusammenhang entdeckt haben: Schwerhörigkeit nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und lieber früh auf ein Hörgerät setzen.

Schlafmittel, Depression & Co.

Medikamente gegen Inkontinenz, Schlafstörungen oder Depression scheinen in höherer Dosis oder bei länger Anwendung das Risiko für Demenz zu erhöhen – und zwar auch, nachdem sie abgesetzt wurden. Forscher raten, den Therapieerfolg regelmäßig zu prüfen.

Stress

Scheidung, Tod des Partners, pflegebedürftige Angehörige - große seelische Belastungen treiben das Demenzrisiko in die Höhe. Aber auch Dauerstress ist nicht zu unterschätzen. Das gilt zumindest für Frauen, zeigt eine Langzeitstudie der Universität Göteborg. Allein das Risiko für Alzheimer stieg dabei pro Stressor um 15 Prozent. Eine mögliche Erklärung ist, dass Stress zu hormonellen Veränderungen führt, die sich negativ auf das zentrale Nervensystem auswirken.

HWS Instabilität

Ein vielleicht unterschätztes Thema: eine nicht erkannte Instabilität der Halswirbelsäule kann sich auf diverse Organsystem ausweiten; u. a. auf das zentrale und periphere Nervensystem. Schwindel, Migräne können die Folge sein. Auch Depressionen können folgen. Der Körper lebt im (Dauer-) stress.

Soziales Umfeld

Wer einsam ist, leidet darunter, dass er alleine ist. Genau dieses Gefühl ist offenbar auch ein Risikofaktor für eine Demenz. Wie in einer Studie mit 2.000 Teilnehmern von diesem seelischen Befinden berichtet wird, hatte diese eine 2,5-fach höhere Wahrscheinlichkeit, später an Demenz zu erkranken. Hier hilft rechtzeitiges Gegensteuern, z. B. indem man versucht, sein soziales Netz zu festigen und auszubauen.

Diabetes & Bluthochdruck

Diabetes und Bluthochdruck sind Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen. Deshalb haben Diabetiker ein höheres Risiko für Demenz. Und sie erkranken im Durchschnitt mehr als 2 Jahre früher an einer Altersdemenz als Nicht-Diabetiker. Bluthochdruck wiederum erhöht die Gefahr der sogenannten vaskulären Demenz, laut einer Studie des George Institute for Global Health sogar um bis zu 62 Prozent, wenn der Bluthochdruck im Alter von 30 bis 50 Jahren auftritt.

Gewicht & Ernährung

Zu fettleibig oder zu mager – beides ist nicht gut, wenn es um das Risiko für Demenz geht. Eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten, Eiweiß, Obst und viel Gemüse ist unabdingbar. Frische, unverarbeitete Nahrungsmittel sollten an 1. Stelle stehen.

Rauchen

Wer regelmäßig Zigaretten raucht, schadet nicht nur seiner Lunge und erhöht sein Krebsrisiko. Auch das Gehirn leidet, weil durch Nikotin und Co. Gefäßschäden auftreten. Das erschwert unter anderem die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen – und zwar auch im Gehirn. Dies wiederum kann zu kognitiven Einbußen und schlussendlich auch zu Demenz führen.

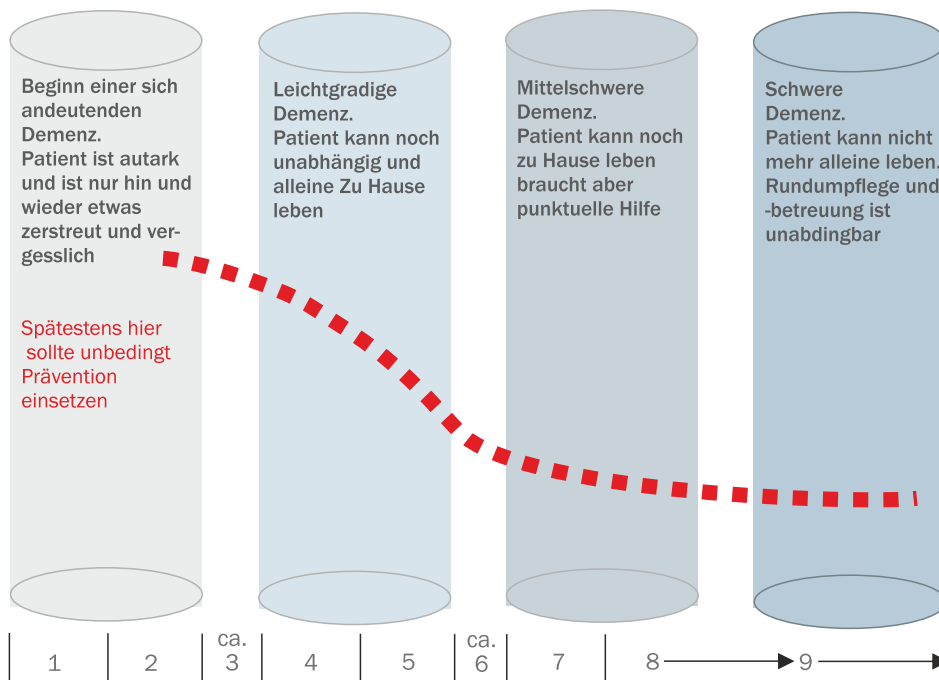
Umweltgift

Auch die Belastung mit Umweltgiften stehen im Verdacht, das Demenzrisiko zu erhöhen. Eine Studie mit älteren Frauen zeigte, dass jene, die in Stadtvierteln mit extrem hoher Luftverschmutzung wohnen, ein um 92 Prozent höheres Risiko haben, an Demenz zu erkranken als jene, die in ländlichen Gegenden mit geringer Feinstaubbelastung leben.

Entzündungen (sog. „Stille Entzündungen“)

Stille Entzündungen, auch silent inflammation genannt, scheinen die Ursache fast aller chronischen Erkrankungen zu sein. Nicht gemeint sind hier die akuten Entzündungen, die bei äußeren Einwirkungen wie Verletzungen oder Wunden auftreten: Der Wundbereich zeigt Schwellung, Rötung und Schmerzen. Oft wird übersehen, dass sich eine akute Entzündung unbemerkt auf andere Organsysteme ausbreiten kann wenn diese nicht ausgeheilt wird - aus einer harmlosen Parodontitis kann eine Arthritis entstehen. Eine Darmentzündung kann eine Herzmuskelentzündung zur Folge haben. Auch bei der Alzheimer Demenz handelt es sich um eine sogenannte Neuroinflammation. Die unbedachte Einnahme von NSAR (Schmerzmitteln), vermehrtes Bauchfett, freie Radikale, Stressoren etc. können diesen Entzündungsprozess auslösen und massiv fördern. Dadurch befindet sich der Körper in einem ständigen Regulationsprozeß, um pro- und anti-entzündliche Botenstoffe bereitzustellen

STADIEN DER DEMENZERKRANKUNG _ DARSTELLUNG



Vitamin E (entzündungshemmend), Anthocyane, z. B. aus einem Bilberry Extrakt, Mineralien etc. sind unabdingbar; Aminosäuren wie L Arginin und auch NADH, ein Co-Enzym was zur Sauerstoffproduktion benötigt wird können hilfreich sein.

- Gehen Sie viel an der frischen Luft spazieren.
- Treiben Sie einen für Sie möglichen Sport (Radfahren, Schwimmen).
- Machen Sie Yoga oder autogenes Training
- Befreien Sie sich von negativen Gedanken und gehen Sie „unter Leute“.
- Trainieren Sie Ihr Gehirn - Lesen Sie oder machen z. B. Kreuzworträtsel.

Oft lässt sich durch entsprechende Massnahmen und die nötige Prävention eine Erkrankung vermeiden.

PRÄVENTION - VORBEUGUNG

Da die Ursache der Erkrankung fast immer auf stille Entzündungen zurückzuführen ist, kann schon im Vorfeld eingegriffen werden. Gezielte Blutuntersuchungen können Klarheit schaffen und erste Anzeichen für eine eventuelle stille Entzündung im Körper anzeigen.

Dem Darm, unserem wichtigsten Immunorgan unseres Körpers, sollte Beachtung geschenkt werden. Vielen Menschen ist das Leaky Gut Syndrom bekannt; hierbei ist die Barrierefunktion des Darms geschädigt. Als Folge können u.a.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Muskel und Gelenkschmerzen, Hautprobleme und Müdigkeit auftreten. Die aufgenommene Nahrung kann nicht optimal verarbeitet werden. Zusammenhänge mit neurodegenerativen Erkrankungen (Demenz, Depression) sind bekannt. Denn, nur ein intaktes Darmsystem kann die Nahrung in die entsprechenden Bestandteile aufspalten und dem Zellsystem als

Energie bereitstellen. Nur dann erhält auch unser Gehirn die nötigen Botenstoffe die für eine optimale Funktion notwendig sind.

Generell gilt:

- Ernährungsumstellung (schnellverarbeiteter Weizen und Fast Food sowie Kuhmilchprodukte meiden)
- Essen Sie unverarbeitete, natürliche Lebensmittel und keine Nahrungsmittel.
- Kokosöl dagegen hat durch die enthaltenen MCT-Fette eine positive Wirkung auf unser Gehirn.
- Gutes Wasser trinken, insbesondere morgens um den Darm in Schwung zu bringen.
- Vitalstoffe: Bereits nach 5 Min. an einer viel befahrenen Strasse stehend, stetig wird Ihr Organismus mit freien Radikalen regelrecht bombardiert. Hier ist ein intaktes Immunsystem unabdingbar; Vitamin D,

Dass Omega-3-Fettsäuren als Prävention gut sind ist hinlänglich bekannt. Interessant ist aber, dass die wildwachsende Blaubeere als Extrakt auch eine positive Prävention bedeuten kann, ist bisher wenig bekannt. Dies ist in vielen vorklinischen Abhandlungen und Studien nachzulesen.

Unsere Redaktion gewährt Ihnen deshalb einen etwas ausführlicheren Einblick in eine dieser Studien und wird diese hier veröffentlichen.



EINE STUDIE AUS DEN USA
OFFENBART:
WILDWACHSENDE BLAUBEEREN
KÖNNTEN HELFEN

HEILKRAFT AUS DER NATUR: WILD- WACHSENDE BLAUBEEREN - EINE STUDIE

Heilkraft der Natur: Blaubeeren könnten helfen, Gedächtnisprobleme bei beginnender Demenz zu lindern. Darauf deuten zwei Pilotstudien mit älteren Menschen hin. Die tägliche Einnahme von Blaubeerextrakt führte bei ihnen zu messbaren Verbesserungen von Gedächtnis und geistigen Leistungen, in der Placebogruppe war dies nicht der Fall. Grund für die Wirkung könnten die in den Beeren enthaltenen Anthocyane sein, wie US-Forscher berichten.

Mehr als 26 Millionen Menschen leiden weltweit an Alzheimer – und ihre Zahl nimmt zu. Bisher ist diese Demenzerkrankung nicht heilbar und auch ihre Entstehung ist ein komplexes Gefüge aus Veranlagung, Risikofaktoren wie Stress und ungesunde Lebensweise und noch unbekannten Faktoren. In den letzten Jahren mehren sich aber die Hinweise darauf, dass eine spezielle Ernährung und Lebensweise zumindest den geistigen Abbau und damit die Alzheimer-symptome verzögern und abmildern könnte.

BLAUBEEREN VERSUS PLACEBO

Robert Krikorian von der University of Cincinnati und seine Kollegen könnten nun ein

Schon im Jahr 2005 wurde in der Zeitschrift „Neurobiology of Aging“ (Elsevier) eine Studie veröffentlicht mit dem Titel „The beneficial effects of fruit polyphenols on brain aging“. Hier werden die positiven Effekte der Polyphenole auf die Gehirnalterung dargestellt. Die Anthocyane helfen beim Abtransport biochemischer Abfallprodukte im Gehirn und regen die Neubildung von Gehirnzellen an. Bioflavonoide sind ausserdem am Redoxsystem beteiligt, das heisst sie wirken antientzündlich, antiviral, antiallergisch, anti-oxidativ, gefäßprotektiv und neuroprotektiv. Es liegen Untersuchungen vor, das ein spezielles Blaubeerkonzentrat im Hamstermodell nachweislich die Mikrozirkulation sowie die Permeabilität am durchblutungs-gestörten Magen verbessert.

weiteres Nahrungsmittel entdeckt haben, das die Alzheimersymptome zumindest lindert: Blaubeeren. Wildwachsende Blaubeere enthält besonders viele Antioxidantien und erwies sich bereits als risikosenkend für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Jetzt deuten Studien darauf hin, dass auch das Gehirn von den Blaubeeren profitieren könnte. Für ihre Studie verabreichten die Forscher 47 über 68-jährigen mit ersten Gedächtnisausfällen täglich etwa eine große Handvoll Blaubeeren in Form eines Pulvers aus den gefriergetrockneten Beeren. Eine zweite Gruppe erhielt stattdessen ein ähnlich aussehendes Placebo-Pulver. Zu Beginn und nach 16 Wochen absolvierten alle Probanden Tests ihres Gedächtnisses und ihrer geistigen Leistungen.

DAS ERGEBNIS: KLARE BESSERUNG DES GEDÄCHTNISSES

„Diejenigen, die die Blaubeeren bekommen hatten zeigten eine klare Besserung bei den geistigen Leistungen und der Hirnfunktion gegenüber den Placebo-Empfängern“, berichtet Krikorian. „Die Blaubeer-Gruppe

demonstrierte ein verbessertes Gedächtnis und einen besseren Zugang zu Wörtern und abstrakten Konzepten.“ Hirnscans mittels funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) zeigten zudem eine stärkere Hirnaktivität bei den Blaubeer-Teilnehmern.

Nach Ansicht der Forscher könnte dieser positive Effekt auf die Wirkung der Anthocyane zurückgehen. Dieses im blauen Pflanzenfarbstoff enthaltene Antioxidans hat in früheren Studien bereits eine hirnschützende Wirkung bei Parkinsonpatienten und bei Tieren mit Alzheimerähnlichen Erkrankungen gezeigt.

„Unsere Ergebnisse bestätigen diese vorhergehenden Studien und stützen die Annahme, dass Blaubeeren eine positive Wirkung auf das Gedächtnis und die geistigen Leistungen bei zumindest einigen älteren Menschen haben kann“, so Krikorian.

WIRKUNG ERST BEI SCHON VORHANDENEN DEFIZITEN?

Allerdings: Eine weitere Studie mit gut 90 Senioren ohne beginnende Gedächtnisausfälle ergab keine so eindeutige Wirkung der Beeren. Es gab zwar leichte Verbesserungen bei den allgemeinen geistigen Leistungen, nicht aber beim Gedächtnis. Auch die fMRT-Aufnahmen zeigten weniger Unterschiede zur Placebogruppe als bei den Senioren mit bereits beginnenden Gedächtnisproblemen.

Die Forscher schließen daraus, dass die Blaubeer-Inhaltsstoffe vor allem dann positive Effekte zeigen, wenn es bereits geistige Ausfälle gibt. Bei Menschen, die noch keine Demenzsymptome zeigen, könnte die Wirkung dagegen weniger ausgeprägt sein – oder schlicht weniger leicht nachweisbar. Ob das wirklich so ist, wollen Krikorian und seine Kollegen nun in einer Studie mit jüngeren Probanden überprüfen. (*American Chemical Society 251st National Meeting & Exposition - 14.3.2016*).

QUANTEN URMEDIZIN

**BLAUBEEREN
POWER
FÜR MENSCH & TIER**



NatureMedic
Solution GmbH

Bestellungen unter: ☎ 0800 66 46 848
ausserhalb DE ☎ 0049 (0)151 16 01 92 47
info@blueantox.com
www.blueantox.com