

Marihuana-Substanz entfernt giftiges Alzheimer-Protein aus dem Gehirn

Ashatur

5–6 Minuten

Cannabinoide entfernten, laut neuer Studie, die Plaque-bildenden Proteine aus den Gehirnzellen. Eine, in der Zeitschrift [Aging and Mechanisms of Disease, veröffentlichte Studie](#) des Salk Institute zeigt, dass Tetrahydrocannabinol (THC) und andere in Marihuana vorkommenden Substanzen die zelluläre Eliminierung von Amyloid-Beta – ein toxisches und mit der Alzheimer-Krankheit verbundenes Protein – fördern können.

Diese Forschungsbefunde wurden an, im Labor gezüchteten, Neuronen durchgeführt und offenbaren einen tieferen Einblick in die Prozesse, die Entzündungen bei der Alzheimerkrankheit auslösen. Sie bieten neuartige Ansätze zur Entwicklung von Behandlungsmethoden.



Bild : [jeremynathan / de.123rf.com](#)

Neuroprotektive Wirkung von Cannabinoiden

„Obwohl andere Studien bereits die neuroprotektive Wirkung von Cannabinoiden gegen die Symptome von Alzheimer demonstrierten, zeigen wir in unserer Studie zum ersten Mal, dass Cannabinoide sowohl die Entzündungen als auch die Amyloid-Beta-Ansammlungen in Nervenzellen beeinflussen können“, sagt Salk-Professor David Schubert.

Amyloid-Beta sammelt sich innerhalb der Nervenzellen des alternden Gehirns an, lange bevor Alzheimer-Symptome und Plaques auftauchen. Amyloid-Beta ist ein Hauptbestandteil der Plaques-Ablagerungen, die ein Hauptmerkmal der Krankheit sind. Aber die genaue Rolle von Amyloid-Beta und Plaques im Krankheitsprozess ist noch unklar.

In der neuen Studie untersuchte das Salk-Team Nervenzellen, die so verändert wurden, dass sie viel Amyloid-Beta produzierten, um so Aspekte der Alzheimerkrankheit nachzuahmen.

Entzündungen in den Zellen und höhere Sterberaten

Die Forscher fanden heraus, dass hohe Werte von Amyloid-Beta mit Entzündungen in den Zellen und höheren Sterberaten bei den Neuronen einhergingen.

Sie demonstrierten, dass der Kontakt mit THC das Amyloid-Beta-Protein-Niveau reduzierte und die, durch das Protein verursachte, inflammatorische Reaktion der Nervenzellen eliminierte, wodurch die Nervenzellen überlebten.

Die Entzündung im Gehirn ist ein Hauptbestandteil, der mit der Alzheimerkrankheit verbundenen Schäden. Aber es wurde bislang immer angenommen, dass diese Reaktion von immun-ähnlichen Zellen im Gehirn herrührte – nicht den Nervenzellen selbst, sagte Koautor Dr. Antonio Currais.

„Als wir im Stande waren, die molekulare Basis der entzündlichen Reaktion auf das Amyloid-Beta zu identifizieren, wurde klar, dass THC-artige Substanzen, die die Nervenzellen selbst herstellten, am Schutz der Zellen vor dem Sterben beteiligt werden können.“

Endocannabinoide und THC

Die Gehirnzellen haben Schalter – bekannt als Rezeptoren – die durch Endocannabinoide (vom Körper produzierte Lipid-Moleküle zur Nachrichtenübermittlung zwischen den Zellen im Gehirn benutzt) aktiviert werden.

Die psychoaktiven Effekte von Marihuana werden durch THC verursacht – ein Molekül ähnlich den Endocannabinoiden und das dieselben Rezeptoren aktivieren kann.

Falls du nicht mit dieser besonderen kleinen Verbindung vertraut bist... es ist nicht nur für die Mehrheit der psychischen Effekte des Marihuana – einschließlich des Rauschs verantwortlich. Dank seiner natürlichen schmerzlindernden Eigenschaften, wird es auch als sehr wirksam bei der Behandlung von den meisten Symptome von HIV, Chemotherapie, chronischen Schmerzen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Schlaganfall, angepriesen.

Körperliche Aktivität läuft auf die Produktion von Endocannabinoiden hinaus, und einige Studien haben gezeigt, dass Sport die Entwicklung von Alzheimerkrankheit verlangsamen kann.

Schubert betonte, dass die Ergebnisse auf Forschungslabormodellen beruhen, und dass der Gebrauch von THC-artigen Substanzen als Therapie in klinischen Studien untersucht werden müsse.

So hat sein Labor in einer separaten, aber verbundenen Forschungsstudie einen Alzheimer Wirkstoff-Kandidaten (J147) entdeckt, der die gleichen Effekte wie THC zu haben scheint und ebenfalls Amyloid-Beta aus den Nervenzellen entfernen und die entzündlichen Reaktionen in Nervenzellen und Gehirn verringern konnte. Auf diese Art und Weise, könnten die Forscher die Auswirkungen von THC testen, ohne dass die Regierung ihnen in die Quere kommt.

Es war die Studie zu J147, die die Wissenschaftler entdecken ließ, dass Endocannabinoide an der Eliminierung von Amyloid-Beta und der Reduktion der Entzündungen beteiligt sind.

Die Studie wurde unterstützt von: National Institutes of Health, The Burns Foundation und The Bundy Foundation.

Quelle: <https://bewusst-vegan-froh.de/marihuana-substanz-entfernt-giftigen-alzheimer-protein-aus-dem-gehirn/>

Die Alzheimer-Krankheit könnte vermeidbar und sogar heilbar sein!

Informationen aus der Naturheilpraxis von René Gräber



Neueste Ergebnisse der Wissenschaft bezüglich der Heilung von Alzheimer finden nur eine sehr schleppende Verbreitung. Dabei droht im Kampf gegen die Alzheimerkrankheit etwas auf der Strecke zu bleiben - nämlich das Wohl der Patienten.

Der eigentliche Skandal dabei ist: Patienten bekommen immer noch Medikamente, von denen eigentlich jeder weiß, dass diese entweder wirkungslos oder gefährlich sind.

Die häufig verordneten und extrem teuren **Cholinesterase-Hemmer** (z. B. Aricept, Exelon oder Reminyl) wirken nicht besser als schlichte "Zuckerpillen" - sog. Placebos. Dies fanden Wissenschaftler der Universität Birmingham (England) bereits im Jahr 2005 heraus und veröffentlichten dies im Lancet.

Danach hatten die Medikamente im Vergleich zu einem Scheinmedikament (Placebo) den Krankheitsverlauf innerhalb von 2 Jahren nicht aufhalten können.

Das wäre nicht ganz so schlimm, wenn diese Mittel nicht auch zum Teil gravierende Nebenwirkungen hätten...

Und was fast noch schlimmer ist: Die Patienten werden nicht über die wahren Ursachen aufgeklärt.

Es geht vor allem um eine **Sicherung der Diagnose Alzheimer**, denn vielfach wird "Alzheimer" diagnostiziert, obwohl es sich "nur" um eine Altersdemenz oder sogar um andere neurologische Erkrankungen wie Parkinson handelt.

Grundsätzliches zur Alzheimer-Krankheit

Bevor ich Ihnen von den (aus meiner Sicht) wirklich spektakulären Ergebnissen berichten möchte, zuerst einmal Grundsätzliches zur Alzheimer-Krankheit.

Nach gängiger Meinung äußert sich die Alzheimer Erkrankung in einer fortschreitenden "Schrumpfung" des Gehirns und tritt zwischen dem 50. und 90. Lebensjahr auf. Mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit zu. Durchschnittlich ist jede dritte 90-jährige Person von Alzheimer betroffen. Die Diagnosestellung gestaltet sich schwierig, da die Symptomatik nicht einheitlich ist und oftmals normalen Alterserscheinungen gleichkommt.

Benannt wurde die Störung nach dem Würzburger Neurologen *Alois Alzheimer*, welcher den Krankheitsverlauf erstmals 1906 dokumentierte. Die Geschichte die dazu überliefert ist kennt fast jeder Student der Medizin. Ich möchte Sie hier kurz bringen, denn die Geschichte liefert einen Hinweis auf die Diagnose, worauf ich weiter unten noch eingehen werde.

Alois Alzheimer protokollierte (wie stets), die ersten Daten und Befunde. Er fragte:

„Wie heißen Sie?“, „Auguste.“ „Familienname?“ „Auguste.“ „Wie heißt ihr Mann?“ – Auguste Deter zögert, antwortet schließlich: „Ich glaube... Auguste.“ „Ihr Mann?“ „Ach so.“ „Wie alt sind Sie?“ „51.“ „Wo wohnen Sie?“ „Ach, Sie waren doch schon bei uns.“ „Sind Sie verheiratet?“ „Ach, ich bin doch so verwirrt.“ „Wo sind Sie hier?“ „Hier und überall, hier und jetzt, Sie dürfen mir nichts übel nehmen.“ „Wo sind Sie hier?“ „Da werden wir noch wohnen.“ „Wo ist Ihr Bett?“ „Wo soll es sein?“

Zu Mittag isst Frau Auguste D. Schweinefleisch mit Karfiol.

„Was essen Sie?“ „Spinat.“ (Sie kaut das Fleisch), „Was essen Sie jetzt?“ „Ich esse erst Kartoffeln und dann Kren.“ „Schreiben Sie eine fünf.“ Sie schreibt: „Eine Frau“ „Schreiben Sie eine Acht.“ Sie schreibt: „Auguste“ (Beim Schreiben sagt sie wiederholt: „Ich habe mich sozusagen verloren“.)

Aus: [Wikipedia - Alois Alzheimer](#)

Auguste D., war eine 51-Jährige Hausfrau, deren Verhalten sich innerhalb weniger Monate radikal veränderte. Zuvor war sie ruhig und ausgeglichen und als "ordentlich" beschrieben worden. Plötzlich wurde sie furchtsam und tobsüchtig. Vor allem vergaß sie alles, versteckte Dinge und beschimpfte andere Menschen. Ich habe den Fall deswegen hier beschrieben, weil bei Alzheimer Erkrankung die Abgrenzung zur "nur" Demenz wichtig ist.

Die Diagnose Alzheimer

Eine exakte Diagnose "Alzheimer" kann nach heutigen Erkenntnissen erst bei einer Untersuchung des Gehirns der Verstorbenen gestellt werden. Eine Diagnose "Alzheimer" kann deswegen immer nur eine "Verdachtsdiagnose" mit bestimmten Wahrscheinlichkeiten sein.

Erste Anzeichen einer Erkrankung sind Gedächtnisstörungen, gefolgt von Problemen bei der Orientierung, Sprachschwierigkeiten und motorischen Störungen. Fragen werden häufig wiederholt und alltägliche Handlungen werden nicht mehr erinnert. Die Betroffenen vernachlässigen ihr Äußeres, streiten dies jedoch ab. Und genau da beginnt die Schwierigkeit Alzheimer von einer Demenz zu unterscheiden...

Bezüglich der Diagnose muss ich noch ein paar Worte zum MRT (siehe Bild hier unten) verlieren:



Abb.1: Zum MRT wird ja auch öfter geraten, bei Demenz- oder Alzheimer-Verdacht. Mit dem MRT sollen Veränderungen sichtbar sein. Dafür zahlen Patienten mehrere hundert Euro oder noch mehr aus eigener Tasche. Isabella Heuser (Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité Berlin) nennt diese Methode: "schäbige Geldmacherei". Mehr muss ich dazu auch nicht sagen. (Quelle: Welt.de vom 20.9.2015)

Sicherer könnte die Diagnose durch einen Bluttest werden, den Forscher 2017 vorstellten. Die Methode beruht auf der Analyse von 10 Serum-Lipiden, die mit Alzheimer assoziiert sind. Schon im fünften oder sechsten Lebensjahrzehnt deuten erhöhte Konzentrationen dieser Blutfette darauf hin, dass jemand später an Alzheimer erkrankt. Die Wissenschaftler vermuten einen Zusammenhang zwischen der Plaque-Bildung und den Lipiden. Problem ist dabei noch, dass sich die biochemischen Parameter im Verlauf der Krankheitsentwicklung verändern (Quelle: <http://www.nbcnews.com/health/aging/blood-test-might-predict-who-will-develop-alzheimers-n47206>).

Sehr wichtig: Der Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer

Im Prinzip ist die Diagnose Alzheimer meiner Meinung nach relativ einfach zu stellen: man muss den Patienten und den Angehörigen *GENAU* zuhören und die richtigen Fragen stellen!

Der ältere Mensch vergisst öfter Dinge und wo er diese hingelegt hat. Alzheimerkranke vergessen und erinnern sich nicht mehr: er beginnt Dinge an unsinnige Orte zu legen, z.B. einen Kochtopf in den Wäscheschrank. Deutlich ist auch: Alzheimererkrankte verirren sich nicht in der vertrauten Umgebung und fragen auch nicht um Rat; sie tun einfach "Dinge".

Alzheimererkrankte wissen selbst bei einfachen Gegenständen und Abläufen nichts mehr damit anzufangen. Ein "nur" dementer Patient würde zum Beispiel niemals das Dessert zuerst servieren, so etwas macht aber zum Beispiel ein Alzheimerpatient.

Mehr zum Unterschied auch im Beitrag: [Demenz oder Alzheimer?](#)

Alzheimer führt letztlich zum völligen Verfall der Persönlichkeit und einer ständigen Pflegebedürftigkeit. Alzheimer gilt bislang als unheilbar.

Die bringt uns zur nächsten Frage: Was ist die Ursache von Alzheimer?

Die Ursachen von Alzheimer

Landauf - landab wird die Theorie der sog. *Amyloid-Plaques* verbreitet. Dabei handelt es sich um Ablagerungen von bestimmten Eiweißbruchstücken im Gehirn, die die Kommunikation der Nervenzellen im Gehirn beeinträchtigen sollen.

Aber es gibt ausreichend Belege, dass diese Plaque-Theorie falsch ist und ebenso der Versuch durch eine sog. "Impfung" die Plaques im Gehirn zu beseitigen.

Da gibt es zum Beispiel die "**Nonnenstudie**" (www.mc.uky.edu/nunnet/) des Demenzforschers *David Snowdon*:

Snowdon durfte über mehrere Jahre die geistigen Fähigkeiten der Nonnen testen und nach deren Tod die Gehirne auf Anzeichen einer Demenzerkrankung untersuchen.

"Das absolut überraschende Ergebnis zeigte, dass die Gehirne einiger Nonnen, obwohl sie bis ins hohe Alter geistig fit waren und ein ausgezeichnetes Gedächtnis hatten, alle Spuren einer schweren Alzheimererkrankung aufwiesen: Demenzgrad 6, was eigentlich das absolute Alzheimer-Endstadium ist."

Nur ein Zufall?

Nein.

Der amerikanische Forscher *Dr. Pat McGeer* beginnt die Hirnzellen von verstorbenen Alzheimer-Patienten mit einer anderen Färbemethode einzufärben und stellt dabei erstaunliches fest:

Ursprünglich wollte er suchen, ob eventuell ein Virus die Veränderungen in den Hirnzellen verursachen könnte. Er fand zwar keinen Hinweis auf einen Virus, aber dennoch sagte Dr. Mc Geer:

"Ich fiel fast vom Stuhl, als ich die Ergebnisse sah."

Da waren Unmengen spezieller Gehirnzellen: sog. **Mikroglia**. Diese speziellen Zellen kommen in dieser Masse nur unter bestimmten Bedingungen im Gehirn zustande - nämlich bei Entzündungen (siehe dazu: newsientist.com).

Hat denn noch niemand vorher danach gesucht?

Dr. McGeer recherchiert und entdeckt Belege, dass bereits ein Kollege im Jahr 1919 Mikroglia im Gehirn von Demenzkranken entdeckte. Die Theorie wurde aber niemals weiterverfolgt...

Nächste Überlegung:

Wenn eine Entzündung die Ursache für Alzheimer ist, müssten einfache Entzündungsmittel wie zum Beispiel Voltaren oder Ibuprofen gegen Alzheimer helfen.

Dr. McGeer kontaktierte auf der gesamten Welt Rheumatologen, denn Rheuma ist eine entzündliche Erkrankung, die meistens viel früher auftritt als Alzheimer.

Das erstaunliche Ergebnis:

Es hatte sich kaum ein Rheumatologe gefunden, der auch einen Patienten hatte, der auch Alzheimer oder eine Demenzerkrankung hatte. Normalerweise müssten es Unzählige gewesen sein.

Studie hierzu: S. G. Post: [Delayed onset of Alzheimer's disease with nonsteroidal anti-inflammatory and histamine H2 blocking drugs](#). In: Neurobiology of Aging 16/1995, S. 523-30.

Das Ergebnis sorgte bereits für Aufregung.

Sollten "einfache" Medikamente wie Ibuprofen gegen Alzheimer wirken?

Problem: Es findet sich weltweit keine Firma, die eine Studie bezahlen würde. Warum? Es gibt dabei nichts zu verdienen, denn Ibuprofen kann nicht mehr patentiert werden.

Wenn Sie das alles immer noch bezweifeln lesen Sie bitte auch einmal den Artikel "[erfundene Arzneimittelstudien](#)".

Anders dagegen die Forschungen von "neuen" Pharmamitteln wie z.B. der Firma Wyeth. Diese finanzierte eine Studie an der Berliner Charité: Einen Impfstoff gegen die sog. Plaques im Gehirn, die ja immer noch "offiziell" die Ursache für Alzheimer sein sollen.

Diese "Impfung" birgt aber enorme Risiken, die selbst das "Deutsche Ärzteblatt" nicht verheimlicht:
www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=37419

"Wenn die Immunantwort im Gehirn nämlich zu stark ausfällt kann das tödlich enden, wie bereits mit einer ähnlichen" Impfung im Jahr 2002 in der Schweiz: Von 300 Patienten bekommen 15 eine lebensbedrohliche Hirnentzündung, zwei davon sterben."

Woher kommt diese Entzündung?

Der Nährboden für diese Entzündung wird durch eine starke toxische Belastung bereitet.

Aluminium

Elektrosmog wird noch diskutiert, während Aluminium als Auslöser durch Studien belegt ist.

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Arbeiten beweist die neurotoxische Wirkung des Leichtmetalls, das neben:

- Alzheimer auch andere Demenzerkrankungen sowie
- ADHS,
- Autismus,
- Sprachstörungen,
- Muskelschwäche,
- motorische Unsicherheit und
- weitere neurodegenerative Störungen

verursacht. Entsprechende Warnhinweise sind im offiziellen US-amerikanischen Sicherheitsdatenblatt vermerkt (Quelle: [Sciencelab](#)).

Einige Einzelfallstudien beschreiben, dass bei enormer Aluminium-Belastung am Arbeitsplatz schon in jüngeren Jahren Alzheimer mit Todesfolge vorkommt (Quelle: [jmmedicalreports](#) und [Pubmed](#)).

Erreger / Infektionen

Bei der Alzheimer Erkrankung werden aber auch folgende Erreger "zugeordnet": verschiedenste Viren und Bakterien aus dem Mundraum, Mykoplasmen, sowie die Zerfallsgifte aus toten Zähnen und Kieferherden (Tioäther), sowie Clamydien.

Diabetes Typ 3

Nun ist auch bekannt, dass geschwächte Zellen stärker zu Entzündungen neigen als normal ernährte. Das bestätigt mal wieder die uralte Naturheilkunde-Weisheit: Der Tod sitzt im Darm.

Bei Fehl- oder Unterernährungen kommt es ohnehin zum Zelltod. In diesem Zusammenhang kursiert bereits seit 1990 eine Theorie, die offiziellerseits kaum verfolgt wird.

Es ist die Annahme, dass Alzheimer-Neurone schlicht keine Glucose mehr aufnehmen können und deswegen zugrunde gehen. Die Nervenzellen werden Opfer des sogenannten [Diabetes Typ 3](#), bei dem nicht nur ein Mangel an Insulin besteht, sondern auch ein Defekt der Insulin-Rezeptoren. Die gesunden Membran-Proteine schleusen Glucose ins Zellinnere.

Geschädigte Rezeptoren lassen die Glucose nicht ins Zelllumen. Prof. Reutter von der Freien Universität Berlin schlägt daher vor, die Glucose-Versorgung durch einen Ersatzzucker zu umgehen. Durch einfache Galaktose könnten die Neuronen ebenso effektiv ernährt werden. Der Zucker aus der Laktose gelangt nicht über den Glucose-Transportweg in die Zelle, sondern auf noch ungeklärte Weise. Jedenfalls (einmal in der Zelle), wird Galaktose zu Glucose umgesetzt. Schade, dass zum Nachweis der Theorie keine Forschungsmittel bereitgestellt werden.

Stattdessen wird die Plaque-theorie weiter verteidigt.

Die Plaques als Schutzfunktion?

Das Ergebnis einer Forschergruppe von der Boston University (USA) bezüglich der Funktion der Amyloide und deren Funktion erbrachte den Hinweis, dass die Plaques, die oft auch als "Müll" bezeichnet werden, wohl doch kein Müll sind.

Die Bostoner Forscher konnten zeigen, dass die Plaques durchaus eine **schützende Funktion** haben. Diese hemmen nämlich [Candida-Pilze](#) und Bakterien in ihrem Wachstum.

Sie fanden weiterhin heraus, dass Plaquegewebe (das künstliche hergestellt wurde) und Plaques, das aus den Gehirnen von Alzheimerpatienten isoliert wurde, praktisch wie Antibiotikum wirken!

Die Wissenschaftler vermuten deshalb, dass die Ablagerungen bei Alzheimerpatienten ein Teil des Immunsystems sind. Möglicherweise würde im Gehirn von Alzheimerkranken deshalb so viel Beta-Amyloid produziert, weil zuvor eine Infektion mit bisher nicht bekannten Bakterien oder Pilzen oder aber eine Verletzung erfolgte.

(Studie dazu: Soscia SJ, Kirby JE, Washicosky KJ, Tucker SM, Ingelsson M, et al. (2010) [The Alzheimer's Disease-Associated Amyloid β-Protein Is an Antimicrobial Peptide](#). PLoS ONE 5(3): e9505. doi:10.1371/journal.pone.0009505)

Diese Erkenntnis stützt die Theorie und die Ergebnisse, die auch Dr. McGeer fand.

Die Sache mit den Entzündungen könnte aber auch noch einen ganz anderen Grund haben: Spirochäten. Das sind sich aktiv bewegende Bakterien, die für die [Borreliose](#) verantwortlich gemacht werden. Genau diese Spirochäten wurden im Biofilm bei Alzheimer-Patienten gefunden, wie auf molecularalzheimer.org/files/Biofilm_New_Haven_final_lecture.pdf beschrieben. Die DNA der Spirochäten (Borrelia) konnte in den Plaques bei acht von zehn Alzheimer-Patienten nachgewiesen werden.

weitere verwandte Themen: [Anti Aging](#) - [Gedächtnisschwäche](#) - [Konzentrationsschwäche](#)

Astaxanthin – Hoffnungsträger für eine effektive Prophylaxe

Beim [Astaxanthin](#) handelt es sich um ein natürlich vorkommendes Pigment mit einer Reihe von spezifischen Eigenschaften und klinischen Vorteilen. Eine davon ist die ausgesprochen starke anti-oxidative Wirksamkeit der Substanz. Das Pigment ist das gleiche, dass das Gefieder der Flamingos rosarot färbt.

Flamingos werden mit grauen Federn geboren. Da aber ihre natürliche Diät aus [Algen](#) und Schalentierchen besteht, die reich an Astaxanthin sind, färbt sich ihr Gefieder mit der Zeit rosarot. Das Pigment ist bekannt dafür, aufgrund seiner starken anti-oxidativen Eigenschaft die Haut besonders gut gegen UV-Strahlen zu schützen (Protective effects of topical application of a poorly soluble antioxidant astaxanthin liposomal formulation on ultraviolet-induced skin damage – <https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22628205>).

Diese Eigenschaft scheint jetzt mit ein Grund dafür zu sein, dass die Substanz für die Prophylaxe gegen Alzheimer geeignet zu sein scheint.

Denn eine Arbeit aus dem Jahr 2009 ([Astaxanthin protects neuronal cells against oxidative damage and is a potent candidate for brain food](#)) zeigte, dass Astaxanthin erstens in der Lage ist, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und somit ins Gehirn vorzudringen. Zweitens konnte die Substanz zeigen, dass sie hier in der Lage war, Schäden durch freie Radikale zu limitieren. Voraussetzung war aber, dass die Substanz vor dem eigentlichen Ereignis, der Oxidation von Zellstrukturen, vor Ort war.

Eine Arbeit aus dem Jahr 2011 präsentiert ein eindrucksvolles Bild von der Substanz: Kidd University of California, Berkeley, CA, USA. [Astaxanthin, cell membrane nutrient with diverse clinical benefits and anti-aging potential](#). Altern Med Rev. 2011 Dec;16(4):355-64. Der Autor schildert, dass Astaxanthin insofern bemerkenswert ist, als es in der Lage ist, [freie Radikale](#) und andere Oxidantien zu neutralisieren, ohne selber zerstört, verbraucht oder ein Oxidans zu werden. Seine besondere molekulare Struktur macht es pass- und formgerecht für den Einbau in die Zellmembran und deckt diese nahezu vollkommen ab. In dieser Position kann Astaxanthin reaktive molekulare Agenzien abfangen, bevor diese in die Zelle eindringen können. Klinisch hat Astaxanthin eine Reihe von nützlichen Eigenschaften zeigen können. Gleichzeitig war die Substanz vollkommen sicher und äußerst gut verträglich (Hier höre ich das entsetzte Aufseufzen der Pharmaindustrie und ihrer schulmedizinischen Protagonisten!).

In einschlägigen Studien, randomisierten, doppelblinden, Plazebo kontrollierten Studien, so wie es immer wieder von der Schulmedizin gefordert wird, zeigte Astaxanthin eine Reduktion von oxidativem Stress bei übergewichtigen und extrem übergewichtigen Probanden und bei [Rauchern](#). Es hemmte oxidative Schädigungen der DNA, senkte die Konzentrationen des [C-reaktiven Proteins](#) (CRP) und anderer Entzündungsmarker und erhöhte die Immunantwort im Tuberkulin-Haut-Test. Astaxanthin senkte [Triglyceride](#) und erhöhte das [HDL-Cholesterin](#) in einer anderen Arbeit. Es verbesserte den Blutfluss/Durchblutung in einem experimentellen mikrozirkulatorischen Modell.

Es verbesserte weiterhin die Wahrnehmungsfähigkeit in einer kleineren klinischen Studie und förderte die Vermehrung und Reifung von kultivierten Nervenzellen. In verschiedenen japanischen klinischen Studien verbesserte Astaxanthin das Sehvermögen und die Akkommodation des Auges (Anpassung des Auges an verschiedene Sehweiten). Es verbesserte die reproduktive Leistungsfähigkeit von Männern und Reflux-Symptome bei Patienten mit [Helicobacter pylori](#).

Bei vorläufigen Studien zeigte es die Fähigkeit zur [Leistungssteigerung](#) bei Fußballern. Bei kultivierten Zellstämmen schützte Astaxanthin die Mitochondrien gegen endogene Sauerstoffradikale, konservierte seine anti-oxidativen Kapazitäten und verbesserte die Energieproduktion und Effizienz.

Besonders wichtig finde ich die Bemerkung des Autors, dass die Konzentrationen von Astaxanthin, die bei den zitierten Arbeiten zur Anwendung kamen, in einem Bereich lagen, der mit einer normalen Ernährung schon sichergestellt werden kann. Es sind also keine Mega-Dosen erforderlich, um hier den gewünschten Effekt zu erlangen. Damit wäre Astaxanthin auch von der praktischen Seite aus gesehen eine besonders gute Alternative

für die Prophylaxe gegen Alzheimer.

Der Autor schloss aus diesen Fakten, dass Astaxanthin in der Lage sein muss, [altersbedingte Verschleißerscheinungen](#) effektiv zu verlangsamen oder vielleicht sogar ganz zu verhindern. Alzheimer würde damit ebenfalls in diese Kategorie fallen.

Wenn man sich einmal die anti-oxidative Potenz von Astaxanthin anschaut, dann wird man feststellen müssen, dass die Substanz hundert mal effektiver ist als z.B. [Vitamin E](#) bei der Eliminierung von Sauerstoffradikalen. Auch [Vitamin C](#) ist ein Antioxidans, das aber mit dem Astaxanthin noch weniger konkurrieren kann. Gleiches gilt für [Coenzym Q10](#), Beta-Carotin und sogar [Grünem Tee](#). Seine anti-oxidative Potenz ist vielleicht nur noch mit der von Ergothionein zu vergleichen, welches fast ausschließlich in höheren Pilzen ([Heilpilze](#)) vorkommt. Und wenn wir schon dabei sind, will ich auch noch die Vitamine der B-Gruppe erwähnen: [Vitamin B gegen Alzheimer und Demenz](#).

Krill Öl enthält verhältnismäßig viel Astaxanthin. Es ist mit einer Konzentration von „nur“ 120 ppm (parts per million) noch relativ schwach konzentriert wenn man sich die der Blutregenalge, einer Mikroalge, anschaut. Diese weist stolze 40.000 ppm auf. Von daher dient sie vor allem der industriellen Gewinnung von Astaxanthin.

Die Eismeer-Garnele oder Grönland-Shrimp enthält immerhin noch 1200 ppm und ist somit dem Krill Öl um das 10-fache überlegen. Diese noch relativ hohe Menge an Astaxanthin kommt auch optisch eindrucksvoll zum Ausdruck, da diese Garnelen den gleichen rosaroten Farbton besitzen wie die Flamingos.

Prospektive Überlegungen zur Effektivität von Astaxanthin bei Alzheimer

Die Tatsache, dass Astaxanthin die Blut-Hirn-Schranke passieren kann und dass es einen ausgesprochen starken **anti-oxidativen Effekt hat, macht es zu einem hervorragenden Kandidaten für eine Alzheimer-Prophylaxe**. Wie in der eben zitierten Studie erläutert, senkt die Substanz einen Entzündungsmarker: das C-reaktive Protein. Damit können wir dem Astaxanthin auch eine starke anti-entzündliche Eigenschaft zuschreiben. Dies ist noch einmal interessant, da ich weiter oben beschrieben habe, dass Dr. McGeer bei seinen Untersuchungen vermehrt Mikroglia beobachten konnte, die auf entzündliche Prozesse im Gehirn hinweisen.

Wenn also Alzheimer mit solchen Prozessen in Verbindung gebracht werden kann, dann gibt es kaum eine andere Substanz, die geeigneter ist für die Prophylaxe gegen diese Erkrankung als **Astaxanthin**.

Aber ich will jetzt nicht alles auf (mögliche) Entzündungsprozesse schieben und **Astaxanthin** als "Wunderheilmittel" anpreisen. Ich weiß aus der Praxis, dass Patienten gerne so etwas hätten: Pille rein, Symptom weg. Und das Ganze bitte ohne Nebenwirkungen - denn die können ja sehr "häßlich" sein, wie ich immer wieder versuche aufzuzeigen.

Nein, es geht um viel mehr. Es geht um eine rechtzeitige "Vorbeugung". Und falls Sie sich jetzt fragen: Wie denn?, dann lesen Sie einfach weiter.

Vorbeugung und Risikofaktoren für Alzheimer

Tückischerweise entwickelt sich Alzheimer ja schon lange, bevor sich die ersten "richtigen" Symptome zeigen. Laut einer Studie aus dem Jahr 2014 (The Lancet Neurology, 2014, 13: 788-94) ließen sich jedoch etwa ein Drittel aller Erkrankungen vermeiden. Durch Gehirn-Jogging, [Nicht-Rauchen](#), sowie das Überwinden von [Depressionen](#), lässt sich das Risiko für Alzheimer zum Teil deutlich reduzieren. Wie die Forscher des King's College London herausgefunden haben, stellt vor allem die Abkehr von einem "defizitären" (=schlechten) Lebensstil eine wichtige Rolle.

Jeder der folgenden sieben Risikofaktoren erhöht nach Ansicht der Wissenschaftler die Wahrscheinlichkeit, im Alter zu einem Alzheimer-Patienten zu werden, um 10 Prozent:

- [Diabetes](#)
- [Bluthochdruck](#)

- [Übergewicht](#)
- wenig körperliche Aktivität
- [Depressionen](#)
- [Rauchen](#)
- niedrige Schulbildung
- hohe [Aluminium-Belastung](#)

Gerade die Aluminium-Belastung stellt ein großes Problem dar (die ich weiter oben ja schon angesprochen hatte). Ein Teil davon sind Industrie-Emissionen, vor denen man sich kaum schützen kann. Wer in industriellen Ballungsräumen wohnt und nicht wegziehen möchte, ist einem erhöhten Alzheimer-Risiko ausgesetzt (Quelle: <https://www.atsdr.cdc.gov/phs/phs.asp?id=1076&tid=34>).

Der Feinstaub in der Abluft von metallverarbeitenden Betrieben enthält auch Aluminium, das über die Lunge aufgenommen wird und die Blut-Hirn-Schranke überwindet. Durch Chemie-Unfälle geraten immer wieder enorme Mengen des Leichtmetalls ins Trinkwasser. Sollte dies der Fall sein, empfiehlt es sich, Leitungswasser nicht zu trinken oder damit zu kochen.

Am meisten Aluminium nehmen wir allerdings mit der Nahrung, Körperpflegemitteln und sogar Medikamenten auf. Das US-amerikanische Center for Disease Control and Prevention (CDC) schätzt, dass jeder Erwachsene täglich bis zu 7 mg Aluminium auf diesen Wegen aufnimmt. Glücklicherweise scheidet der Körper zwar 99 % davon wieder aus, aber über Jahrzehnte hinweg akkumuliert sich eine beträchtliche Dosis. Wenn der Körper nicht in Lage ist, dies zu entgiften, ergibt sich rein rechnerisch eine Menge von rund einem Viertel Gramm in 10 Jahren. Gemeint ist hier die im Körper angereicherte Substanz!

Enthalten ist Aluminium vor allem in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Riskant sind hier Farbstoffe in Bonbons und Trennmittel in Backpulver und Backwaren sowie Kaffesahne und Salz.

In fast 80 % der Lebensmittel ist 1 mg Aluminium pro 100 g versteckt und in fast 5 % sind sogar mehr als 10 mg in 100 g verborgen. Diese Spitzenwerte erreichen die in Aluverpackungen dargereichten Fertiggerichte. Die Säuren in den Lebensmitteln lösen das Metall heraus, das dann mit verzehrt wird. Forscher haben nachgewiesen, dass die Aluminium-Belastung durch Fleisch aus den Fertiggarschälchen mindestens dreimal höher ist als in anders zubereiteten frischen Nahrungsmitteln
(Quelle: [Springeropen](#)).

Eine Rolle spielen auch Alu-Geschirr und Kaffemaschinen. Dazu addiert sich die Intoxikation durch Zahnpasta, Deo, Sonnenmilch, Lotionen und anderen Pflege-Artikeln.

Besonders bedenklich ist es, dass sogar Medikamente Aluminium als Wirk- und Hilfstoffe enthalten. [Antazida](#) und Analgetika gehören genauso dazu wie [Impf-Seren](#). In den Injektionen zur Vorbeugung gegen Hepatitis, Mumps und Masern sind die Quecksilber-Adjuvantien durch Alu-Verbindungen ersetzt worden. Das Schwermetall zu vermeiden ist zwar durchaus sinnvoll, allerdings treibt man hier wohl den Teufel mit dem Beelzebub aus (Quelle: [NVIC](#)).

Mit Naturheilkunde lässt sich ausgezeichnet vorbeugen und behandeln

Doch gegen die meisten Risikofaktoren kann man mit Naturheilkunde ausgezeichnet vorgehen! Besonders eine verstärkte körperliche Aktivität zieht verschiedene positive Effekte nach sich: So lassen sich vor allem Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes wirkungsvoll bekämpfen. Genau das betont auch ein Mitglied des Forscherteams obiger Studie (Prof. Carol Brayne). Frühere Studien legen zudem nahe, dass sich etwa die Hälfte aller Alzheimer-Fälle durch einen "anregungsreicherem" Lebensstil verhindern ließen.

Auf dem Astaxanthin bin ich ja schon lange genug "herumgeritten". Und bevor Sie mich fragen, ob man Alzheimer nur mit Astaxanthin heilen könne, sage ich Ihnen gleich meine Meinung: Nein, ich glaube das nicht. Es ist aber mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Baustein einer "alternativen" Therapie (wenn man das so nennen darf).

Weiter unten beschreibe ich ja weitere Maßnahmen (inklusive Ernährung usw.). Vorher möchte ich Ihnen aber noch zwei natürliche Substanzen vorstellen, die in der jüngeren Vergangenheit in der Diskussion über den gesundheitlichen Nutzen in Bezug auf die Alzheimer-Erkrankung immer mehr an Bedeutung gewonnen haben: Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren, speziell DHA (Docosahexaensäure).

Übrigens: Wenn Sie solche Informationen interessieren, dann fordern Sie doch einfach meinen kostenlosen Praxis-Newsletter an:

Vitamin D und Alzheimer

Die Sache mit dem Vitamin D wird ja immer bekannter. Aber es wird auch viel über das Ziel hinausgeschossen. Doch schauen wir erst einmal auf die Zusammenhänge:

[Vitamin D and the risk of dementia and Alzheimer disease](#) -Diese Studie hatte es sich zur Aufgabe gemacht, einen möglichen Zusammenhang zwischen Alzheimer und den Konzentrationen an Vitamin D im Blut zu beschreiben. Dazu hatte man die Daten von 1658 ambulanten Patienten ohne Demenz, Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall aus dem Zeitraum von 1992 bis 1999 untersucht. Die Bestimmung von Vitamin D wurde an Blutproben aus den Jahren 1992 und 1993 vorgenommen. Danach wurden die Teilnehmer über einen Zeitraum von 5,6 Jahren nach beobachtet.

In der Folge entwickelten 171 Patienten eine Demenz, wovon bei 102 Patienten Morbus Alzheimer diagnostiziert wurde. Ein Vergleich mit den Plasmakonzentrationen an Vitamin D (Calcidiol) zeigte, dass ein schwerer Vitamin-D-Mangel und ein mäßiger Mangel mit einer Verdoppelung des Risikos für die Entstehung von Alzheimer verbunden ist. Das Risiko für Demenz und Alzheimer stieg nahezu sprunghaft an bei einer Konzentration von unter 50 nmol/L.

Zur schnellen Orientierung für meine Leser, die (noch nicht) mit dem Vitamin D vertraut sind: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und andere offizielle Organe des Gesundheitswesens sehen 20 ng/ml (das entspricht 50 nmol/L) als vollkommen ausreichend bei der Versorgung mit Vitamin D an. Wer dann noch die Plaques als falsche Ursache ansieht (siehe oben!) und Vitamin-D-Konzentrationen im „Krümelbereich“ als ausreichend, der darf sich nicht wundern, wenn das passiert, was momentan die Realität ausmacht: Keine Heilung von Alzheimer und das Ansteigen der Fallraten.

Der Schluss der Autoren war, dass die Ergebnisse der Studie zeigen konnten, dass ein Vitamin-D-Mangel mit einem deutlich erhöhten Risiko für Demenz und Alzheimer verbunden ist.

Wenn Sie die Sache mit dem Vitamin D interessiert: Ich habe in einem Buch dazu alle wesentlichen Fakten zusammengefasst, die man als "Patient" (aus meiner Sicht) wissen sollte: <http://renegraeber.de/vitamin-d-therapie.html>



Die Sache mit dem Vitamin D war manchen vielleicht schon klar. Und wenn man genau überlegt, das Folgende ebenfalls. Denn wenn das mit den Entzündungen stimmt (siehe oben!), dann ist das nur eine logische Konsequenz...

Schauen wir dazu folgende Studie an: [Dietary Docosahexaenoic Acid and Docosapentaenoic Acid Ameliorate Amyloid-β and Tau Pathology via a Mechanism Involving Presenilin 1 Levels](#) - Diese Arbeit zeigte, dass unter einer hoch dosierten Therapie mit Omega-3-Fettsäuren, speziell DHA, bei Mäusen mit Alzheimer ein Rückgang der Beta-Amyloid-Plaques zu beobachten war. Eine Kombination von DHA mit Omega-6-Fettsäuren dagegen bremste den Effekt von DHA während der einjährigen Beobachtungszeit.

Dieser Rückgang der Plaques ist mitnichten ein „Beweis“ für die Richtigkeit der Plaque-Hypothese (die für die Schulmedizin schon längst ein Lehrsatz = Dogma geworden ist). Vielmehr scheinen hier durch die Gabe von DHA Mechanismen betroffen zu sein, die der Ursache beziehungsweise Entstehung der Plaques und damit der Erkrankung entgegenwirken. Die Autoren bezeichnen hier eine verminderte Konzentration an Präsenilin als wahrscheinlichen Grund für den Effekt. Präseniline sind Proteine, die in erster Linie in Nervenzellen erzeugt werden. Es gibt noch keine Erkenntnisse, welche Funktionen diese Proteine haben. Aber man vermutet, dass sie etwas mit dem Auf- und Abbau der Beta-Amyloid-Plaques zu tun haben könnten. Mutationen des Gens der Proteine führen zu einem sich früh manifestierenden Alzheimer. Denn falls die Expression der Präsenilin zunimmt, dann kommt es zu einer Erhöhung der Plaques in den Nervenzellen, an deren Ende die Apoptose steht.

Aber auch hier ist die Anwesenheit der Plaques nicht die alleinige Erklärung für den Zelltod der betroffenen Nervenzellen. Denn es scheint gleichzeitig zu einer Störung des Calcium-Transports in die Zellen zu kommen, was eine viel wahrscheinlichere Erklärung für die Störung und schlussendlich eine Apoptose ist. Eine weitere Folge erhöhter Konzentrationen an Präsenilinen scheint eine Unterdrückung der Synthese von Neurotransmittern zu sein – ebenfalls ein Umstand, der sich für die Nervenzelle als unvorteilhaft erweist.

Die Beobachtung, dass DHA ohne Omega-6-Fettsäuren zu einer Reduzierung der Konzentrationen an Präsenilin führt, verleitet die Autoren zu der Annahme, dass DHA und eine Kombination mit einer weiteren Omega-3-Fettsäure, Docosapentaensäure (DPA), eine nützliche natürliche Therapie von Alzheimer zu sein scheinen.

Und noch eine hochinteressante Arbeit, von der ich hoffe, dass ihr behandelnder Arzt diese ebenfalls kennt: [Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program](#) – An dieser Arbeit nahmen 10 ältere Herrschaften im Alter zwischen 55 und 75 Jahren teil, bei denen eine gesicherte Diagnose für Morbus Alzheimer bestand. Die Probanden erhielten ein 36ig-teiliges Therapieprogramm, dass im Wesentlichen einem [Anti-Aging-Programm](#) glich:

- Eine Ernährung reich an Vitaminen und speziellen Nährstoffen, vor allem an Vitamin D und DHA
- [Stressmanagement](#) durch Meditation, Yoga etc.
- Schlafdauer von 8 Stunden und mehr
- Körperliches Training an mindestens 4 bis 6 Tagen der Woche.

Gut: Die Fallzahl mit 10 Probanden ist gering, deckt sich aber ziemlich genau mit meinen Erfahrungen, was für Erfolge mit einer "Alternativen" Therapie zu verzeichnen sein können. Dabei wage ich jetzt einmal zu bezweifeln, ob das wirklich "Alternativ" ist. Für mich ist das die Therapie der ersten Wahl. Was ich von der "normalen Schultherapie" halte, will ich hier gar nicht weiter ausführen. Aber zurück zur Studie.

Am Ende der Studie zeigten 9 der 10 Teilnehmer eine signifikante Verbesserung ihres Zustands. Die Gedächtnisfunktion zeigte sich verbessert. Gleichermaßen traf für die kognitiven Funktionen zu. Die positiven Effekte zeigten sich nach Ablauf von 3 bis 6 Monaten.

Sechs der Teilnehmer hatten Probleme mit ihrer Arbeit, die sie teilweise sogar hatten aufgeben müssen. Alle 6 konnten nach Ablauf der Studie wieder in ihren alten Berufen weiter arbeiten.

Es geht weiter...

Nach diesen Arbeiten geht es weiter mit einer anderen, noch neueren Studie, die in die exakt gleiche Kerbe schlägt wie die zuvor diskutierten Studien:

[Omega-3 supplements and antioxidants may help with preclinical Alzheimer's disease](#). Diese Veröffentlichung in MNT berichtet von einer Studie mit Fischöl und Antioxidantien. Fischöl enthält hohe Mengen an Omega-3-Fettsäuren. Auch in dieser Studie war die Zahl der Patienten/Teilnehmer nicht als besonders groß zu verzeichnen: Ganze 12 Teilnehmer gab es hier nur. Aber die Ergebnisse der Untersuchungen zeigten ein auffallend ähnliches Bild wie die der Studie, die auf Basis von reinem DHA durchgeführt worden war: Die Beta-Amyloid-Plaques nahmen langsam und sicher ab, begleitet von einer gleichzeitigen Abnahme der

Entzündungsprozesse im Nervengewebe. Der wesentliche Unterschied zur oben erwähnten Studie ist, dass weiter oben Mäuse als "Patienten" zum Einsatz kamen. In der vorliegenden Studie waren es menschliche Probanden. Sie wurden über einen Zeitraum von 4 bis 17 Monaten beobachtet und nachverfolgt. Die Autoren vermuten daher, dass die Ergebnisse eine Arbeit größerer Umfangs rechtfertigen, um ein differenzierteres Bild von der Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien bei Morbus Alzheimer zu bekommen. Und bevor Sie mich zum Fischöl und dessen "Belastung" fragen, hier mein Beitrag dazu: [Fischöl-Kapseln mit Risiken](#).

Alzheimer und Prionen

Neuerdings mehren sich die Stimmen einer weiteren Theorie: Alzheimer könne durch sogenannte Prionen entstehen. Der Begriff „Prion“ ist eine Wortschöpfung aus „Protein“ und „Infektion“. Gemeint sind damit körpereigene Proteine (Eiweiße), deren dreidimensionale Struktur verändert ist. Diese „Beschädigung“ führt zu Fehlfunktionen und letztlich zu Krankheiten. Ursache der Protein-Verformung sind nicht nur Mutationen und spontane Zerfalls-Reaktionen, sondern auch eine Art Infektion: Ein Prion kann gesunde Schwester-Proteine in einer Ketten-Reaktion zu weiteren Prionen umwandeln und dadurch massenhaft im Körper auftreten und Krankheiten auslösen. In den Organismus gelangen Prionen auch mit der Nahrung: Dieser Zusammenhang gilt für die pandemische BSE-Krise als gesichert. BSE äußert sich beim Menschen als Creutzfeld-Jakob-Krankheit.

Wissenschaftler konnten im Gehirn verstorbener Alzheimer-Patienten Prionen nachweisen. Es handelt sich um „mutierte“ Proteine vom Typ TDP-43. In der physiologisch funktionsfähigen Variante ist TDP-43 Teil des molekulargenetischen Stoffwechsels. Analog zur BSE-Problematik vermuten einige Biochemiker, dass es sich um eine Infektion mit pathogenem TDP-43 durch den Fleischverzehr handeln könnte.

Schon im Zusammenhang mit BSE und den verwandten Krankheiten geriet das in den USA sogenannte „CAFO-Fleisch“ in die Kritik. Diese Art der Massentierzucht (Concentrated Animal Feeding Operation) gilt als hoher Risiko-Faktor für die Ausbreitung von Infektionen und Epidemien. Insbesondere die Verfütterung von tierischen Produkten wird von kritischen Wissenschaftlern als Irrweg angemahnt. Anthroposophische Kreise warnen seit Jahrzehnten davor, vegetarisch lebende Tierarten wie Rinder mit Tiermehl zu füttern. Dies sei den Tieren nicht nur wesensfremd, sondern berge letztlich auch Gefahren für den Menschen, so der Standpunkt der Anthroposophen. Meine Meinung dazu: Man muss kein Anthroposoph sein, um den Irrsinn zu erkennen, der da abläuft: Einem Grasfresser (der daran seit hunderten von Jahren angepasst ist), tierisches Eiweiß zu geben. Die Natur hat auf solchen Irrsinn immer einer Antwort...

Weitere Themen:

In den folgenden Beiträgen gehe ich auf weitere Aspekte der Alzheimer-Erkrankung ein:

- [Die wahre Ursache von Alzheimer](#)
Das entzündungshemmende Mittel CNI-1493 habe in Tierversuchen nachgewiesen, dass es die Amyloid-Eiweiße so verändern würden, dass sich diese nicht mehr zusammenlagern könnten. Außerdem schützte CNI-1493 vor der giftigen Wirkung der Proteine der Amyloid-Plaque.
- [Alzheimer - Die Wahrheit Teil II](#)
Professor Scheich, Leiter des Marburger-Leibnitz-Instituts für Neurobiologie (IfN), stellt die gängige Amyloid-Hypothese als Ursache der Alzheimer Erkrankung in Frage, sowie die Forschung dazu...
- [Alzheimer - Die Wahrheit Teil III](#)
Die Theorie der Amyloid-Plaques wird nun auch von einer Arbeitsgruppe der Harvard Medical School in Boston angezweifelt. Mitarbeiter des Teams um ihren Chef Rudolph Tanzi fanden strukturelle Ähnlichkeiten der Protein-Plaques mit Antikörpern des Immunsystems.
- [Göttinger Forscher stoppen Alzheimer bei Mäusen](#)
Wird doch bis heute in der Fachwelt angenommen, dass Plaques im Gehirn die „Übeltäter“ für die Entstehung von Alzheimer darstellen, haben die Göttinger Forscher ein oligomeres Protein (Peptid) im Visier, das Pyroglutamat-Amyloid-beta.
- [Florbetaben - Diagnosemedikament gegen Alzheimer in Phase III](#)

Alzheimer mit Naturheilkunde oder Alternativmedizin behandeln?

Das Problem der gängigen Therapie habe ich ja bereits oben skizziert. Die Theorie der Entzündungen halte ich für stimmig, denn sonst würden die entsprechenden Substanzen die ich diskutiert habe, wahrscheinlich auch keine Wirkung zeigen.

Ein Problem, dass sich in der Alzheimertherapie mit Naturheilkunde, bzw. Naturheilmitteln zeigt: je nachdem welche Alzheimer-Ursachen-Theorie gestützt wird, wird auch das entsprechend wirkende Mittel interpretiert.

So wirkt grüner Tee im allgemeinen "sehr gesund". Das liegt vor allem an der Substanz EGCG im grünen Tee. Es wird "angenommen", dass die Wirkung des EGCG darauf beruht, dass es die Amyloid-Plaque im Gehirn in harmlosere kugelartige Proteine umwandelt, wie Forscher des Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin in Berlin-Buch feststellten.

Andererseits wissen wir auch, dass der Gehalt an [Antioxidantien](#) im grünen Tees (besonders die Polyphenole) auch bei Entzündungen wirken...

Kommen wir aber zu den einzelnen alternativen Therapien, die wirksam sein können:

| | |
|-----------------------------|--|
| | <p>Ohne eine grundsätzliche Ernährungsumstellung geht es meines Erachtens bei Alzheimer nicht. Deswegen rate ich dazu damit rechtzeitig zu beginnen! Wenn ich mir die Speisepläne zahlreicher Alzheimer-Patienten ansehe, kann ich eigentlich nur zu dem Schluß kommen, dass bei einer solchen jahrzehntelangen Ernährung eine solche Erkrankung die Folge sein kann.</p> <p>Aber was tun? Also: Eine sogenannte Mediterrane Kost (Mittelmeerkost) wirkt günstig gegen Arterienverkalkungen und gegen Entzündungen. Zudem liefert sie Nährstoffe, die die Nervenzellen vor Schäden schützen könnten.</p> <p>Zwiebeln und Knoblauch liefern dem Körper ausreichend Schwefel, um genügend Glutathion herzustellen. Das Tripeptid ist ein wichtiger Radikalfänger, der auch für die Entgiftung des neurotoxischen Quecksilbers eine Rolle spielt. Gute Quellen für Vorstufen der Antioxidans sind auch rohe Früchte und Gemüse wie Spargel, Zitrusfrüchte, Spinat und Avocado.</p> |
| Ernährung | <p>Die in Gemüse und Obst enthaltenen Ballaststoffe adsorbieren Toxine aus dem Nahrungsbrei und können höchstwahrscheinlich zur Ausscheidung von Aluminium beitragen. Vor allem die Pektine werden hier als Haupt-Faktoren vermutet. Die polymeren Zuckersäuren kommen besonders reichhaltig in den Zellwänden von Chlorella vulgaris und Chlorella pyrenoidosa vor. Die Grünalgen enthalten auch viele Vitamine, die an der Aluminium-Entgiftung beteiligt sind (siehe unten).</p> <p>Als hilfreich erachte ich neben dem oben erwähnten Fischöl auch das Hanföl oder Leinöl.</p> <p>Drei Gläser Obst- oder Gemüsesaft senken Studien zufolge das Risiko für Alzheimer. Stichwort: Grüne Smoothies.</p> <p>Alluminium in Verbindung mit Zitronensäure kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden, wodurch sich Aluminium im Gehirn anreichern kann. Dieses Phänomen wird mit Alzheimer ebensfalls in Verbindung gebracht. Die Entzündung der Mikroglia könnte eine Folge davon sein.</p> |
| Vitalstoffe | <p>Aus dem Bereich der Vitalstoffe hatte ich bereits oben im Beitrag auf drei sehr interessante Substanzen hingewiesen: Astaxanthin, Vitamin D und die Omega-3-Fettsäuren.</p> <p>Die Entzündungstheorie wird durch Erfahrungen meiner Kollegen und entsprechende Studien gestützt, weil auch ich bei Alzheimer hohe Dosen von Omega-3-Fettsäuren empfehle. Hohe Dosen dieser wichtigen Fettsäure führen nämlich zu deutlichen Verbesserungen der Krankheitssymptome. Und was die meisten auch nicht wissen: Unser Gehirn besteht überwiegend aus Fett. Das Fett wird zur Isolierung der Nervenbahnen benötigt um die korrekte Weiterleitung der Impulse zu gewährleisten.</p> <p>Algen gehören sowieso zu meinen Favoriten in der sog. Nahrungsergänzung, denn diese sind übrigens reich an Omega-3-Fettsäuren.</p> <p>Vermeiden Sie die eher entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Margarine usw.</p> <p>Vitamin B verzögert Alzheimer</p> <p>Neue Erkenntnisse bringen Bewegung in die Alzheimer Forschung. So weisen Studien des “Optima”- Projekts, also des Oxford Project to investigate Memory and Aging, darauf hin, dass die Aufnahme hoher Vitamin B Konzentrationen die</p> |

Hirnschrumpfungsrate im Falle einer Alzheimererkrankung halbiert.

[Alpha-Liponsäure](#): An der medizinischen Hochschule Hannover wurde vor einigen Jahren bereits erfolgreiche Studien mit Alpha-Liponsäure bei Alzheimer Patienten gemacht. Bereits 2001 wurde an der Uni-Klinik in Leipzig die Wirkung bestätigt. Haben Sie davon je gehört? Ich auch erst sehr spät. Alpha-Liponsäure wirkt unter anderem als Antioxidans und schützt Nervenzellen vor dem Angriff aggressiver Sauerstoffmoleküle (freie Radikale).

[Glutathion](#) ist ein weiterer Radikalfänger, der zur Prophylaxe supplementiert werden kann wie auch die Aminosäure Cystein, das eine Vorstufe des Tripeptids darstellt.

Idebenone: Idebenone fördert die Energiegewinnung in erkrankten Zellen und schützt die Zellmembran vor einer Schädigung durch reaktive Stoffwechselprodukte. Es ist ein Abkömmling des körpereigenen [Coenzym Q10](#). Auch diese Substanz ist ein Antioxidanz. Bei Alzheimer-Patienten haben Idebenone ihre Wirkung bisher in drei Studien an der Universität Frankfurt bzw. am Wilhelm Griesinger-Krankenhaus in Berlin gezeigt. Insgesamt wurden an den Kliniken dort zwischen 1997 und 2002 annähernd 900 Patienten entweder mit Idebenone oder einem Placebo behandelt. Dabei ließ sich mit Dosierungen ab 90 mg täglich der Krankheitsverlauf bei jedem zweiten Patienten deutlich verzögern. Allerdings konnte in einer vierten Studie der Universität von Kalifornien an über 500 Patienten im Jahr 2003 die Wirksamkeit nicht bestätigt werden. Möglicherweise basieren diese Widersprüche auf unterschiedlichen statistischen Auswertungskriterien. Bei anderen Erkrankungen wurde Idebenone bereits in großen Patientengruppen getestet. Idebenone ist sehr gut verträglich und verursacht, soweit bekannt, keine wesentlichen Nebenwirkungen.

ebenfalls interessant: [Colostrum](#)

| | |
|--|---|
| Heilpflanzen | Bei Alzheimer können (innerlich angewandt) Ginkgoblätter helfen. Gut belegt ist die schützende von grünem Tee . Mehr dazu unter: Grüner Tee schützt vor Alzheimer und Demenz . |
| Säure-Basen-Haushalt | Ganz allgemein: kohlenhydrat- und säurearme Ernährung. In diesem Falle können Sie die Ratschläge auf dieser Seite befolgen. |
| Zahnstörfeld | Lassen Sie sich von einem dafür ausgebildeten Zahnarzt auf Infektionen an Zähnen, tote Zähne (Zähne mit Wurzelfüllungen), sowie auf Zahnherde (Granulome und Zysten) untersuchen. Auch Amalgam - Füllungen können problematisch sein. |
| Chelat-Bildner | Chelate bilden Komplexe mit Aluminium (und auch anderen Metallen) und sorgen so für eine Entgiftung. Ratsam ist eine 12-wöchige Kur mit Siliciumdioxid -reichen Mineralwässern. Täglich ein Liter ist mindestens erforderlich. Melatonin soll Aluminium ebenfalls komplexieren und dadurch ausschwemmen. Das Hormon steigert auch die Produktion antioxydativer Enzyme im Stoffwechsel und fördert auch damit die Entgiftung von Aluminium und anderen Metallionen. Curcumin aus der Gelbwurz ist ein weiteres Agens, das Aluminium bindet. Der Naturstoff ist schon lange als neuroprotektiv bekannt. Darauf hinaus wirkt Curcumin entzündungshemmend (Vorsicht allerdings bei Gallen-Problemen!). Vitamin C und Vitamin B9 (Folsäure) chelatisieren ebenfalls Aluminium (sowie weitere Metalle). |
| Darmsanierung und Entgiftung: Leaky gut, Candida, Colon-Hydro | Generell sollte man an ein Leaky-Gut-Syndrom denken und eine atrophische Darmschleimhaut. Das gesamte Redox-System (Entgiftungssystem) sollte beachtet werden. Eine mögliche Schwermetallbelastung und Candida sollte ebenfalls ausgeschlossen werden. Alle Maßnahmen zur Stoffwechselentgiftung sind ebenfalls sinnvoll. Empfehlenswert sind auch Darmreinigungen wie die Colon-Hydro-Therapie . Danach sollte eine Regeneration der Darmflora mit Probiotika erfolgen. Sport und Epsom-Salzbäder (Magnesiumsulfat) regen die Produktion von Glutathion im Körper an. |

Weiterführende Links zum Thema Alzheimer:

Für eine Diskussion und weiterführende Gedanken zum Thema Alzheimer, klicken Sie auf meinen Beitrag im Blog: [Die wahre Ursache von Alzheimer](#) und auch den Beitrag: [Alzheimer - Die Wahrheit Teil II](#)

Empfehlenswerte Literatur:

Für Angehörige und Betroffene empfehle ich das Buch von Herbert Schäfer: Der Weg ins Niemandsland - Alzheimer und Parkinson. Erfahrungen eines Angehörigen.

Empfehlenswerter Dokumentarfilm:

Zum Thema „Aluminium“ schauen Sie sich den Film „The Age of Aluminium“ von Bert Ehgartner an. Hier kommen namhafte Wissenschaftler zu Wort, die vom Zusammenhang zwischen Aluminium-Kontamination und Alzheimer überzeugt sind. Dokumentiert wird auch die enorme Belastung der Umwelt durch das Metall: <https://www.youtube.com/watch?v=5F0u54gs0iU>

Dieser Beitrag wurde letztmalig am 4.9.2017 aktualisiert.

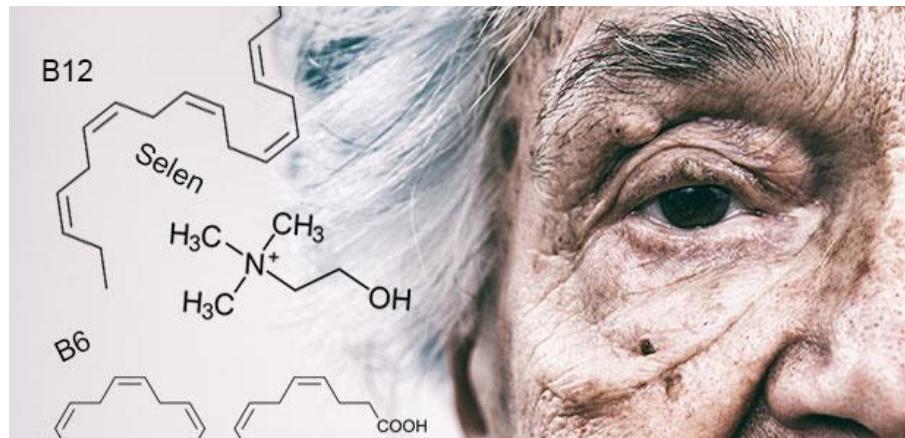
Quelle: <http://www.naturheilt.com/Inhalt/Alzheimer.htm>

20240422 DD

Nährstoff-Cocktail gegen Alzheimer?

Spezielle Zusätze bremsen Abbau der Hirnsubstanz und Alltagsfähigkeiten

Hoffnung für Menschen mit beginnendem Alzheimer: Eine spezieller Nährstoff-Cocktail könnte das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit im Frühstadium bremsen. Darauf deutet eine europäische Studie mit gut 300 Patienten hin. Bekamen diese zwei Jahre lang täglich einen Trinkjoghurt mit speziellen Inhaltsstoffen, verlangsamte sich der Abbau des Hirnvolumens im Hippocampus, außerdem schnitten die Teilnehmer bei Tests ihrer Alltagsfähigkeiten deutlich besser ab.



Ein Cocktail aus Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und weiteren Bestandteilen kann offenbar Alzheimer im Frühstadium bremsen.

© thinkstock ®

Alzheimer ist eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen weltweit. Allein in Deutschland sind rund 1,3 Millionen Menschen von der fortschreitenden Demenz betroffen – Tendenz steigend. Doch trotz aller [Forschung](#) gibt es bisher kein Heilmittel. Kein bekannter Wirkstoff kann das Fortschreiten der Demenz bisher aufhalten oder gar umkehren – obwohl immerhin [35 Wirkstoffe](#) in klinischen Studien sind.

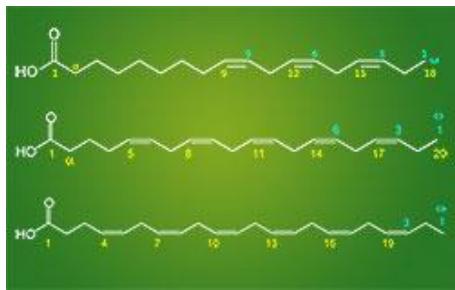
Kann die Ernährung helfen?

Doch Forscher suchen auch nach Möglichkeiten, um den Ausbruch der Alzheimer-Krankheit zu verhindern oder zumindest lange hinauszögern. Eine ihrer Ansatzstellen ist dabei neben [Bewegung](#) auch die Ernährung. Studien zeigen, dass beispielsweise die Mittelmeer-Diät in gewissem Maße vor einem geistigen Abbau im Alter [schützen kann](#).

Ob bestimmte Nährstoffe auch in konzentrierter Form eine solche Schutzwirkung entfalten, hat nun ein internationales Forscherteam um Hilkka Soininen von der Universität von Ostfinnland untersucht. Die Wissenschaftler testeten in einer doppelblind, randomisierten Studie mit 311 Patienten im Alter zwischen 55 und 85 Jahren, wie gut ein spezieller Nährstoff-Cocktail das Fortschreiten des Hirnabbaus bei einer Vorstufe von Alzheimer bremsen kann.

Omega-3-Fettsäuren und Vitamine

Der "Fortasyn Connect" getauft Nährstoff-Cocktail besteht aus einem Trinkjoghurt, dem unter anderem die Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) zugesetzt sind. Außerdem enthält der Cocktail Folsäure, Cholin, die Vitamine B12, B6, C und E sowie Selen, Phospholipide und den Zellbaustein Uridinmonophosphat.



Die Omega-3-Fettsäuren α -Linolensäure, Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure

© gemeinfrei

Tierversuche haben bereits gezeigt, dass diese Nährstoffkombination mehrere für die Funktion des Gehirns wichtige Prozesse verbessern kann, darunter die Zusammensetzung der neuronalen Membranen, die Bildung von Synapsen und die Signalübertragung. Auch die Durchblutung des Gehirns und die Neubildung von Gehirnzellen wurde bei den Tieren angeregt, wie die Forscher berichten.

Tests über zwei Jahre hinweg

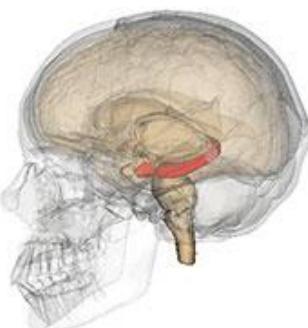
Die aktuelle Studie fand an elf Kliniken in Europa statt und dauerte zwei Jahre. Die Hälfte der Patienten erhielt dabei täglich einen Trinkjoghurt mit dem Nährstoff-Cocktail, die anderer Hälfte bekam einen gleich aussehenden und gleich schmeckenden Joghurt ohne den Zusatz. Weder Patienten noch Mediziner wussten, um welche Variante es sich handelte.

Alle drei bis sechs Monate unterzogen die Forscher ihre Probanden einer ganzen Batterie von neurologischen Tests. Darin wurde geistige Fähigkeiten wie das Lernen, Erinnern oder Erkennen von Wörtern und Zahlen überprüft. Auch die Fähigkeit zur Bewältigung des Alltags wurde getestet. Außerdem untersuchten die Wissenschaftler mittels Hirnscans, ob und wie sich das Volumen verschiedener Hirnbereiche im Laufe der zwei Jahre veränderte.

Fitter im Alltag

Das Ergebnis: Der Nährstoff-Cocktail wirkte sich zwar nicht in allen kognitiven Fähigkeiten und Testkategorien signifikant aus. Es gab aber zwei überraschend deutliche positive Effekte bei den Patienten: Nach zwei Jahren hatte sich der Demenzstatus dieser Probanden um 45 Prozent weniger verschlechtert als in der Kontrollgruppe, wie die Forscher berichten.

Das bedeutet: Gerade die Aufgaben des täglichen Lebens bewältigten die Patienten mit dieser Behandlung deutlich besser und länger selbstständig als ohne. Beispiele hierfür sind die Fähigkeit, mit Notfällen im Haushalt umzugehen, finanzielle oder geschäftliche Vorgänge zu bewältigen oder wichtige Ereignisse nicht zu vergessen. Gerade diese Alltagsfähigkeiten wurden mit dem Nährstoff-Cocktail weitgehend stabilisiert.



Der Hippocampus (rot) ist für unser Gedächtnis entscheidend. Dieses Hirnareal wird bei Alzheimer oft als erstes geschädigt.

© [Life Science Databases/ CC-by-sa 2.1 jp](#) ®

Hirnabbau verlangsamt

Und noch etwas bewirkte der Nährstoff-Cocktail: Die für Alzheimer typische Schrumpfung des Gehirns verlangsamte sich, wie die Hirnscans enthüllten. Das Volumen des für das Gedächtnis wichtigen Hippocampus zeigte eine um 26 Prozent geringere Abnahme. Diese Hirnregion gilt als der Hirnbereich, der mit als erster vom Abbau der Hirnsubstanz bei Alzheimer betroffen ist.

Zudem zeigten die Aufnahmen, dass die Hirnventrikel bei diesen Patienten um 16 Prozent weniger an Größe zugenommen hatten. Diese flüssigkeitsgefüllten Hohlräume vergrößern sich typischerweise, wenn durch Alzheimer die Hirnsubstanz verloren geht. Die Verlangsamung dieser Entwicklung deutet daher ebenfalls auf eine positive Wirkung des Nährstoff-Cocktails hin, so die Forscher.

"Nährstoff-Cocktail kann helfen"

"Die LipiDiDiet Studie zeigt damit, dass die Nährstoffbehandlung helfen kann, sowohl die Gehirnsubstanz und das Gedächtnis zu bewahren als auch den Anforderungen des täglichen Lebens gerecht zu werden – wohl der bedrückendste Aspekt der Alzheimer-Krankheit", sagt Soininen. Zwar wird dadurch der Ausbruch von Alzheimer nicht verhindert, aber möglicherweise zumindest in einigen Aspekten gebremst.

Die Wissenschaftler halten es daher für sinnvoll, die Wirkung solcher Nährstoff-Cocktails weiter zu untersuchen – auch und gerade bei Patienten mit Vorformen von Alzheimer oder ersten Frühstadien. "Je früher diese Intervention eingesetzt wird, desto größer ist der Nutzen für den Patienten", sagt Studienleiter Tobias Hartmann von der Universität des Saarlandes. (*The Lancet Neurology*, 2017; [doi: 10.1016/S1474-4422\(17\)30332-0](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(17)30332-0))

(Universität des Saarlandes, 02.11.2017 - NPO)

Quelle: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-22052-2017-11-02.html>

20240422 DD

Alzheimer-Prävention: Neun Tipps zur Vorbeugung

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 16.10.2018
- 1 Kommentar



© istockphoto.com/:yulka3ice

Man spricht von Alzheimer, wenn eine zunehmende Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit zu beobachten ist. Neue Studien belegen, dass es viele Faktoren sind, die zur Entstehung von Alzheimer führen können. Dazu gehören insbesondere eine ungesunde Ernährung, ein Antioxidantien- und Vitalstoffmangel sowie eine Belastung mit Schwermetallen. Alzheimer lässt sich also vorbeugen. Wir haben Ihnen alle Massnahmen zusammengestellt, die zu einer sinnvollen Alzheimer-Prävention gehören.

Neun Massnahmen, die Alzheimer vorbeugen

Die [Hauptursachen von Alzheimer](#) werden unter anderem in jenen Faktoren gesehen, die mit einer ungesunden Ernährungs- und Lebensweise einhergehen. Hier spielt insbesondere der Verzehr von [Transfetten](#), chemisch-synthetischen Lebensmittel-Zusatzstoffen (Farbstoffe, [Konservierungsstoffe](#), [Glutamat](#) etc.), Zucker und anderen minderwertigen Zutaten, die sich allesamt in heutigen Fertigprodukten finden, eine grosse Rolle.

Konventionell erzeugte Nahrungsmittel können ferner mit Toxinen belastet sein (Pestizide, Herbizide, Fungizide).

Aber auch andere Giftbelastungen ([Aluminium im Trinkwasser](#), Zahngifte wie [Quecksilber und Palladium](#), [Impfstoffe mit Quecksilber](#), Formaldehyd und Aluminiumverbindungen etc.) sowie das Fehlen von körperlicher und geistiger Aktivität und ein im Allgemeinen stressiger Lebensstil können zur Entstehung der Alzheimererkrankung beitragen.

Forschungsergebnisse zeigen nämlich, dass ein hoher [Cholesterinspiegel](#), [Bluthochdruck](#) und [Fettleibigkeit](#) die Gefahr, gesunde Gehirnfunktionen zu verlieren und an Alzheimer zu erkranken, um das Vielfache erhöhen können.

Studien belegen ausserdem, dass Personen, die regelmässig moderaten Sport treiben – es genügen bereits 3 bis 5 Stunden in der Woche – deutlich weniger anfällig für Alzheimer sind als Sportmuffel.

Da Stress Hormone produziert, die das Gehirn schädigen können, ist es wichtig, dem Stress mit entspannenden Massnahmen effektiv zu begegnen.

Die üblichen Tipps zur Alzheimer-Prävention kennen Sie jedoch sicher längst. Dazu gehört beispielsweise, dass Sie Ihre Gehirnfunktionen in Schwung halten (Sprache lernen, Gedächtnistraining etc.), dass Sie sich regelmässig bewegen, sich nicht stressen lassen, Ihr Normalgewicht halten und auf einen gesunden Cholesterinspiegel sowie einen ausgeglichenen Blutdruck achten sollten.

Nachfolgend haben wir jedoch jene 9 Tipps zur Alzheimer-Prävention für Sie zusammengestellt, die Sie möglicherweise noch nicht kennen und die daher Ihre geistige Fitness ganz besonders gut stabilisieren und schützen werden.

Erfahren Sie jetzt neun wertvolle und ganzheitliche Massnahmen für eine sinnvolle Alzheimer-Prävention. Erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um bis ins hohe Alter hinein gesund und geistig aktiv zu bleiben.

1. Achten Sie auf sauberes Trinkwasser

Da Menschen, die in Gebieten leben, in denen das Trinkwasser mehr als 250 Mikrogramm Aluminium pro Liter enthält, mit nahezu 10 Mal höherer Wahrscheinlichkeit an Alzheimer erkranken, als Menschen, deren Trinkwasser keinen so hohen Aluminiumgehalt aufweist, gehört zu einer sinnvollen Alzheimer-Prophylaxe auch die Wahl eines hochwertigen, möglichst aluminiumfreien Trinkwassers.

Man weiss ferner, dass Aluminium im Trinkwasser umso negativer wirkt, je niedriger der pH-Wert des Wassers ist (wenn es also sauer ist) und je ärmer es an Mineralien ist (Calcium, Magnesium und Silizium).

Das ideale Trinkwasser sollte also leicht basisch, harmonisch mineralisiert und gleichzeitig frei von Aluminium sein.

Um sich mit einem solchen Trinkwasser zu versorgen, eignen sich Wasserfilter, die Ihr Leitungswasser nicht nur von Aluminium befreien, sondern auch von Schwermetallen, Giftstoffen, Pestizidrückständen etc. und darüber hinaus den Nitratgehalt reduzieren sowie Chlor entfernen.

Hochwertige Trinkwasserfilter machen Ihr Wasser ferner leicht basisch und mineralisieren es sanft. Dazu bedarf es keiner teuren Umkehr-Osmose-Anlage und auch keines Wasserionisierers. Hochwertige Wasserfilter, die Ihnen ein gesundes Trinkwasser liefern, müssen in vielen Fällen nicht einmal an die Wasserleitung angeschlossen werden, sind leicht aufzubauen und – nicht zuletzt – für nahezu jeden erschwinglich.

2. Calcium und Magnesium

Die richtige Calcium- und Magnesium-Versorgung schützt u. a. vor den negativen Auswirkungen von Aluminium. Achten Sie jedoch nicht nur auf den Calciumgehalt eines Lebensmittels oder Nahrungsergänzungsmittels, sondern insbesondere auch darauf, ob das jeweilige Lebensmittel auch gesund ist.

Zur optimalen Calciumversorgung eignen sich Chiasamen, Sesam, Mohn, Haselnüsse, Mandeln, Amaranth, Hafer, Trockenfeigen, Trockenaprikosen, Brokkoli, Spinat, grüne Blattgemüse, Kohlgemüse, Wildgemüse (z. B. Brennnesseln) etc.

Zur optimalen Magnesiumversorgung eignen sich viele der calciumreichen Lebensmittel ebenfalls, da diese gleichzeitig oft auch sehr magnesiumreich sind. Die Spitzenreiter unter den Magnesiumlieferanten sind jedoch die folgenden: Bei den Getreiden bzw. Pseudogetreiden sind es Amaranth (308 mg/100 g) und Quinoa (276 mg). Bei den Früchten sind es Trockenbananen (110 mg), Kaktusfeigen (85 mg) und Trockenfeigen (70 mg). Bei den Gemüsen sind es Portulak (150 mg), Brennnessel und Mangold (je ca. 80 mg) sowie Hülsenfrüchte. Und bei den Nüssen/Saaten sind es Sonnenblumenkerne (420 mg), Kürbiskerne (400 mg) und Sesam (347 mg).

Will man sich mit beiden Mineralstoffen (und vielen anderen Spurenelementen) in bioverfügbarer Qualität über ein ganzheitliches Nahrungsergänzungsmittel versorgen, so bietet sich hier die Sango Meeres Koralle an, die Calcium und Magnesium im idealen Verhältnis von 2 zu 1 enthält.

3. Silizium

Auch Silizium (bzw. Kieselsäure) schützt vor den negativen Auswirkungen von Aluminium. Laut Karl Hecht in „Siliziummineralien und Gesundheit: Klinoptilolith-Zeolith“ kann Silizium sogar dabei helfen, eine Aluminiumbelastung des Körpers abzubauen.

Hervorragende Siliziumquellen sind Hirse, Brauhirse, Hafer und [Bentonit](#). Letzteres hilft gleichzeitig, die Darmgesundheit zu bewahren und ist Ihrem Körper der ideale Partner für die [alltägliche Entgiftungsarbeit](#).

Lesen Sie auch: [Organisches Silizium - Die effektivste Art, einen Siliziummangel auszugleichen](#)

4. Aluminiumfrei leben

Verwenden Sie ausschliesslich aluminium- und parabenfreie Deodorantien und decken Sie sich mit Körperpflegeprodukten und Kosmetika sicherheitshalber im Naturkosmetikhandel ein.

Fertigprodukte in aluminiumhaltigen Verpackungen und Getränke in Dosen sollten Sie besser meiden – nicht nur wegen des Aluminiums, sondern auch, weil die meisten Produkte dieser Art nicht zu einer gesunden Ernährung gehören. Ihr Verarbeitungsgrad ist hoch und ihr Anteil an synthetischen oder gentechnisch gewonnenen Lebensmittelzusatzstoffen ebenfalls.

5. Antioxidantien

Die Alzheimer-Krankheit wird mit starkem oxidativem Stress in Verbindung gebracht, was zwei Dinge bedeutet: Erstens verfügt der Organismus über zu geringe Mengen körpereigener Antioxidantien (z. B. [Glutathion](#) und [Superoxiddismutase](#)) und zweitens treffen zusätzlich von aussen – über die Ernährung – viel zu wenige Antioxidantien im Körper ein.

Aluminium erhöht nun interessanterweise nicht nur den schädlichen oxidativen Stress im Körper (und im Gehirn), sondern schwächt gleichzeitig fatalerweise die körpereigenen Antioxidantien Glutathion und Superoxiddismutase. Aluminium zerstört also einerseits und sorgt andererseits dafür, dass sich der Körper gegen diese Zerstörungsprozesse nicht mehr wehren kann.

Daher sind dringend Gegenmassnahmen in Form von hochwirksamen Antioxidantien nötig. In mehreren Studien zeigte man inzwischen, dass sich Alzheimer umso besser vorbeugen bzw. sogar in seinem Fortschreiten verzögern lässt, wenn der Betroffene gut mit Antioxidantien versorgt ist.

Die körpereigenen Antioxidantien Superoxiddismutase (SOD) und Glutathion können über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Glutathion gibt es als Einzelstoff, die Superoxiddismutase hingegen wird in Form von [Gerstengrassaftpulver](#) eingenommen, da das Gerstengras zu jenen Pflanzen mit dem höchsten SOD-Gehalt gehört.

Weitere Antioxidantien können einerseits über eine vitalstoffreiche und [antioxidantienreiche Ernährung](#) zugeführt werden, sollten aber im Zweifel auch über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, z. B. [Astaxanthin](#), [OPC](#), Vitamin C etc.

6. Nahrungsergänzung zur Alzheimer-Prävention

Mehrere Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass [Kurkuma](#) in der Lage ist, nicht nur die Ablagerungen im Gehirn von Alzheimerpatienten aufzubrechen, sondern auch bereits beschädigte Nervenzellfortsätze wieder zu reparieren ([Curcumin labels amyloid pathology in vivo, disrupts existing plaques, and partially restores distorted neurites in an Alzheimer mouse model](#))

Wenn Sie Kurkuma (auch Curcuma) als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchten, achten Sie darauf, dass ein gewisser Anteil an Piperin (einem Pflanzenstoff aus schwarzem Pfeffer) enthalten ist. Piperin erhöht die Bioverfügbarkeit der Curcuma-Wirkstoffe um ein Vielfaches.

Optimieren Sie Ihre Ernährung durch hochwertige, enzymatisch aktive Nahrungsergänzungsmittel die wertvolle, hirnrelevante Aminosäuren beinhalten. Diesen Kriterien entspricht beispielsweise die [AFA-Alge](#).

7. Kokosöl gegen Alzheimer

Die besonderen Fettsäuren im Kokosöl können das Gehirn mit Energie versorgen. Dies gelingt sogar dann, wenn das Gehirn bereits von Alzheimer betroffen ist. Auf diese Weise soll Kokosöl die Symptome von Alzheimer reduzieren können. Kokosöl ist ein ideales Fett zum Braten, Backen und Frittieren. Aus Kokosöl gibt es jedoch auch schmackhafte Brotaufstriche. Daraüber hinaus können Sie künftig verstärkt Rezepte mit Kokosmilch in Ihren Speiseplan einbauen, da auch die Kokosmilch reich an Kokosöl ist.

8. Omega-3-Fettsäuren gegen Alzheimer

Mit der Alzheimer-Krankheit gehen immer auch Entzündungsprozesse im Gehirn einher. Omega-3-Fettsäuren sind dafür bekannt, Entzündungen zu hemmen.

Verwenden Sie daher für Rohkostgerichte Omega-3-Fettsäuren-reiche Öle wie z. B. das [Hanföl](#) sowie das [Leinöl \(Bio-Qualität\)](#) und integrieren Sie Omega-3-Fettsäurenreiche Lebensmittel in Ihren Alltag, wie z. B. Chia-Samen, Hanfsaat und Leinsamen.

Ein leicht einzunehmendes, sehr bekömmliches und höchst bioverfügbares Omega-3-Fettsäurenreiches Nahrungsergänzungsmittel stellt darüber hinaus das [Krillöl](#) dar, welches praktischerweise auch eine hochantioxidative Wirkung bietet.

Lesen Sie hier mehr darüber: [Omega-3-Fettsäuren schützen vor Alzheimer](#)

9. Extra natives Olivenöl

In den Mittelmeerländern ist Alzheimer nicht annähernd so weit verbreitet wie in anderen Regionen der Welt. Im extra nativen Olivenöl fand man daraufhin einen Stoff, der Alzheimer vorbeugen kann.

Lesen Sie hier mehr über die vorbeugenden Wirkungen des Olivenöls: [Olivenöl schützt vor Alzheimer](#)

Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/alzheimer-praevention.html#toc-2-calcium-und-magnesium>

20190101 DD

Handy-Spiel enthüllt Alzheimer-Risiko



Ein von Neurologen konzipiertes Handy-Spiel macht subtile Frühzeichen von Alzheimer sichtbar – und kann sogar eine genetische Prädisposition für die Demenz verraten. © Rick Jo/ iStock

Ist mein Alzheimer-Risiko erhöht? Das kann nun offenbar ein Smartphone-Spiel beantworten. Denn die von Wissenschaftlern entwickelte App deckt subtile Defizite in der Orientierung auf, die schon lange vor den ersten Gedächtnisschwächen auftreten. Auch Menschen mit einer genetischen Prädisposition für Alzheimer lassen sich mit diesem Spiel identifizieren, wie die Forscher berichten. Das könnte bei der Früherkennung und frühen Behandlung helfen.

Alzheimer ist eine der häufigsten Demenzerkrankungen im Alter. Weil die Zerstörung der Gehirnzellen jedoch schleichend fortschreitet, wird die Krankheit oft erst erkannt, wenn Gedächtnisdefizite auftreten und wichtige Hirnareale schon schwer geschädigt sind. Das Problem: Bisherige Therapien können diese Hirnschäden nicht rückgängig machen, das Absterben der Neuronen lässt sich nur verlangsamen. Umso wichtig ist es, Alzheimer möglichst früh zu erkennen – beispielsweise mittels Bluttests oder KI-gestützten Hirnscans.

Handy-Spiel hilft Neurologen

Jetzt könnte ein ungewöhnliches Hilfsmittel die Diagnose erleichtern – ein Handy-Spiel. Die App „Sea Hero Quest“ wurde von der Telekom unter Mitwirkung von Neurologen speziell für die Demenzforschung entwickelt. Im Spiel besteht die Aufgabe darin, seinen Weg durch das Labyrinth einer virtuellen Ozeanwelt mit Inseln und Eisbergen zu finden. Die Daten und das Verhalten der Spieler werden an Forschungsserver übermittelt und von Wissenschaftlern ausgewertet.

Der Clou dabei: Weil schon mehr als vier Millionen Menschen dieses Spiel gespielt haben, konnten Forscher daraus die weltweit erste Benchmark zur normalen menschlichen Orientierungsfähigkeit erstellen. Sie liefert Vergleichswerte dafür, wie und wie gut Menschen verschiedenen Alters, Geschlechts oder verschiedener Kulturen navigieren.

Subtile Defizite

Auf Basis dieser Vergleichswerte können die Neurologen dann subtile Defizite in der Navigation identifizieren, die für Alzheimer charakteristisch sind. „Studien deuten darauf hin, dass diese subtilen Defizite schon Jahre vor den ersten Gedächtnissymptomen auftreten können“, erklärt Forschungsleiter Michael Hornberger von der University of East Anglia.

In der aktuellen Studie haben Hornberger und sein Team untersucht, ob auch Menschen mit einer genetischen Disposition für Alzheimer mithilfe des Spiels identifiziert werden können. Aus Studien weiß man, dass Menschen, die eine bestimmte Variante des APOE-Gens tragen, das sogenannte APOE4, ein rund dreifach höheres Risiko für eine Alzheimer-Demenz besitzen. Träger dieser Genvariante sind rund ein Viertel der Bevölkerung.

Wie das Handy-Spiel „Sea Hero Quest“ bei der Alzheimerforschung hilft. © Telekom

Genetische Vorbelastung zeigt sich im Spiel

Im Experiment ließen die Forscher 31 Probanden mit dem APOE4-Gen das Spiel Sea Hero Quest spielen. Diese Teilnehmer waren zwar genetisch vorbelastet, aber nach herkömmlichen Tests der geistigen Leistungen gesund. Wie gut sie die Navigation und die Aufgaben im Spiel meisterten, verglichen die Wissenschaftler dann mit dem Abschneiden von 29 Probanden ohne das APOE4 und mit den Spieldaten von 27.000 Nutzern aus der allgemeinen „Benchmark“.

Das Ergebnis: „Wir haben festgestellt, dass die Menschen mit dem Risikogen APOE4 in den Navigationsaufgaben des Spiels schlechter abschnitten“, berichtet Hornberger. „Sie nahmen weniger effiziente Routen zu den Kontrollpunkten. Diese Unterschiede waren besonders ausgeprägt, wenn der zu navigierende Raum weit und offen war.“ Die Probanden ohne das Risikogen schnitten dagegen genauso gut ab wie die große Kontrollgruppe der Spieler.

„Das ist besonders wichtig und spannend, weil die Standardtests des Gedächtnisses und der geistigen Leistung nicht zwischen den Risiko- und Nichtrisiko-Gruppen unterschieden konnten“, sagt Hornberger. „Denn die Betroffenen hatten noch kein Gedächtnisproblem.“

Hilfsmittel für bessere Diagnose und Therapie

Nach Ansicht der Wissenschaftler belegt dies, dass sich solche spezialisierten Spieltests dazu eignen, Frühstadien von Alzheimer und eine genetische Veranlagung für die Demenzerkrankung zu identifizieren – lange bevor erste Gedächtnisdefizite manifest werden. „Das liefert uns einen Trittsstein hin zu individualisierten Diagnosen und Therapien bei präklinischem Alzheimer“, so die Forscher.

Die Forscher hoffen, dass auf Basis ihrer Erkenntnisse neue Diagnose-Werkzeuge entwickelt werden. „Dieses Ergebnis demonstriert zudem, wie hilfreich es sein kann, Citizen-Science-Projekte und Big-Data-Technologien für die Früherkennung von Krankheiten wie Alzheimer einzuspannen“, sagt Hornbergers Kollegin Gillian Coughlan. (Proceedings of the National Academy of Sciences, 2019; [doi: 10.1073/pnas.1901600116](https://doi.org/10.1073/pnas.1901600116))

Quelle: University of East Anglia, CNRS

26. April 2019

- Nadja Podbrega

Quelle: <https://www.scinexx.de/news/medizin/handy-spiel-enthuellt-alzheimer-risiko/>

20190501 DD