

Alzheimer? Nein Danke! – Teil 2

Im vergangenen Newsletter haben wir über eine relativ neue Sichtweise der Alzheimer-Erkrankung berichtet. Nach wie vor gehen viele Betroffene, Angehörige und Ärzte davon aus, dass dies Schicksal und nahezu unvermeidbar ist. Dies stimmt jedoch nicht. Der Arzt Dr. med. Michael Nehls spricht deswegen auch von der „Alzheimer-Lüge“. Nachdem er unzählige Studien ausgewertet hatte, kam er zur Erkenntnis: Alzheimer ist eine Mangelerkrankung! Genauer gesagt ein Mangel an: Bewegung, Schlaf, guter Ernährung, Lebenssinn, sozialen Kontakten und stressfreier Zeit. Nachdem wir in Teil 1 unseres Reports über die Wichtigkeit von Bewegung geschrieben haben, geht es heute um Ernährung, Vitalstoffe und die Bedeutung des Schlafes für die Prävention.

Guter Schlaf - gutes Gedächtnis

„Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank“, sagt der bekannte Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley. Man könnte noch anfügen: Alzheimer. In unserer Gesellschaft sind chronische Schlafdefizite leider zur Normalität geworden. Gründe dafür gibt es genug: Stress, Mobilfunkstrahlung, zu viel und falsches Licht am Abend, Alkohol, Vitalstoffmangel und so weiter.

Schlaf sorgt für den Abbau des schädlichen beta-Amyloids und zur Regeneration der Synapsen. Hier sind die REM-Phasen in der zweiten Nachthälfte wichtig. REM steht für Rapid Eye Movement (englisch für schnelle Augenbewegung).

Der REM-Schlaf ist entscheidend für die Bildung neuer Gehirnzellen, für die Synapsen-Bildung (Lernen) und für das Verhindern einer Neurodegeneration. Das Schlafhormon Melatonin sorgt dafür, dass das Stresshormon Cortisol abgebaut wird. Melatonin wirkt auch neuroprotektiv, d.h. es schützt Nerven- und somit auch Gehirnzellen.

Stimmen Ihre Laborwerte?

Ihr Arzt lässt bei Ihnen sicherlich regelmäßig den Cholesterinwert im Blut bestimmen. Hat er auch gleichzeitig eine Analyse vom Homocystein machen lassen? Man weiß heute, dass hohe Homocystein-Werte die Blutgefäße schädigen. Dadurch steigt das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz. Homocystein ist eine toxische Aminosäure. Die Vitamine B₆, B₉ (Folsäure) und B₁₂ senken auf natürliche Weise den Homocystein-Spiegel. Eine Studie mit 1368 Frauen mittleren Alters wies nach, dass hohe Homocystein-Werte ein unabhängiger Risikofaktor für Alzheimer ist.

In dem erst kürzlich erschienenen Buch "Alzheimer ist heilbar" von Dr.med. M. Nehls gibt es ein Kapitel mit der Überschrift "Alzheimer durch Vitamin-D-Mangel". In den Wintermonaten hat bei uns fast jeder - egal in welcher Altersklasse - ein Vitamin-D-Defizit. Nur vom späten Frühjahr bis Oktober enthält das Sonnenlicht ausreichend UVB, welches für die Vitamin-D-Bildung in der Haut sorgt. Da jede Zelle Rezeptoren für Vitamin D hat, benötigt laut Experten auch jedes Organ Vitamin D₃: Knochen, Herz, Leber, Niere, Drüsen, Immunzellen und so weiter.

Ein Vitamin-D₃-Mangel behindert die Reifung neuer Gehirnzellen in der Hippocampus-Region. Vitamin D wird auch für die Regulation des Beta-Amyloid-Stoffwechsels benötigt. Das Sonnenvitamin sorgt für den Abbau des Alzheimer-Toxins. Darüber hinaus reduziert D₃ die altersbedingte Entzündungsneigung im Gehirn. Entzündungen im Gehirn, sei es durch Schwermetalle wie Quecksilber, Leichtmetalle wie Aluminium, durch Bakterien, Viren oder Borrelien (Spirochäten) sind ein erheblicher Risikofaktor für Alzheimer-Demenz. Schützend wirken hier natürliche Entzündungshemmer wie Weihrauch, Polyphenole (OPC), Grüntee, Rotwein, Obst und Gemüse, Vitamin E und CoEnzym Q10.

Aufgrund von Studien mit Vitamin D₃ wurde bekannt, dass Blutwerte von 50 bis 100 nmol/Liter das Risiko für Alzheimer deutlich senken. Gefährdend für die Degeneration des Gehirns sind Vitamin-D₃-Spiegel unter 25 nmol/Liter. Hier steigt die Wahrscheinlichkeit für Alzheimer oder eine andere Form von Demenz auf mehr als das Doppelte. Nebenbei erwähnt, steigt bei niedrigen D₃-Spiegeln auch die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Dr. Nehls empfiehlt im Winter täglich 5.000 i.E. D₃, um an den Zielwert von 75 bis 100 nmol/Liter zu kommen.

Noch ein weiterer Laborwert ist wichtig: Ihre Stresshormone sollten eher im unteren Bereich liegen. Cortisol und Adrenalin schwächen das Immunsystem (Allergien, Autoimmunerkrankungen, Krebs) und greifen unsere Gehirnzellen an.

Chronisch erhöhtes Cortisol lässt uns nachgewiesenermaßen schneller altern und ist zudem neurotoxisch, wobei die Neurone des Hippocampus besonders empfindlich sind. Das heißt: Die Gefahr an Alzheimer zu erkranken steigt. Noch viele Jahre nach einem lebensbedrohlichen Erlebnis (sexueller Missbrauch, Kriegsgräuelt etc.) wird bei den Betroffenen ein verkleinerter Hippocampus gemessen. Ungelöste seelische Konflikte können in eine Depression münden. Dadurch verdoppelt sich das Alzheimer-Risiko. Bewegung hingegen hilft, Stresshormone wieder abzubauen. Auch Depressionen können durch moderaten Sport gemindert werden.

Öl-Wechsel für Ihr Gehirn

Da unser Gehirn zu 60 Prozent aus Fett besteht (wenn man den Wasseranteil herausrechnet), spielen die richtigen Fette eine enorm wichtige Rolle für unsere Gehirngesundheit. Doch zunächst einige Informationen über schlechte Fette. Dr. Nehls warnt wie viele andere vernünftige Ärzte auch vor dem Verzehr von Transfetten. Sie machen die Membranen von Zellen fest, so dass der Informations- und Stoffaustausch nicht mehr richtig funktioniert. Transfette sind enthalten in gehärteten Fetten (Margarine), Fertiggerichten, Chips, Keksen, Schokocreme, Pommes, Popcorn, Blätterteig, Croissants und so weiter. Auch Butter enthält Transfette, weswegen man sie nur sparsam verwenden sollte. Besser zum Backen und als Brotaufstrich ist laut Dr. Nehls Kokosöl.

Bei den Fetten sollte man sich auch vor zu vielen Omega-6-Fetten hüten. Sie fördern Entzündungen in den Gelenken, den Blutgefäßen, sowie im Gehirn. Viel Omega-6-Fettsäuren sind enthalten in: Sonnenblumen-, Distel-, Soja-, Maiskeim- und Kürbiskernöl. Diese Öle sollten Sie meiden.

Entzündungshemmend hingegen sind Omega-3-Fette im Lein- und Krill-Öl. Auch das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 muss stimmen. Dr. Nehls schreibt dazu: "Bei einem Zuviel an Omega-6 und insbesondere einem Zuwenig an Omega-3-Fettsäuren kann eine akute Entzündungsreaktion nicht beendet und somit chronisch werden. Dieses Szenario ist mit Ursache für die Alzheimer-Krankheit."

Problematisch sind auch tierische Fette in Fleisch- und Wurstwaren. Sie enthalten die stark entzündungsfördernde Arachidonsäure (auch eine Omega-6-Fettsäure).

DHA macht klug und schützt Ihr Gehirn

DHA steht für Docosahexaen-Säure. Es ist die wichtigste Fettsäure in unserem Gehirn. Docosahexaen-Säure ist eine mehrfach-ungesättigte, langkettige Omega-3-Fettsäure. DHA findet man nur in Fischen, anderen Meeresfrüchten (z.B. Krill) und in Meeresalgen. Aus der alpha-Linolensäure im Leinöl kann unser Körper geringe Mengen DHA selbst herstellen. Es gibt jedoch eine Vielzahl limitierender Faktoren die verhindern, dass DHA synthetisiert werden kann. Dazu gehören: Mangel an Zink, Magnesium, Vitamin B₆, Allergien, Diabetes, Alkohol, Stress, hohe Cholesterinwerte, hohe Blutzuckerwerte, Übergewicht, verschiedene Medikamente, Transfette und ein Zuviel an Omega-6-Fetten.

Für die Umwandlung von alpha-Linolensäure in DHA ist ein bestimmtes Enzym notwendig. Bei Kindern unter einem Jahr ist dieses Enzym noch nicht aktiv. Ab dem 30. Lebensjahr lässt die Enzymaktivität von Jahr zu Jahr nach. Für die Alzheimer-Prävention ist die Ergänzung von DHA laut Studien eine wichtige Maßnahme. Auch Kaltwasserfische enthalten DHA. Doch hier haben wir die Problematik der hirnschädigenden Toxine wie Quecksilber und Weichmacher aus Plastik. Dr. Nehls empfiehlt DHA aus Meeresalgen als gute, pflanzliche Quelle und zwar 250 mg pro Tag. Natürlich ist auch Krillöl für die DHA-Versorgung hervorragend, denn es enthält gleichzeitig auch EPA, Phospholipide, Cholin und das vor Oxidation schützende Astaxanthin.

Warum ist DHA im Gehirn so wichtig? Einerseits verhindert es chronische Entzündungen und andererseits ist DHA für die Neubildung von Gehirnzellen entscheidend. Zudem wirkt DHA neuroprotektiv - schützt also Gehirnzellen. Eine Forschergruppe konnte bei gealterten Alzheimer-Mäusen, die schon reichlich beta-Amyloid-Ablagerungen in ihrem Gehirn aufwiesen, sogar nachweisen, dass eine DHA-reiche-Ernährung schon nach vier Monaten die beta-Amyloid-Konzentration um über 70 Prozent senkte. Der Stoffwechsel von Mäusen und Menschen ist sehr ähnlich. Bei uns dauert es aber sicher länger, bis die Ablagerungen verschwinden. Wichtig ist auch, dass man nicht irgendein Omega-3-Öl, wie Lein- oder Hanföl nimmt, sondern speziell DHA. Ebenfalls von Bedeutung ist, dass man nicht erst mit DHA beginnt, wenn man über 70 Jahre alt ist. Vorsorge sollte spätestens mit dem 40-sten Lebensjahr beginnen. Dies betrifft alle Bereiche: Ernährung, Bewegung geistige Aktivität, Stressabbau, ausreichend Schlaf und lebenslanges Lernen.