

Alzheimer

Hoffnung auf Heilung

Text: SONJA BELLENKAMP

Alzheimer ist eine erschütternde Diagnose. Wer daran erkrankt, gilt als unheilbar. Dabei sind die genauen Ursachen der Krankheit immer noch nicht geklärt. Seit einigen Jahren ist der Arzt und Molekulargenetiker

Alzheimer ist eine moderne Krankheit und es ist eine Krankheit der westlichen Staaten. Nur langsam breitet sie sich auch in anderen Ländern aus. In Deutschland erkranken jährlich rund 200.000 Menschen daran. Ein Mittel gegen diese häufigste Form der Demenz ist noch nicht gefunden. Doch den Ursachen der Krankheit ist man bereits ein Stück näher gekommen.

Dr. med. Michael Nehls hat als Molekulargenetiker schon die Ursachen verschiedener Erbkrankheiten entschlüsselt. Inzwischen arbeitet er als medizinischer Wissenschaftsautor und Privatdozent, um sein Wissen weiterzugeben. Er hat die aktuellen Forschungen diverser Wissenschaftler zum Thema Alzheimer zusammengetragen, analysiert und wie Puzzelteile zu einem neuen Bild zusammengefügt.

Die gute Neuigkeit dabei ist, dass es bereits geheilte Alzheimer-Patienten gibt. Dr. Dale Bredesen von der UCLA in Californien hat neun seiner zehn Alzheimer-Patienten geheilt. Er versuchte nicht, mit einer einzigen medikamentösen Behandlung vorzugehen, sondern bekämpfte die Krankheit auf mehreren Ebenen.

Dr. Michael Nehls diesem modernem Leiden auf der Spur. Er sieht dabei eine ganzheitliche Perspektive als unabdingbar an – nur dann bestehe Hoffnung auf Heilung.

Auch die sogenannte FINGER-Studie an 1.260 demenzgefährdeten Finnen zeigte, dass Alzheimer sich aus vielschichtigen Faktoren ergibt. Es wurde deutlich, dass u.a. auch die Ernährung, das Herz-Kreislauf-System und psychische Aspekte eine Rolle spielen.

Während diese Ergebnisse sich primär auf die physische Ebene beziehen, ist Michael Nehls noch einen Schritt weitergegangen. Für ihn ist eine grundlegend ganzheitliche Betrachtung der Erkrankung zentral. Nicht nur Ernährung, Bewegung und bereits bestehende Erkrankungen sind ausschlaggebend, sondern unsere gesamte moderne Lebensweise und die psychosozialen Konsequenzen für jeden Einzelnen haben ihm zufolge einen deutlichen Einfluss auf das Krankheitsgeschehen. Alzheimer sei eine Mangelkrankung, die durch die Diskrepanz zwischen unseren natürlichen Bedürfnissen und unserer heutigen Lebensweise verursacht werde.

Sein ganzheitliches Therapieprogramm basiert auf einer individuellen Anpassung an die natürlichen Bedürfnisse der Betroffenen. Darunter fällt die Förderung von Bewegung, Naturerleb-

© memorycare.com

nissen, zwischenmenschlicher Nähe, Entspannung, Tiefschlaf, einer positiven Einstellung und gesunder Ernährung. Alzheimer-Patienten müssen somit erst einmal ihre grundlegenden Bedürfnisse ernst nehmen. Sie sollten das einfache Sein an erste Stelle rücken und sich ihrem emotionalen Zustand widmen.

Auffällig bei Alzheimer-Patienten ist, dass ihr Gehirn von sogenannten Plaques durchsetzt ist und dass wichtige Areale, wie z.B. der Hippocampus oft geschrumpft sind. Der Hippocampus muss ständig wachsen und neue Hirnzellen ausbilden, damit Erfahrungen und Ereignisse richtig verarbeitet und gespeichert werden können. Doch wenn durch unsere Lebensweise verhindert wird, dass neue Hirnzellen entstehen, dann schrumpft der Hippocampus und dem Gehirn fehlen Kapazitäten.

Jede Nacht im Tiefschlaf überführt der Hippocampus erlebte Inhalte in das Langzeitgedächtnis. Er selbst behält nur die Information, zu welcher Zeit und an welchem Ort Erinnerungswürdige Dinge passiert sind. Das Ereignis selbst ist dann in der Hirnrinde gespeichert – dem Teil des Gehirns, in dem das bewusste Erleben stattfindet. Die Hirnrinde hat keinen direkten Zugriff mehr auf die Erinnerung. Nur mithilfe des Wann und Wo aus dem Hippocampus kann sie wieder bewusst werden.

Die Plaques im Gehirn werden vor allem durch ein Protein namens β -Amyloid verursacht. Dieses „verklebt“ Nervenenden – eigentlich, um dafür zu sorgen, dass eine Verbindung im Netzwerk der Hirnzellen „verschlossen“ wird. Damit wir uns an etwas erinnern können, muss der Hippocampus den Botenstoff Glutamat nutzen. Dieses sorgt dafür, dass die Verbindungen im Netzwerk zwischen den neuen und alten Hirnzellen flexibel sind. Zum abschließenden Speichern einer Erinnerung stimuliert Glutamat die Produktion von β -Amyloid.

Sehr interessant sind Nehls Erkenntnisse bezüglich Stress und wie sich dieser auf unseren Organismus und unser Gehirn auswirkt. Das Stresshormon Cortisol erhöht die Produktion von β -Amyloid erheblich und stört die Neurogenese, also die Bildung neuer Gehirnzellen. Werden weniger neue Hirnzellen gebildet, so macht dies Michael Nehls zufolge wiederum stressempfindlicher. Ein Teufelskreis entsteht. Man kann sich also vorstellen, was Stress über längere Zeit anrichten kann.

Zu Stress gehören dabei auch Depressionen. Inzwischen legen einige der neuesten Forschungen zu Alzheimer die Vermutung nahe, dass eine Verbindung zwischen Depression und Alzheimer besteht. Besonders unterdrückte Depressionen scheinen einen negativen Effekt auf die Gesundheit des Gehirns – aber natürlich auch anderer Organe – zu haben.

Immer mehr zeigt sich, dass Krankheiten ein Geschehen sind, das von vielen Faktoren bestimmt wird. Eine ganzheitliche Sichtweise ist insbesondere bei Alzheimer nötig, da hier ungünstige Lebensgewohnheiten zu einer Krankheit akkumulieren, die dem Leben im wahrsten Sinn des Wortes den Sinn entzieht. Nicht nur der Körper braucht gesunde Nahrung – auch unser Geist braucht Nahrung. Und auch unser Herz muss genährt werden. Wir müssen tief entspannen, schlafen und träumen können, uns Zeit für Dinge nehmen, die uns Freude bereiten und unser Gehirn trainieren. Wenn wir nach diesem Fahrplan fahren, sorgen wir auf allen Ebenen für Wohlbefinden und Gesundheit.

Buchtipps:

Dr. med. Michael Nehls
Alzheimer ist heilbar
Rechtzeitig zurück in ein gesundes Lebens

319 Seiten, € 16,99
ISBN 978-3-453-20100-2
Heyne Verlag



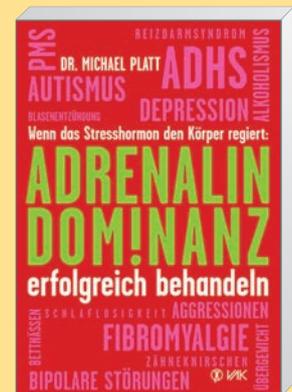
Hormonhaushalt im Gleichgewicht - Dauerhaft gesund!



Jens und Nadja Keisinger
Petra Mayr

Heilen mit bioidentischen Hormonen

14,99 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-169-4



Dr. Michael Platt
**Adrenalin Dominanz
erfolgreich behandeln**

15,99 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-167-0



Sara Gottfried
Die Hormonkur

22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-148-9



Izabella Wentz
Hashimoto im Griff

19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-166-3



VAK Verlags GmbH
info@vakverlag.de • www.vakverlag.de