

Alzheimer-Demenz und Prävention

Stefan Bogdanov

An einer Demenz leiden in Deutschland etwa 1,5 Millionen Menschen, in der Schweiz sind es ca. 150'000. Experten rechnen für das Jahr 2030 mit 2,5 Millionen Betroffenen in Deutschland und 350'000 in der Schweiz. Die Tendenz ist steigend.

Die Alzheimer-Erkrankung

Die Begriffe Alzheimer und Demenz werden oft gleichgestellt. Dies ist aber nicht korrekt. Die Alzheimer-Demenz ist lediglich die häufigste Form der Demenzen mit 60 bis 70% von allen Demenzen. Daneben sind die Lewy-Körper-Demenz, die Demenz bei Morbus Parkinson sowie die fronto-temporale Demenz die häufigsten Demenzformen.

Die Alzheimer-Erkrankung beinhaltet:

- Vergesslichkeit
- Orientierungsschwäche
- deutlicher Verlust geistiger Leistungen
- Verlust des Zeitgefühls
- dauerhafte Störungen der Sprache
- Orientierungslosigkeit (in einer späten Phase)

Alzheimer Verlauf

Die Krankheit braucht oft 20-30 Jahre bis erkennbare Symptome erscheinen. Man unterscheidet 5 Phasen beim Verlauf der Alzheimer-Erkrankung:

1. Subjektive geistige Beeinträchtigung (Subjective Cognitive Impairment)

Erste Warnzeichen: Schlafstörungen, Burn-out-Symptome, Depression.

2. Leichte kognitive Beeinträchtigung

Es treten Erinnerungslücken, sowie Störungen der räumlichen Orientierung und des Zeitgefühls auf. Das rationale Denken ist noch nicht direkt betroffen, allenfalls durch die Gedächtnisstörungen leicht beeinträchtigt. Diese frühen Phasen nennt man leichte kognitive Beeinträchtigung (LKB), auf Englisch „Mild Cognitive Impairment“ (MCI).

3. Frühe Phase der Alzheimer Erkrankung

In dieser Phase wird der geistige Zerfall immer offensichtlicher, vor allem der Abbau der Erinnerung- und Organisationsfähigkeit. Man verliert oft das Gefühl von Ort und Zeit. Man erinnert sich nicht, wo man die Sachen in der Wohnung hingestellt hat, hat Schwierigkeiten, Rechnungen zu bezahlen und für die Finanzen zu sorgen.

Bis zur Phase 3 kann eine erkrankte Person mit der ReCode Protokol-Methode von Dr. Dale Bredesen geheilt werden und ins normale Leben zurückkehren!

4. Mittlere Phase der Alzheimer-Erkrankung

Die Entwicklung der Krankheit beschleunigt sich, Neurone sterben im ganzen Gehirn ab. In dieser Phase gehen auch frühe Erinnerungen verloren und die betroffene Person fühlt sich zunehmend desorientiert. Es gibt zunehmend Halluzinationen und Paranoia-Anfälle.

Ab dieser Phase ist keine vollständige Heilung mehr möglich, aber es können noch Verbesserungen erreicht werden und der weitere Verlauf kann gestoppt werden.

5. Späte Phase der Alzheimer-Erkrankung

In diesem Stadium der Krankheit sind die Alzheimer-Patienten rund um die Uhr pflegebedürftig. In dieser Phase ist leider keine Hilfe mehr möglich.

Die Alzheimer Risiken

Es gibt unveränderbare (genetische Risiken, das Alter) und veränderbare Risiken, z.B. die Lebensstil- und die Umweltrisiken für die Demenztstehung.

Die unveränderbaren Risiken

Genetische Veranlagung

Die meisten Menschen erkranken an der spät einsetzenden Form von Alzheimer, etwa ab 65-jährig. Es gibt verschiedene Risiko-Gene für Alzheimer. Der bekannteste genetische Risikofaktor ist das ApoE4 Allel-Gen, das in 15-20 % der Bevölkerung vorkommt. Eine Person kann null, eins oder zwei Apoe4 Allel-Gen-Kopien haben. Wenn man zwei Apoe4-Gen-Kopien hat, erhöht sich das Alzheimer-Risiko um das 10-fache, mit einer Kopie ist das Alzheimer-Risiko um das 3-fache erhöht. Leute, die dieses Gen nicht haben können natürlich auch an Alzheimer erkranken.

Ein erhöhtes Risiko bedeutet nicht, dass man sicher an Alzheimer erkranken wird. Ergreift man rechtzeitig die nötigen Lebensstil-Massnahmen, kann man das Risiko für die Erkrankung massiv vermindern. ApoE4-Träger sprechen besonderes gut auf die verschiedenen Lebensstil-Präventionsmassnahmen an. Bei mehreren Alzheimer-Fällen in der Familie ist es ratsam, eine Gen-Analyse auf das ApoE4-Gen-Allel machen zu lassen.

Das Alter

Ein Grund dafür, dass die Demenz in unsere Gesellschaft zunimmt ist, dass die Menschen älter werden: das Demenz-Risiko steigt mit dem Alter. Nach 65 verdoppelt sich die Alzheimerhäufigkeit alle 5 Jahre. Jede zweite Person über 85 muss mit einer Erkrankung an Alzheimer-Demenz rechnen, aber auch jüngere Leute sind.

Das Geschlecht

Ungefähr 65 % aller Alzheimer Betroffene sind Frauen. Die Ursachen, die dazu führen sind noch nicht aufgeklärt. Die Hormone spielen dabei eine Rolle.

Die veränderbaren Risiken: die Lebensstil-Faktoren

Du bist das was du isst

Diese Weisheit von weisen altgriechischem Arzt Hippocrates ist besonders wichtig für die Alzheimer-Prävention. Nach Dr. Bredesen, USA gibt es mindestens 36 Alzheimerfaktoren (Stand 2016, zwischendurch sind es als 50 bekannt geworden) für die Entstehung von Alzheimer: es sind körper-eigene Stoffe, welche in erster Linie durch die Ernährung gesteuert werden, aber auch durch den übrigen Lebensstil beeinflussbar sind. Mit der Zeit entstehen im Körper altersbedingt aber auch ernährungs- und lebensstil-bedingt Vitalstoff-Mängel. Der Mangel von wichtigen Körperstoffen kann zu Hirnschäden und Alzheimer führen.

Eine gute Darmgesundheit ist die Bedingung für eine gute Aufnahme und Verwertung der Nahrung und ist von zentraler Bedeutung für die Hirn-Gesundheit. Die Darmgesundheit wird durch eine gesunde Vielfalt von Darmbakterien und durch das Vorhandensein einer genügenden Anzahl gesunder Bakterien (Probiotika) sichergestellt.

Bewegung

Mangelnde Bewegung ist ein verursachender Faktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes, Stoffwechsel-Störungen, und ist nach der Ernährung der zweitwichtigste Faktor für die Entstehung von Alzheimer.

Ihr Gehirn liebt die Bewegung. Machen Sie jede Woche 4-5 Mal 30 bis 45 Minuten Herz-Kreislauf-Training: schnelles Gehen, Joggen, Krafttraining. Wichtig ist, dass Sie etwas wählen, was Ihnen Spass macht und Sie dies regelmässig tun.

Stress

Andauernder Stress ist ein weiterer wichtiger verursachender Faktor bei der Entstehung von Alzheimer. Stress kann überall entstehen: in der Familie, in der Schule, im Betrieb, in zwischenmenschlichen Beziehungen, usw. Auch die Vereinsamung oder traumatische Erfahrungen können Auslöser für Stress sein. Stress bewirkt auch direkt eine Verschlimmerung der Alzheimer-Symptome. Vorbeugend wirken Meditation, autogenes Training, Yoga, Psychotherapie, Selbsthypnose usw.

Schlaf

Guter Schlaf ist sehr wichtig für die Hirngesundheit. Schlechter Schlaf gilt als unabhängiger Risikofaktor für Alzheimer.

Geistige Aktivität

Ältere Leute, die von Alzheimer betroffen sind, vermindern oft ihre geistige Aktivität, verlieren das Interesse an Neuem und an geistig anregenden Tätigkeiten. Es gilt das LLL: Leben-Langes-Lernen. Präventiv wirken: das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments, Beibehaltung der geistigen Aktivität, aktive Teilnahme am Leben teilnehmen, die Begeisterungsfähigkeit für Neues usw.

Soziales Netz

Einsamkeit begünstigt die Entstehung von Alzheimer. Wichtig sind: eine erfüllende Beziehungen, der Austausch mit Freunden, die Teilnahme am öffentlichen Leben, Mitmachen in Clubs und Vereinen

Das Lebensstil-Therapie

Die Schulmedizin behauptet, dass Alzheimer unheilbar ist. Trotz dieser verbreiteten Meinung kann man heute sagen: Die Alzheimer Demenz ist kein unabwendbares Schicksal! Klinische Untersuchungen in den USA mit 274 Patienten zeigen, dass Alzheimer vermeidbar und im frühen Stadium sogar heilbar ist: **je früher das Krankheitsstadium, desto besser das Resultat**. Bei allen Patienten wurde eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten festgestellt, Die angewendete Methode beruht auf die Lebensstil-Medizin: für jeden Patienten wird ein individueller Therapieplan ausgearbeitet, der alle seine wichtigen Alzheimer-Verursacher bekämpft. Im Durchschnitt musste jeder Patient regelmässig mehr als 15 verschiedene Lebensstil-Massnahmen befolgen. Der Erfolg ist mit dem Befolgen der Massnahmen verbunden. Die Demenz wird gestoppt nur solange die Massnahmen im vollen Umfang befolgt werden. Lässt die Disziplin des Patienten nach und befolgt er nur mangelhaft die verschriebenen Therapie-Massnahmen, kommt die Demenz zurück. Aber der Aufwand lohnt sich. Die Belohnung ist eine bessere Hirngesundheit und eine bessere allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden!

Haben Sie nächste Verwandte, die an Alzheimer oder an Demenz leiden oder gelitten haben?

Sie können das Risiko, daran zu erkranken, mit Lebensstil-Massnahmen stark verringern!

Kontaktieren Sie mich unverbindlich unter 031 809 21 52 oder [coach\(at\)dergesundheitscoach.ch](mailto:coach(at)dergesundheitscoach.ch).

Empfohlene Literatur

1. Die Alzheimer Revolution, Dr. Dale Bredeesen, 2018
2. Die Alzheimer Formel, Dr.med. Michael Nehls, 2018
3. Essen nicht vergessen, Ulricke Sonder, Dr. Peter Heilmeyer, 2017
4. Bredeesen, Dale et al. Reversal of cognitive decline: 100 patients. *J Alzheimers and Parkinsonism*, 2018, 8. Jg., Nr. 450, S. 2161-0460
5. Isaacson, Richard et al. Individualized clinical management of patients at risk for Alzheimer's dementia. *Alzheimer's & Dementia*, 2019, 15. Jg., Nr. 12, S. 1588-1602.

