

DIE VERHÜTUNG VON DEMENZ UND ALZHEIMERKRANKHEIT

Dr. med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2013

Unsäglich ist das Leid all jener, die den Verstand verlieren und gross die Not ihrer Angehörigen. Einst Direktor eines Weltkonzerns, Professor am Universitätsspital, Redaktor, Künstler, Handwerker, Mutter einer grossen Familie, Lehrerin, Tänzerin oder Bauer auf dem eigenen Hof, ergriff sie die geistige Umnachtung Schritt für Schritt, bis hin zum vollständigen Verlust jeden Bezuges zum Ort, zur Zeit, zu den Menschen, von denen einst sie sich verstanden fühlten. Von Ängsten geplagt, von Erinnerungen, die sie nicht mehr zuordnen können, von Unruhe, Schlaflosigkeit und vom Verlust allgemeinen Vertrauens.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätze im Jahre 2007 die Zahl alzheimerkranker Menschen weltweit auf 29 Millionen. Bis 2050 sollen es 106 Millionen sein. 1,3 Millionen Deutsche leiden an Demenz und bis 2050 sollen es bereits 2,6 Millionen sein. Die deutschen Ärzte stellen jedes Jahr 250'000 Neudiagnosen. Dabei erkrankten 2% der 60 jährigen, 3% der 70 jährigen, 6% der 75 jährigen und 20% der 85 jährigen Männer und Frauen. Bei 1/3 der Demenzerkrankten sind arteriosklerotische Gefässschäden Ursache des Gedächtnisverlustes, bei 2/3 die Alzheimerkrankheit.

Niemals hatte der deutsche Arzt und Psychiater Alois Alzheimer ahnen können, dass seine Entdeckung dereinst zu einer der häufigsten und gefürchtetsten Krankheiten werden könnte, als er im Jahre 1901 in einem Kolloquium an der Frankfurter Anstalt für Epilepsiekranke und Demente einen „seltenen Fall einer 50 jährigen Frau mit Gedächtnisverlust, Verwirrtheit mit baldigem Tod“ vortrug. Er zeigte Diapositive von Hirngewebe aus der Autopsie, auf denen degenerative Ablagerungen im zarten Bindegewebe der Gehirns (Glia), um die Nervenzellen herum und verdrehte Fibrillen im Inneren der Zellen zu sehen waren. Heute weiss man, dass es sich dabei um degenerative Proteine handelt, um Beta-Amyloide und bei den Fibrillen in den Nervenzellen um überphosphorylierte Tau-Proteine, die wegen ihrer Degeneration statt eines korrekten Zytoskeletts sinnlos verdrehte Fibrillen bilden, so dass die Nervenzellen (Neurone) zugrunde gehen und das Hirn schrumpft. Viele andere Hypothesen zur Ursache der Alzheimerkrankheit haben sich nicht bestätigt. Vier Gene auf den Chromosomen 3,14,19 und 21 wurden identifiziert, die bei Alzheimerdemenz zu lediglich etwa 1,5% häufiger zu finden sind. Damit spielt die Vererbung eine untergeordnete Rolle.

In den letzten Jahren entstand eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien, welche belegen, dass die weitaus bedeutendste Ursache der Alzheimerdemenz die allgemeine Fehlernährung ist. In einer randomisierten Vergleichsstudie am Center of Research des Massachusetts General Hospitals mit je 60 Personen wurden bei einer Diät mit viel gesättigten (tierischen) Fetten hohe Beta-Amyloidkonzentrationen in der Hirnflüssigkeit (Liquor) gemessen. Eine Diät, die reich an mehrfach ungesättigten Pflanzenölen war, reduzierte die Betaamyloide drastisch. Eine Nahrung mit viel Fleisch, Käse, Weissmehl und Zucker wurde inzwischen als Risikofaktor für die Alzheimerkrankheit identifiziert. Eine mediterrane Diät bot in Vergleichsstudien bereits einen teilweisen Schutz. Viel stärker aber schützte eine Diät mit hohem Anteil an Früchten, Salaten und Rohgemüse, angerichtet mit hochungesättigten, kalt gepressten Pflanzenölen (Omega 3 und Omega 6) vor der Alzheimerkrankheit. Betaamyloide im Gehirn werden reduziert, Fibrillen und Alzheimerplaques abgebaut.

Äpfel sind besonders in ihrer Haut reich an Polyphenolen. Diese sind aber in allen Früchten, auch in frischen Avocados enthalten. Auch Karotten, Kartoffeln und alle Gemüsearten enthalten Polyphenole. In braunen Stellen sind diese aber durch die Polyphenoloxydase zu sehr giftigen Chinonen oxydiert und dürfen keinesfalls konsumiert werden.

Schwer tut sich die Medizingeschichte mit der Aufarbeitung des „französischen Paradoxons“, wonach moderater Rotweinkonsum die Alzheimerkrankheit genauso wie den Herzinfarkt und andere degenerative Krankheiten verhüten soll. Solche Studien sind längst widerlegt und die finanziellen Interessen aufgezeigt worden. Auch wurde gezeigt, dass die Konzentration an pflanzlichem Resveratrol, einem Antioxydans des Rotweins viermal zu niedrig ist, um überhaupt vor Amyloidablagerungen schützen zu können. Hinzu kommt, dass der Rotwein mehrere nerventoxische Kupferverbindungen enthält. Hier sind wirtschaftliche Interessen im Vordergrund. Dasselbe gilt für einige Studien zu Kaffee und Koffein.

Hohe geistige Aktivität ist im Alter sehr wichtig, da sie die ständig sich neu sich bildende Vernetzung der Dendriten zwischen den Hirnnervenzellen fördert. Allein jedoch kann sie die Alzheimerdemenz nicht verhindern.

Die Umstellung auf eine lebendige naturbelassene vegetabile Frischkost mit hohem Anteil an Rohkost, viel Obst, frisch zentrifugierten Säften, Mandeln, Nüssen und hochungesättigten Pflanzenölen verhütet sowohl die vaskuläre als auch die Alzheimerdemenz zuverlässig. Ein Weg, der sich lohnt.

Dr. med. Andres Bircher