



DER KAMPF GEGEN DAS VER- GESSEN

ALZHEIMER UND DEMENZ

Der eine wird vergesslich, der andere erleidet eine Thrombose, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt. Doch oft liegt ein gemeinsames Problem dahinter, das häufig nicht einmal untersucht wird: erhöhtes Homocystein. Der "Gefäßkiller" lässt sich leicht im Blut feststellen und ist einfach zu behandeln. Betroffene sollten darum selbst aktiv werden.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Die Dame ist fast 80 Jahre alt, agil wie eine 60ig Jährige, macht noch Buchhaltung für mehrere Firmen, von Alzheimer oder Demenz nicht die geringste Spur. Bei ihrem Bruder, der letzten Winter verstarb, sah es anders aus. Alzheimer hat den ehemaligen Flugzeugtechniker zum Pflegefall gemacht. Gerade als er seinen verdienten Lebensabend genießen wollte, schlug das Schicksal zu. Er verlor allmählich die Erinnerung an alltägliche Handlungen und an das, was er mochte. Hobbies wurden uninteressant, er entdeckte nichts Neues mehr. Die Orien-

tierung, Worte, Erlerntes waren wie aus dem Gedächtnis gestrichen.

Alzheimer bedeutet nach und nach seine Kompetenzen, seine Persönlichkeit, sein Leben zu verlieren. Verwirrung wird zum Normalzustand. Ein unausweichliches Schicksal? Nein, gegen Alzheimer kann man etwas tun. Sogar vorbeugend.

Zurück zu seiner Schwester. Auch ihr Leben stand vor ein paar Jahren auf Messers Schneide. Ein Bypass und eine Schweineherzklappe sollten ein-

gepflanzt werden, die Operation war äußerst riskant, weil die Halsschlagader zu 80 % verkalkt war. Sie überlebte knapp. Angesichts der schweren Gefäßschäden gab man ihr nur mehr wenig Lebenszeit und auch das nur, wenn die Halsschlagader operiert werden würde.

Doch dazu kam es nicht. Nach ihrer schweren Herzoperation begannen wir sie mit Natursubstanzen zu versorgen. Vor allem ließen wir das Homocystein im Blut bestimmen – heute immer noch nicht Routine bei Gefäßpatienten. Siehe da, wir wurden fündig. Ein Homocysteinwert von 33 $\mu\text{mol/l}$ im Blut muss zwingend Gefäßschäden hervorrufen!

Was ist Homocystein?

Homocystein ist ein Stoffwechselzwischenprodukt in der Leber, das normalerweise sofort abgebaut wird. Bleibt es hingegen hoch, was durch Werte über 8 $\mu\text{mol/l}$ im Blut angezeigt wird, entzündet sich die Gefäße. Beim einen führt Homocystein zu Thrombose, Schlaganfall oder Herzinfarkt, beim anderen zu Alzheimer oder Demenz.



Erhöhtes Homocystein tritt im Blut von fast 50 % aller älteren, scheinbar gesunden Menschen und in 60-90 % der Menschen mit Nierenerkrankungen, Bluthochdruck und Schlaganfall auf. Sehr fleischreiche Kost führt zu einer Erhöhung, streng vegetarische Ernährung durch einen Mangel an Vitamin B12 ebenso, falls man nicht auf eine Extraversorgung achtet. Oft sind mehrere Menschen einer Familie davon betroffen, beim Geschwisterpaar ist das anzunehmen.

Unsere Patientin hatte jedoch Glück. Sie wurde in den darauf folgenden Jahren immer gesünder. Sie bekam den Vitamin B-Komplex aus Quinoa und die Aminosäure III Mischung. Beide senkten ihr Homocystein auf 11 $\mu\text{mol/l}$. Zusätzlich nahm sie Krillöl, Granatapfel und Curcuma Kapseln. Dadurch sank auch ein wichtiger Entzündungsparameter im Blut, das C-reaktive Protein (CRP-Wert). Er lag bei 0,9, mg/dl (bis 1 mg/dl ist gut) statt zuvor bei 3,5 mg/dl. Ein Zeichen, dass die Entzündung ihrer Gefäße zurückgegangen war.

Nun aber das Erstaunlichste: durch

Krillöl, Omega 3 Fettsäuren einer antarktischen Mini-Garnele, kamen nicht nur der CRP-Wert, der Cholesterinspiegel und die Blutfließfähigkeit in Ordnung, sogar die Verkalkung ihrer Halsschlagader bildete sich innerhalb weniger Monate zurück auf nur noch minimale 20 %. Kein Grund mehr für eine Operation...

Homocystein und Alzheimer

Ihr an Alzheimer erkrankter Bruder hatte weniger Glück. Niemand achtete auf sein Homocystein, niemand gab ihm den rettenden Vitamin B-Komplex. Bei Alzheimer sollte das aber endlich Routine werden. Doch nicht erst, wenn die Erkrankung schon fortgeschritten ist. Eine 7 Jahre Beobachtungs-Studie aus Finnland kam zu einem beachtlichen Ergebnis. Ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut ist ein Risikofaktor, der das Auftreten der Alzheimer Krankheit mindestens 7 Jahre vor den ersten Symptomen vorhersagen kann. Stieg das Homocystein im Blut um nur 1 $\mu\text{mol/l}$, stieg das Alzheimer-Risiko um 16 %.

Erhöhtes Homocystein und Alzheimer kann, völlig unabhängig von anderen Faktoren, jeden treffen. Auch bei Thrombose, Schlaganfall und Herzinfarkt ist es auf jeden Fall zu überprüfen. Der übliche Cholesterin-Check, cholesterinsenkende und blutverdünnende Medikamente reichen nicht aus. Erhöhtes Cholesterin kann sogar ein Hinweis auf erhöhtes Homocystein sein. Denn der Körper muss vermehrt Cholesterin zum "Kleben" angegriffener Gefäße ausschütten.

Erhöhtes Homocystein, was tun?

Gesenkt wird es mit dem Vitamin B-Komplex – entweder synthetisch aus dem Chemielabor oder noch besser in natürlicher Form aus Quinoa. Denn wer ernährt sich schon gerne mit Chemie? Im Vitamin B-Komplex sind die homocysteinsenkenden Vitamine B6, Folsäure (B9) und B12 enthalten. Auch die Aminosäure III Mischung hilft erhöhtes Homocystein zu reduzieren. Dank seines relativ hohen Cholin-

Anteils führt Krillöl ebenso zu einer Abnahme erhöhter Homocysteinspiegel und zwar unabhängig von B-Vitaminen. Es reicht aber in der üblichen Dosierung von 1 bis 2 Kapseln alleine nicht aus, um stark erhöhte Homocysteinwerte zu senken.

Kann man Gefäßschäden im Gehirn auch rückgängig machen?

Schulmedizinisch gesehen ist eine Gefäßverkalkung irreversibel. Doch wenn es an der Halsschlagader möglich ist, warum dann nicht auch im Gehirn? Es liegen uns hier noch zu wenig Anwendungsberichte vor, doch bei Krillöl, Granatapfelextrakt und/oder Curcumin (Wirkstoff des Curcuma), ist es wahrscheinlich, da diese Substanzen gehirngängig sind.

Was tun bei Gefäßverkalkung?

- Homocystein im Blut messen lassen. 8 $\mu\text{mol/l}$ sollten nicht überschritten werden. Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Aminosäure III Mischung sowie Krillöl senken Homocystein. Angegebene Tagesdosis nicht unterschreiten.
- CRP-Wert im Blutbild prüfen, sollte nicht über 1 mg/dl sein, wenn doch, kann das eine Gefäßentzündung anzeigen hinter der erhöhtes Homocystein stecken könnte. Krillöl Kapseln senken den CRP-Wert.
- Gefäßverkalkungen reduzieren Krillöl, Granatapfelextrakt und Curcuma reduzieren Gefäßverkalkungen, verbessern Gehirnfunktionen.
- Bluthochdruck entgegenwirken. Buntnessel und Aminosäure III Mischung senken Bluthochdruck (außerdem auch Cholesterin und Triglyceride).
- Cholesterin senken. In Frage kommen: Krillöl, Aminosäure III Mischung, Buntnessel (sehr empfehlenswert, wenn der Blutdruck zu hoch und das Herz geschwächt ist) ✍