

FÜR SIE

Anders atmen, mehr Energie

Zeit für mich

„Ich glaub, ich will mich trennen“

Ängste, Blockaden und die Frage, wie man's sagt

Raus aus dem Hamsterrad

... es gibt doch noch ein Leben!

MODE
Die neuen Farb-Kombis

**Make-up-Schule: Smokey Eyes*

Sündig süß
Kuchen-Träume mit Schoko und Karamell

Alzheimer vorbeugen
Ernährung ist der Schlüssel

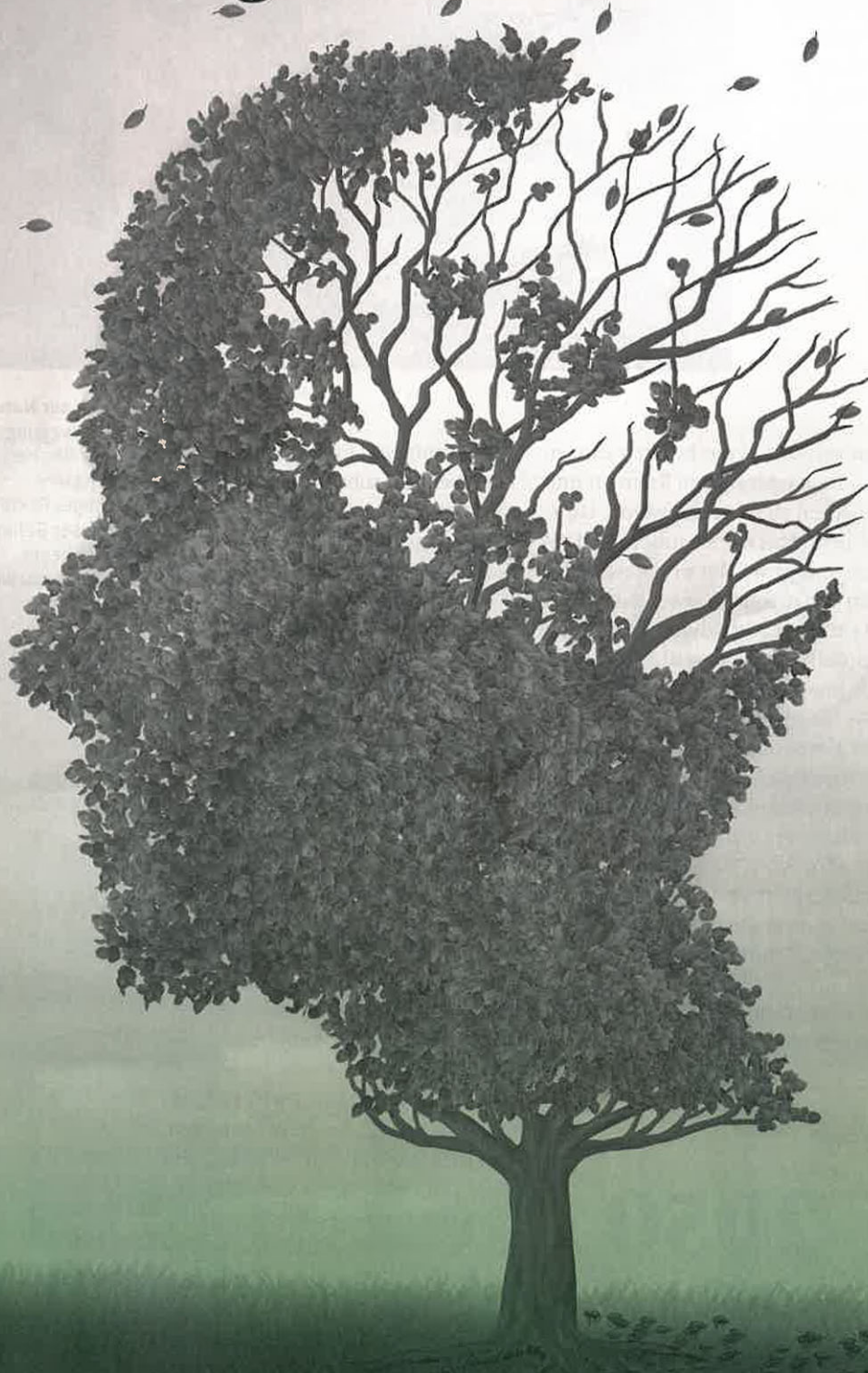
67 *Geschenke*
Für jeden Stil & jedes Budget

Mein Körper & ICH

Zwischen Liebe und Hass: Frauen erzählen

ALZHEIMER

Neue Strategien gegen das Vergessen



Als Evelyn im Pflegeheim Besuch von ihrem Schwiegersohn bekommt, zieht sie sich spontan die Bluse aus, fällt ihm um den Hals und küsst ihn. Jan ist völlig perplex, weiß nicht, wie ihm geschieht – bis die 75-Jährige ihm ein „Konrad“ ins Ohr haucht. Da wird Jan klar: Sie hält ihn für ihren verstorbenen Mann. Evelyn leidet an Alzheimer. So wie rund 1,2 Millionen Menschen in Deutschland. Die Krankheit ist die häufigste Form von Demenz und gilt Experten als Pest des 21. Jahrhunderts. Viele finden sie sogar schlimmer. Weil sie den Betroffenen nicht nur die Gesundheit, sondern auch ihre Persönlichkeit raubt.

KEIN MEDIKAMENT WIRKT BISHER

Die schlechte Nachricht: Bisher gibt es kein Medikament, das Alzheimer heilen kann, eins nach dem anderen scheitert bei Zulassungstests. Die gute Nachricht lautet: Immer mehr Forscher sind sich sicher, dass Alzheimer kein Schicksal ist, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Sondern wir einiges tun können, damit es uns gar nicht erst trifft! ➤➤

1,2

Millionen Menschen
in Deutschland leiden
an Demenz

Was aber ist es, das Nervenzellen sterben und Gehirne schrumpfen lässt? Die meisten der 25.000 Forscher sehen den Grund für die Erkrankung ganz allgemein im Alterungsprozess. Eine Ansammlung kleiner Proteine (Beta-Amyloid), die zum Alzheimer-Toxin verkleben, wird derzeit meist als Ursache verstanden. Diese Amyloid-Ablagerungen sind das Kennzeichen, das Alzheimer von anderen Formen der Altersdemenz unterscheidet. Da das Beta-Amyloid sich aber erst mit den Jahren im Gehirn anhäuft, gilt das Alter als primäre Erklärung. Doch immer mehr Forscher widersprechen dieser Annahme.

VERÄNDERTE LEBENSUMSTÄNDE

Sie sind überzeugt: Ausschlaggebend ist nicht, dass wir älter werden, sondern wie wir älter werden. Demnach ist Alzheimer eine Zivilisationskrankheit wie Diabetes und Herzinfarkt. Sie entsteht aus der Diskrepanz zwischen unseren biologischen Bedürfnissen und unserer modernen Lebensweise. Denn unsere körperlichen Bedürfnisse entsprechen noch denen aus der Steinzeit, unsere Lebensumstände sind aber völlig andere.

DAS GEHIRN SCHRUMPT

Während unsere Vorfahren vor allem Fischer und Sammler waren, die, um an Nahrung zu kommen, dabei viel frische Luft, Licht und Bewegung hatten, sitzen die meis-

ten von uns heute fast den ganzen Tag in geschlossenen Räumen und bewegen sich viel zu wenig. Hungerperioden, wie sie unsere Vorfahren immer wieder erlebten? Kennen wir nicht. Oft essen wir mehr, als uns guttut, denn der Kühlschrank ist nicht weit! Wir verhalten uns also nicht mehr artgerecht. Das hat nicht nur für unseren Körper Konsequenzen. „Wenn unsere Muskelmasse infolge von Bewegungsmangel schrumpft, tut dies auch unser Gehirn!“, sagt Professor Dr. Jörg Spitz. Er war Chefarzt für Nuklearmedizin an der Uni Mainz und forscht heute im Bereich Ernährungs- und Präventionsmedizin. Bei Astronauten stellte er fest, dass ihr Gehirn nach monatelangem Bewegungsmangel im All ge-

schrumpft war. Ein Prozess, der reversibel war, sobald sie sich wieder bewegten. Der Experte ist sicher: „Alzheimer ist vermeidbar, wenn wir unser Verhalten ändern!“

SCHUTZ VOR BEDROHUNGEN

Die Meinung vertritt auch Dr. Michael Nehls, der über die Ursachen von Zivilisationskrankheiten forschte. Er sagt: „Alzheimer ist eine komplexe Mangelkrankung, die unsere Vorfahren aus der Steinzeit nicht kannten. Sie entwickelt sich, wenn das Gehirn versucht, sich vor drei metabolischen und toxischen Bedrohungen zu schützen: Entzündungen (etwa durch Infektionen), falscher Ernährung (Folge: Mangel an wichtigen Nährstoffen und Hormonen) und Umweltgiften.“

NICHT MIT EINER PILLE HEILBAR

Wenn also nicht das Alter der Auslöser und Demenz kein Schicksal ist, was kann man dann tun? Weil die bisherige Alzheimer-Forschung sich fast ausschließlich auf Substanzen konzentrierte, die Amyloid-Ablagerungen auflösen, und diese Stoffe sich alle als wirkungslos erweisen im Kampf gegen die Symptome,

2050

werden es rund
drei Millionen sein



Zurück zur Natur
Viel Bewegung an der frischen Luft ist ein wichtiger Faktor, der unser Gehirn positiv beeinflusst. Genau wie Sonnenlicht



suchte Dr. Dale Bredeesen, Chef des Instituts zur Erforschung neurodegenerativer Erkrankungen an der University of California in Los Angeles, neue Wege. Und fand sie! Durch sein Therapieverfahren verbesserte sich der Zustand bei circa 50 Prozent der Patienten eindeutig. In frühen Stadien der Krankheit konnten sogar nahezu alle eine deutliche Umkehr oder Heilung erfahren. Für sein Forscherteam steht fest: Alzheimer kann man nicht mit einer einzigen Pille bekämpfen. Wenn, bräuhete man mindestens 36 davon – so viele Einflussfaktoren fand er nämlich. Er vergleicht die Krankheit mit einem Dach, das an 40 Stellen schadhaft ist und Wasser

eintreten lässt. Daher sind nicht nur wenige Löcher zu stopfen, sondern möglichst viele gleichzeitig zu reparieren. Was aber hilft dann?

LEBENSWANDEL ÄNDERN

Bredeesen sagt: „Eine radikale Verhaltensänderung!“ Ein natürlicher und gesunder Lebensstil. Vereinfacht gesagt wird ein Mix aus Kohlenhydratreduktion, Nahrungsergänzung, Fasten, Meditation, ausreichend Schlaf und Bewegung empfohlen. Strategien gegen das Vergessen, die jeder in seinen Alltag integrieren kann.

1
GESUNDE NERVENZELLE

2
KRANKE NERVENZELLE

WAS PASSIERT BEI ALZHEIMER?

Die genaue Ursache für den Abbau im Gehirn ist noch nicht geklärt. Sicher ist, dass zwei Proteine Nervenzellen außer Gefecht setzen: Beta-Amyloid-Plaques und Tau-Fibrillen. Beta-Amyloid wird im Körper ständig erzeugt. Im gesunden Gehirn wird es problemlos gespalten und abgebaut. Bei Alzheimer zeigt es die Tendenz, sich an Nervenzellen zusammenzuballen. Dadurch entstehen Alzheimer-Plaques. Das

Tau-Protein befindet sich im Inneren der Zelle. Im gesunden Gehirn ist es für die Nährstoffversorgung zuständig. Bei Alzheimer wird es chemisch verändert, sammelt sich in der Nervenzelle und lagert sich in Form von Fasern an, den sogenannten Tau-Fibrillen. Beide Eiweißablagerungen stören die Kommunikation zwischen den Zellen, sodass Nervenzellen absterben und das Gehirn schrumpft.

1 Gesunde Nervenzellen bestehen aus einem Zellkörper und mehreren Arten von Fortsätzen.
2 Im kranken Gehirn häuft sich Beta-Amyloid zu unauflöslichen Plaques an, aus fehlerhaften Tau-Proteinen bilden sich Fasern, die Tau-Fibrillen

Kann man ALZHEIMER vorbeugen?



Viele Forscher sind sich einig, sie sagen: Ja, Alzheimer beginnt im Hippocampus, der Erinnerungszentrale unseres Gehirns. Sein Schrumpfen im Laufe des Lebens ist als kausaler Risikofaktor anerkannt. Allerdings ist dieses Schrumpfen unnatürlich. Es beruht auf der Diskrepanz zwischen unserem Lebensstil und den Bedürfnissen unseres Körpers. Inzwischen ist es wissenschaftlich belegt, dass der Hippocampus lebenslang neue Erinnerungszellen bilden und seine Nervenzellen bis ins hohe Alter verjüngen kann. Aber: Nur wenn wir dem Hippocampus alles geben, was er für lebenslanges Wachstum benötigt, sind wir vor Alzheimer geschützt. Einzelne Faktoren reichen also nicht. Die wichtigsten sind:

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Körperliche Aktivität steht zur Vorbeugung von geistigem Abbau ganz oben auf der Liste von Experten und der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Bewegung signalisiert dem Hippocampus, dass mehr Nervenzellen gebildet werden. Besonders wirkungsvoll scheint Ausdauertraining zu sein, also etwa Laufen oder Schwimmen. Am besten in Verbindung mit Muskel- und Koordinationstraining. Super ist auch Yoga, Professor Dr. Jörg Spitz bezeichnet es als „Muskeltraining mit Gehirn“. 30 Minuten an vier bis sechs Tagen ist dabei das Minimum. Am besten

im Freien, damit das für den Hippocampus wichtige Sonnenschein-hormon D gebildet werden kann.

FÜR GESUNDEN SCHLAF SORGEN

Schlaf ist essenziell für den Organismus, um sich zu regenerieren. Auch für das Gehirn: Während der normalen Funktion des wachen Gehirns entstehen Abfallprodukte, die im Arbeitsmodus nicht entfernt werden können. Erst Schlaf ermöglicht ein gründliches Aufräumen und sorgt dafür, dass sich die belastenden Stoffe nicht anhäufen und das Gehirn schädigen. Nachts kommt also die „Müllabfuhr“. Auch die Bildung von Nervenzellen im Hippocampus ist bei Schlafmangel gestört. Bei Menschen mit chronischem Schlafdefizit ist der Hippocampus signifikant verkleinert.

STRESS REDUZIEREN

Negativer Stress schadet dem Gehirn. Jeder von uns kann seinen eigenen Weg finden, um ihn zu reduzieren. Dr. Bredesen empfiehlt, zweimal pro Tag zu meditieren.

BLUTZUCKER, BLUTFETTE, HERZ UND BLUTDRUCK BEOBACHTEN

Zahlreiche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Demenz auf der einen sowie der Herzgesundheit und erhöhten Blutfett- sowie Blutzuckerwerten auf der anderen Seite. Auch der Blutdruck, den wir in den mittleren Jahren haben, spielt eine Rolle. Übergewicht, ebenfalls in den besten Jahren, ist ein Hinweis auf ein erhöhtes Demenzrisiko. Auch Diabetiker, deren Blutzucker unzureichend gesenkt wird, bauen geistig eher ab.

DAS GEHIRN FORDERN UND VIELE SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Nicht nur Lebensmittel sind wichtig, sondern auch geistige Nahrung ist es. Wer seine grauen Zellen nicht regelmäßig fordert, der lässt sie verkümmern. Stundenlanges Fernsehen etwa tut ihnen gar nicht gut. Stattdessen lieber aktiv werden, am besten in einer Gruppe, denn der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht Kontakte. Ob beim Musizieren, Bridgespielen mit Freunden oder bei einem Kurs an der Volkshochschule – das Gehirn liebt neue Herausforderungen!

REGELMÄSSIG FASTEN

Für unsere Vorfahren waren Hungerperioden ganz normal. Nicht „normal“ hingegen sind drei Mahlzeiten pro Tag. Experten empfehlen deshalb regelmäßiges Fasten oder auch das Intervallfasten.

47

Millionen Menschen weltweit
leiden an Alzheimer

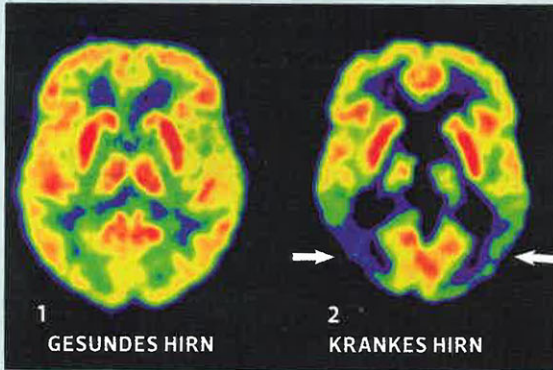
NEUER TEST ZUR FRÜH-DIAGNOSE

Ein einfacher Bluttest soll Alzheimer erkennen, bevor es zu spät ist für eine Therapie



UNSER EXPERTE

Professor Dr. Klaus Gerwert ist Gründungsdirektor des Zentrums für Proteindiagnostik auf dem Gesundheitscampus in Bochum und leitet den Lehrstuhl für Biophysik an der Ruhr-Uni Bochum



SO WIRD ALZHEIMER SICHTBAR

Bei der PET (Positronenemissionstomografie) wird die Stoffwechselaktivität sichtbar gemacht und gesundes (1) von krankem Gewebe (2) unterschieden. Das Verfahren ist präziser als MRT und CT, aber sehr teuer.

Bisher kann Alzheimer erst festgestellt werden, wenn sich die typischen Plaques im Gehirn gebildet haben. Dann ist es aber für eine medikamentöse Therapie scheinbar schon zu spät – nachdem mehrere Wirkstoffe gegen Alzheimer versagt haben, herrscht die Überzeugung, dass Arzneimittel nur ganz früh helfen können. Erste Anzeichen zu erkennen ist aber aufwendig, dazu sind verschiedene Tests und bildgebende Verfahren (MRT, PET) nötig. Ein Team um den Bochumer Biophysiker

Klaus Gerwert entwickelt nun einen Bluttest, der einen Vorboten, die Fehlfaltung eines Proteins, bereits acht Jahre vor Auftreten erster Symptome erkennen soll. Noch ist der Test allerdings nicht ausgereift: Ein zweiter demenzspezifischer Biomarker, das Tau-Protein, ist nötig, um die Diagnose sicherer zu machen. Diese zweite Messung erfolgt derzeit noch am Nervenwasser aus dem Rückenmark. Ziel der Forscher ist es, auch die Fehlfaltung dieses zweiten Biomarkers ganz einfach im Blut nachzuweisen.

Die richtige Küche für den Kopf

„ERNÄHRUNG ist der Schlüssel“



UNSER EXPERTE

Dr. Michael Nehls ist Arzt, Autor und Molekulargenetiker. Er entschlüsselte die Ursachen von Erbkrankheiten u. a. am Deutschen Krebsforschungszentrum

Nahrung beeinflusst unser Gehirn enorm, sie ist neben den genannten Faktoren zentral, um Demenz vorzubeugen. Was wir essen sollten und was nicht, erklärt Dr. Michael Nehls.

Welche sind die für unser Gehirn wichtigsten Lebensmittel?

Obst und Gemüse aus biologischem Anbau, Vollkornprodukte, Nüsse und Fisch. Dazu gesunde Öle wie Kokos-, Oliven- und Algenöl. Die Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass die Zellen mit den besten Nährstoffen versorgt werden und der Blutzuckerspiegel niedrig bleibt, denn zu viel Zucker schädigt das Gehirn.

Was sollte man unbedingt meiden?

Kuhmilch, Wurst und Fleisch, vor allem aus Massentierhaltung, Weißmehl, Süßgetränke, Fertigprodukte und künstliche Süßungsmittel.

Warum ist Milch nicht gut für uns?

Das menschliche Erbgut gestattet nur Säuglingen, Milchzucker abzubauen. Eine Laktose-Intoleranz ist also etwas ganz Natürliches. Dass heute viele Menschen, vor allem Europäer, Milch trotzdem vertragen, liegt an einer Genmutation.

Und was ist mit Weißmehl?

Für die Herstellung wird vom Getreidekorn sowohl die ballaststoffreiche Kleie als auch der fetthaltige Keimling entfernt, beides voller Vitalstoffe. Übrig bleibt nur noch das stärkehaltige Energiedepot, das zu Weißmehl verarbeitet wird. Kleie

und Keimling werden als nährstoffreiches Tierfutter genutzt, denn von reinem Weißmehl würden die Tiere Mängel entwickeln. Aber wir Menschen essen es!

Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler. Ist Fleisch dann nicht ein natürliches, gutes Lebensmittel?

Das ist ein gängiges Missverständnis. Der Steinzeitmensch war viel mehr Fischer und Sammler als Jäger, Fleisch kam nur selten auf den Tisch. Täglich Fisch können wir übrigens auch nicht essen, schon wegen der Überfischung und der Belastung mit Methylquecksilber. Eine Alternative ist Algenöl, das ebenfalls Omega-3-Fettsäuren enthält. Schon ein Teelöffel täglich genügt.

Und wie kann man schädliche durch hirngesunde Zutaten ersetzen?

Etwa Haushaltszucker durch braunen Vollrohrzucker oder Honig ersetzen, statt mit Zucker das Müsli mit Trockenfrüchten süßen. Marmelade kann man selbst machen als Fruchtaufstrich. Und statt Milch und Weißmehl für die Béchamelsoße lieber Sojamilch und Pfeilwurzelmehl nehmen. Hirngesunde Küche ist einfach und schmeckt!



KOPFKÜCHE
Das Anti-Alzheimer-Kochbuch.
Systemed Verlag,
19,95 Euro

**Nahrung fürs Hirn
LEBENSMITTEL
GEGEN DEMENZ**

Wer diese möglichst häufig isst, sorgt dafür, dass sein Gehirn fit bleibt



Obst
Beeren hemmen Entzündungen in den Zellen.



Gemüse
Brokkoli etwa enthält Polyphenole und Vitamin K.



FISCH
Enthält viele Omega-3-Fettsäuren.



ALGENÖL
Ebenfalls reich an Omega 3, tolle Fisch-Alternative.