



AKUPUNKTUR

4/2019

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

das Thema Demenz erfährt immer größeres öffentliches Interesse. Dies ist bei steigenden Erkrankungszahlen verständlich. „Im Jahr 2050 werden schätzungsweise drei Millionen Menschen betroffen sein“ berichtet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Bereits jetzt ist jeder Dritte über 90-Jährige in Deutschland an Demenz erkrankt und weltweit sind es über 44 Millionen und 2050 vermutlich 135 Millionen Menschen. Die Versorgungskosten werden in die Trillionen Dollar steigen. So beschäftigen sich immer mehr wissenschaftliche Arbeitsgruppen mit diesem Thema. Der Titel des Spielfilms „Honig im Kopf“ verweist auf einen Denkansatz der Chinesischen Medizin zum Thema Demenz, der sich therapeutisch und prophylaktisch nutzen lässt.



Editorial Impressum	S. 2
DEMENTZ Wenn das Gedächtnis schwindet!	S. 3
Nähr- und Pflanzenstoffe als Turbo für die grauen Zellen	S. 5
Für Sie gelesen	S. 6
LASERTHERAPIE Hoffnung für Demenzkranke	S. 7
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

HONIG IM KOPF | Gedächtnisstörungen vermeiden!

Wer kennt es nicht? Da fällt einem ein Begriff oder Name nicht ein, den man immer benutzt hat; da hat man seinen Schlüssel verlegt und weiß nicht mehr wohin; da geht man aus dem Haus und ist sich nicht mehr sicher, ob man die Kaffeemaschine abgestellt hat. Sind das Vorboten einer Demenz oder nur sporadisch auftretende Gedächtnisstörungen? Häufen sich diese Vorfälle werden wir unsicher. Was ist noch ein normaler „Aussetzer“, und wann sind diese „Aussetzer“ Vorboten einer ernsten Erkrankung der Hirnfunktion? Langandauernde Stressphasen, schlechte Ernährungsweise und regelmäßiger Alkoholkonsum können Ursachen vorübergehender Gedächtnisstörung sein. Durch Verhaltensänderung lässt sich in diesen Fällen rasch Abhilfe schaffen, wenn wir nur unseren inneren Schweinehund besiegen können. In diesem Heft werden wir Ihnen verschiedene Aspekte rund um das Thema Gedächtnisstörung und Demenz vorstellen. Wie können Sie sich selber testen und wann sollten Sie zu einem Arzt gehen? Wir widmen uns dem Thema Prävention und damit der Frage, was Sie tun können, damit es nicht zu einem vorzeitigen Gedächtnisverlust kommt. Dabei beleuchten wir die Möglichkeiten der westlichen Naturheilkunde und der Chinesischen Medizin. So sind in der westlichen Kräuterheilkunde Pflanzen beschrieben, die nahezu wie ein Gedächtnisbooster wirken und die Hirnleistungsfähigkeit deutlich verbessern können. Erfahren Sie

mehr dazu in unserem Kräuterartikel. Die Chinesische Medizin versteht Demenz u. a. als Schleimerkrankung und moderne Forschung zeigt, dass es tatsächlich Eiweißablagerungen sind, die mit der Schwere von Demenzen des Alzheimerstyps korrelieren. Aktuell steht die moderne Lasertechnologie im Fokus der Forschung in Bezug auf ihren diagnostischen und therapeutischen Einsatz bei bestimmten Demenzformen. Erste Versuche an menschlichen Nervenzellen zeigen beachtliches therapeutisches Potenzial. Ergänzend zu den medikamentösen Maßnahmen oder als Einzeltherapieform könnte sie in naher Zukunft Demenzerkrankten zur Verfügung stehen. Zu all diesen Bereichen finden Sie interessante weiterführende Informationen in diesem Heft. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!



Ihr Dr. Bernd Ramme



Dr. Bernd Ramme
1. Vorsitzender der DAA e. V.,
Waren

© privat

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder –behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V., München.

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):
Dr. Bernd Ramme, 1. Vorsitzender der DAA e. V.

Redaktion, Bild und Text:
Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e. V.
Osserstraße 40, 81679 München

Produktion:
Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter www.akupunktur-patienten.de lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V. notwendig.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V. keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

DEMENZ | Wenn das Gedächtnis schwindet!

In Deutschland sind derzeit etwas mehr als eine Millionen Menschen an Demenz erkrankt und die Prognosen sprechen davon, dass sich etwa alle 20 Jahre die Zahl der Betroffenen verdoppeln wird. Auch wenn einige Demenzformen in jüngeren Jahren auftreten können, hat die Erkrankung ihre Domäne im höheren Lebensalter. Ab dem 75. Lebensjahr steigt die Häufigkeit von 12% auf 50% bei den über 90-Jährigen an. Als häufigste Demenzform dominiert dabei die Alzheimer-Demenz.

Schulmedizinisch unterscheiden wir neurodegenerative - durch Nervenabbau bedingte - (vorwiegend Alzheimer-D.) von gefäßbedingten Formen (vaskuläre D.) und Mischformen (vaskulär und Alzheimer-spezifische).

Nicht hirnorganische Demenzen können sich infolge diverser organischer Grunderkrankungen wie z. B. Diabetes, Lebererkrankungen, Blutarmut, Infektionskrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen, Vergiftungen oder Arzneimittelnebenwirkungen bilden.

In den meisten Fällen sind es Angehörige oder Bekannte, denen eine Veränderung der Hirnleistungsfunktion des Betroffenen auffällt. Die Mitteilung an den Hausarzt, „doch mal den Patienten auf Demenz zu untersuchen“, erfolgt oft hinter dem Rücken des Betroffenen, da dieser vehement eine Einschränkung verneint, selbst wenn die Defizite schon unübersehbar sind. Dabei fängt alles so harmlos an – mal der verlegte Schlüssel, dann der vergessene Einkauf im Auto und die angelassene Herdplatte. Da der drohende Verlust der Selbstkontrolle, der persönlichen Aktivitäten und der Entscheidungskraft mit viel Angst und Scham verbunden sind, reagieren Umfeld und Betroffene oft mit Verdrängung. Dabei kann bereits heute auf ein effektives Maßnahmenpa-

ket zugegriffen werden. Die Pflegeeinstufungen berücksichtigen inzwischen die Hilfsbedürftigkeit Demenzerkrankter und medikamentöse Maßnahmen lassen Hirnfunktion zumindest für einen begrenzten Zeitraum wieder zurückkehren bzw. vermindern ein Fortschreiten der Erkrankung. Selbsthilfegruppen über das ganze Land verteilt, ermöglichen Angehörigen die Auseinandersetzung mit dem Persönlichkeitszerfall des geliebten Menschen und dienen dem Informationsaustausch über weitere Hilfsangebote.

Was passiert, wenn der Verdacht Demenz gestellt wird?

Zunächst sollte der Hausarzt angesprochen werden, er kann mit einfachen Tests (Uhrentest, MMI, DEMTEC) verschiedene Hirnleistungsfunktionen überprüfen und damit eine Einschätzung des Schweregrades vornehmen. Bei geringfügigen Störungen sollte ein Folgetest in sechs- oder zwölfmonatigem Abstand erfolgen. Außerdem können nicht-hirnorganische Ursachen (s.o.) durch Blutteste und Medikationsprüfung ausgeschlossen werden.

Insbesondere der Uhrentest ist ein auch für den Laien geeigneter SCHNELLEST. Dazu fordern Sie in ruhiger Umgebung den Angehörigen auf, eine Uhr zu zeichnen mit allen Zahlen und Zeigern. Dazu legen Sie ihm ein leeres Blatt mit einem Kreis vor (Abb. 1) Die Uhrzeit wird vorgegeben mit „10 nach 11“. Es darf keine weitere Unterstützung gegeben werden, lediglich die Aufgabenstellung und die Uhrzeit dürfen wiederholt genannt werden.

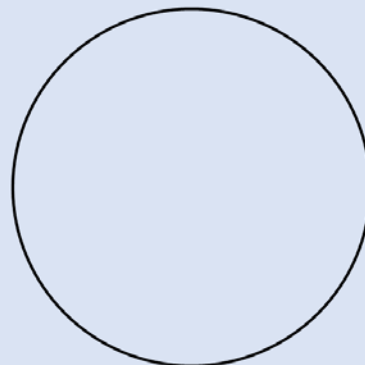
Dabei haben sich vier Kriterien besonders bewährt, um zwischen Gesunden und Demenzerkrankten zu unterscheiden. Sind 12 Zahlen vorhanden? Ist die Zahl „12“ oben? Sind

Definition Demenz

Ein Syndrom infolge einer in der Regel chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns mit Störungen vieler höherer Großhirnrindenfunktionen einschließlich Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache, Sprechen und Urteilsvermögen im Sinne der Fähigkeit zur Entscheidung. Das Bewusstsein ist dabei NICHT getrübt und auch die Sinneswahrnehmungen funktionieren im für die Person üblichen Rahmen. Meist infolge und selten vorausgehend können Störungen der emotionalen Selbstkontrolle, des Sozialverhaltens oder Motivation auftreten.

11:10 Uhr

Zeichnen Sie eine Uhr mit der oben angegebenen Uhrzeit!



© Dr. Bernd Rammke

Abb. 1: Der Uhrentest – ein einfacher Demenz-Schnelltest

zwei unterscheidbare Zeiger vorhanden? Stimmt die gezeichnete Zeit mit der Zeit im „Fahrplanformat“ 11:10 Uhr überein?

Insbesondere die Auswertung nach Shulmann (Kasten 2) hat sich in der medizinischen Diagnostik bewährt. Dabei sollte ab dem Grad 3 ein Arzt aufgesucht werden, um weitere diagnostische Tests durchzuführen. Da im Rahmen von Demenzerkrankungen sich auch depressive Symptomatik einstellen

kann und umgekehrt bei Depressionen auch Hirnleistungsstörungen auftreten können, ist neben der oben erwähnten hausärztlichen Erstdiagnostik eine fachärztliche Abklärung anzuraten.

Störung der Hirnleistungsfunktion aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Betrachtet man die Gedächtnisstörungen aus der Sicht eines anderen Medizinsystems, so ergeben sich z. T. Überschneidungen, aber auch gänzlich neue Gedanken- und Therapieansätze. Die Organfunktion der chinesischen Organlehre ist nicht mit der westlichen Organfunktion gleichzusetzen, auch wenn einzelne Aspekte sich ähneln. Für ein gut funktionierendes Gehirn ist nach chinesischer Lehre der Gesundheitszustand von Niere, Herz und Milz zuständig. Funktionsstörungen in diesen Organsystemen führen zu eingeschränkter Gedächtnisleistung, Verwirrheitszustand oder auch Willensmangel und Motivationsmangel. Dabei spielen die sogenannten Vitalen Substanzen (lebenswichtige Substanzen) Shen-Geist, XUE-Blut und JING-Essenz eine besondere Rolle. Niere und Herz bilden die sogenannte „Feuer-Wasser“-Achse. Dabei befeuert die Niere (Feuerniere) das Shen des Herzens und hat gleichzeitig über die Wasserniere eine kühlende Funktion auf das Herzfeuer. Besteht ein harmonisches Gleichgewicht zwischen diesen Kräften, ist die Nieren-Herz-Achse intakt. Ein wichtiger Akupunkturpunkt in diesem Zusammenhang ist „Das Tor der Vitalität“ (LG 4 – am tiefen Rücken gelegen). Er wird oft zur Kräftigung bei Gedächtnisstörungen eingesetzt. Die aus diesem Punkt entspringende Kraft ist eine Urkraft des Lebens. Bei nachlassender Kraft treten Symptome wie depressive Verstimmtheit, mangelnde Vitalität und Antriebslosigkeit auf und wenn diese Kraft erlischt, erlischt das Leben. Um diese Urkraft des Lebens zu bewahren, ist es erforderlich, dass wir nicht über unsere „Energie“-verhältnisse leben, ansonsten altern wir vor. Dazu ist es auch besonders wichtig, dass wir unsere Tagesenergie aus der Nahrung und der Atmung generieren. Die Nahrungsenergie wird laut chinesischer Lehre von den Organen der Mitte – Magen und Milz – gewonnen. Dabei darf nicht zu wenig und nicht zu viel Feuchtigkeit die Mitte belasten. Eine Ernährung, die schwerpunktmäßig Milchprodukte, Kaffee, Rohkost und Weizenprodukte enthält, kann zu einer sogenannten Verschleimung der Mitte mit Blockade des Energieflusses und mit Ablagerung von Nässe und Schleim in anderen Organen führen. Diese Ablagerungen konnten mit modernen Laserdiagnosesystemen in den Hirngefäßen nachgewiesen werden und zwar umso mehr, je ausgeprägter die Demenz war. Hier treffen sich westliche und östliche Medizinmodelle mit unterschiedlichen Lösungen. Während in der westlichen Medizin an Laserbestrahlungen des Gehirns geforscht wird, die diese Ab-

Auswertung nach Shulmann (Skala von 1 bis 6)

- (1) Perfekt, keine Anzeichen für Demenz erkennbar
Als perfekt gilt der Uhrentest, wenn die Testperson die Ziffern richtig einzeichnet und die Uhrzeit mit den Zeigern korrekt angibt.
- (2) Leichte visuell-räumliche Fehler
Bei Grad 2 liegen leichte visuell-räumliche Fehler vor. Dabei befinden sich einige Ziffern außerhalb des Uhrkreises, die Abstände zwischen den einzelnen Ziffern fallen nicht korrekt aus und manche Ziffern stehen auf dem Kopf, weil das Blatt Papier gedreht wird. Einige Testpersonen verwenden zur besseren Orientierung Hilfslinien.
- (3) Richtige Darstellung der Uhr, aber falsche Angabe der Uhrzeit
Bei Grad 3 gibt die Testperson die Uhrzeit als Text an oder zeichnet nur einen Uhrzeiger ein. Mitunter wird auch überhaupt keine Uhrzeit eingetragen.
- (4) Mittelgradige visuell-räumliche Orientierungsprobleme
Im Falle von Grad 4 vergisst die Testperson einige Ziffern oder es liegen unregelmäßige Abstände zwischen den Uhrziffern vor. Manche Patienten zeichnen mehr als 12 Ziffern ein oder malen Kreise. Außerdem lassen sich die eingetragenen Ziffern wegen ihrer Undeutlichkeit nur schwer erkennen.
- (5) Schwere visuell-räumliche Orientierungsprobleme
Von Grad 5 ist die Rede, wenn die Probleme von Grad 4 noch stärker ausgeprägt sind, sodass schwere visuell-räumliche Orientierungsprobleme vorliegen.
- (6) Darstellung der Uhr fehlt
Bei Stufe 6 unternimmt der Patient nicht einmal den Versuch, eine Uhr aufzuzeichnen oder die Zeichnung weist keinerlei Ähnlichkeit mit einer Uhr auf. Mitunter werden nur der eigene Name oder einige Wörter eingetragen.

lagerungen auflösen könnten, geht die östliche Heilkunde den Weg der Stärkung der Mitte durch Akupunktur und Ernährung. Eine „Schleimdiät“ soll den Körper von zu viel Nässe befreien und die Akupunktur stärkt durch die Energieverteilung und die Aktivierung der dynamischen Energie (Yang-Qi) die Organfunktionen. Ein besonderer Punkt in der Akupunktur soll nicht unerwähnt bleiben. Es ist der Punkt LG 20 mit dem Beinamen „Meisterpunkt der geistigen Energie“. Er ist ein zentraler Punkt zur Förderung der Gehirndurchblutung und erfolgreich bei Konzentrationsstörungen, da er sowohl die dynamische Energie der Niere (Nieren Yang-Qi) als auch die Kraft der Nierenessenz regelrecht ins Gehirn zieht. Um den Punkt herum sind weitere vier Punkte als „Weisheit der 4 Götter“ beschrieben.

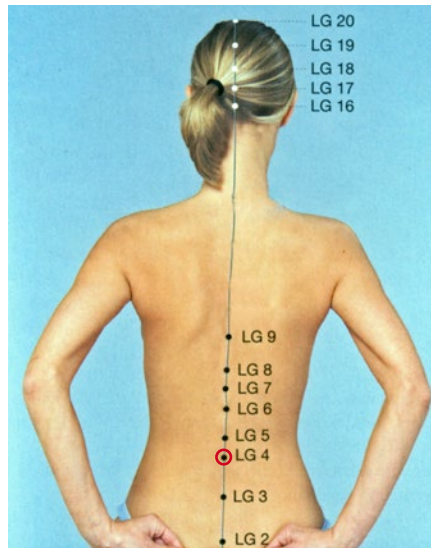


Abb. 2: LG 4 | Tor der Vitalität – das Feuer des Lebens als Gehirnbooster

© Bahr, „Das große Buch der klassischen Akupunktur“, 2. Auflage, S. 229

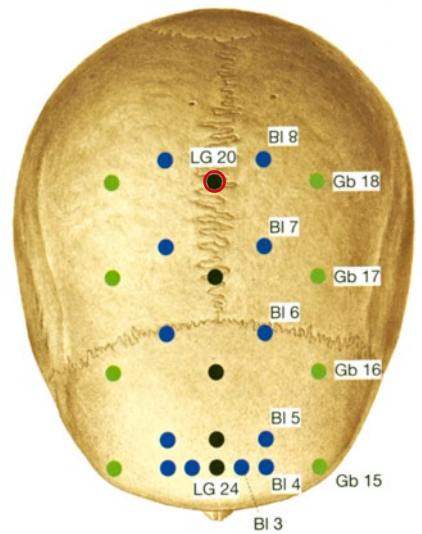


Abb. 3: LG 20 | Meisterpunkt der geistigen Energie – verbessert die Gehirndurchblutung

© Bahr, „Das große Buch der klassischen Akupunktur“, 2. Auflage, S. 302

Wo kann ich mich behandeln lassen?

Die Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e. V. bildet seit ihrer Gründung Ärzte und Zahnärzte sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in der Ohrakupunktur aus. Beide Systeme haben ihren festen Stellenwert in den ärztlichen Akupunkturpraxen. Inzwischen haben so viele Ärzte ihre zertifizierte Ausbildung abgeschlossen,

dass sich auch in Ihrer Nähe ein entsprechend ausgebildeter Arzt finden sollte. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage www.akupunktur.de finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.

Dr. Bernd Ramme

Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.
Clara-Zetkin-Str. 21
17192 Waren

Nähr- und Pflanzenstoffe als Turbo für die grauen Zellen

Unser Gehirn ist zweifellos das komplizierteste und zugleich faszinierendste Körperorgan. Es arbeitet rund um die Uhr und koordiniert alle Körperfunktionen des Organismus.

Neben einer kontinuierlichen Sauerstoff- und Energieversorgung benötigt das Gehirn auch spezifische Nährstoffe für eine optimale Leistungsfähigkeit. Wichtig für das Gehirn ist eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit vielen Mikro- und Makronährstoffen sowie ausreichend Flüssigkeit. Pflanzenstoffe wurden traditionell gerne zur Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit eingesetzt. Als sogenannte pflanzliche Adaptogene eignen sich ausgesuchte Kräuter mit gehirnfrendlichen Substanzen zur Stärkung von Stressresistenz, Gedächtnis und Denkvermögen. Sekundäre Pflanzenstoffe tragen auch zur Bildung von Botenstoffen

(Serotonin, Noradrenalin, Dopamin) bei, die Stimmung, Konzentration und Schlafqualität verbessern können.

Für den Gehirnstoffwechsel notwendige Mikronährstoffe können die geistigen Fähigkeiten unterstützen, die Konzentration fördern, die Sensomotorik verfeinern, die Reaktionszeiten beschleunigen und das Gedächtnis verbessern. Defizite an Vitamin B1, B6 und B12 können zu erheblichen Leistungsschwächen sowie Konzentrationsschwierigkeiten führen. B-Vitamine sind an der Übermittlung von Nervenimpulsen ans Gehirn und die peripheren Nervenzellen beteiligt. Ein Mangel an Vitamin B6, Folsäure und B12 schwächt die Stressresistenz und stört die Synthese des Serotonins (Glückshormon). Stimmungs- und Gefühlsschwankungen können die Folge sein.



© unsplash

Abb.: Ginkgo

Auch die Alterung des Gehirns lässt sich durch die entsprechenden Mikronährstoffe verzögern. Mit zunehmendem Alter kommt es zu einer erhöhten oxidativen Aktivität der Körperzellen und somit auch der Nervenzellen. Die Zufuhr von wichtigen Antioxidantien wie Vitamine C und Selen, sowie Vitamin D3, Calcium, Magnesium sind für das Gehirn von großer Bedeutung. Auch der ausreichende Verzehr ungesättigter Fettsäuren aus der Omega-3-Familie beeinflusst den Hirnstoffwechsel positiv. Die bewusste Zufuhr von relevanten Mikronährstoffen stellt eine gute Prävention vor Demenz-Erkrankungen dar und kann die kognitiven Leistungen im Alter verbessern.

Ist gegen Demenz ein Kraut gewachsen?

Zu den wichtigsten pflanzlichen Helfern für die Gehirnfunktion zählt Ginkgo biloba. Seine Flavonoide und Proanthocyanidine verbessern nachgewiesen die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Es ist belegt, dass Ginkgo die Gedächtnisleistung und Konzentration signifikant steigert. Auch die bekannte Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) kann das

Erinnerungsvermögen und die Konzentration deutlich erhöhen. Für die Wirkung dürfte die Erhöhung der Neurotransmitterkonzentrationen von Serotonin und Dopamin im Körper verantwortlich sein. Die Rosenwurz entfaltet ihr Potential durch ihre anti-oxidativen und anti-entzündlichen Aktivitäten. Sogar der heimische Salbei (*Salvia officinalis*) konnte sich als hilfreich bei leichten bis moderaten Alzheimer-Erkrankungen erweisen. Studien belegen seine positive Wirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit bei Patienten mit moderater Demenz. Weniger bekannt ist, dass die Gewürzpflanzen Curcuma (*Curcuma longa*) und Safran (*Crocus sativa*) ebenfalls hilfreich in der Begleitung von Demenzerkrankungen eingesetzt werden können. Im asiatischen Raum ist vor allem der Rote Ginseng mit seinen wertvollen Ginsenosiden bekannt. Der Ginseng entwickelt seine Eigenschaften bei längerer konsequenter Einnahme. Weitere Pflanzen aus der TCM, die aufgrund ihrer neuroprotektiven Wirkung eingesetzt werden, sind Engelwurz (*Dang gui*, *Angelica sinensis*), die Rote Baumpfingstrose (*Paeonia suffruticosa*), *Bacopa monniera* (Brahmi) und *Gotu Kola* (*Centella asiatica*). Die Kombination von ausgesuchten Pflanzenstoffen mit entsprechenden Mikronährstoffen kann die mentale Stärke, Gedächtnisleistung und Erinnerungsvermögen aktivieren und stärken. Um geistig fit zu bleiben, sollte auf eine ausreichende Versorgung mit relevanten Mikronährstoffen geachtet werden.

Ulrike Köstler

Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin

Vorstand FORUM VIA SANITAS

www.forumviasanitas.org

Für Sie gelesen

Bredesen, Dale E.: Die Alzheimer-Revolution. Das erste Programm, um Demenz vorzubeugen und zu heilen.

338 Seiten, Hardcover, mvg Verlag, München 2018. Preis: 24,99€ (D). ISBN: 978-3-86882-900-6

Hinter diesem etwas „amerikanischen“ Titel verbirgt sich ein sehr spannendes Buch zum Thema Demenz und Alzheimer-Erkrankung. Dieses ist besonders aktuell, nachdem Anfang 2019 zwei führende Pharma-Unternehmen zum wiederholten Mal nach Milliardeninvestitionen ihre klinischen Studien zur Zulassung eines hochgepreisenen Me-



dikaments zur Behandlung neurodegenerativer Erkrankungen wegen Wirkungslosigkeit abbrechen mussten. Dale E. Bredesen, international renommierter Direktor des „Center for Neurodegenerative Disease Studies“ an der „David Geffen School of Medicine at UCLA“ in Los Angeles, und seit über 30 Jahren in der Alzheimer-Forschung tätig, stellt in diesem Buch seine Forschungsergebnisse und die Schlussfolgerungen bezüglich einer multifaktoriellen Ursache der Alzheimer Erkrankung vor sowie ein von ihm und seinem Forscherteam entwickeltes, wissenschaftlich dokumentiertes Programm, um neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer zu stoppen und sogar zu heilen. Den multifaktoriellen Ursachen entsprechend hat der Schul-

mediziner und Grundlagenforscher Dr. Bredesen einen individualisierten Behandlungsansatz entwickelt, welcher „zu seiner eigenen Überraschung“ auf den Grundsätzen der integrativen Medizin beruht. In diesem Buch beschreibt er in den Kap. 2–6 die wissenschaftliche Odyssee, die zu seinem Programm führte. In Kap. 7 werden alle Tests zur Beurteilung des individuellen kognitiven Abbaus erklärt. Kap. 8 und 9 helfen bei der Interpretation der Testergebnisse zur Bestimmung einer individualisierten Therapie bzw. Prävention. In den Kapiteln 10–12 gibt der Autor Anleitungen, wie der Leser für sich selbst die besten Ergebnisse erzielen und gesund bleiben kann.

Was verursacht die Alzheimerkrankheit? Dr. Bredesen hat zusammen mit seinen Mitarbeitern 36 Faktoren herausgefunden, die Alzheimer auslösen können, und erklärt dabei auch für Laien verständlich die biochemischen Vorgänge. Der Autor nennt folgende Risikofaktoren, die zu Alzheimer führen können: Genetik, Entzündungen, Infektionen, Homocystein, Insulinresistenz, Schilddrüsenstatus, Glutathion und Selen, Schwermetalle, Schlafmangel, „Leaky-Gut“-Syndrom, Blut-Hirn-Schranke und Glutenunverträglichkeit. Darüber hinaus teilt er die Alzheimer-Krankheit in drei Subtypen

ein. Da sie auf unterschiedlichen biochemischen Vorgängen beruhen, sollten sie auch unterschiedlich behandelt werden. Diese drei Typen entstehen, wenn sich das Gehirn vor den folgenden drei metabolischen und toxischen Bedrohungen zu schützen versucht: Entzündung, Mangel an wichtigen Nährstoffen und Hormonen sowie giftigen Substanzen. Der Autor versteht sein Buch als Leitfaden, das auch für Laien verständlich geschrieben ist, mit dessen Hilfe der Leser Schritt für Schritt den geistigen Abbau im Frühstadium der Alzheimerkrankheit oder deren Vorläufer – leichte kognitive Beeinträchtigungen – „dauerhaft verhindern kann“. Die Anweisungen sind laut Dr. Bredesen vor allem für Personen wichtig, die das ApoE4-Gen in sich tragen, den größten bekannten Risikofaktor für Alzheimer. Die eingestreuerten Fallgeschichten verschiedener Patienten veranschaulichen die Therapie mit dem ReCODE-Programm. Im Anhang werden Nahrungsmittel genannt, die man essen oder eher meiden sollte, weiterführende Links sowie die Grundlagen des ReCODE-Programms kurz zusammengefasst.

*Für Sie gelesen hat
Dr. Milos Tomic, CH-Lutry*

LASERTHERAPIE | Hoffnung für Demenzkranke

Wie D. Litscher und G. Litscher 2014 in ihrer Veröffentlichung in der Zeitschrift für Akupunktur & Aurikulomedizin gezeigt haben, wendet sich die aktuelle wissenschaftliche Forschung immer häufiger der Lasertechnik zu, wenn es um neue diagnostische und therapeutische Methoden zur Behandlung der Demenz geht. Spezielle Laser-Scanning Mikroskope haben gezeigt, dass gefäßbedingte Mangeldurchblutung des Gehirns und sogenannte Mikroschlaganfälle Hauptgründe für Demenz bei älteren Personen sind. Mit gleicher Untersuchungstechnik konnte gezeigt werden, dass die Anzahl der Ablagerungen in den Gefäßwänden (Plaques) mit dem Schweregrad der Demenz von Alzheimerpatienten in Zusammenhang steht. Diese Ablagerungen bestehen z. T.

aus speziellen Eiweißen (Beta-Amyloiden). Zwei dieser Eiweißtypen (A β 40 und A β 42) gelten als nervenschädigend. Die vom A β 42 abstammenden Abbauprodukte haben zudem eine starke Neigung, sich zu verklumpen und unlösliche Aggregate zu bilden.

In tierexperimentellen Studien und in In-Vitro-Experimenten an menschlichem Gehirngewebe konnte gezeigt werden, dass sich zum einen die Funktion der Mitochondrien (Energiezentrale) menschlicher Zellen verbessern lässt und zum anderen die Anzahl der Eiweißaggregate in bestrahlten Nervengewebe abnahm. Weitergehende Forschungen beschäftigen sich nun damit, wie durch den Schädelknochen hindurch eine effektive Bestrahlung von erkranktem Hirngewebe beim Menschen erfolgen kann. Ob am Ende Lasersystem (Low-level-Laser-Therapie) oder LED-Systeme den Durchbruch bringen, ist noch nicht abzusehen. Erste Ergebnisse lassen aber hoffen, dass es in Zukunft für Demenzerkrankte eine effektive und schonende Lichtbehandlung gibt. Diese kann als Einzeltherapie oder in Ergänzung zur klassischen medikamentösen Therapie erfolgen.



Abb.: LED oder Laser – Gehirnbestrahlung durch den Schädelknochen

Dr. Bernd Ramme
Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.
Clara-Zetkin-Str. 21
17192 Waren

Vorschau auf Ausgabe 4/2019



© cpzzone - stock.adobe.com

Hauptthema:

Sportunfall | Schneller wieder auf die Beine kommen!

Dass Sport einen gesundheitlichen Nutzen hat, wird von niemandem in Zweifel gezogen. Insbesondere die sogenannten Zivilisationskrankheiten lassen sich durch mehrfach wöchentlichen Sport günstig beeinflussen. Leider ist der Sport aber auch mit einem nicht unerheblichen Verletzungsrisiko verbunden. Etwa 1,25 Millionen verletzen sich so stark, dass sie ärztlich versorgt werden müssen. Doch so manch eine Verletzung heilt trotz guter ärztlicher Versorgung nicht so richtig aus und beeinträchtigt die Lebensführung erheblich. Was können Akupunktur und moderne naturheilkundliche Verfahren hier leisten? Erfahren Sie dazu mehr in unserer nächsten Ausgabe.

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 40, 81679 München
Tel.: 089/8145252, Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de,
www.akupunktur-patienten.de,
www.stoerherd.de

In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte
Akupunktur und Traditionelle Chinesische
Medizin (OGKA),
Glacisstraße 7, A-8010 Graz
Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,
office@ogka.at
www.ogka.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Aku-
punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-
dizin, SACAM
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,
Tel.: ++41 (0)844/200 200,
Fax: ++41 (0)31/332 41 12
info@sacam.ch, www.sacam.ch