



Vergesslichkeit

Vergesslichkeit gehört für viele Menschen zum Alltag – Stress, Schlafmangel oder ein voller Terminkalender können dafür sorgen, dass uns Namen, Termine oder Worte entgleiten. Doch wenn Gedächtnislücken häufiger auftreten, wächst oft die Sorge: Ist das noch normal? Oder steckt mehr dahinter?

Demenz und Alzheimer sind Themen, die viele Familien betreffen und gleichzeitig mit Unsicherheit, Ängsten und offenen Fragen verbunden sind. Dabei ist es umso wichtiger, frühzeitig hinzuschauen, Symptome zu verstehen und Möglichkeiten der Unterstützung zu kennen. Neben schulmedizinischen Ansätzen können auch Lebensstil, Ernährung, Bewegung und gezielte naturheilkundliche Anwendungen das geistige Wohlbefinden stärken und zur Erhaltung der kognitiven Funktionen beitragen.

Was ist Demenz?

Am Anfang der Demenz sind häufig **Kurzzeitgedächtnis** und **Merkfähigkeit gestört**, im weiteren Verlauf verschwinden auch bereits **eingeprägte Inhalte des Langzeitgedächtnisses**. Menschen mit Demenz verlieren nach und nach die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten & Fertigkeiten.

47% der pflegebedürftigen Menschen leiden an Demenz. Basis für diese Entwicklung bilden **pathologische Veränderungen im Gehirn**. Besonders betroffen sind Areale, die für das **Kurzzeitgedächtnis**, das **Denkvermögen**, **Sprache** und **Motorik** verantwortlich sind. Die Sinnesorgane und Wahrnehmung sind bei den Betroffenen nicht beeinträchtigt → Ansatzpunkt für ätherische Öle.

Häufige Symptome

- **Gedächtnisverlust:** Häufiges Vergessen von Gesprächen oder Ereignissen.
- **Orientierungslosigkeit:** Sich in bekannten Umgebungen nicht mehr auskennen oder die zeitliche Orientierung verlieren.
- **Sprachprobleme:** Schwierigkeiten, Wörter zu finden oder sich verständlich auszudrücken.
- **Probleme mit Alltagsaufgaben:** Schwierigkeiten bei der Planung und Ausführung bekannter Abläufe, zum Beispiel beim Kochen oder dem Umgang mit Geld.
- **Veränderungen im Verhalten und der Persönlichkeit:** Dazu gehören Reizbarkeit, Misstrauen, Angst, Apathie oder aggressive Ausbrüche.
- **Schlafstörungen:** Ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus kann zu Schlafproblemen führen.

Was ist Demenz?

1. Frühphase (Leichte kognitive Beeinträchtigung)

Erste Gedächtnislücken, leichte Wortfindungsstörungen und Probleme mit der Orientierung treten auf. Die Betroffenen nehmen diese Veränderungen oft subjektiv wahr. Der Alltag ist noch weitgehend unbeeinträchtigt. Die Leistungsfähigkeit bei der Arbeit ist allerdings reduziert.

2. Frühe Demenz (Leichte Demenz)

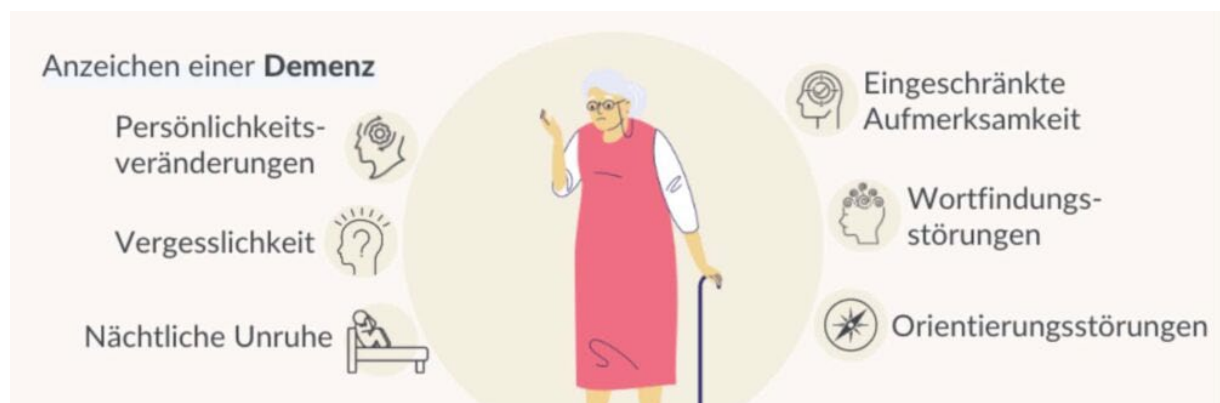
Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis werden spürbarer. Auch die Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu bewältigen, ist eingeschränkt, beispielsweise beim Einkaufen oder der Zubereitung einer Mahlzeit. Die Abhängigkeit von der Hilfe anderer nimmt zu. Persönlichkeitsveränderungen werden bemerkbarer.

3. Mittlere Demenz (Moderate Demenz)

Starke Orientierungslosigkeit und Verwechslung von Personen treten auf. **Sprachprobleme** und Schwierigkeiten bei der **Selbstpflege** werden häufiger. Die betroffene Person ist zunehmend auf **fremde Hilfe** angewiesen und kann alltägliche Verrichtungen oft nicht mehr alleine bewältigen.

4. Späte Demenz (Schwere Demenz)

Die Fähigkeit zur Kommunikation verringert sich drastisch, bis hin zum Verlust der Sprache. Angehörige werden nicht mehr erkannt und die Fähigkeit, Basisaktivitäten wie das Laufen oder Sitzen durchzuführen, geht verloren. Die Erkrankten sind vollständig von der Pflege abhängig und die Kontrolle über Blase und Darm geht verloren.



Typen von Demenz

Vaskuläre Demenz

- **Infarktsyndrom**, bedingt durch Schlaganfälle und dem Untergang von Hirngewebe aufgrund von Ischämien und Blutungen.
- **Kleinere Infarkte** in strategisch kritischen Arealen des Gehirns, die relativ rasch zu ausgeprägten kognitiven Störungen führen.
- **Mikroangiopathische Läsionen**

- **Mikrogefäßverlust** bei dem die Zahl der Kapillaren abnimmt und/oder die Funktion der Blut-Hirn-Schranke beeinträchtigt ist.
- **Genetische Erkrankungen**, wie HERNES-Syndrom etc.

Degenerative Demenz

- Morbus **Alzheimer**, **Frontotemporale Demenz**, **Lewy-Körperchen-Demenz** ICD 10
- **Sekundäre Demenz** bei Krankheiten, die in anderen Rubriken klassifiziert worden sind, wie: Pick-Krankheit, Creutzfeld-Jakob-Krankheit, Chorea Huntington, primäres Parkinson-Syndrom, HIV-Krankheit, Epilepsie, erworbene Hypothyreose, Multiple Sklerose, Neurosyphilis, systemischer Lupus erythematosus usw.
- **Ein Defizit an diversen B-Vitaminen**. Dies ist schon lange als Ursache von kognitiven Beeinträchtigungen und psychiatrischen Krankheiten bekannt. Pellagra ist das **Mangel-Syndrom von Vitamin B3** (Niacin) und geht (unter anderem) mit Demenz und Schizophrenie einher. Als Beriberi wird der **Vitamin-B1-Mangel** bezeichnet. Auch diese Unterversorgung mit Thiamin führt zu **Demenz durch neuronalen Abbau**. Zu den Beschwerden zählt das Korsakow-Syndrom, das **bei Alkoholismus auftritt, wenn die Ernährung unzureichend ist**. Die zu geringe Aufnahme von Vitamin B6 (Pyridoxin) und B7 (Biotin) führen oft zu Depressionen. Auch ein Vitamin B12-Mangel hat Depressionen und Demenz zur Folge.

Unterschied Alzheimer – Depression – Demenz

Vergesslichkeit und Konzentrationsschwächen bei älteren Menschen müssen nicht zwangsläufig Vorboten einer Alzheimer-Erkrankung sein.

Demenzpatienten verharmlosen ihre Symptome und Leistungsdefizite meist. Das langsame Fortschreiten ihrer Beschwerden und zunehmende Stimmungsschwankungen unterscheiden sich klar von der ständig bedrückten Gemütslage depressiver Menschen. Während demente Menschen ihre Leistungsdefizite verharmlosen, beklagen Depressive sie eher.

Ein an Altersdemenz leidender Patient wird vergesslich und kann gleichzeitig auch körperlich signifikant abbauen. Durch die Einschränkung seiner kognitiven Fähigkeiten verengt sich sein wahrnehmbares Umfeld mehr und mehr. Der Weg durchs Leben zieht immer kleinere Kreise. Aber dennoch kann ein solcher Mensch noch lange mit alltäglichen Dingen gut umgehen, die er seit früherer Jugend gelernt hat. Zum Beispiel wird er wissen, wozu und wie man Toilettenpapier benutzt, dass die Suppe kein Nachtisch ist und so weiter.

65% der Demenzerkrankten leiden an Alzheimer. Ein Alzheimer-Patient kann dagegen deutlich jünger sein. Alte Erfahrungen und Erinnerungen kann er zunehmend nicht mehr richtig einordnen. Sie sind mit im Sturm herumwirbelnden Blättern vergleichbar. Seine Stimmungen, Bedürfnisse und Emotionen folgen oft diesem Beispiel. Das Erinnerungsvermögen funktioniert oft erstaunlich gut. Jedoch ist der Patient nicht mehr in der Lage, diese Erinnerungen richtig einzuordnen. Deshalb kommen die skurrilsten Aktionen zustande, wenn zum Beispiel Kochtöpfe im Wäscheschrank auftauchen oder andere Dinge an den unsinnigsten Stellen landen. Körperlich dagegen ist der Patient oft noch fit.

Ursachen Demenz

Leider sind die **Ursachen** und selbst die **Diagnose** oft recht **schwierig**. Viele Untersuchungsmethoden sind nach Isabella Heuser (Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité Berlin) nur "schäbige Geldmacherei". Die Nonnenstudie zeigt z.B. dass viele „Löcher im Gehirn“ noch lange nicht Gedächtnisverlust bedeuten (<https://www.publishersweekly.com/978-0-553-80163-7>): Das absolut überraschende Ergebnis zeigte, dass die Gehirne einiger Nonnen, obwohl sie bis ins hohe Alter geistig fit waren und ein ausgezeichnetes Gedächtnis hatten, alle Spuren einer schweren Alzheimererkrankung aufwiesen: Demenzgrad 6, was eigentlich das absolute Alzheimer-Endstadium ist.

- △ Am wahrscheinlichsten sind noch die Forschungsergebnisse von Dr. McGeer, dass sich im Gehirn von Erkrankten eine Überzahl von Mikroglia befinden, die auf **entzündliche Prozesse im Gehirn** hinweisen (ähnlich wie Rheuma).
- △ Auch ist ziemlich sicher, dass **Aluminium und Elektromog mit zu den Auslösern** gehören.
- △ **Ebenso wirken viele Viren und Bakterien im Mundraum, Mykoplasmen, sowie die Zerfallsgifte aus toten Zähnen und Kieferherden.**
- △ **Eine weitere Ursache ist „Diabetes Typ 3“.** Es ist die Annahme, dass Alzheimer-Neurone schlicht keine Glucose mehr aufnehmen können und deswegen zugrunde gehen. Die Nervenzellen werden Opfer des sogenannten Diabetes Typ 3, bei dem nicht nur ein Mangel an Insulin besteht, sondern auch ein **Defekt der Insulin-Rezeptoren**. Die gesunden Membran-Proteine schleusen Glucose ins Zellinnere. Geschädigte Rezeptoren lassen die Glucose nicht ins Zelllumen. Prof. Reutter von der Freien Universität Berlin schlägt daher vor, **die Glucose-Versorgung durch einen Ersatzzucker zu umgehen**. Durch einfache **Galaktose** könnten die Neuronen ebenso effektiv ernährt werden. Der Zucker aus der Laktose gelangt nicht über den Glucose-Transportweg in die Zelle, sondern auf noch ungeklärte Weise. Jedenfalls (einmal in der Zelle), wird Galaktose zu Glucose umgesetzt. **Eine weitere Ersatzernährung kann durch Kokosöl erfolgen.**



Weitere Risikofaktoren

- **Bluthochdruck**, Defekte im Gefässsystem
- **Übergewicht**
- **Bewegungsmangel**, wenig körperliche Aktivität
- **Depressionen**

- **Rauchen**
- **Schwerhörigkeit**
- **Wenig soziale Kontakte**, Bindungen durch Sünden
- **Zahngesundheit**
- **Hohe Aluminium-Belastung**: Gerade die Aluminium-Belastung stellt ein **großes Problem** dar (siehe oben erwähnt). Ein Teil davon sind Industrie-Emissionen, vor denen man sich kaum schützen kann. Wer in industriellen Ballungsräumen wohnt und nicht wegziehen möchte, ist einem erhöhten Alzheimer-Risiko ausgesetzt (Quelle: <https://www.atsdr.cdc.gov/phs/phs.asp?id=1076&tid=34>) und über 488 weitere Studien
- **Fluor** (Zahnpasten, Zusätze in Lebensmitteln, ...)
- **Medikamente** wie Pantoprazol oder Omeprazol
- Auch manche Süsstoffe stehen im Verdacht

Aluminium

Am meisten Aluminium nehmen wir mit der Nahrung, Kosmetika und Medikamenten auf. Das US-amerikanische Center for Disease Control and Prevention (CDC) schätzt, dass jeder Erwachsene **täglich bis zu 7 mg Aluminium** auf diesen Wegen aufnimmt. Glücklicherweise scheidet der Körper zwar 99% davon wieder aus, aber über Jahrzehnte hinweg akkumuliert sich eine beträchtliche Dosis. **Enthalten ist Aluminium vor allem in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Riskant sind hier Farbstoffe in Bonbons und Trennmittel in Backpulver und Backwaren sowie Kaffeesahne und Salz.** Eine Rolle spielen auch **Alu-Verpackungen, Alu-Geschirr und Kaffeemaschinen.** Dazu addiert sich die Intoxikation durch **Zahnpasta, Deo, Sonnenmilch, Lotionen** und anderen Pflege-Artikeln.

Besonders bedenklich ist es, dass sogar Medikamente Aluminium als Wirk- und Hilfsstoffe enthalten. Antazida und Analgetika gehören genauso dazu wie Impf-Seren. In den Injektionen zur Vorbeugung gegen Hepatitis, Mumps und Masern sind die Quecksilber-Adjuvantien durch Alu-Verbindungen ersetzt worden.

Vitamin C erhöht stark die Aufnahme von Aluminium; Magnesium, Calcium und Kieselsäure unterbinden die Aufnahme und helfen ausscheiden.

Curcumin aus der Gelbwurz ist ein Agens, das Aluminium bindet und ausleitet. Der Naturstoff Curcumin ist schon lange als neuroprotektiv bekannt. Darüber hinaus wirkt Curcumin entzündungshemmend

Weitere Möglichkeiten zum Ausleiten bieten **Fasten, Chlorella, Kaffeeeinläufe.**

Abhilfe, Linderungsmöglichkeiten

- △ **Auf keinen Fall sollte man dem geistigen Verfall tatenlos zusehen!**
- △ Lassen Sie zuerst untersuchen, ob andere Probleme vorliegen: z.B. eine **Schilddrüsenunterfunktion** oder ein **Vitamin-B12-Mangel**.
- △ Fangen Sie an, **aktiv dagegen zu arbeiten.** Das ist auch wichtig für pflegendes Personal.

Bewegung, geistige Aktivitäten

Das Gehirn kann sich normalerweise immer wieder erneuern. Es braucht dazu Anregungen. Am stärksten sind **rege geistige und körperliche Aktivitäten**. Wie wäre es mit **Gleichgewichtsübungen, Tanz, etc. Bewegungen, die besonders unser Gehirn fordern** – mehr als Kreuzworträtsel lösen.

Suchen Sie geistige Aktivitäten, die Sie fordern, z.B. eine neue Sprache erlernen.



Ernährung

Eine sogenannte **Mediterrane Kost** (Mittelmeerkost) **wirkt günstig gegen Arterienverkalkungen und gegen Entzündungen**. Zudem liefert sie **Nährstoffe, die die Nervenzellen vor Schäden schützen** könnten.

Zwiebeln und **Knoblauch** liefern dem Körper ausreichend **Schwefel**, um genügend Glutathion herzustellen. Das Tripeptid ist ein wichtiger **Radikalfänger**, der auch für die Entgiftung des neurotoxischen Quecksilbers eine Rolle spielt. Gute Quellen für Vorstufen der Antioxidans sind auch rohe Früchte und Gemüse wie Spargel, Zitrusfrüchte, Spinat und Avocado.

Die in Gemüse und Obst enthaltenen **Ballaststoffe adsorbieren Toxine** aus dem Nahrungsbrei und können höchstwahrscheinlich zur Ausscheidung von Aluminium beitragen. Vor allem **die Pektine (Äpfel)** werden hier als **Haupt-Faktoren** vermutet. Die polymeren Zuckersäuren kommen besonders reichhaltig in den Zellwänden von Chlorella vulgaris und Chlorella pyrenoidosa vor. **Die Grünalgen enthalten auch viele Vitamine, die an der Aluminium-Entgiftung beteiligt sind.**



Als hilfreich erachte ich auch das **Hanföl** oder **Leinöl**.

Meiden Sie Lebensmittelzusatzprodukte, vor allem Glutamat (leider oft nur schwer erkennbar, da es sich hinter Begriffen wie Algenextrakt, Sojaextrakt, Hefeflocken, Würze, Aroma, ... versteckt), Süsstoffe (Acesulfam, Aspartam, Cyclamat, Neotam, Sucralose, ...).

Meiden Sie Softdrinks! Meiden Sie Sojaprodukte!

Achten Sie auf eine **gesunde Darmflora** und hier vor allem auf Ballaststoffe – nehmen Sie vielleicht einmal Präbiotika ein.

Astaxanthin

Astaxanthin soll in der Lage sein, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und somit ins Gehirn vorzudringen und **Schäden durch freie Radikale zu limitieren**. Voraussetzung war aber, dass die Substanz vor dem eigentlichen Ereignis, der Oxidation von Zellstrukturen, vor Ort war. Es sind also keine Mega-Dosen erforderlich, um hier den gewünschten Effekt zu erlangen. Damit wäre Astaxanthin auch von der praktischen Seite aus gesehen eine besonders gute Alternative für die Prophylaxe gegen Alzheimer. **Krill-Öl enthält verhältnismäßig viel Astaxanthin.**

Vitamine B Gruppe

Einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit haben neben dem Vitamin D auch die Vitamine der B-Gruppe. **Ein Mangel an B3 kann neben entzündlichen Erscheinungen an Haut und Darm auch Schizophrenie und Demenz auslösen.** Das Wernicke-Korsakow-Syndrom, das nach langjährigem Alkohol-Trinken auftritt, ist das typische Anzeichen von Beriberi (Vitamin-B1 oder Thiamin-Mangel). Auch die anderen B-Vitamine rufen bei einer **Unterversorgung Demenz-ähnliche geistige Beeinträchtigungen** hervor. Ein Mangel an Vitamin B6 und B7 (Vitamin H, Biotin) geht ebenfalls mit psychiatrischen Symptomen einher. Daher gibt es bereits Bestrebungen, Krankheiten wie Psychosen und Angststörungen, Depressionen, ADS und auch Demenz mit entsprechenden Wirkstoff-Kombinationen zu behandeln. Appliziert werden dann die Vitamine B1, B2, B3, B6, B9 und B12. So weisen Studien des "Optima"- Projekts, also des Oxford Project to investigate Memory and Aging, darauf hin, dass **die Aufnahme hoher Vitamin B Konzentrationen die Hirnschrumpfrate im Falle einer Alzheimererkrankung halbiert.**

Vitamin D

Eine Studie hatte es sich zur Aufgabe gemacht, einen möglichen Zusammenhang zwischen Alzheimer und den Konzentrationen an Vitamin D zu beschreiben. In der Folge entwickelten 171 Patienten eine Demenz, wovon bei 102 Patienten Morbus Alzheimer diagnostiziert wurde. Ein Vergleich mit den Plasmakonzentrationen an Vitamin D (Calcidiol) zeigte, dass ein **schwerer Vitamin-D-Mangel und ein mäßiger Mangel mit einer Verdoppelung des Risikos für die Entstehung von Alzheimer** verbunden ist. Das Risiko für Demenz und Alzheimer stieg nahezu sprunghaft an bei einer Konzentration von unter 50 nmol/L.

Omega-3 Fette – DHA

Eine Studienarbeit zeigte, dass unter einer **hoch dosierten Therapie mit Omega-3-Fettsäuren**, speziell **DHA**, bei Mäusen mit Alzheimer ein **Rückgang der Beta-Amyloid-Plaques** zu beobachten war. Eine Kombination von DHA mit Omega-6-Fettsäuren dagegen bremste den Effekt von DHA. **Hohe Dosen dieser wichtigen Fettsäure führen nämlich zu deutlichen Verbesserungen der Krankheitssymptome.** Und was die meisten auch nicht wissen: Unser Gehirn besteht überwiegend aus Fett. Das Fett wird zur Isolierung der Nervenbahnen benötigt, um die korrekte Weiterleitung der Impulse zu gewährleisten. **Hier helfen besonders Fischöle, Hanföl und Leinöl. Empfehlenswert sind 1-2 Esslöffel /Tag.** Vermeiden Sie die eher entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Margarine usw.



Weitere Abhilfemöglichkeiten

- Lecithin (aus Sonnenblumen)
- Colostrum
- Ginkgo, Q10
- Darmsanierung, Fasten
- Ätherische Öle
 - Beruhigen, beugen Aggressionen vor, z.B. Lavendel, Vanille, Orange, Atlaszeder
 - Ängste lösen, z.B. Orange, Atlaszeder, Weisstanne, Vanille
 - Unruhe – ätherische Öle sollten ausgleichend und entspannend wirken, z.B. Lavendel, Weisstanne, Orange, Atlaszeder, Vanille
 - Öffnen, z.B. Rose

Ziele der Unterstützung sollten sein

- Reduktion von Stress
- Bewältigung ungelöster Konflikte aus der Vergangenheit / Seelsorge
- Verbesserung der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Verhindern eines Rückzugs in das Vegetieren
- Wiederherstellung des Selbstwertgefühls
- Verbessern des körperlichen Wohlbefindens



Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: www.lernen-mit-feeling.ch
Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • Nurreine ätherische Öle • Naturkosmetik: Gesichts- und Körperpflege, Duschmittel, Zahnpflege & Mundhygiene, naturreine Deos, etc. • Nahrungsergänzungen: Vitamine D3 & K2, Omega-3 Öle • Lecithinpulver • Kokosöl • Gesundheits- und Ernährungsberatung • Schulungsangebot: Kurse, Vorträge, Workshops 	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Nahrungsergänzungen: z.B. Vitamin-B-Komplex • Nahrungsergänzungen von TISSO: z.B. Astaxanthin, Pro- und Präbiotika • Heilfasten: Beratung, Fasten zu Hause, begleitete Fastenwoche

Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen.

Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder feeling@feeling-schweiz.ch.