



Liebe Mitglieder unserer BIT-Ärztegesellschaft,  
liebe Anwender energetischer Therapieverfahren,  
liebe interessierte Leser!

## Demenz und Alzheimer

Der aktuelle Stand der Forschung | *Dr. med. Bodo Köhler*

**Die offizielle Zahl liegt bei 2 Millionen allein in Deutschland – Tendenz steigend. Wovon ich spreche? Von einem Krankheitsbild, das gern beiseitegeschoben wird, solange man nicht selbst oder nahe Angehörige davon betroffen sind. Dabei wäre gerade die frühe Diagnose so wichtig, weil dann durchaus gute Heilungschancen bestehen. Es geht hier nicht etwa um Krebs, sondern um Demenz und Alzheimer. Es handelt sich bei diesen Erkrankungen um verschiedene Ursachen und Verläufe, auch wenn beide Begriffe gern synonym gebraucht werden. Dieser Beitrag stützt sich auf neuere Forschungen zum Thema.**

Woran erkennt man Alzheimer, und was ist Demenz? Im Endstadium sind sie nicht mehr zu unterscheiden. Aber der Beginn ist völlig unterschiedlich und erfordert ganz eigene Therapieansätze.

Wir unterscheiden ein semantisches Langzeit-Gedächtnis, das vorwiegend bei Alzheimer betroffen ist, mit dem wir uns Erlebnisse aus der Kindheit bis ins hohe Alter merken können, von einem episodischen Gedächtnis. Letzteres liegt im Hippocampus (mittlere Hirnregion) und bildet ein Netzwerk aller Erlebnisse und Erfahrungen. Es macht unsere Kulturfähigkeit aus. Zunehmende Vergesslichkeit im Alltag und Desorientiertheit weist auf eine beginnende Demenz hin, hat aber mit Alzheimer nichts zu tun.

Grundsätzlich gilt, dass der Körper alles, was nicht gebraucht wird, wieder abbaut. Fehlt die Anforderung, besser gesagt, die Herausforderung an das Gehirn, auch kritische Situationen bewältigen zu können, die das Überleben sichern, bildet es sich zurück, was sich besonders beim Hippocampus ungünstig auswirkt. Dieser ist für assoziatives Lernen zuständig, schafft also netzförmige Verbindungen und dient damit dem Gesamteindruck. Gehirntaining kann bis ins hohe



*Alzheimer ist eine Form von Demenz. Oftmals leiden Patienten unter einer Mischform. Die Krankheitsbilder überschneiden sich, was eine Diagnose erschwert. Foto: Fotolia – quickshooting*

Alter fithalten. Sudoku eignet sich recht gut, noch besser ist es aber, ständig auf Erkundung zu gehen und Neues zu entdecken.

*Da das Gehirn mit seinem heute noch aktiven Steinzeitprogramm Erlebnisse immer zusammen mit den Emotionen, Gerüchen und dem Ort abspeichert, fördert jeder Ortswechsel die Merkfähigkeit.*

Häufige Ausflüge und Reisen in fremde Gebiete sind deshalb besonders hilfreich. Von Weltreisenden wurde meines Wissens noch nie eine Demenz berichtet. Unser Selbst ist an das Gedächtnis gekoppelt. Wir sind unsere Erinnerungen! Diese beruhen auf Sinnesindrücken verschiedener Art, meist Sehen und Hören. Aber eine viel größere Rolle spielt der Geruch. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass bei Alzheimer zuerst das Riechvermögen schlechter wird, woran man

fast schon die Diagnose stellen kann. Die Frage stellt sich, wie es wäre, wenn die Riechsensoren aktiv stimuliert werden, ob sich dann der Verlauf beeinflussen ließe? Tatsächlich ist das möglich und wird deshalb auch therapeutisch eingesetzt.

### Gesunder Stress ist wichtig

Leben lebt von der Erneuerung. Das gilt für alle Zellen. Je höher dabei die Aufmerksamkeit ist, umso mehr Verbindungen werden im Gehirn geschaltet. Das trifft vor allem auf schnelle Szenenwechsel zu, zum Beispiel bei Werbung im Fernsehen, wodurch es allerdings auch zu einer Erhöhung der Stresshormone kommt. Aber gesunder, sogenannter Eustress wird auch beim Sport erreicht, was sich nachweislich positiv auf die Lebensqualität im hohen Alter auswirkt. Nur – es muss

frühzeitig damit begonnen werden! Dabei tritt ein völlig unterschätzter Mechanismus in Kraft, der wegen der suggerierten Sonnenphobie heute leider nicht mehr en vogue ist:

*Bewegung unter praller Sonne (!) setzt Testosteron frei, und das wiederum fördert die Neuronogenese.*

Dieser Effekt wird noch wesentlich gesteigert, wenn dabei zum Beispiel Vokabeln gelernt oder Probleme intensiv bearbeitet werden. Noch besser funktioniert es im unbekanntem Gelände, wo man gezwungen ist, sich neu zu orientieren. Durch diesen Ortswechsel sind ganz neue Einsichten möglich.

## Emotionen schützen vor Demenz

Die Reizstärke, der wir uns aussetzen, beeinflusst die Empfindlichkeit der Synapsen (Nervenverschaltungen). Kommt es immer wieder zu den gleichen Eindrücken und Erlebnissen, erfolgt eine Abstumpfung mit Abbau nicht benötigter Schaltstellen. *Emotionen* spielen deshalb bei den individuell erlebten Ereignissen die Hauptrolle. Denn danach wird bewertet, was wichtig oder unwichtig ist. Unwichtiges wird gelöscht. Gleichgültigkeit wäre fast schon tödlich. Helle Freude und Lachen sind die besten Stimulatoren.

Wird aber die Fähigkeit, durch „Lust auf Neues“ Emotionen zu generieren, immer mehr vernachlässigt, ist Demenz eine ganz natürliche Folge! „Natürlich“ ist aber noch lange nicht „normal“. Wie bereits angedeutet, wird alles Unnötige abgebaut. So gesehen ist die Entstehung von Demenz fast schon eine physiologische Entwicklung. Das Zeitgefühl ist ebenfalls mit Emotionen verbunden. Nur dadurch gewinnt Zeit an Bedeutung. Geht die Erinnerung an die auslösenden Ereignisse verloren, verlieren wir auch jedes Zeitgefühl. Empfinden von Zeit ist mit Veränderung verbunden.

*Ein ganz wesentlicher Faktor für die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist das Gefühl gebraucht zu werden.*

Wer keine Aufgabe mehr hat, bekommt keine Anerkennung und wird bald isoliert dastehen. Isolation war in der Steinzeit ein Todesurteil. Nur in der Gemeinschaft war das Überleben gesichert. Entsprechend musste sich der gesamte Körper darauf einstellen. Die Integration in das soziale Umfeld stand dabei im Vordergrund, wobei Arbeit als

probates Mittel für dieses Ziel angesehen wurde, um anderen zu *dienen*. Dabei wird Oxytocin ausgeschüttet, was das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt und das Alzheimer-Risiko senkt. Es kann aber auch zu kritiklosem Herdentierverhalten führen.

Das Programm läuft heute noch in uns ab, allerdings wurde der Zweck der Arbeit ins Gegenteil verkehrt und soziale Anerkennung mit höherem Verdienst „erkauft“. Viele der psychischen Erkrankungen resultieren aus diesem Konflikt von genetischer Programmierung mit neuzeitlicher „Kultur“. Das Wort „dienen“ wurde weitgehend aus unserem Sprachschatz eliminiert.

Dieselben Hirnregionen, die körperlichen Schmerz verarbeiten, sind auch für den emotionalen Schmerz zuständig. Die gleichen Neurone, die darüber entscheiden, wie stark wir einen traumatischen Schmerz verspüren, sind ebenfalls für den Herzschmerz verantwortlich, wenn wir zurückgewiesen werden. Den Ausschluss aus einer Gemeinde nimmt die Seele als Todesurteil wahr (vergl. Steinzeitprogramm). Es genügt aber bereits das *Gefühl*, einsam zu sein, auch wenn die Realität anders ist. Kommen unsere natürlichen Bedürfnisse zu kurz, wirkt das wie Isolation! Und zwar deshalb, weil wir uns den erwünschten Zustand sehr gut vorstellen können und dann unter der Nichterreichbarkeit leiden. „Möglichkeiten wirken wie Fakten“ stellte bereits der Quantenphysiker Thomas Görnitz fest.

*Der evolutionäre Lebenszweck ist, Erfahrung zu sammeln und diese durch Fortpflanzung an unsere Nachkommen weiterzugeben.*

Das wird als Lebenssinn gefühlt und als Bestimmung interpretiert. Wenn wir uns mit unseren natürlichen Bedürfnissen damit im Einklang befinden, empfinden wir Lebensglück und Zufriedenheit. Wird der Sinn des Lebens allerdings materialistisch ausgelebt, entstehen Konflikte. Diese Anspannung fördert Alzheimer ebenso wie Isolation. Stressbedingt erhöhtes Cortisol der Mutter wird auf den Embryo übertragen. Kinder können deshalb mit einem Stresssyndrom geboren werden, was zu kleinen Hippocampi führt. Ein besonderer Nervenstrang ist der Tractus perforans, der den Hippocampus mit dem Gyrus dentatus verbindet und alle Speicherinhalte überträgt. Er wird schon frühzeitig bei Alzheimerpatienten zerstört.

Durch massiven frühkindlichen Stress (Missbrauch o. ä.) kann das Gen für den Cortisol-Rezeptor im Hippocampus stillgelegt werden. Dadurch fehlt die Rückkopplung für Stresssituationen, sodass selbst bei kleins-

ten Auslösern überreagiert werden kann. Auch Depressionen können ähnliche Ursachen haben.

Bleiben wir zunächst beim Alzheimer. Diese Erkrankung wird zu Recht auch als Diabetes Typ III bezeichnet. Die heute in der westlichen Ernährung übliche, kohlenhydratlastige Ernährung führt nachweislich zu einer Insulinresistenz (auch) im Gehirn. Das bedeutet Energiemangel für die Zellen mit allen Folgen.

Ein weiterer Faktor ist die Bildung von sogenannten „Advanced Glycation End Products“, den AGEs. Das bedeutet, lebensnotwendige Eiweiße werden „karamellisiert“ und dadurch funktionsunfähig. Das kann allerdings auch die „normale“ Demenz begünstigen.

## Metalle im Körper wirken toxisch

Ein wesentlicher Faktor bei der Alzheimerentstehung sind toxische Belastungen, zum Beispiel mit Quecksilber, aber auch Aluminium. Beides wird den Kindern mit jeder Impfung bereits im frühen Lebensalter verabreicht. Das Umweltinstitut der Universität Freiburg stellte hier einen klaren Zusammenhang fest. Beide Stoffe finden sich aber auch im Essen (Aluminium) und Zahnfüllungen (Amalgam).

Als natürlicher Schutzmechanismus gegen Toxine wird im Gehirn Beta-Amyloid gebildet, was den Synapsen dient und auch antibiotisch wirkt. Es wird regelmäßig wieder abgebaut, wenn es nicht gebraucht wird. Aber – das abbauende Enzym ist das gleiche wie für Insulin. Bei einer Insulinresistenz steht es nicht mehr ausreichend für Amyloid zur Verfügung, wodurch die Balance zwischen Auf- und Abbau gestört ist. Ein Übermaß an Amyloid verklebt die Synapsen, statt sie zu schützen. Das kann auch Folge von Überreizung und Schlafmangel sein (s. u.). Überschüssiges Amyloid kann sich in den Blutgefäßen ablagern, was die vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz fördert.

## Stimulus durch Überreizung und Toxine als Ursache für Alzheimer

Bisher wurden Medikamente entwickelt, um Amyloid-Plaques – die angebliche Ursache dieser Erkrankung – wieder aufzulösen. Bei den ersten Anwendungen kam es zu Todesfällen, was im Nachhinein gut erklärbar ist: Amyloid ist lebensnotwendig, und durch seine Auflösung wird ein Alzheimer-Toxin

freigesetzt! Die Ursache für Alzheimer ist also nicht die vermehrte Bildung von Amyloid, sondern der ständige Stimulus durch Überreizung und Toxine, wodurch die Balance zwischen Auf- und Abbau gestört wird. Tau-Proteine spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie schützen die Nervenfasern und sichern den Transport von Nährstoffen. Toxine schädigen diese, ebenso wie bestimmte neurotoxische Viren. Dazu gehören in erster Linie Epstein-Barr sowie Herpes, Masern, Varizellen u.a. Wir müssen heute davon ausgehen, dass diese Viren zu chronischen Entzündungen führen, in deren Verlauf es zu Autoimmunerkrankungen kommt. Multiple Sklerose und Amyelotrophe Lateralsklerose gehören hier dazu.

Bei den Toxinen sind neben den oben genannten Metallen auch Nahrungsmittel und deren Zusätze zu nennen, zum Beispiel Glutamat, das Nervenzellen zerstören kann, ebenso Konservierungsstoffe wie E 321 (Butylhydroxytoluol BHT), Lektine wie das WGA im Weizen, das Rezeptorblockaden macht, oder HNE (4-Hydroxynonenal), das beim Erhitzen von Ölen entsteht und vermehrt Alzheimertoxine freisetzt, neben den schädlichen Transfetten. Transfette werden unter anderem der Nahrung als „Emulgatoren“ beigefügt (E 471, 472, 475). Sie werden statt der Omega-Fettsäuren in die Zellmembranen eingebaut und machen diese brüchig. Die Liste ist damit noch lange nicht erschöpft. Es soll nur angedeutet werden, dass es nicht *den einen* Auslöser für Alzheimer gibt.

## Falsches Schlafverhalten erhöht Risiko für Alzheimer

Ein nicht oft genug zu betonendes „Toxin“ ist Schlafmangel, beziehungsweise eine gestörte Schlafarchitektur. Bekanntermaßen wechseln Tiefschlafphasen mit REM-Phasen ab (schnelle Augenbewegungen). Diese sind wichtig, um Informations-Müll zu löschen. REM-Phasen bleiben jedoch aus durch erhöhten Alkoholkonsum, bestimmte Schlafmittel, Blutdrucksenker und vor allem unter Elektro-Smog! W-LAN, DECT-Telefone und Smartphones sind klassische Wegbereiter für Neurodegeneration. Durch Fernsehen oder späte PC-Arbeit wird wegen des blauen Lichts im Monitor Adrenalin freigesetzt, mit ähnlichem Effekt. Nicht zu unterschätzen sind die modernen LED-Lampen, die das gleiche bewirken.

*Im Schlaf wird aus Daten Wissen, und aus Wissen entstehen Einsichten.*

Das Limbische System sortiert die unbedeutenden Eindrücke aus. Das nachts gebildete Melatonin ist ein Rhythmusgeber und neben STH (Wachstumshormon) und IGF-1 (anaboles Peptid der Leber) für die Regeneration aller Gewebe, aber insbesondere der Neurogenese unverzichtbar. Schlafmangel, das heißt weniger als 7 – 9 Stunden, führt auch zur bereits erwähnten Insulinresistenz, was Übergewicht begünstigt. Aber selbst Vitamin B12, das am Abend eingenommen wird, stört den Schlaf. Hingegen ein kurzer Mittagsschlaf beugt dem Abbau vor.

Immer wieder wird eine genetische Ursache diskutiert. Tatsächlich gibt es typische Gene wie Presenilin 1 und 2 (PS1 und 2) oder ApoE4, die das Amyloidvorläufer-Protein APP und das Apo E (Transportprotein) verändern können. Doch nur bei wenigen Personen (1%), im Verhältnis zur weltweit großen Zahl an Alzheimerpatienten, tritt diese Erkrankung dadurch frühzeitig auf. Deshalb wird bis heute angenommen, es handle sich um eine typische Alterserkrankung, die früher oder später einen Jeden trifft. Diese These konnte zwar mittlerweile widerlegt werden, wird aber noch sehr oft vertreten.

Hinter dem typischen Auftreten im Alter steckt Programm. Denn Blutdrucksenker fördern Demenz und Alzheimer ebenso wie Statine. Für die Neurogenese wird Cholesterin gebraucht, das im Gehirn von den Astrozyten gebildet wird. Cholesterinsenker verhindern das, denn sie überwinden die Blut-Hirnschranke. Sonnenmangel ist für Heimbewohner auch ein Thema, ebenso wie Bewegungsarmut, Vereinsamung und Isolation. Hinzu kommt ein verminderter Funktionszustand des Mikrobioms, oft ausgelöst durch Antibiotika, die der Darmflora zusetzen sowie eine nachlassende Leberfunktion im Alter und damit schlechtere Entgiftungsfunktion.

## Wie man den Krankheiten entgegenwirkt

Um aktiv dem Hirnabbau entgegenzusteuern, gibt es eine ganze Palette an Möglichkeiten. Neben den bereits genannten ist eine kohlenhydratarme und fettreiche, ketogene Ernährung besonders hilfreich. Ketone werden in der Leber aus mittelkettigen Fettsäuren gebildet. Sie stellen die Ernährung der Nervenzellen dar. Kokosöl hat sich als gesättigte Fettsäure als besonders günstig erwiesen. Es kann auch in der Pfanne problemlos erhitzt werden.

Bei den ungesättigten sind es die Omega-3-Öle, vor allem DHA. Diese sind im Fisch enthalten, was aber wegen der häufig zu findenden Quecksilberbelastung problematisch sein kann. Um sicherzugehen, kann auf (Neptune™) Krillöl zurückgegriffen werden. Es enthält auch Lezithin. Aus DHA entsteht im Gehirn NPD1 (Neuroprotectin 1). Auf ausreichend Vitamin B12 ist zu achten, besonders bei Magensäuremangel. Resveratrol (nicht nur im Rotwein), grüner Tee, Blaubeeren, Ingwer, Weihrauch, Rhabarber, Zimt, Kurkuma, Chili, schwarzer Pfeffer und selbst Kaffee sind wichtige Unterstützer. Glucosamin und Vitamin K2 als Supplement und Galactose haben sich ebenfalls bewährt. Wichtig sind außerdem Magnesium, Zink, Selen und Jod für eine normale Schilddrüsenfunktion. Unbedingt zu vermeiden ist „Vitamin“ D, da es generelle Verkalkungen hervorrufen kann. Nur die pure Sonne (ohne Lichtschutzfaktor) baut das richtige D-Hormon auf, das sogar vor Krebs schützen kann.

## BIT-Therapie als Unterstützung

Unterstützen lässt sich die Neubildung von Nervenzellen, ebenso wie die anderer Gewebe sehr effektiv mit Informations-Therapie BIT. Entscheidend ist dabei, die Regulation des Zellstoffwechsels wieder in Gang zu bekommen. Dazu müssen mindestens drei Hormone, das anabole Wachstumshormon STH sowie die beiden katabolen Hormone Thyroxin und Cortisol gemeinsam in Zelle und Zellkern anwesend sein. Das ist bei degenerativen Prozessen nicht mehr gewährleistet. Über pulsierende Magnetfelder lassen sich diese Regulatoren jedoch problemlos in das Gewebe einspielen.

Wird das mit ketogener Ernährung, Unterstützung des Mikrobioms, Leberentlastung und Neugestaltung des Lebensstils kombiniert, lässt sich jedes Krankheitsstadium nachhaltig verbessern. Vorbeugung wäre allerdings noch besser. Deshalb gilt:

*Es ist nie zu spät und selten zu früh, um damit zu beginnen.*

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Angehörigen gesegnete Weihnachten und einen guten Start in das Jahr 2019.

Ihr  
Dr. med. Bodo Köhler  
- Internist -  
1. Vorsitzender