



vitOrgan

Arzneimittel GmbH

Postfach 42 40
73745 Ostfildern

Internet: www.vitorgan.de Telefon: 0711 / 4 48 12-0
E-Mail: info@vitorgan.de Telefax: 0711 / 4 48 12-41

FORUM 02/2008 **Altersdemenz**

Die Altersdemenz ist eine chronisch-progrediente Veränderung des Gehirns, im Zuge deren die zuvor erworbenen kognitiven Fähigkeiten verloren gehen. Sie galt als unabänderliches Schicksal, dem man im Alter - früher oder später - ausgeliefert sei, da die Nervenzellen bereits in jungen Jahren ihren Mitosezyklus einstellten und sich nicht mehr teilten. Man könne demnach allenfalls die Gehirnleistung für eine geraume Zeit auf ihrem Niveau halten, im Alter jedoch sei meist ein Rückschritt fällig. Die Ergebnisse aus der Hirnforschung lassen mit neuentdeckten Neuronen nun jedoch auch die Hoffnung sprießen: Offenbar bilden sich ständig bis ins hohe Alter neue Nervenzellen. Durch diese Neurogenese entwickelt sich das Gehirn ein Leben lang weiter. Voraussetzung: Man muss es ständig auf Trab halten, es braucht stets Anregung. Durch kognitive aber auch körperliche Aktivität werden Wachstumsfaktoren produziert, welche die notwendigen Reize zur Entstehung und Integration der neuen Neuro-nen setzen. Diese sind zunächst recht vielseitig einsetzbar und daher enorm anpassungsfähig gegenüber neuen, auch schwierigen oder unerwarteten Aufgaben, mit denen sie konfrontiert werden. Erhalten sie in dieser Form geistige Nahrung, reifen sie zu aktiven Nervenzellen heran und integrieren sich mühelos in die bereits vorhandenen Hirnschaltkreise, indem sie sich dicht mit ihnen vernetzen. Zu diesem Zweck bilden sie Zellfortsätze mit Synapsen aus, mit deren Hilfe die bereits vorhandenen Denkstrukturen nunmehr verfeinert werden können. Dabei sind es diese neugebildeten Zellen, die offenbar einen Lernvorgang ermöglichen, wie Macklis et al. in Boston anhand seiner Untersuchungen der Riechkolben von Ratten herausgefunden hat. Demnach seien die alteingesessenen Neuronen, die bereits zuvor miteinander vernetzt waren, offenbar kaum in der Lage, auf einen neuen von ihm dargebotenen Duft anzusprechen. Doch mit jedem nasalen Cocktail wurde eine junge Generation von Riechneuronen geprägt und im Bulbus olfactorius verankert. Die alten Denkmuster werden damit nicht einfach gelöscht oder ersetzt, sondern ergänzt und erhalten damit einen integrativen Stellenwert. Die neu integrierten Nervenzellen ermöglichen neue Fähigkeiten und Erinnerungen - bis ins Greisenalter hinein. Man sieht daran die immense Bedeutung einer ständigen mentalen Weiterbildung, denn wenn die heranwachsenden Neuronen nicht gefordert resp. mit entsprechenden Reizen versorgt werden, gehen sie rasch wieder zugrunde, gerade beim älter werdenden Menschen, der ja „alles schon kennt“ und nicht mehr wie etwa ein Kind sogar von den alltäglichen Dingen des Lebens sich begeistern und damit sein Interesse wecken lässt. So gesehen, formt die eigene Lebensführung das Gehirn maßgeblich mit und macht es wandlungsfähig („Plastizität des Gehirns“). Die Evolution hat uns zu ständiger Anpassung befähigt. Die natürliche Neurogenese beschränkt sich nämlich auf Regionen des Vorderhirns und des Hippocampus, letzterer ist vorrangig für Lernvorgänge zuständig. Wenngleich solche neuronalen Stamm- bzw. Vorläuferzellen in allen Bereichen des Gehirns vorhanden sind, die zur Teilung fähig sind und damit potenziell zu vollwertigen Neuronen heranreifen könnten, tun dies hauptsächlich die fürs Lernen zuständigen. So erweitert sich der Hippocampus im Erwachsenenalter täglich um einige tausend Zellen. Die Zahl erscheint zwar in Anbetracht der Gesamtheit von 100 Milliarden Hirnzellen verschwindend gering, doch können diese wenigen die Struktur des Neuronennetzwerks im Gehirn grundlegend verändern und ermöglichen es diesem, an seinen Aufgaben buchstäblich zu wachsen. Wer geistig - und auch körperlich - aktiv bleibt, kann damit auch vor „altersbedingten“ Zerfallserscheinungen vorbeugen. Man hat sogar festgestellt, dass Bildung vor Altersdemenz schützt: In Untersuchungen aus Chicago vermochte jedes Studienjahr das Alzheimerisiko der ehemaligen Studenten um 17% zu senken. Man erklärt dies mit einer zusätzlichen kognitiven Reserve, von der man auch noch im Alter bei entsprechendem Zellverlust zehren könne, um diesen bis zu einem gewissen Grad zu kompensieren. De facto zeigten sich bei den besser Ausgebildeten gegenüber den weniger hirntrainierten Patienten erst dann entsprechende Alzheimer-Symptome, als sich die fünffache Menge der für diese Erkrankung typischen Plaques bei ihnen angesammelt hatte. Ein anspruchsvoller Beruf wäre demnach die beste Demenzprävention, ein frühzeitiger Ruhestand hingegen eher kontraproduktiv - es sei denn, man verschafft sich als mentalen Ausgleich neue Betätigungsfelder, um nicht nach der Verrichtung plötzlich „einzubrechen“. Ein gesundes Maß an Anforderung (Eustress) ist für die mentale Fitness in Form der beständigen Neurogenese ebenso unerlässlich wie der chronische und damit ungesunde Dauerstress (Dysstress) unzutraglich ist. Zuständig dafür sind Stresshormone wie das Glukokortikoid Kortisol aus der Nebenniere, für das es auch im Gehirn Rezeptoren gibt. Werden sie ständig davon traktiert, schaltet es auf „Überlebensmodus“ um, d. h. es ist auf Kampf- bzw. Fluchtverhalten eingestellt, währenddessen ihm ein Anpassungs- oder Lernvorgang resp. eine Zellneubildung nicht möglich ist. Geschieht dies gar in jungen Jahren, kann das Verhalten nachhaltig lebenslang davon geprägt werden. Kinder, die bereits im Mutterleib ein Trauma erlitten oder auch in den ersten Lebensjahren etwa von der Mutter vernachlässigt wurden, bleiben oft ein Leben lang besonders stressanfällig, denn die Erinnerungen werden im Erbgut der Nervenzellen verankert mittels entsprechender Mechanismen wie beim An- bzw. Abschalten bestimmter Genabschnitte in der Embryonalentwicklung: der DNA-Methylierung („Epigenom“). Diese Kopplungsmuster von Ein-Kohlensstoffeinheiten im Speziellen an Cytosinbasen der DNA ist u. a. für das Zellgedächtnis inkl. seiner Vererbung von

Bedeutung und derzeit Gegenstand der Forschung. Eine flexible DNA-Methylierung ist offenbar auch unmittelbar an Lernvorgängen beteiligt. Diese sekundären Variationen des Genoms finden in jedem Alter - auch noch bei Hochbetagten - statt.

DER INTERESSANTE FALL

Beate Fischer aus Frechen stellt den Fall einer 70-jährigen Patientin vor, die seit 30 Jahren täglich 1 - 2 Tabletten Flunitrazepam und eine halbe bis eine Tablette Oxazepam je nach Bedarf einnimmt. „Sie stellte sich mit einem sehr schlechten Allgemeinbefinden bei mir vor. Sie klagte über schwere Übelkeit, Bauchbeschwerden und Geschmacksbeeinträchtigung, ihr war ständig zum Weinen zumute, und es traten immer wieder plötzlich und unerwartet schwere Unruhezustände auf. Nach Aussage der Tochter hat die Patientin in den letzten drei Wochen bis zu viermal den Notarzt verständigt, weil die innere Unruhe und die Bauchschmerzen für sie unerträglich wurden. Eine gastro-enterologische Untersuchung war jedoch ohne Befund, lediglich die Leberwerte waren erhöht - in Anbetracht der ständigen Medikamenteneinnahme nichts Ungewöhnliches. Beim Erstgespräch in der Praxis stellte ich bei ihr bereits eine deutliche Altersdemenz fest: Die Patientin sprach nur von vergangenen Zeiten und wiederholte sich ständig. Sie litt unter starker Vergesslichkeit sowie Depressionen und war nicht mehr in der Lage, ihre Medikamente eigenständig einzuteilen. Wir begannen im Juni die Therapie mit NeyGero Nr. 64 (ehemals NeyGeront[®]), NeyFoc Nr. 69 (ehemals AntiFocal[®]) und NeyCal Nr. 98 (ehemals NeyCalm[®]) in den Stärken I - III, im Anschluss in Stärke III mit zwei Mischinjektionen wöchentlich. Nach jeder Injektion bekam sie folgende Magnetfeldbehandlung: Ausleitung der allopathischen Medikamente, Nervenprogramm und ein Entspannungsprogramm. Trotz Weiterbehandlung mit den Allopathika in den ersten vier Wochen zeigte sich danach im zweiten Monat meiner Therapie eine deutliche Verbesserung. Bis auf die Vergesslichkeit - infolge Nebenwirkungen der Psychopharmaka - verschwanden die restlichen Symptome nach und nach. Sie löste wieder Kreuzworträtsel, ihre Auffassungsgabe war sehr gut. Sie klagte nur noch über ein Druckgefühl im Leberbereich - offenbar auch dieses iatrogen verursacht. Daraufhin ergänzte ich die Behandlung mit FegaCoren[®] Nr. 61, die Patientin erhielt nun wöchentlich abwechselnd Mischinjektionen mit NeyFoc und NeyGero sowie FegaCoren[®] und NeyCal verabreicht. Das Magnetfeldprogramm wurde ebenfalls geändert: Das Nervenprogramm entfiel, dafür wurde zusätzlich ein Leberprogramm sowie ein Durchblutungsprogramm durchgeführt. Mangels weiterer Beschwerden steht eine Blutuntersuchung hinsichtlich der Leberwerte noch aus, doch nimmt die Patientin heute wieder am Leben teil und weist keines der o. g. Symptome mehr auf. Die allopathischen Medikamente wurden von ihr aus entsprechend reduziert.

DIAGNOSTIK

Nicht jeder Verwirrtheitszustand im Alter ist Anzeichen einer Demenz, etwa 10% solcher Symptome treten reversibel etwa infolge von Schilddrüsenfunktionsstörungen, Folsäure- und B₁₂-Mangel, subduralen Hämatomen oder Intoxikationen auf. Letzere treten z. B. bei 10% aller Patienten nach einem iatrogenen Eingriff in Form eines postoperativen Durchgangssyndroms auf, auch Jüngere können betroffen sein (siehe Forum 7/2005).

Der Geruchssinn, der direkt ins „Mark der Erinnerungen“, das limbische System resp. den dort gelegenen fürs Gedächtnis zuständigen Hippocampus trifft, macht uns zwar anfällig für unbewusste Verführungen, doch ist das Geruchsgedächtnis das Erste, was bereits im Vorfeld einer Alzheimerdemenz zu schwinden beginnt. Nach Untersuchungen von Dewan et al. von der Columbia Universität in New York eignen sich als Kurztest zur Alzheimerdemenz an Schlüsseldüften besonders Wohlgerüche wie Flieder, Zitrone, Erdbeere, Ananas, Gewürznelken und Menthol, aber auch Leder, Seife, Rauch- und Gasgeruch.

TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Für den Patienten, im Begriff, sich nach innen zurückzuziehen, ist die Kommunikation mit der Außenwelt resp. den Mitmenschen wichtig. Sie wird ermöglicht, indem man ihn vor allem auf seinen bevorzugten Sinneskanal anspricht. So können Erinnerungen oft besser durch Gerüche oder Berührungen geweckt werden als durch Worte allein. Dazu ist bei den Betreuern Biographiearbeit gefordert. Ein gewünschtes Verhalten wie Essen oder Waschen lässt sich anstelle verbaler Aufforderungen eher durch Nachahmen erreichen, indem man es ihm vormacht.

Wer Altersschwund vorbeugen möchte, sollte regelmäßig meditieren. Dadurch werden diejenigen Strukturen im präfrontalen Cortex, die für komplexe Gedanken und die Integration von Emotionen zuständig sind, nachhaltig verbessert, so dass sogar die im Alter zunehmende „kortikale Ausdünnung“ aufgehalten werden kann. Körperliche Bewegung ergänzt das Mentaltraining, die komplexen Abläufe dabei bringen das Gehirn auf ein hohes Aktivitätsniveau. Nachhaltig negativ wirkt sich hingegen regelmäßiger vorwiegend passiver Fernsehkonsum aus. Last not least ist gesunde Ernährung ein wichtiger Präventionsfaktor. Als klassische Hirnnahrung haben sich insbesondere Folsäure (Innovafolat[®]) und Vitamin B₁₂ bewährt (BRAINAKTIV[®] und NeyGeront[®] Vitalkapseln A).