

http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/dr-joseph-mercola/alzheimer-koennten-lange-zurueckliegende-infektionen-der-ausloeser-sein-.html, gedruckt am Freitag, 17. Juni 2016

KOPP

ONLINE

Informationen, die Ihnen die Augen öffnen

17.06.2016

Alzheimer: Könnten lange zurückliegende Infektionen der Auslöser sein?

Dr. Joseph Mercola

Häufig ist zu vernehmen, dass die Alzheimer-Krankheit die Folge einer Anhäufung von beta-amyloiden Plaques im Gehirn sei. Solche Plaques können sich bei jedem Menschen im Lauf des Lebens bilden, bei Alzheimer-Patienten sind sie jedoch weit häufiger festzustellen.



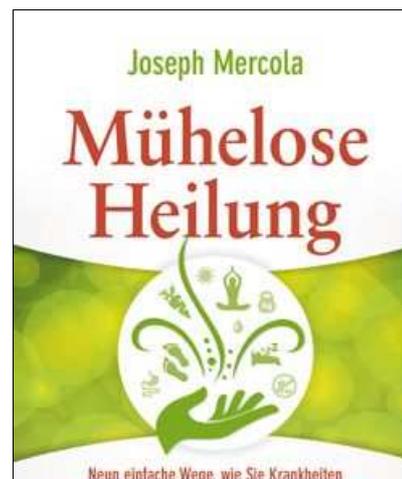
Manche Menschen haben eine genetische Mutation, die die Produktion von Beta-Amyloid erhöht, aber in den meisten Fällen ist der Grund dafür unbekannt.

Eine provokante neue Studie geht davon aus, dass die Beta-Amyloid-Anhäufung eigentlich nichts Abnormales ist und vielmehr als natürliches Antibiotikum fungiert, das das Gehirn vor Infektionen schützt. Dann könnte die Alzheimer-Krankheit beim Versuch des Körpers, gegen eine Infektion anzukämpfen, entstehen.

Alzheimer als Nebenprodukt einer ansteckenden Krankheit

Harvard-Wissenschaftler vermuten, dass Beta-Amyloid-Proteine antimikrobielle Peptide (Teil der angeborenen Immunreaktion) und nützlich fürs Gehirn seien.

Wenn Viren oder Bakterien die Blut-Hirn-Schranke passieren, fängt Beta-Amyloid den Eindringling ab und sperrt ihn in einen klebrigen Beta-Amyloid-»Käfig«, wo er



schließlich stirbt.

Die zurückgebliebenen »Käfige« bilden dann die angehäuften Plaques, die bei Alzheimer-Patienten zu beobachten sind. Für diese Theorie gibt es bereits erhärteten Verdacht. So haben die Forscher Gehirnzellen in Petrischalen mit Bakterien infiziert und herausgefunden, dass in der Folge Beta-Amyloid produziert wurde.



Das Experiment wurde mit Hefe, Spulwürmern, Fruchtfliegen und Mäusen wiederholt. In letzterem Fall führte eine Salmonelleninfektion im Gehirn sozusagen über Nacht zur Bildung von Plaques im Hippocampus.

Und laut dem Studienautor Dr. Rudolph E. Tanzi von der Harvard Medical School und vom Massachusetts General Hospital »hatte jede Plaque ein einziges Bakterium im Zentrum«. ¹ Mäuse, die kein Beta-Amyloid bildeten, hatten ein größeres Risiko, an der Infektion zu sterben, und überhaupt keine Plaques in ihrem Gehirn.

Beta-Amyloid kann schützen und schaden

Es könnte sein, dass Beta-Amyloid in kleinen Mengen schützend wirkt, während es in größeren Mengen zu Schäden führt. Wenn man älter wird, bilden sich möglicherweise mehr Beta-Amyloid-Plaques, weil die Blut-Hirn-Schranke im Alter »löchriger« wird und dadurch mehr Pathogene ins Gehirn gelangen.

In einer anderen Studie bewies Dr. Berislav Zlokovic, Direktor des Zilkha Neurogenetic Institute an der University of Southern California, dass die durchlässigste Region der Blut-Hirn-Schranke in der

Nähe des Hippocampus liegt, wo sich bei Alzheimer normalerweise die Plaques anhäufen. ²

Selbst Gehirninfectionen, die keinerlei Symptome verursachen, könnten möglicherweise zur Plaquebildung führen – dies würde erklären, warum manche Menschen, bei denen keine früheren Infektionen im Gehirn bekannt sind, dennoch Alzheimer bekommen.

Möglicherweise sind auch einige Menschen in der Lage, nach Infektionen die Plaques wieder aus dem Gehirn zu eliminieren, und andere nicht. Diese Fähigkeit ist eventuell teilweise genetisch bedingt, aber wahrscheinlich spielen auch andere Faktoren eine Rolle.

Früher wurde Alzheimer mit Herpes in Verbindung gebracht

Viele wissen gar nicht, dass die Alzheimer-Krankheit schon früher Virusinfektionen zugeschrieben wurde. 1991 stellten Dr. Ruth Itzhaki, emeritierte Professorin der Molekularen Neurobiologie an der britischen University of Manchester, und ihre Kollegen die Krankheit erstmals in Zusammenhang mit dem Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HSV-1) – dem Herpes-simplex-Typ, der Fieberbläschen verursacht.

Seitdem wurden über 100 Studien veröffentlicht, die diese Verbindung stützten, aber die wissenschaftliche Gemeinde akzeptiert sie nur langsam als Möglichkeit. Itzhaki gegenüber *Newsweek*: ³

»Bestimmte einflussreiche Personen auf diesem Gebiet begegnen dem mikrobiellen Konzept mit großer Feindseligkeit, und genau die entscheiden für gewöhnlich, ob Förderzuschüsse für eine Studie bewilligt werden oder nicht ...

Die Ironie besteht darin, dass sie nie wissenschaftliche Einwände vorbringen, sondern das Vorhaben nur herabsetzen, deshalb kann man sich schlecht rechtfertigen!«

Dieses Jahr verfasste Itzhaki mit Kollegen einen Artikel, der im *Journal of Alzheimer's Disease* erschien. Darin forderten sie mehr Aufmerksamkeit für die Rolle, die infektiöse Agenzien bei der Entwicklung von Alzheimer-Krankheit, kognitiven Störungen und anderen Formen der Demenz spielen.⁴ Sie erklärten:⁵

»Wir nehmen an, dass infektiöse Agenzien wie HSV-1, Chlamydia pneumoniae und Spirochäten ins zentrale Nervensystem gelangen und dort in latenter Form verbleiben.

Diese Agenzien können im Gehirn reaktiviert werden, wenn man altert und das Immunsystem nachlässt oder bei verschiedenen Stressarten (die auf ähnliche Art das HSV-1 in der Umgebung reaktivieren).

Der daraus folgende neuronale Schaden – der von viraler Aktivität und von virusbedingten Entzündungsprozessen hervorgerufen wird – tritt periodisch auf und führt zu (oder fungiert als Cofaktor für) progressiver Synapsenstörung, Nervenschwund und schließlich zur Alzheimer-Krankheit.

Zu solchen Schäden gehört die Induktion von Beta-Amyloid, das anfangs nur zur Abwehr dient.«

Infektiöses prionähnliches Protein und Alzheimer

Die Studien, die darauf hinweisen, dass die Alzheimer-Krankheit eine infektiöse Komponente haben könnte, sind inzwischen zu zahlreich, als dass man sie ignorieren könnte. Neben Viren, Bakterien und Pilzen wird auch ein infektiöses Protein namens »TDP-43« mit der Erkrankung in Verbindung gebracht.

TDP-43 verhält sich wie die infektiösen Prione, die für die Gehirnschäden bei Rinderwahn und Chronic Wasting Disease (Chronischer Auszehrungskrankheit) – zwei Typen der Bovinen spongiformen Enzephalopathie (BSE) – verantwortlich sind.

Laut einer 2011 publizierten Studie wurde bei pathologischen Untersuchungen in 25 bis 50 Prozent der Alzheimer-Patienten TDP-43 nachgewiesen – insbesondere bei Patienten mit Hippocampus-Sklerose, die durch einen selektiven Neuronenverlust im Hippocampus gekennzeichnet ist, der mit Gedächtnisschwund in Zusammenhang steht.⁶

Die auf der Alzheimer's Association International Conference (AAIC) von 2014 präsentierten Forschungsergebnisse belegten, dass bei Alzheimer-Patienten mit TDP-43 die Wahrscheinlichkeit der kognitiven Beeinträchtigung zum Zeitpunkt des Todes zehnmal höher ist als bei jenen ohne TDP-43.⁷

Der gemeinsame Nenner von Rinderwahn und Chronic Wasting Disease (Letztere betrifft Hirsche und Elche) ist die Fütterung der betroffenen Tiere, die von Natur aus Pflanzenfresser sind, mit Tierteilen und tierischen Produkten wie Blut und Knochenmehl.



Dies ist in Betrieben mit Intensivtierhaltung (in den USA: Concentrated Animal Feeding Operations, CAFO) gängige Praktik. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass sich Menschen über kontaminiertes Fleisch mit TDP-43 anstecken können.

Die ansteckendsten Teile einer Kuh, die diese Prionen in sich trägt, sind Gehirn und Rückenmark – zu finden in Hotdogs und Fleischwurst sowie in Produkten mit Gelatine oder Hackfleisch.⁸ Die humane Form des Rinderwahns ist als Creutzfeldt-Jakob-Krankheit bekannt.

Die Symptome von Creutzfeldt-Jakob ähneln denen der Alzheimer-Krankheit. Dazu gehören Torkeln, Gedächtnisverlust, Sehstörungen und Demenz.⁹ Heilbar ist die Krankheit nicht. Eine weitere Theorie besagt, Alzheimer könnte eine langsam fortschreitende Version des Rinderwahns sein, mit dem man sich über kontaminiertes CAFO-Fleisch angesteckt hat.

Kann Vitamin D vor Alzheimer schützen?

Hirngewebe enthält viele Vitamin-D-Rezeptoren, und deren Aktivierung fördert das Nervenwachstum im Gehirn.

Forscher glauben auch, dass ein optimaler Vitamin-D-Spiegel die Level wichtiger Chemikalien im Gehirn hebt und Gehirnzellen schützt, indem die Effizienz der Gliazellen erhöht wird, um bereits beschädigte Neuronen wieder gesunden zu lassen.

Vitamin D kann sich auch durch seine entzündungshemmenden und immunstimulierenden Eigenschaften positiv aufs Gehirn auswirken. Zudem fördert es die Produktion von 200 bis 300 verschiedenen antimikrobiellen Peptiden im Körper, die Bakterien, Viren und Pilze abtöten. Diese Peptide könnten sich als wichtig herausstellen, falls sich Alzheimer tatsächlich als infektiöse Erkrankung erweist.

Ältere Personen mit ausgeprägtem Vitamin-D-Mangel könnten ein um 125 Prozent erhöhtes Risiko für Demenz haben, und auch mit einem deutlich erhöhten allgemeinen Demenz- und Alzheimer-Risiko wird Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang gebracht.¹⁰ Ein ausreichend hoher Vitamin-D-Spiegel (50 bis 70 ng/ml) ist für die Gesundheit insgesamt und wohl auch für die Gesundheit des Gehirns unerlässlich.

So können Sie sich vor Alzheimer schützen

In den USA gibt es schätzungsweise 5,4 Millionen Alzheimer-Patienten, und diese Zahl wird wohl schnell noch weiter anwachsen. Bis 2050 könnte die Anzahl der über 65-Jährigen mit Alzheimer

die 14 Millionen erreichen, »wenn in der Vorsorge oder Behandlung dieser Krankheit nicht bahnbrechende Erkenntnisse gewonnen werden«, so die Alzheimer's Association.¹¹

Noch kennt man weder Ursachen noch Behandlungsmöglichkeiten von Alzheimer, aber es gibt ein paar Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und Ihr Risiko drastisch senken können.

Die Ernährung ist Dreh- und Angelpunkt

eines erfolgreichen Präventionsplans. Mein optimierter Ernährungsplan kann Ihnen helfen, die richtige Richtung einzuschlagen. Die folgenden Ratschläge könnten für die Vorbeugung gegen Alzheimer mit am wichtigsten sein:



Jetzt Newsletter abonnieren!

GRATIS

Fordern Sie **kostenlos und unverbindlich** unseren E-Mail-Newsletter an!

Bestellen

- **Ersetzen Sie industriell verarbeitete durch »echte« Lebensmittel!**

Die allermeisten industriell verarbeiteten Lebensmittel enthalten genetisch verändertes Getreide, das mit dem Herbizid Glyphosat kontaminiert ist. Glyphosat ist vermutlich noch schädlicher als DDT (das bereits mit Alzheimer in Verbindung gebracht wurde).

Mit echten Lebensmitteln nehmen Sie auch weniger Transfettsäuren zu sich. Um Transfette allgemein zu umgehen, sollten Sie alle Speisen meiden, die teilweise gehärtete Pflanzenöle enthalten oder darin gegart wurden. Lesen Sie also unbedingt die Liste der Inhaltsstoffe.

- **Meiden Sie Zucker und raffinierte Fructose!**

Die Alzheimer-Krankheit scheint eng mit Insulinresistenz verbunden. Idealerweise beschränken Sie Ihren Zuckerkonsum auf ein Minimum und nehmen am Tag nicht mehr als 25 Gramm Fructose zu sich – und höchstens 15 Gramm, wenn Sie eine Insulin- oder Leptinresistenz oder eine ähnliche Erkrankung haben.

- **Optimieren Sie das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 auf eins zu eins bis fünf zu eins!**

Gesunde Fette, die Ihr Gehirn braucht, um optimal funktionieren zu können, liefern z. B. organisch gezüchtetes Fleisch von Weidetieren, Kokosöl, Oliven und Olivenöl, Avocados, Nüsse, Dotter von Bio-Eiern und Butter aus Rohmilch von Weidekühen.

Nehmen Sie genug von den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu sich, weil auch sie vor Alzheimer-bedingten Zellschäden schützen, dadurch den Krankheitsverlauf abschwächen und Ihr Risiko, die Erkrankung überhaupt erst zu bekommen, senken. Wichtig ist auch, den Konsum industriell verarbeiteter Omega-6-Fette wie Soja-, Maiskeim-, Sonnenblumen- und Distelöl einzuschränken.

- **Meiden Sie Gluten und Kasein!**

Das bezieht sich hauptsächlich auf Weizen und pasteurisierte Milchprodukte, nicht aber auf Rohmilchprodukte und Biobutter.

Forschungsergebnisse belegen, dass Gluten die Blut-Hirn-Schranke negativ beeinflusst.

Gluten macht auch die Darmwand durchlässiger, wodurch Proteine in den Blutkreislauf gelangen, wo sie nicht hingehören. Das alarmiert das Immunsystem und führt zu Entzündungen und Autoimmunreaktionen, und beides könnte bei Alzheimer eine Rolle spielen.

Rahm ist der vielleicht wichtigste Teil der Rohmilch, weil in ihm alle Energie sitzt, die für die Verdauung des Milchproteins Kasein nötig ist. Konsumieren Sie also vollfette, rohe Milchprodukte statt fettfreier oder Magermilchprodukte. Rahm ist auch für die Regulierung der Zuckerabsorption im Blut verantwortlich und senkt das Risiko für extreme Insulinwerte.

- **Wählen Sie Biofleisch von Weidetieren!**

Das meiste Fleisch im Supermarkt und im Restaurant stammt von CAFOs. Suchen Sie nach Fleisch von biologisch gezüchteten Weidetieren.

- **Sorgen Sie für einen gesunden Darm!**

Essen Sie regelmäßig fermentiertes, oder nehmen Sie ein starkes hochwertiges probiotisches Nahrungsergänzungsmittel ein.

- **Reduzieren Sie generell Ihre Kalorienzufuhr und/oder fasten Sie zeitweise!**

Wenn Sie Kohlenhydrate durch Kokosöl und andere gesunde Fette ersetzen, werden Ketone mobilisiert. Periodisches Fasten ist perfekt, um Ihren Körper auf Touren zu bringen, damit er sich wieder daran erinnert, wie er Fett verbrennt und der Insulin-/Leptinresistenz entgegenwirkt, die ebenfalls zur Entwicklung von Alzheimer beiträgt.

- **Verbessern Sie Ihren Magnesiumspiegel!**

Vorläufige Studien weisen stark auf eine Besserung der Alzheimer-Symptome durch einen höheren Magnesiumspiegel im Gehirn hin. Leider können die meisten Magnesiumpräparate die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren. Magnesium-Threonat gelingt dies anscheinend, und es könnte in der Zukunft für die Behandlung der Krankheit eingesetzt werden.

- **Nehmen Sie genügend Folat zu sich!**

Ohne Frage ist Gemüse die beste Folatquelle, und wir sollten alle jeden Tag viel frisches rohes Grünzeug essen. Ergänzungsmittel mit Folsäure sollten Sie besser meiden, weil Folsäure die synthetische, minderwertige Version von Folat ist.

- **Treiben Sie regelmäßig Sport!**

Man nimmt an, dass Bewegung die Art verändert, wie das Amyloid-Precursor-Protein (APP) verstoffwechselt wird. Dadurch werden möglicherweise Entwicklung und Verlauf von Alzheimer abgeschwächt. Sport erhöht zudem den Level des Proteins PGC-1alpha. Studien haben gezeigt, dass Alzheimer-Patienten weniger PGC-1alpha im Gehirn haben und dass Zellen, die mehr davon enthalten, weniger toxisches Amyloid-Protein produzieren, das mit Alzheimer assoziiert wird.

- **Entfernen Sie Quecksilber aus Ihrem Körper!**

Amalgam-Zahnfüllungen bestehen zu hohen Teilen aus Quecksilber und sind eine der

Hauptursachen von Schwermetallvergiftungen. Doch wenn Sie sie entfernen lassen, sollten Sie gesund sein. Wenn Sie die folgenden Ernährungsempfehlungen befolgen, können Sie die Quecksilberausleitung angehen.

- **Vermeiden und entfernen Sie Aluminium aus Ihrem Körper!**

Aluminium ist z. B. in Deodorants, antihafbeschichteten Pfannen und Töpfen sowie in Impfstoffen enthalten.

- **Lassen Sie sich nicht gegen Grippe impfen!**

Viele Gripeschutzimpfungen enthalten sowohl Quecksilber als auch Aluminium, die beide als Nervengifte und Immuntoxine bekannt sind.

- **Nehmen Sie keine Anticholinergika und Statine!**

Wirkstoffe, die den Neurotransmitter Acetylcholin blockieren, erhöhen nachweislich das Demenzrisiko. Zu diesen Wirkstoffen gehören bestimmte Schmerzmittel für die Nacht, Antihistaminika, Schlafmittel, einzelne Antidepressiva, Medikamente zur Blasenkontrolle und bestimmte betäubend wirkende Schmerzmittel.

Statine sind besonders problematisch, weil sie die Cholesterinsynthese unterdrücken, Coenzym Q10 und Neurotransmitter-Vorstufen im Gehirn verringern und den Transport von ausreichend essenziellen Fettsäuren und fettlöslichen Antioxidantien zum Gehirn unterbinden, indem sie die Produktion des lebensnotwendigen Trägerbiomoleküls Low-Density-Lipoprotein hemmen.

- **Trainieren Sie täglich Ihre grauen Zellen!**

Geistige Stimulierung, insbesondere das Lernen von etwas Neuem – etwa eines Instruments oder einer Sprache – wird mit einer Senkung des Alzheimer-Risikos in Verbindung gebracht. Wissenschaftler nehmen an, dass geistiges Training dazu beiträgt, das Gehirn zu stärken, und weniger anfällig für die Schäden macht, die mit Alzheimer einhergehen.

Anmerkungen:

- [Science Translational Medicine, 25. Mai 2016.](#)
- [The New York Times, 25. Mai 2016.](#)
- [Time, 26. Mai 2016.](#)
- [Newsweek, 22. Mai 2016.](#)
- [The Advocate, 22. Mai 2016.](#)

1, 2 [The New York Times, 25. Mai 2016.](#)

3 [Newsweek, 22. Mai 2016.](#)

4, 5 [Journal of Alzheimer's Disease, 12. April 2016.](#)

6 [Int J Clin Exp Pathol., 15. Februar 2011; 4\(2\): 147–155.](#)

7 [Medicinenet.com, 16. Juli 2014.](#)

8 [Center for Food Safety, 25. April 2012, Pressemitteilung.](#)

9 [Center for Food Safety, »Mad Cow Fact Sheet« \(PDF\).](#)

10 [Neurology, 6. August 2014.](#)

11 [Alzheimer's Association, 2016, »Alzheimer's Disease Facts and Figures«.](#)

Copyright © 2016 [mercola](#)
Bildnachweis fotolia / freshidea

Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar. Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.

Ergänzende Beiträge zu diesem Thema

Wer diesen Artikel gelesen hat, hat sich auch für diese Beiträge interessiert:



+++ **Syrien-Rückkehrer: IS soll gezielt Attentäter für Deutschland suchen** +++
Grüne Machtdemonstration: Entscheidung über »sichere Herkunftsländer« wird vertagt +++
Linker Hass: Stein auf Identitären von Hausdach geworfen – Polizei ermittelt wegen Mordversuchs +++

Redaktion

[mehr ...](#)



Warum ein geringerer Zuckerkonsum die beste Gesundheitsvorsorge überhaupt sein könnte

Dr. Joseph Mercola

Der Autor und Pädagoge Gary Taubes gehört zu einer kleinen Gruppe von medizinischen Forschern, die unermüdlich über den engen Zusammenhang von Zuckerkonsum, der gestiegenen Rate an Fettleibigkeit, schwerwiegenden Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Herzinfarkt und Alzheimer aufmerksam machen. [mehr ...](#)



Still und heimlich – Wie Transatlantiker versuchen, die wirtschaftliche NATO durchzudrücken

Michael Morris

US-Präsident Obama und die deutsche Kanzlerin Merkel haben einiges gemeinsam: Beide sind angezählt, beide sind unbeliebt, beide sehen dem Ende ihrer Amtszeit entgegen und beide fürchten um ihr Ansehen. Nun trafen sie sich auf der Hannover-Messe, um einen gemeinsamen letzten großen Coup zu landen: Sie wollen noch in diesem Jahr still und [mehr ...](#)



Immobilienschulden: Immer mehr tanzen auf dem Vulkan

Michael Brückner

Rasant steigende Immobilienpreise stürzen immer mehr Haushalte in zahlreichen Ländern in eine existenzbedrohende

Verschuldung. Stolze Immobilieneigentümer werden so unversehens zu verzweifelten Schuldensklaven. Die extrem niedrigen Zinsen zögern den Crash noch eine Weile hinaus. Dafür wird er umso heftiger ausfallen. Vermögensverwalter [mehr ...](#)



Boris Palmers Ausflug in die Asylrealität: Linksautonome wiegeln die Flüchtlinge auf

Birgit Stöger

Der grüne Tübinger Oberbürgermeister Boris Palmer veröffentlicht auf Facebook einen für grüne Verhältnisse mehr als offenen Bericht über seinen Besuch in einer Immigrantunterkunft am Dienstag. Seine ernüchternde Erkenntnis: »Es fällt mir ungeheuer schwer, mir vorzustellen, wie wir diese Menschen in unsere Gesellschaft, unser Bildungssystem, **mehr ...**