

# INHALT

Der Homöopathie Ratgeber 04/2017

---



- 0 **HONIG IM KOPF: LEBEN IN DER EIGENEN WELT**  
DEMENZ-VORSORGE & BEHANDLUNG DURCH AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG  
**CLAUDIA KOCH**
  
- 00 **ALS OB ES DAS GESTERN NIE GEGEBEN HÄTTE**  
MÖGLICHKEITEN DER HOMÖOPATHISCHEN BEHANDLUNG VON ALZHEIMER-PATIENTEN  
**DR. PHIL. STEPHAN SEIDEL**
  
- 00 **SELBSTBEHANDELN MIT HOMÖOPATHIE – ABER WIE?**  
EINE ANLEITUNG ZUR EINNAHME  
**HEIKE MARIE WESTHOFEN**
  
- 00 **HOMÖOPATHISCHE HAUS-APOTHEKE FÜR SENIOREN**  
**HEIKE MARIE WESTHOFEN**
  
- 00 **ALTE PATIENTEN ALS HERAUSFORDERUNG**  
ZWEI HOMÖOPATHISCHE FALLBERICHTE  
**VERONIKA FISCHER**
  
- 000 **KNOCHEN- & GELENKPROBLEME IM ALTER ARTHROSE**  
**KATHARINA KAMPITS**
  
- 00 **HOMÖOPATHIE BEI FIBROMYALGIE**  
EINE KRANKHEIT MIT VIELEN FRAGEZEICHEN  
**ANDREAS MAIER**
  
- 00 **DIE HOMÖOPATHISCHE BEHANDLUNG REZIDIVIERENDER VENEN-ENTZÜNDUNGEN**  
**VERONIKA FISCHER**

- OO **HINFALLEN UND NICHT MEHR AUFSTEHEN**  
STÜRZE IM ALTER SIND IN DER FOLGE OFT TÖDLICH, VORSORGE IST WICHTIG  
**HEIKE MARIE WESTHOFEN**
- OO **HERZ AUS DEM TAKT UND DER KREISLAUF LÄUFT NICHT MEHR**  
LASST UNS VON HERZEN SPRECHEN  
**MARTIN ZWIESELE**
- OOO **WENN UNS DER SCHLAG TRIFFT**  
WISSENSWERTES ZUM THEMA SCHLAGANFALL  
**ANNE VAN DEN HAAK-BLANCKE**
- OOO **HOMÖOPATHISCHE MITTEL BEI STERBEBEGLEITUNG**  
**ANNE VAN DEN HAAK-BLANCKE**
- OOO **RAT & HILFE FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE**
- OOO **EMPFEHLENDES VERZEICHNIS**  
KLASSISCHE HOMÖOPATHEN



**Anmerkung der Redaktion:**

Trotz sehr sorgfältiger und gewissenhafter Recherche sowie Überprüfung können wir keine Gewähr dafür übernehmen, dass medizinische Abbildungen und Pflanzenbilder hundertprozentig richtig sind, da wir sie nicht selber anfertigen, sondern von Fotodatenbanken beziehen. Pflanzenbilder sind daher nicht als Vorlage zum Selbersammeln geeignet.

## IMPRESSUM

**VERLEGER**

Martin Söffker V.i.S.d.P.

**MARVI-VERLAG**

Schulenburg Landstraße 128  
30165 Hannover  
Tel.: 0511 / 67 69 73-0  
marvi@marvi-verlag.de  
www.marvi-verlag.de

**HERAUSGEBERIN**

Heike Marie Westhofen

**AUTOREN**

Claudia Koch, Dr. phil. Stephan Seidel, Heike Marie Westhofen, Veronika Fischer, Katharina Kampits, Andreas Maier, Martin Zwiesele, Anne van den Haak-Blancke

**LEKTORAT**

Claudia Roggendorf

**FOTOS**

depositphotos.com  
fotolia.com  
pixabay.com  
wikimedia.org

**PR & MARKETING**

Nina Kasten

**GRAFIK / LAYOUT / SATZ**

Thomas Hachmeister

**ANZEIGEN &**

**KOOPERATIONEN**

Tel.: 0208 / 88 35 83 33  
Mobil: 0157 / 50 91 64 35  
heike.westhofen@gmail.com  
Anzeigenpreise:  
Preisliste 2016

**DRUCK**

parzeller print & media  
GmbH & Co. KG

**VERTRIEB**

DPV Vertriebsservice GmbH  
Am Sandtorkai 74  
D-20457 Hamburg

# HONIG IM KOPF: LEBEN IN DER EIGENEN WELT

Demenz-Vorsorge & Behandlung  
durch ausgewogene Ernährung

TEXT: [CLAUDIA KOCH](#), HEILPRAKTIKERIN, PRAXIS IM WIENINGER HOF,  
WIENINGER STR. 7C, 85221 DACHAU, [INFO@NATURHEILPRAXIS-CKOCH.COM](mailto:INFO@NATURHEILPRAXIS-CKOCH.COM)  
[WWW.NATURHEILPRAXIS-CKOCH.COM](http://WWW.NATURHEILPRAXIS-CKOCH.COM)

Vielleicht gehören auch Sie zu den 7,19 Millionen Kinobesuchern, die sich den berührenden Film „Honig im Kopf“ angesehen haben? Der Film beschäftigt sich mit dem schwierigen Thema Demenz auf beeindruckend leichtfüßige Art. Welchen Einfluss die Ernährung, Spurenelemente, Fettsäuren und Vitamine auf eine demenzielle Erkrankung haben, das können Sie hier erfahren.

# IST DEMENZ EINE ERKRANKUNG VON WACHSENDER BEDEUTUNG?

Als Folge der rasanten Fortschritte in der Medizin in den letzten 100 Jahren ist die Lebenserwartung zwar kontinuierlich angestiegen, aber ist die Menschheit deshalb auch gesünder? Aktuell werden heute männliche Neugeborene im Durchschnitt 78 Jahre und weibliche gar 83 Jahre alt. Vor diesem Hintergrund wächst natürlich der Wunsch der Menschen, gesund und fit auch bis ins hohe Alter zu bleiben.

Der Alterungsprozess ist dabei von Mensch zu Mensch unterschiedlich und wird sowohl von äußeren Faktoren wie Umwelteinflüssen oder Lebensweise als

auch von genetischen Faktoren beeinflusst. Körperliche und geistige Aktivität, ausgewogene Ernährung und weitgehender Verzicht auf Nikotin und Alkohol spielen dabei unstrittig eine entscheidende Rolle.

## ALTERN BEGINNT AB 30 JAHREN

Der Alterungsprozess setzt bereits schleichend zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr ein. Muskelmasse und Knochendichte nehmen langsam aber stetig ab, die Herzleistung vermindert sich ca. bis zum 70. Lebensjahr um die Hälfte und die **Ge-fäße** werden starrer und im Durchfluss behindert durch **Fett- und Kalkablagerungen**. Darüber hinaus vermindert sich der Wassergehalt im Körper von durchschnittlich 70 Prozent auf 50 Prozent, was Veränderungen der Fließeigenschaften des Blutes sowie Verminderung der Nährstoffversorgung zur Folge hat.



Gemäß dem Welt-Alzheimer-Report aus 2015, welcher auf zahlreichen unabhängigen Studien beruht, erkrankt weltweit alle 3 Sekunden ein Mensch an **Demenz**. Beträgt die Erkrankungsrate im Alter zwischen 65 und 69 statistisch noch 1,2 Prozent, so steigt diese auf 34,6 Prozent bei den über 90-Jährigen. Im Jahre 2015 zählte man 46,8 Millionen Demenzkranke weltweit. Schätzungen zufolge wird sich diese Zahl alle 20 Jahre verdoppeln. Somit ist das Thema Demenz nicht nur ein gesundheitliches, sondern zunehmend auch ein volkswirtschaftliches Problem.

## DEMENZ – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Gemäß **WHO** (Weltgesundheitsorganisation) ist Demenz die globale Beeinträchtigung der höheren Hirnfunktionen einschließlich des Gedächtnisses; der Fähigkeit Alltagsprobleme zu lösen sowie sensomotorischer und sozialer Fähigkeiten. Dazu gehören die Sprache und die Kommunikation. Es handelt sich um einen **fortschreitenden Prozess**, der nicht rückgängig zu machen ist.

Es gibt bis zu 100 **verschiedene Formen** der Demenz, wobei die häufigste Form mit circa 50 bis 60 Prozent aller Demenzerkrankungen die **Alzheimer-Demenz** ist. Hierbei beginnt der Krankheitsprozess direkt im Gehirn – durch Eiweißablagerungen kommt es dort zum Untergang von Nervenzellen. An zweiter Stelle steht die sogenannte vaskuläre Demenz. Bei ihr kommt es durch zunehmende Durchblutungsstörungen zur Zerstörung von Hirngewebe. Außerdem können Stoffwechselerkrankungen, Vergiftungen, Medikamentenmissbrauch, Vitaminmangelzustände, Depressionen, Tumore ebenfalls ursächlich für eine Demenz sein. Bei allen Formen der Demenz führt der fortschreitende Untergang von Hirnzellen zu starker Beeinträchtigung von Alltagsaktivitäten bis hin zur Pflegebedürftigkeit und frühzeitigem Tod. Innerhalb weniger Jahre wird eine aktive und lebenslustige Person so zum Pflegefall. In der Endphase versterben die Patienten häufig an den Komplikationen dauernder Bettlägerigkeit (Lungenentzündung, Embolie etc.)





## DIE GRÖSSTEN RISIKOFAKTOREN

Prof. Carol Brayne der Cambridge-Universität hat über zehn Jahre hinweg diverse Studien analysiert und konnte so die Hauptrisikofaktoren für eine Demenzerkrankung herausarbeiten. Diese sind:

- ➔ Alter
- ➔ Bluthochdruck
- ➔ Depression
- ➔ Diabetes
- ➔ Fettleibigkeit
- ➔ Bewegungsmangel

Die Schlußfolgerung und durchaus provokante Feststellung von Prof. Carol Brayne ist, dass jeder dritte Demenz-Fall vermeidbar sei.

Nun fragen Sie sich sicher, wie Sie Ihr persönliches Risiko am besten senken, wenn nicht bestenfalls gar vermeiden können?



## BEWEGUNG FÜR DAS GEHIRN

Wer in Bewegung bleibt, stabilisiert seinen **Blutdruck**, stärkt das Her-Kreislauf-System und das **Immunsystem**. Darüber hinaus konnten Forscher nachweisen, dass körperliche Aktivität die geistige Leistungsfähigkeit verbessert und dass selbst Hochbetagte täglich noch mehrere tausend neue **Nervenzellen** bilden können.

Ebenso fördern Reize wie das Lesen, Kreuzworträtsel, Tanzen, Spielen eines Musikinstrumentes zum Beispiel die Neubildung der Nervenzellen.

Ein neues Hobby kann auch im Alter sehr befriedigend sein.





## WASSER FÜR DAS GEHIRN

Erwiesen ist, dass im Alter deutlich weniger getrunken wird, infolge des mangelnden Durstempfindens und als Folge von Veränderungen an Rezeptoren im ZNS (zentralen Nervensystem). Bei einer unzureichenden **Flüssigkeitszufuhr** kommt es zu einer Elektrolytverschiebung und **Austrocknungszuständen**. Das kann zu weitreichenden Folgen wie zum Beispiel trockenen Schleimhäuten, Verstopfung, erhöhter Infektanfälligkeit und eben auch zu demenzähnlichen Zuständen mit **Verwirrtheit** führen. Als Richtwert gilt: täglich mindestens 1,3 Liter bis 1,5 Liter Flüssigkeit sollten ältere Menschen trinken.

## NAHRUNG FÜR DAS GEHIRN

Man schätzt, dass Demenz in einem Viertel aller Fälle durch Ernährungsfaktoren bedingt und zumindest teilweise umkehrbar ist. Insgesamt verlangsamt sich der Stoffwechsel im Alter und der Körper

benötigt zwar weniger Kalorien zur Verbrennung, jedoch der Nährstoffbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen bleibt unverändert bestehen. Ja, er steigt teilweise sogar durch die verminderten Aufnahmefähigkeiten des alternden Körpers. Nachdem die Ergebnisse breit angelegter Untersuchungen das Risiko an Demenz zu erkranken mit der ernährungsbedingten Zufuhr antioxidativer, neuroprotektiver und antientzündlicher Nährstoffe zusammenhängt, sollen nachfolgend einige wichtige Vitalstoffe näher erläutert werden.

### Wie kann es überhaupt zu einer Vitalstoff-Unterversorgung kommen?

Sicherlich kennen auch Sie die Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) „5 am Tag“. Damit sind drei Hände frisches Gemüse und zwei Hände frisches Obst pro Tag in Bioqualität gemeint. Dies soll dann mögliche **Nährstoffdefizite** verhindern.

Können Sie von sich behaupten, dies täglich auch wirklich so umzusetzen? Auch wenn man diese Empfehlung täglich erfüllt, sollte man doch bedenken, dass unser **Obst** und **Gemüse** heutzutage nicht mehr die Nährstoffe enthält, die es noch vor 30 Jahren enthielt. Anzulasten ist dies insbesondere den durch Monokulturen ausgelaugten Böden, dem hohen Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden, Genmanipulationen und den langen Transportwegen und Lagerungen. Auch die Weiterverarbeitung durch Erhitzen, Tiefkühlen und anderem, hat weitere Nährstoffverluste zur Folge.

Unser Körper hat einen **erhöhten Vitalstoffbedarf** bei Verzehr von industriell hergestellten Produkten, schlechten Fetten, erhöhtem Zuckerkonsum, Störung der Verdauungsfunktion, regelmäßiger Medikamenteneinnahme (zum Beispiel

Säureblocker, Antibiotika, Cholesterinsenker, Betablocker u.a.), zu wenig Bewegung, Dauerstress und dergleichen mehr.

Vor diesem Hintergrund kann eine Zufuhr von Spurenelementen und Vitaminen mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.

## MERKE

Nehmen Sie nicht unkontrolliert Ergänzungsmittel aus dem Supermarkt ein. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollten Sie immer mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker besprechen. Im Idealfall geschieht eine Einnahme unter labormedizinischer Verlaufskontrolle.



## VITAMIN D3

Studien haben gezeigt, dass Alzheimer-Patienten niedrigere Vitamin D3 Blutserumwerte hatten als die gesunde Vergleichsgruppe. Eine nationale Verzehrstudie zeigte, dass 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen die empfohlene tägliche Zufuhr an **Vitamin D3** nicht erreichten. Vitamin D wird fast ausschließlich über die unbedeckte Haut bei Sonneneinstrahlung synthetisiert. Im Alter verringert sich jedoch die Aufnahmekapazität des Körpers signifikant. Auch ist in unseren Breiten nur in den Monaten Mai bis August die Sonneneinstrahlung zur Mittagszeit ausreichend zur Deckung des Vitamin D-Spiegels. Dies setzt aber wiederum einen täglichen mindestens 15-minütigen Aufenthalt in der Sonne zur Mittagszeit ohne Verwendung eines hohen Lichtschutzfaktors voraus. Schon ein Lichtschutzfaktor von 15 blockiert die Vitamin D-Aufnahme zu nahezu 100 Prozent. Über die Nahrung alleine kann der Vitamin D-Bedarf nicht gedeckt werden. Vitamin D reiche Lebensmittel sind Lebertran, Ei und

Milch. Der Bedarf entspricht umgerechnet 22 Litern Milch oder 16 Eiern täglich.

Ein Vitamin D-Mangel kann sich auch in Antriebslosigkeit, vermehrter Müdigkeit und depressiver Verstimmung bemerkbar machen.

Vitamin D3 aktiviert ferner die **Herzmuskelleistung**, kann helfen, den Blutdruck zu senken, wirkt sich positiv auf das **Osteoporose** Risiko aus und aktiviert die Immunabwehr.

## VITAMIN C UND E

Im Hirnwasser und Blutplasma von Alzheimer-Patienten sind die Vitamin E und C Konzentrationen als Zeichen einer erhöhten oxidativen Belastung erniedrigt. Eine oxidative Belastung ist immer dann gegeben, wenn sich sog. „freie Radikale“ ungehindert entfalten können.

Was sind „**freie Radikale**“? In jeder Körperzelle entstehen unter normalen Bedingungen ständig zu einem geringen Anteil bestimmte sauerstoffhaltige Substanzen,





die sich durch eine hohe Reaktionsbereitschaft auszeichnen. Sie reagieren mit den unterschiedlichsten Verbindungen und können diese in einer oxidativen Reaktion zerstören. Ein geringes Vorkommen an freien Radikalen ist völlig normal. Ein gesunder Körper hat so viel oxidative Kapazität, um diese freien Radikale unschädlich zu machen. Hierfür bedient er sich sog. „**Antioxidantien**“ wie zum Beispiel den **Vitaminen C und E**. Ein einfaches Beispiel kann uns das verdeutlichen:

## TIPP

Teilen Sie einen Apfel in der Mitte durch und lassen diese Hälften an der Luft etwas liegen. Nach kurzer Zeit verfärben sich die Schnittstellen bräunlich – ein Zeichen für oxidative Prozesse. Bestreichen Sie die Schnitthälften nach dem Durchtrennen jedoch mit Zitronensaft, welcher viel Vitamin C enthält, so wird der Oxidationsprozess unterbunden, die Schnittflächen verfärben sich nicht.

Die Vitamine C und E schützen die Nervenzellen und Studien zeigten gar eine Verlangsamung der Alzheimer-Erkrankung unter Zuführung dieser Vitamine. Eine optimale Versorgung mit den antioxidativ wirkenden Vitaminen ist vor allem durch einen hohen Verzehr von Obst und Gemüse zu erreichen. Dabei werden sekundäre Pflanzenstoffe gleich mitgeliefert wie zum Beispiel in Paprika, Spinat, Brokkoli, Grünkohl und Tomaten.

## LEBENSWICHTIGE ALPHA-LIPONSÄURE

Die Alpha-Liponsäure gilt auch als Antioxidans und ist lebenswichtig für den Glucose- und Energiestoffwechsel der Nervenzelle. In einer Anwendungsbeobachtung erhielten Patienten mit Alzheimer neben der schulmedizinischen Standardtherapie tägliche Gaben von Alpha-Liponsäure. Nach einer Beobachtungszeit von gut einem Jahr stabilisierten oder verbesserten sich die kognitiven Funktionen bei allen Patienten. Einzigartig ist die Fähigkeit der Liponsäure, sich selbst sowie die wichtigen Antioxidantien Vitamin C und E, Glutathion und **Coenzym Q 10** zu regenerieren, das heißt, sie stellt die volle anti-



oxidative Kraft dieser Schutzstoffe wieder her, nachdem sie bei der **Abwehr freier Radikaler** verbraucht worden ist.

## MERKE

In Nahrungsmitteln ist die Alpha-Liponsäure in nur sehr geringem Umfang vorhanden, so zum Beispiel in Fleischprodukten wie Leber, Niere und Herz oder auch in Spinat, Reiskleie, Brokkoli und Tomaten.

## FÜR DIE NERVEN: B-VITAMINE

Festgestellt wurde, dass ein Mangel an einigen **B-Vitaminen** – Niacin (B3), Vitamin B12, Thiamin (B1) und Folsäure – eine Demenz hervorrufen kann. Eine Studie über 24 Monate mit einer kombinierten Gabe von B12, B6 und Folsäure zeigte eine geringer werdenden Schwund der Gehirnmasse

(Atrophie) um 53 Prozent, das heißt, es kam zu einer Erneuerung und Neubildung von Nervenzellen. Untersuchungen zeigten, dass 21 Prozent der Männer und 32 Prozent der Frauen die empfohlene tägliche Vitamin B1 Zufuhr nicht einhalten.

Noch drastischer ist es bei der **Folsäure**: hier erreichen 79 Prozent der Männer und 86 Prozent der Frauen den empfohlenen Wert nicht. Vitamin B12 kann ohne Hilfe eines bestimmten Faktors, der von Zellen in der Magenschleimhaut produziert wird, vom Körper nicht aufgenommen werden. Bei zu wenig Magensäure oder Einnahme von Säureblockern wird dieser Faktor erst gar nicht produziert.

Diskutiert wird auch, ob **Depression** etwa eine Vorstufe der **Demenz** ist. Die Produktion von Nervenbotenstoffen („Glücksbotenstoffen“) ist abhängig von diversen **B-Vitaminen**. Depressive Stimmungslagen können sich durch die Zufuhr von B-Vitaminen bessern.

Als Vitamin B-reiche Nahrungsmittel gelten tierische Produkte, Getreide und Hülsenfrüchte. Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte sind reich an Folsäure.

Eine Speicherung von B-Vitaminen (außer B12) ist im Körper so gut wie nicht möglich, weshalb eine tägliche Zufuhr notwendig ist.

### OMEGA-3-FETTSÄUREN ZUFÜHREN

Bei den Omega-3-Fettsäuren handelt es sich um sog. essentielle Fettsäuren, das heißt, der Körper kann diese nicht selbst herstellen, weshalb diese von außen zugeführt werden müssen.

### TIPP

In hohen Konzentrationen finden sich Omega-3-Fettsäuren in Algen, Moosen, Farnen, Meeresfrüchten und fetten Meeresfischen (nicht aus Aquakultur!) sowie kaltgepressten Pflanzenölen vor allem in Leinöl, Hanföl und Rapsöl.



Bei den Ureinwohnern Grönlands sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen nahezu unbekannt, obwohl sich diese fast ausschließlich nur von fettem Fisch ernähren.

## WICHTIGE FETTSÄUREN

Ein zusätzlich erhöhter Bedarf an diesen wichtigen Fettsäuren wurde bei einer Ernährung nachgewiesen, die viel Fleisch- und Milchprodukte enthält und wenig Pflanzenöle, Fisch und Meeresfrüchte. Ebenfalls zieht ein Mangel an Zink, Magnesium und Vitamin B6 einen erhöhten Bedarf nach sich wie auch Leber- und Galleleiden, Stress, chronische Krankheiten, Operationen und das Alter an sich.

### TIPP

Neben den positiven Auswirkungen der Omega-3-Fettsäuren auf die Herzgesundheit, können diese den Lipidstoffwechsel (Triglyceride, Cholesterin) positiv beeinflussen, ebenso den Gehirnstoffwechsel und somit Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern.

Vereinfacht ausgedrückt kann man auch sagen, der Körper wird von innen geschmiert und gepflegt, chronische Entzündungen können zurückgehen, die

Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich und die Gefäße werden elastischer, was zu einer Senkung des Blutdruckes führen kann.

Aufgrund des hohen Anteils an industriell verarbeiteten Lebensmitteln hat sich das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren stark verschoben. Ideal wäre ein Verhältnis von 3:1, die Durchschnittsbevölkerung erreicht ungefähr ein Verhältnis von 25:1. Dies wiederum wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System und die Gefäße aus.

## FAZIT: ERST LABORUNTERSUCHUNG, DANN NAHRUNGSMITTELERGÄNZUNG

Es macht großen Sinn im Alter und bei Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind, den Status und eventuell den **Mangel** an den hier beschriebenen **Vitaminen und Spurenelementen untersuchen** zu lassen. Eine spezielle Ernährungsberatung und Umstellung der Nahrung kann das Gehirn wieder auf Trab bringen und vielleicht sogar den Abbauprozess aufhalten. Ein **Ökotrophologe** (Ernährungsberater), der sich mit dem Thema Demenz und Nahrung sehr gut auskennt, ist in diesen Fällen hilfreich. Die orthomolekulare Medizin kennt noch eine Vielzahl weiterer **Mikronährstoffe**, die wir hier nicht alle im Einzelnen erläutern konnten. Im Bedarfsfall wenden Sie sich bitte an einen entsprechenden Therapeuten für orthomolekulare Medizin.