



Die Natur hilft – Demenz natürlich vorbeugen

In Deutschland sind rund eine Million Menschen von Demenz betroffen und die Zahl steigt kontinuierlich an. Das hängt natürlich auch mit der steigenden Lebenserwartung zusammen, denn Demenz – zu der auch Alzheimer gehört – ist eine Alterskrankung. Durch einen stufenweise verlaufenden Verlust von Gehirnzellen wird das Denken verlangsamt, Erinnerungen verschwinden und im schlimmsten Fall verliert man die Fähigkeiten der menschlichen Kommunikation. Heutzutage gibt es jedoch einige alternative Therapieformen, von Phyto-, Psycho- oder Klangtherapie bis hin zu Logopädie, T'ai Chi, Qi Gong und vielen weiteren.

Unser Tipp: Es sind viele Kräuter gegen Demenz gewachsen

Seit mehr als 45 Jahren ist in Deutschland ein zugelassener Extrakt aus Ginkgo-Blättern auf dem Markt. Es existieren etliche Studien, die seine neuroprotektive Wirkung und eine signifikante Verbesserung der kognitiven Leistungen bei älteren Patienten belegt haben. Daneben gibt es noch einige weitere Heilpflanzen, die momentan in Bezug auf Demenzerkrankungen untersucht werden. So produzieren die Blätter des Salbei, der Melisse und des Rosmarins (alle drei stammen aus der Familie der Lamiaceae) ätherische Öle mit interessanten Inhaltsstoffen. Bei kleineren Untersuchungsgruppen von Alzheimer-Patienten konnten durch die Anwendung von Lamiaceae-Präparaten mitunter positive Auswirkungen auf die Gehirnleistung registriert werden. Jedoch ist die Erforschung von speziellen „Acetylcholinesterase-Hemmern“ (ein Enzym, das bei der Entstehung und Entwicklung von Alzheimer- und Parkinson-Erkrankungen eine große Rolle spielt) noch nicht abgeschlossen. Beispielsweise konnte man aus den Pflanzenzwiebeln von Schneeglöckchen einen Wirkstoff (Galantamin) gewinnen, der vielleicht positive Effekte bei Demenzerkrankungen haben könnte. Um jedoch ein Kilogramm Galantamin herzustellen, würde man fünf Tonnen Pflanzenzwiebeln benötigen – daher wird der Wirkstoff synthetisiert, also künstlich hergestellt.

Sebastian Kneipp:

„Fast sämtliche meiner Teesorten und Extrakte, Öle und Pulver rühren von früher geachteten, jetzt vielfach verachteten spottbilligen Heilkräutern her, welche der liebe Herrgott im eigenen Garten, auf freiem Felde, manche ums Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen lässt, Heilkräutern, die meistens keinen Pfennig kosten.“

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de