

PARKINSON FRÜH ERKENNEN

Parkinson entsteht nicht von heute auf morgen. Die auch als Schüttellähmung bekannte Erkrankung des zentralen Nervensystems trifft meist ältere Menschen. Bei Jüngeren kann sie infolge eines Virus auftreten. Mit der Naturheilkunde kann man unterstützen und ein Fortschreiten häufig verlangsamen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Parkinson geht mit Bewegungsstörungen und einem Absterben von Nervenzellen einher. Nervenzellen können den für Bewegungsabläufe notwendigen Botenstoff Dopamin nicht mehr produzieren. Infolgedessen kommt es zu Zittern, Gang- und Gleichgewichtsstörungen, leiser Sprache, starrer Mimik und verspannten, steifen Muskeln. Bei manchen dominiert das Zittern, bei anderen die Steifheit der Muskulatur. Da auch Depressionen – Dopamin sorgt für gesunden Antrieb und positive Gefühle – eine Folge sein können, sind die Betroffenen psychisch mitbeeinträchtigt. Schlafstörungen und Vergesslichkeit können hinzukommen.

ERSTE ANZEICHEN SIND NOCH SEHR UNTYPISCH

Dazu zählen unruhige Träume, Verstopfung, schlecht kontrollierbarer Harndrang, gestörter Geruchssinn, eigentümlicher Körpergeruch, schlurfender Gang, Arm schwingt beim Gehen nicht mit, Schriftbild der Handschrift wird kleiner. Frühes Erkennen ist entscheidend. Bei einer späteren Diagnose können bereits Dopamin bildende Zellen abgestorben sein.

NEUE DIAGNOSEMETHODE!

Das Protein Alpha-Synuclein ist ein Bestandteil von Nervenzellen und kommt vor allem im Gehirn vor, wo es die Dopamin-Ausschüttung reguliert. Bei Parkinson verklumpt das falsch gefaltete Alpha-Synuclein und lagert sich ab. Infolge der Fehlfunktion wird die

„Parkinson ist nach Alzheimer die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung“.

Übertragung des Botenstoffs Dopamin beeinträchtigt und Nervenzellen sterben ab. Eine REM-Verhaltensstörung, die in 80 Prozent zu Parkinson führt, ist über eine Stuhlprobe mit deutlich mehr Alpha-Synuclein-Ablagerungen feststellbar. Außerdem gibt es bereits Alpha-Synuclein-Schnelltests über Haut- und Nasenabstrich. Eine neue Behandlungsmethode gibt es auch: Dr. Petros Kettou (Brain Center Limasol, Zypern) stellte kürzlich in Wien seine Hirnstimulation vor – mit einfach unfassbaren Erfolgen.

VIREN ODER SPRITZMITTEL ALS AUSLÖSER?

Die Ursache von Parkinson ist nicht ganz geklärt. Der Schauspieler Michael J. Fox ist nach einem Virus schon in jungen Jahren an Parkinson erkrankt. Man geht von einer gestörten Funktion der Mitochondrien (Energiegewinnungszentren unserer Zellen) aus. Sie sind besonders anfällig für oxidativen Stress, Entzündungen, neurotoxische Gifte und Autoimmunreaktionen. Als Verursacher sehr wahrscheinlich sind Umweltgifte wie Spritzmittel. Parkinson ist in Frankreich bei Bauern jedenfalls schon so etwas wie eine Berufskrankheit. Und Glyphosat? Das darf man nicht einmal als Verursacher in Erwägung ziehen, ist es doch bereits wieder von der EU-Behörde EFSA als unbedenklich eingestuft worden! Glyphosat tötet jede Pflanze, die nicht gentechnisch so verändert wurde, dass sie den Herbizid-Einsatz überlebt. Was besonders schwer wiegt: Es reichert sich im Fettgewebe von Lebewesen über lange Zeit an. Übrigens leitet die *Shiljait Huminsäure* Glyphosat aus dem Körper aus.

AUTOPHAGIE IN GANG BRINGEN – HILFE BEI PARKINSON?

Wir kennen alle den Begriff des Intervallfastens, das die körpereigene Müllabfuhr – die Autophagozytose – besonders gut in Gang setzt. Dr. Yoshinori Ohsumi erhielt im Jahr 2016 den Medizin-Nobelpreis für seinen Nachweis, dass Zellen den evolutionären Vorgang der Selbstreinigung, auch Autophagie genannt, aktivieren, wenn sie „hungern“. Sie folgen einem Recyclingsystem. Wenn sie sterben oder fehlerhaft sind, entsteht „Zellmüll“, der dann von speziellen Recycling-Zellen eingekapselt, in „Zellmüllsäcken“ (Autophagosomen) gesammelt und zur Wiederverwendung in kleinste Teile zerlegt wird. Fehler in der Autophagie stehen mit Alterung, kürzerem Leben, neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer, Krebs oder einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Infektionen in Verbindung. Daher der Umkehrschluss: Gute Autophagie ist ein Lebensverlängerer, schützt vor neurodegenerativen Erkrankungen und stärkt das Immunsystem.

SPERMIDIN STARTET DIE AUTOPHAGIE

Spermidin wird von bestimmten Darmbakterien gebildet und existiert in allen Körperzellen. Beim Fasten wird Spermidin ausgeschüttet. Je höher der Spermidin-Spiegel, desto mehr Autophagie findet statt. Die Spermidin-Produktion lässt allerdings mit dem Älterwerden nach, darum bieten Nahrungsergänzungshersteller Spermidin zum Einnehmen an. Die Wirksamkeit ist umstritten, weil der Verzicht auf spermidinhaltige Lebensmittel die Menge des Spermidins im Blut nicht reduziert und weil eine Studie aus 2023 zeigte, dass Spermidin im Verdauungstrakt zum größten Teil abgebaut wird. Dennoch fällt auf, dass gerade so gesunde Nahrungsmittel wie das japanische Natto (fermentiertes Sojagericht) oder das koreanische Kimchi viel Spermidin enthalten. Auch Vitalpilze, ja Pilze generell, weisen ordentliche Mengen Spermidin auf.

SPERMIDIN BEI PARKINSON?

Bei Parkinson blockiert abgelagertes Alpha-Synuclein die Autophagie. Spermidin soll sie wieder in Gang setzen. Besonders beliebt ist hier der *Cordyceps*

Vitalpilz, da er Mitochondrien stärkt und Spermidin enthält. Keine überragenden Mengen, aber über Jahrhunderte hinweg schätzten chinesische und japanische Kaiser genau die Wirkungen, die man heute dem Spermidin zuschreibt. Sie bezahlten Vermögen für bestimmte Vitalpilze, insbesondere für den *Cordyceps*, den *Reishi*, den *Shiitake* und den *Maitake*. Kann es denn ein Zufall sein, dass diese Pilze zu den am meisten geschätzten Lebensverlängerern der Kaiser zählen?

DER DARM SPIELT MIT

Sucht man jemanden mit fundierten Ayurveda-Kenntnissen auf, wird man – egal, wie krank man ist – zunächst nach der Verdauung und Darmbeschwerden gefragt. Gerade bei neurologischen Erkrankungen. Parkinson-Betroffene haben oft schon lange Verstopfung. Denn zwischen Darm und Gehirn gibt es eine enge und oft gestörte Beziehung. Und es können Endotoxine, Giftstoffe pathogener Darmbakterien mitspielen. Daher kann es Verbesserungen geben, wenn die Entzündung der Darmschleimhaut ausgeheilt wird und sich die gesunde Bakterienflora erholen kann. Auch wenn man dabei auch noch mit einem guten Bakterienpräparat nachhelfen muss, wie etwa den *Lactobac Darmbakterien* (siehe dazu weitere Artikel zum Thema Darm in diesem Heft).



ZU BEGINN EINE CHANCE: HERICIUM VITALPILZ UND BRAHMI

Im Folgenden werden u.a. *Heridium* und *Brahmi* beschrieben, die begleitend unter Umständen Wunder wirken können. Vor allem zu Beginn von Parkinson, aber auch im Verlauf sind sie unserer Meinung nach die wichtigsten Helfer für die Neurochemie des Gehirns. ♪

EINZELNE NATURSUBSTANZEN BEI PARKINSON

Cordyceps Vitalpilz

Sehr gut zur Stärkung der Mitochondrien. Man ist deutlich weniger müde, hat bessere Stimmung, da der *Cordyceps* auch antidepressiv wirkt, und verfügen über viel mehr Kraft.

Pleurotus, Maitake und Shiitake Vitalpilz

Der *Pleurotus* (Austernpilz), der *Maitake* und der *Shiitake* bieten täglich größere Mengen der lebensverlängernden, zellschützenden und antioxidativen Aminosäure Ergothionein. Das schwefelhaltige Ergothionein schützt Nervenzellen und reguliert Entzündungsprozesse. Von Parkinson Betroffene haben sehr niedrige Ergothionein-Spiegel und meist überhaupt zu wenig Antioxidantien. Ergothionein ist im *Champignon* und im Steinpilz ebenfalls enthalten, wobei der Steinpilz allerdings mit Schwermetallen belastet sein kann, was bei gezüchteten Pilzen nicht zu befürchten ist.

Heridium und Reishi Vitalpilz

Auch der *Heridium* und der *Reishi* Vitalpilz enthalten Ergothionein, wobei deren nervenschützende Wirkung wissenschaftlich bestätigt wurde. Der *Heridium* gilt überhaupt als Nervenheiler, da er den Nervenzellwachstumsfaktor anregt, wodurch der Zerfall von Mitochondrien reduziert werden kann.

Brahmi

Brahmi ist ebenfalls ein Nervenheiler, reguliert aber auch noch die Produktion von Dopamin. Bei Parkinson sterben genau jene Zellgruppen ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind.

Krillöl

Anwender berichten, dass Parkinson nicht voranschreitet. *Krillöl* fördert die Bildung von Dopamin und Serotonin, während das Cholin des *Krillöls* Unregelmäßigkeit des Acetylcholin-Systems im Gehirn behebt, die zu Bewegungsstörungen führen.

Vitamin B-Komplex

Die B-Vitamine sind gerade bei gestörten Bewegungsabläufen wichtig.

Astragalus

Die *Astragalus* Wurzel wirkt erhaltend auf Dopamin regenerierende Zellen im Gehirn.

Rhodiola rosea

Die Krautpflanze der Wikinger hilft aufgrund ihrer dopaminanregenden Eigenschaften.

Baikal Helmkraut

Das vielseitige Kraut erhöht den Dopaminspiegel, bremst das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn und reduziert erhöhte Glutaminspiegel, die mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang stehen.