

PARKINSON AUS SICHT DER BIOLOGISCHEN MEDIZIN

Dr. med. Petra Wiechel, Chefärztin der Swiss Mountain Clinic, Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) und Expertin für biologische Medizin (Universität Mailand)



Immmer wieder kommt es vor, dass Ärzte ihren Patienten sagen, sie hätten eine chronische Erkrankung, müssten bis ans Lebensende damit zurechtkommen und täglich Medikamente einnehmen. Ich gebe dann gerne den Hinweis, dass es vielleicht eine gute Idee wäre, zuerst mal den Arzt zu wechseln oder auf jeden Fall eine Zweitmeinung einzuholen. Gerade bei neurodegenerativen Erkrankungen, die den Alltag stark einschränken, führt die Aussage, es gäbe keine Hoffnung, bei betroffenen Patienten oft zu tiefer Verzweiflung.

Morbus Parkinson ist ein gutes Beispiel dafür, dass man stets nach neuen Wegen suchen sollte, die zur Heilung führen könnten. Allein in der Schweiz sind derzeit über 15000 Menschen betroffen, und jedes Jahr kommen etwa 1000 bis 1500 neue Fälle hinzu. Die Diagnose wird am häufigsten im Alter zwi-



Parkinson tritt in jüngeren Jahren zwar deutlich seltener auf, aber zwischen fünf und zehn Prozent aller an Morbus Parkinson Erkrankten sind unter 40 Jahren. Sie haben die sogenannte «früh beginnende» Parkinson-Krankheit.

schen 50 und 60 Jahren gestellt. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Morbus Parkinson zu erkranken: Während unter den 60-Jährigen nur ein Prozent betroffen ist, sind es bei den 80-Jährigen bereits drei Prozent.

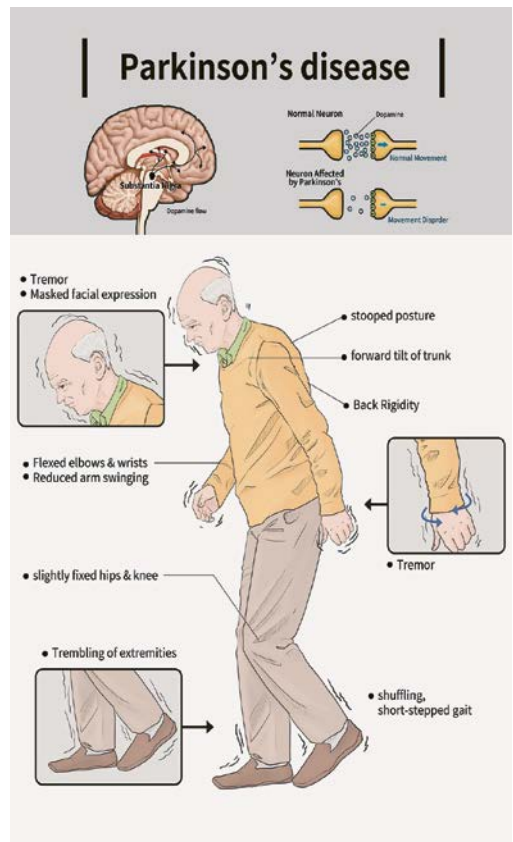
Ausserdem gibt es noch eine «juvenile» (jugendliche) Parkinson-Erkrankung, die sich bereits vor dem 21. Lebensjahr zeigt. Der erste Arzt, der die Symptomatik beschrieb – der Engländer James Parkinson – tat das bereits im Jahr 1817. Das bedeutet, die Krankheit beschäftigt die Wissenschaft nun schon über zwei Jahrhunderte. Was den Patienten dafür im klassischen Klinikbetrieb angeboten wird, ist im Grunde viel zu wenig.

IDIOPATHISCHES PARKINSON-SYNDROM

Wenn keine Ursache erkennbar ist, muss man weitersuchen! Die tiefe Hoffnungslosigkeit vieler Patienten wird deutlich, wenn man bedenkt, dass rund 75 Prozent der Betroffenen an einem «idiopathischen Parkinson-Syndrom» leiden. «Idiopathisch» bedeutet, dass keine erkennbare Ursache vorliegt. Bei dieser Form weiss man zwar, dass eine sogenannte Protein-Aggregations-Störung vorliegt. Dabei faltet sich ein Eiweiss (Protein), welches auch im gesunden Gehirn vorkommt, auf krankhafte Weise zusammen und lagert sich in den Nervenzellen ab. Dadurch sterben die Nervenzellen vorzeitig ab. Was man aber nicht weiss: Warum verhält sich das Eiweiss in dieser Art und Weise?

Nur ein Viertel der insgesamt an Morbus Parkinson Erkrankten hat Gewissheit über die Hintergründe ihres Leidens. Da sind zunächst die Patientinnen und Patienten mit einem familiären Parkinson-Syndrom (auch genetisches Parkinson-Syndrom genannt). Sie haben die Veranlagung geerbt und sind oft schon vor dem 40. Lebensjahr betroffen.

Des Weiteren gibt es das symptomatische Parkinson-Syndrom oder auch sekundäres Parkinson-Syndrom genannt. Hier gelten Umwelteinflüsse oder eine andere Krankheit als Auslöser. In der Regel sind das Giftstoffe wie Medika-



mente, Pestizide oder es liegt eine Störung der Durchblutung beziehungsweise des Stoffwechsels vor.

Eine kleine Gruppe Patienten ist vom sogenannten atypischen Parkinson-Syndrom betroffen. Sie leidet an einer anderen neurodegenerativen Erkrankung, bei der sich Eiweiße krankhaft ablagern und Nervenzellen absterben. Beispiele hierfür sind die progressive supranukleäre Paralyse, die Multisystem-Atrophie oder die Lewy-Körperchen-Erkrankung. Als Folge der beeinträchtigten Nervenzellen produziert das Gehirn zu wenige der für den Organismus wichtigen Botenstoffe, die Neurotransmitter. Insbesondere fehlt dann Dopamin.

DOPAMINMANGEL IST NICHT DAS EINZIGE PROBLEM

Ist zu wenig Dopamin im menschlichen Gehirn, so entsteht ein Ungleichgewicht. Es kommt zu einem Überangebot anderer Botenstoffe, was allein schon zu auffälligen Störungen der Beweglichkeit führt, alles geht nun deutlich verlangsamt. Hinzu kommen dann weitere Störungen in anderen Bereichen des Gehirns, sogar im Nervensystem, das die inneren Organe versorgen sollte. Neben den motorischen Symptomen wie Verlangsamung und Zittern haben Parkinson-Patienten oft auch Probleme im nicht-motorischen Bereich. Es kommt beispielsweise zu andauernder Verstopfung, einem Verlust des Riechvermögens, zu Schlafproblemen, Blutdruckstörungen, Stimmungsschwankungen und Gedächtnisproble-

men. Auch Schmerzen können hinzukommen. Üblicherweise versucht man also, den Mangel an Dopamin auszugleichen.



Allerdings kann Dopamin, das man von aussen einfach in Form von Tabletten oder Spritzen zuführen würde, aus dem Blut nicht in das Gehirn aufgenommen werden. Somit bliebe es ohne Wirkung. Das ist der Grund dafür, dass Betroffene eine Vorstufe von Dopamin, L-Dopa (auch Levodopa) genannt, erhalten.



Allerdings haben die gängigen Dopaminpräparate zahlreiche Nebenwirkungen. Im Körper des Patienten kommt es häufig zu Wassereinlagerungen, Schläfrigkeit,

Verstopfung, Schwindel, Halluzinationen und Übelkeit. Dieses massive Auftreten unerwünschter Begleiterscheinungen hat zur Folge, dass Patienten die Mittel manchmal unregelmässig einnehmen oder die Behandlung sogar abbrechen. Ein wichtiger Ansatz der biologischen, ganzheitlich orientierten Medizin ist daher, die Ernährung umzustellen.

MIT DEM RICHTIGEN ESSEN DIE DOPAMINBILDUNG ANREGEN

Die Aminosäure Tyrosin ist ein wichtiger Ausgangsstoff für die Bildung von Dopamin. Sie ist in hoher Masse in Milchprodukten – besonders in Käse, Fleisch und Erbsen, Sojabohnen und Linsen – vorhanden. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass richtige Ernährung sogar einer Parkinson-Erkrankung vorbeugen und ihren Verlauf möglicherweise verlangsamen kann.

Oft leiden Parkinson-Patienten bereits unter Darmbeschwerden wie langanhaltende Verstopfung, bevor sich die ersten typischen Symptome der Krankheit zeigen. Insbesondere die mediterrane Küche mit ihrem frischen Gemüse wird empfohlen. Wir raten unseren Patienten, regelmässig Obst, Ballaststoffe und andere gesunde Zutaten wie naturbelassene, kaltgepresste Öle zu sich zu nehmen. Positiv wirken sich ungesättigte Fettsäuren aus, dazu Fisch und Hülsenfrüchte.



Polyphenolhaltige Lebensmittel wie zum Beispiel gute Öle, dunkelrote Beeren oder grüner Tee scheinen darüber hinaus besonders nervenzellschützend zu sein.

Fertiggerichte, gesättigte Fettsäuren und zu viel Zucker sollten nicht auf dem Speiseplan von Parkinson-Patienten stehen. Fasten oder einfach längere Pausen zwischen den Mahlzeiten können die Symptome lindern. Auch über den positiven Einfluss zugeführter Vitamine gibt es eine gute Studienlage.

WELCHE VITAMINE WIRKEN AUF WELCHE WEISE?

Vitamin D Untersuchungen haben gezeigt: Eine orale Nahrungsergänzung mit Vitamin D (1000 IE/d) führte bei den Probanden zu einer erheblichen Reduktion von Knochenbrüchen. Grundsätzlich wirkt sich ein Mangel an Vitamin-D bei Parkinson-Patienten so aus, dass sie sowohl häufiger stürzen als auch dabei schlimmere Verletzungen erleiden als gesunde Menschen.



Leiden sie ausserdem unter Osteoporose, sollten sie zusätzlich Kalzium einnehmen, sofern ihre normale Kalziumzufuhr bei unter 1000 mg/d liegt (aktuelle DVO-Leitlinie Osteoporose). Moderne Vitamin-D-Präparate sind häufig schon mit Vitamin K2 kombiniert, um die richtige Verwertung von Kalzium zu unterstützen. Die Einnahme von zusätzlichem Vitamin D sollte allerdings immer in Absprache und unter ärztlicher Kontrolle erfolgen, weil eine Vitamin-D-Überdosierung zu bleibenden Nierenschäden führen kann.

B-Vitamine: Bei Parkinson-Betroffenen kann ein Mangel an B-Vitaminen auftreten, insbesondere Vitamin-B12, Vita-



min-B6 und Folsäure. Neuere Studien deuten auch auf einen Mangel an Niacin hin. Gerade bei der zusätzlichen Einnahme von B-Vitaminen muss aber auch ein Arzt beteiligt sein. Würde man nach dem Giesskannenprinzip grosse Mengen von Vitamin-B-Komplex-Prä-

paraten zu sich nehmen, kann man sich damit massiv schaden.

Vor allem eine Überdosierung mit Vitamin-B6 kann zu einer Hemmung der L-DOPA-Wirkung führen, das gilt in jedem Fall bei synthetischen Vitaminpräparaten. Natürliche, in der Nahrung vorkommende Vitamine haben diese hemmende Wirkung dagegen nicht. Bevor man eine Ersatztherapie mit B-Vitaminen in Erwägung zieht, sollte durch eine Blutuntersuchung geprüft werden, ob tatsächlich ein Mangel besteht. Ein hohes Defizit wird dann mit Injektionen und im Anschluss daran mit einer oralen Therapie behandelt. Bei leichten Mangelzuständen lässt sich viel mit Ernährung regulieren, Vitamin-B6 findet sich unter anderem in Hülsenfrüchten, Nüssen, Kräutern und Gewürzen.

Vitamin A, C und E: Hier gilt, Mittelmeerküche ist Medizin! Nahrungsergänzungsmittel, die diese Vitamine enthalten, hatten in Studien keine neuroprotektive Wirkung. Mit einer gesunden Ernährung, die reich an diesen Antioxidantien ist, kann man die Entstehung und Weiterentwicklung der Krankheit hinauszögern.

Sekundäre Pflanzenstoffe: Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Chili und Paprika haben eines gemeinsam: Sie alle enthalten Nikotin. Bei Männern und Frauen, die nie geraucht hatten, wurde ein reduziertes Parkinson-Risiko nachgewiesen, nachdem sie diese Gemüsesorten über einen bestimmten Zeitraum bevorzugt gegessen hatten.

Die Tomate punktet ausserdem mit ihrem roten Farbstoff, dem Lycopin. Im Tierversuch wies man nach, dass er dopaminerge Nervenzellen vor oxidativem Stress schützt. Senfölglykoside hatten in Tierversuchen ebenfalls einen antioxidativen Effekt. Sie sind besonders in Kreuzblütengewächsen wie Brokkoli, aber auch in Blumenkohl, Weisskohl, Rotkohl, Meerrettich, Rucola, Kresse und Senf enthalten und verleihen diesen Gemüsearten den charakteristischen scharfen Geschmack.

Für mehrere Farbstoffe in roten Beeren und Gemüse konnte eine hemmende Wirkung auf die Monoaminoxidasen (MAO) A und B nachgewiesen werden. Besonders reich an Anthocyanen sind Heidel- sowie Holunderbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren sowie Weintrauben, Kirschen, rote Bete und Rotkohl. Grünkohl, Karotten, Süsskartoffeln und Petersilie enthalten viel Carotin. Für Beta-Carotin konnte man in epidemiologischen Studien einen neuroprotektiven Effekt belegen. Durch ihre antioxidativen Eigenschaften schützen sie vor freien Radikalen. Systematische klinische Studien mit Parkinson-Patienten fehlen jedoch bisher noch.

EISEN, KUPFER UND ZINK

Mehrere Studien fanden bei Parkinson-Patienten niedrigere Spiegel von Eisen, Kupfer und Zink im Vergleich zu gesunden Kontrollgruppen, während sich der Selenspiegel nicht wesentlich unterschied. Die Wirksamkeit von

Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) bei Patienten mit einem bestehenden, laborchemisch nachgewiesenen Eisenmangel oder Restless-Legs-Syndrom ist unbestritten. In diesem Fall wird bei Ferritin-Werten unter 50 µg/l eine Substitution mit Eisen empfohlen. Ein Zinkmangel kann zu Wundheilungsstörungen führen, die bei Parkinson-Patienten häufiger vorkommen. Ob jedoch eine Substitution bei allen Patienten zu einer Verbesserung der Krankheitssymptome oder der Prognose führt, ist nicht systematisch untersucht worden.

GANZ NEUE ANSÄTZE

Wo noch vieles im Unklaren ist, helfen ganz neue Ansätze. Ein beeindruckendes Beispiel dafür, dass man auch bei einer vermeintlich – laut Schulmedizin – nicht heilbaren Krankheit wie Parkinson nicht aufgeben sollte, ist ein Mann, den ich auf dem ersten naturheilkundlichen Kongress in der Schweiz persönlich kennengelernt habe. Manfred Poggel ist Autor des Buches «Morbus Parkinson: Heilung ohne Chemie».

Schon als ich es gelesen hatte, rief ich ihn an, und wir tauschten uns aus. Bei seiner Diagnose prophezeite man ihm, dass er in wenigen Jahren im Rollstuhl sitzen würde, sein Zittern sich verschlimmern und er letztlich an den Folgen der Krankheit sterben würde. Das schlimmste Szenario, das wohl jeder Parkinson-Patient fürchtet, ist der qualvolle Tod durch Erstickern, weil die Muskulatur den Befehlen des Gehirns nicht mehr folgen kann.





Anfangs, als er noch an einer Fachhochschule unterrichtete, merkte er, dass sein Konzentrationsvermögen deutlich nachliess. Er musste Vorlesungen abbrechen, konnte den Fragen der Studenten nicht mehr folgen, vergass ihre Namen und die seiner Geschäftspartner, mit denen er schon lange zusammenarbeitete. Ein Jahr und einige Arztbesuche später bekam er dann seine Diagnose. Der Kampf mit Versicherungen und Gutachtern, die seine Arbeitsunfähigkeit bescheinigen sollten, war zermürend und er verzweifelte manchmal. Doch sein persönlicher Tiefpunkt markierte auch den Beginn einer Reise, die ihn schliesslich heilen sollte. Manfred Poggel änderte sein Leben: Er stellte seine Ernährung um, lebte basisch und liess Schwermetalle, Pilze und andere Belastungen konsequent ausleiten. Viele Versuche unternahm er, und bestimmt ist auch nicht jede alternative Methode, die ihn vorangebracht hat, für jeden Patienten das Richtige. Was ihm geholfen hat, darüber hat er das Buch verfasst und darüber spricht er regelmässig bei uns in der Swiss Mountain Clinic.

JEDER PATIENT IST ANDERS!

Das gilt auch für seine Therapie! Manfred Poggel, der seinen Parkinson durch

eine Vielzahl von Massnahmen besiegen konnte, ist ein Beweis dafür, dass die biologische und ganzheitliche Medizin gerade bei Krankheiten wie Parkinson so vielversprechend ist.

Es gibt Ratschläge zu einer gesunden Lebensführung, die für alle gelten. Dazu kommen aber umfassende Untersuchungen – viele davon gehen weit über die klassischen Standards hinaus – die zeigen, wo genau der einzelne Patient Defizite und Mangelerscheinungen hat. All diese vielen Puzzleteile muss man zusammenfügen, um am Ende ein klares Bild zu erhalten. Und auch bei der darauf erfolgenden Therapie setzen wir verschiedene Methoden zusammen ein. Im besten Fall können wir dann sagen, dass die chronische Erkrankung, die man doch angeblich bis zum Tod mit sich tragen sollte, nur noch eine schlechte Erinnerung an eine bestimmte Zeit im Leben ist. Jeder Parkinson-Patient, der von seiner Heilung berichtet, ist ein weiteres Stück Hoffnung für die vielen anderen Betroffenen.



AUTORIN

Dr. med. Petra Wiechel (FMH) ist als Chefarztin, Fachärztin für Allgemeinmedizin (Deutschland) und Expertin für Biologische Medizin (Univ. Mailand) in der Swiss Mountain Clinic seit dem 01.08.2008 tätig. Ihr gesamtes medizinisches Spektrum richtet sich immer auf die Erkennung der Ursachen von Krankheiten aus.