

JAN DRIES

ALZHEIMER

Hoe voorkomen
en afremmen?

*Gezonde voeding, beweging en ontspanning helpen
alzheimer te voorkomen, af te remmen en te verbeteren.
Een goede raad: begin hiermee zo snel mogelijk.*

Sterck & De Vreese

© 2021 Jan Dries | uitgeverij Sterck & de Vreese

Omslagontwerp Mijke Wondergem
Boekverzorging Elgraphic

ISBN 978 90 5615 741 8
NUR 870

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & de Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@sterckendevreese.nl.

Sterck & de Vreese is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

INHOUD

1	Een mysterieuze ziekte	9
1.1	Dementie en de samenleving	11
1.2	Gezondheid is doorslaggevend	20
1.3	Oorzaak van alzheimer	24
1.4	Risicofactoren	34
1.5	Het vervuilde milieu	36
1.6	Preventie	41
1.7	Verloop van de ziekte	47
2	Een nieuwe aanpak	57
2.1	Ouderdomsverschijnselen	59
2.2	Observatie	64
2.3	Neuroplasticiteit	68
2.4	Kennismaking met ons brein	72
2.5	Doorbloeding van de hersenen	80
2.6	Zwaarbelaste samenleving	81
2.7	Geheugen	84
3	De genezende kracht van voeding	91
3.1	Alzheimer is een voedingsprobleem	93
3.2	Voedsel uit de fabriek	98
3.3	Voeding tegen alzheimer	102
3.4	Suiker, voedsel voor de hersenen	113
3.5	Voedingsadviezen bij alzheimer	129
3.6	Versheid als referentie	135
3.7	Voedingscultuur	142

4	Stressbeheersing	149
4.1	Natuurlijke stress	151
4.2	Onnatuurlijke stress	154
4.3	Relaxatie	159
4.4	Meditatie	165
4.5	Genezende werking van de slaap	170
4.6	Slaapproblemen oplossen	174
4.7	Biologische klok	178
5	Bewegen tegen alzheimer	185
5.1	Het leven is bewegen	187
5.2	Voordelen van bewegen	189
5.3	Beweging en gedrag	190
5.4	Beweging en suikerziekte	191
5.5	Genezende werking van bewegen	192
5.6	Moeilijk bewegen	196
5.7	Soorten wandelingen	199
6	Kruiden voor de hersenen	203
6.1	Kruiden herontdekt	205
6.2	Werking van de kruiden	207
6.3	Kruiden en alzheimer	208
6.4	Genezende geuren	214
6.5	Bereiding van etherische olie	217
6.6	Etherische olie en ouderen	219
6.7	Toepassingen	222
7	Begeleiden van alzheimerpatienten	227
7.1	Communicatie	229
7.2	Introverte en extraverte persoonlijkheden	231
7.3	Verbale communicatie	234
7.4	Non-verbale communicatie	238
7.5	Non-verbaal gedrag	246
7.6	Blijfactief	250
7.7	Thuisverzorging	260
7.8	Hoopgevende vooruitzichten	264

Bibliografie 267

Index 273

*Alzheimer kan zich niet in
gezonde hersenen ontwikkelen.*

1

EEN MYSTERIEUZE ZIEKTE

Overzicht

Dementie en de samenleving	11
Gezondheid is doorslaggevend	20
Oorzaak van de ziekte van Alzheimer	24
Risicofactoren	34
Het vervuilde milieu	36
Preventie	41
Het verloop van de ziekte	47

1.1 DEMENTIE EN DE SAMENLEVING

De ziekte van Alzheimer is het grootste gezondheidsprobleem en komt in versneld tempo op ons af. In tien jaar tijd is het aantal mensen met alzheimer enorm gestegen, terwijl de leeftijd waarop de eerste symptomen optreden steeds jonger wordt. De leeftijd van 70 à 75 jaar was lang het moment waarop de ziekte zich kenbaar maakte, nu ligt dit tussen 60 à 65 jaar. Jongdementie is een begrip waarmee we steeds vaker geconfronteerd worden. Omdat de ziekte geassocieerd wordt met de hoge leeftijd, liggen jongeren en volwassenen er niet van wakker. Men sluit de ogen voor een gigantisch probleem, dat ook hun probleem kan worden. Desondanks vermoeden sommige onderzoekers dat al op de leeftijd van 30 jaar de eerste afwijkingen in de hersenen kunnen optreden die zich op oudere leeftijd manifesteren als de ziekte van Alzheimer. Bovendien gaat men ervan uit dat preventie niet vroeg genoeg kan beginnen. Iedereen kan vroeg of laat slachtoffer worden. Angst is geen goede raadgever, maar onverschilligheid is onverantwoord. De overheid, gezondheidsinstellingen en de talrijke gezondheidsorganisaties doen er goed aan om extra aandacht te besteden aan een steeds groter wordend probleem, waarbij de patiënt aftakelt en ieder contact met zijn omgeving verliest. Voorlichting, initiatieven en acties dringen zich op. Er is op dit moment geen efficiënt medicijn en er zijn geen concrete vooruitzichten op een snelle ontwikkeling hiervan.

De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. Het is een mysterieuze ziekte die moeilijk is te doorgronden en haar geheimen niet snel prijs geeft. Wereldwijd zijn duizenden wetenschappers

actief in laboratoria en onderzoekscentra op zoek naar de oorzaak en in de hoop een afdoend medicijn of ondersteunende therapieën te ontwikkelen. Hierdoor zijn onze inzichten rond deze neurologische aandoening verruimd en begrijpen we een aantal ontwikkelingen beter. Als de diagnose alzheimer wordt gesteld, heeft de patiënt en zijn familie geen andere keuze dan een afwachterende houding aan te nemen en de lange lijdensweg te accepteren. Er zijn geen medicijnen die dementie kunnen genezen. Er zijn wel medicijnen die sommige symptomen verminderen of bij een klein aantal patiënten de ziekte vertragen. Bij klachten zoals somberheid, depressie of angst is men tegenwoordig minder geneigd om medicijnen in te schakelen, tenzij het echt nodig is.

Alzheimerpatiënten worden niet aan hun lot overgelaten. Ze worden zo lang mogelijk thuis verzorgd in hun vertrouwde omgeving en liefdevol omringd door partner en familieleden. Zodra hun toestand te ernstig is en professionele hulp onvermijdelijk is, verblijven ze op de afdeling voor demente patiënten in de woonzorgcentra.

EEN NIEUW TIJDPERK

De Duitse arts en neuroloog dr. Alois Alzheimer (1864-1915) heeft in 1906 voor het eerst de ziekte beschreven bij een vrouwelijke patiënt. Nu het probleem steeds groter en bedreigender wordt, bewandelen onderzoekers andere wegen. Aanleiding is het verhaal van Sarah Jones in Amerika, een intelligente vrouw die op haar 67^{ste} nog een belangrijke functie waarnam in een financiële instelling. Net als veel van haar gedreven collega's heeft zij vaak grenzen overschreden. Op enig moment vertoonde ze duidelijke symptomen van dementie. Bij haar moeder was alzheimer eveneens op deze leeftijd begonnen. Zij nam contact op met een vriendin die werkte aan een onderzoekscentrum voor alzheimer aan de Universiteit van Californië. Zij nam deel als vrijwilliger aan een niet-medicamenteus onderzoek onder leiding van prof. dr. Dale Bredensen. Na drie maanden verdwenen alle symptomen en waren haar cognitieve mogelijkheden beter dan voor de tijd. Haar oriëntatievermogen was weer normaal. Het is moeilijk om vanuit de literatuur dit gezegsverhaal objectief te beoordelen. Persoonlijk vermoed ik dat Sarah Jones aan burn-out leed, wat niet vreemd is voor een gedreven zakenvrouw die van de ene stad naar de an-

dere vliegt om beslissingen te nemen over financiële transacties. Burn-out is een extreme vorm van vermoeidheid die gerelateerd is aan de persoonlijkheid en het beroepsleven. Burn-out is geen neurologische aandoening en daardoor niet verwant aan dementie. Toch doen zich soortgelijke symptomen voor, zoals gebrek aan concentratie, vergeetachtigheid, oriëntatieproblemen, niet in staat zijn om helder te denken, gebrek aan verbeelding enzovoort. Bij burn-out zijn deze symptomen van voorbijgaande aard, bij alzheimer worden ze steeds erger.

Belangrijk is echter dat men naar aanleiding van dit verhaal anders over alzheimer is gaan denken. In 2014 vond een internationaal Alzheimercongres plaats waaraan 4.500 specialisten aan deelnamen. Daar kwam men tot de conclusie dat de 'levenswijze' het beste medicijn is en dat er eerder gezocht moet worden naar biologische therapievormen. Bredensen komt tot de conclusie dat de ziekte van Alzheimer erg complex is. Nieuwe mogelijkheden werden besproken, getest en onderzocht. De conclusie was dat ieder mens een zelfgenezend mechanisme heeft, wat aansluit op de humoraalpathologie van Hippocrates. De Zweedse prof. dr. Miia Kivipelto was nauw betrokken bij een onderzoek onder 1.260 demente Finnen en kwam tot de conclusie dat er een verband is tussen het aftakelingsproces van de hersenen en voeding, beweging en doorbloeding. Onderzoekers kwamen snel tot de conclusie dat er op verschillende terreinen moet worden gewerkt. Een totaalbenadering is absoluut nodig om resultaat te boeken. Langzamerhand werden verbanden gelegd tussen de sterke toename van dementie en het vervuilde milieu en onze samenleving. Er is ongetwijfeld een oorzakelijk verband tussen de toename van alzheimer en het van fijnstof, chemicaliën, sproeimiddelen uit de landbouw, geïndustrialiseerd voedsel en het massaal gebruik van toegevoegde suikers en zoetstoffen in voedingsproducten en frisdranken. Er wordt een verband gelegd met chronische stress, mentale en cognitieve overbelasting, een negatieve instelling, angst, eenzaamheid, depressie en andere psychische stoornissen.

Toen in 2020 COVID-19 de coronacrisis inluidde zei men: 'We hebben het virus niet ontwikkeld, we hebben een voedingsbodem gecreëerd, zodat het virus zich snel over de hele wereld heeft kunnen verspreiden.' Ook

hier legt men het verband tussen de pandemie en onze kunstmatige levenswijze, het aangetaste en vervuilde milieu, een zwakke immuniteit en een gebrek aan weerbaarheid. Veel van de huidige ziektes ontwikkelen we zelf doordat onze levensomstandigheden ziekmakend zijn. Wij staren ons blind op de wonderlijke werking van de medicijnen en de enorme medische mogelijkheden, terwijl we vergeten dat de oorzaak vaak in ons eigen gedrag ligt, in onze manier van denken en handelen. Onze samenleving heeft zich de laatste honderdvijftig jaar weinig aangetrokken van de biologische en ecologische principes. De hoogontwikkelde mens heeft te lang geloofd in zijn eigen maakbaarheid, dacht alles naar zijn hand te kunnen zetten en krijgt nu een zware rekening gepresenteerd.

DE OPLOSSING BEGINT BIJ ONSZELF

De hoogontwikkelde geneeskunde redt dagelijks mensenlevens en biedt de samenleving zekerheid. Bij het uitbreken van de coronacrisis dacht men daar anders over. Ondanks de hoogontwikkelde geneeskunde werden we van de ene dag op de andere geconfronteerd met machteloosheid. Bij de ziekte van Alzheimer staan we al 115 jaar machteloos en daarom is het hoopgevend dat men andere wegen bewandelt en de bevolking probeert te overtuigen dat we zelf iets moeten ondernemen.

De moderne geneeskunde is in wezen een passieve geneeskunde. De artsen en verpleegkundigen lossen de medische problemen op zonder dat de patiënt actief deelneemt aan het genezingsproces. Hij slikt het voorgeschreven medicijn, laat het infuus indruppelen en de operatie wordt onder narcose uitgevoerd. Het kan natuurlijk niet anders, dit hoort bij het medisch systeem. We hebben de indruk dat de moderne geneeskunde is er om een groot deel van de gevolgen van een totaal verkeerde levenswijze en samenleving op te vangen. Wij moeten overstappen op een andere levenswijze en dan evolueert de geneeskunde naar een nieuwe behoefte. Dat klinkt nogal onrealistisch, en toch bevat deze stelling een grond van waarheid. Het wordt hoog tijd dat iedereen beseft dat we voor een stuk verantwoordelijk zijn voor onze eigen gezondheid. Wij hebben een actieve gezondheidszorg nodig die daar rekening mee houdt. Het is niet altijd onze eigen schuld dat we ziek worden, omdat onze genen en de omgevingsfactoren mede de kwaliteit van onze gezondheid bepalen. Door te

participeren in het genezingsproces leveren we zelf een bijdrage aan het genezingsproces, wat een positieve reflectie heeft op de preventie en op het gezond maken van de samenleving, zodat de gezondheidszorg voor de overheid weer betaalbaar wordt

PREVENTIE

Dit boek is een leidraad voor een goede preventie, om te voorkomen dat we alzheimer krijgen. En voor wie toch getroffen wordt, biedt het mogelijkheden om de ziekte af te remmen en draaglijk te maken. Dit boek sluit aan op de ideeën van talloze onderzoekers die niet langer machteloos willen toekijken, maar meteen hulp willen aanbieden. In dit boek staat de alzheimerpatiënt centraal, maar ook zijn partner, kinderen en gezinsleden die daardoor zwaar getroffen zijn. Ook voor de arts, de hulp- en zorgverleners en patiëntenverenigingen is dit boek geschreven. We moeten deze ziekte in een veel ruimere context plaatsen, er anders mee omgaan en de overtuiging uitdragen dat we door preventie de dramatische toename kunnen afremmen.

Door een lange evolutie die we hebben ondergaan, is de mens een bevoorrecht wezen geworden met dusdanig ontwikkelde hersenen dat wij over onbegrensde mogelijkheden beschikken. Wij hebben de aarde veroverd door het verleggen van de grenzen naar de ruimte toe. Wij hebben niet alleen piramides en kathedralen gebouwd, wij hebben de geheimen van het DNA achterhaald. Wij staan pas aan de vooravond van de digitalisering met zijn ongekende mogelijkheden. De medische wetenschappen zijn de laatste decennia onbegrensd gegroeid en beschikken over eindeloze mogelijkheden om mensenlevens te redden en ziektes te genezen, maar tegenover de ziekte van Alzheimer staan medici machteloos. Wij verwachten te veel van de wetenschap en te weinig van onszelf. Het wordt steeds duidelijker dat het terugkrijgen van de gezondheid en de strijd tegen ziektes bij onszelf begint. Dat vergt een mentaliteitsverandering en een zekere bewustwording.

Wij hoeven niet terug te keren naar de middeleeuwen of onze vooruitgang vaarwel te zeggen; laten wij er anders mee omgaan. Dementie is de tol die we betalen voor het verwaarlozen van de spelregels. Na hart- en vaatziek-

ten en kanker komt dementie op de derde plaats als doodsoorzaak. Bij kanker heeft de patiënt in de meeste gevallen nog een relatief grote overlevingskans, maar bij alzheimer is er geen weg terug en is genezen onmogelijk. Alzheimer is daarom een gevreesde ziekte, die niemand wil meemaken. De fysieke, mentale en emotionele aftakeling is tragisch en leidt tot het verlies van het contact met de naasten en de omgeving; het oriëntatievermogen verzwakt en het tijdsgevoel gaat verloren. De patiënt glijdt geruisloos weg naar de absolute eenzaamheid en dat is beangstigend. Alzheimer raakt iedereen; niet alleen degene die erdoor getroffen wordt, maar ook de naasten en de hele samenleving. Het is hoog tijd dat we beseffen dat iedereen het slachtoffer kan worden. Het is hoopgevend dat we zelf een bijdrage kunnen leveren om deze snel toenemende ziekte een halt toe te roepen.

Een algemene aanpak gebaseerd op een gezonde voeding- en levenswijze, een positieve instelling en een schoon milieu is realistisch. Dat biedt ons de mogelijkheid om een doeltreffende preventiestrategie uit te werken. Er is geen wondermiddel om deze vreselijke ziekte te genezen, daarom zetten wij ons in op diverse terreinen die een bijdrage leveren om het tijt te keren. Om de ziekte van Alzheimer af te remmen, hebben we slechts één middel nodig en dat is een mentaliteitsverandering. Er is absoluut geen bezwaar tegen de wetenschap of medische ontwikkelingen, integendeel, we maken er zelf voortdurend gebruik van. We hebben helaas de essentie van het leven verloren en staan nu voor gigantische problemen. Laten we deze terreinen even vermelden om verder op zoek te gaan naar concrete mogelijkheden en aanvaardbare en haalbare adviezen en therapeutische mogelijkheden. Deze nieuwe benadering is hoopgevend.

- Preventie
- Milieu
- Voeding
- Relaxatie
- Beweging
- Kruiden
- Begeleiding

Preventie

Preventie is het geheel van mogelijkheden om een ziekte te voorkomen. We kunnen ontzettend veel zelf doen om deze vreselijke ziekte terug te dringen. Preventie is geen opgave waarin we ons alles moeten ontzeggen, integendeel, wij verhogen de levenskwaliteit door een gezonde voeding en een beweeglijke levenswijze. Wie gezond leeft, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd gevrijwaard te blijven. Wetenschappers tonen ons een lijst van verhoogde risicofactoren die bijna allemaal verband houden met verkeerde voeding, gebrek aan beweging, stress, negatieve milieu-invloeden, pesticiden en oplosmiddelen. Alzheimer is wel degelijk een ziekte die de negatieve aspecten van onze moderne levenswijze weerspiegelt. We moeten anders gaan denken om anders te handelen. Wij doen een oproep aan iedereen, ook aan de overheid en alle reguliere en particuliere gezondheidsorganisaties om de nodige inspanningen te leveren om tot een goede preventie te komen.

Milieu

Het wordt steeds duidelijker dat het vervuilde milieu een negatieve invloed heeft op onze gezondheid. Windmolens, zonnepanelen en elektrische auto's zijn positieve ontwikkelingen, maar we beseffen niet hoe ingrijpend ons milieu is aangetast. Klimatologische omstandigheden zijn totaal veranderd. De moderne landbouw met het massaal gebruik van pesticiden heeft het milieu diepgaand verwoest. In Frankrijk is de ziekte van Parkinson erkend als beroepsziekte voor boeren, omdat aangetoond werd dat pesticiden, chemische sproeimiddelen in de landbouw, deze ziekte kunnen veroorzaken. Parkinson is net als alzheimer een neurologische ziekte. Vaak krijgt de parkinsonpatiënt ook de ziekte van Alzheimer. Milieuvervuiling ligt aan de basis van deze en vele andere ziektes. We ademen fijnstof, uitlaatgassen en andere ongewenste stoffen in via de neus en deze komen via de reukhersenen in de hersengebieden terecht die verantwoordelijk zijn voor het geheugen en cognitieve activiteiten. Milieuvervuiling heeft een ingrijpende invloed op onze gezondheid en daar is men zich nog te weinig van bewust. Het milieu is onze directe omgeving waarmee we verbonden zijn als een eenheid. Milieubescherming begint bij onszelf, op ons bord en door ons gedrag.

Voeding

Dr. Charles V. Shank, neuroloog van het New York Medical Center zegt: 'De meeste dertigjarigen in de westerse geciviliseerde wereld lijden al aan de ziekte van Alzheimer, al is het pas in het beginstadium. Slechte voeding leidt al vroeg tot het zwakker worden van veel hersencellen.' Dit klinkt ongelooflijk en zorgzaam tegelijk. Hij bedoelt er met zijn uitspraak op dat al op jonge leeftijd de basis voor alzheimer wordt gelegd. Studies tonen aan dat verzadigde vetzuren uit vlees, het massaal gebruik van toegevoegde suikers en zoetstoffen verhoogde risico's zijn voor alzheimer. Lopen we door een supermarkt, dan kennen we meteen het voedingspatroon van de doorsnee mens. Industrieel voedsel wordt in de fabriek mechanisch en thermisch behandeld, zit vol E-nummers, bevat toegevoegde suiker en goedkope vulstoffen. Voedingsproducten zitten maanden tot jaren opgesloten in de verpakking. De vervaldatum wijst alleen op het moment dat het voedsel bedorven is, maar zegt niets over de achteruitgang van de kwaliteit. Dit soort voedsel kan in de eigen keuken snel worden opgewarmd, zodat een groot deel van de bevolking zich voedt met opgewarmde kost. Wij zijn ontzettend ver afgedwaald van wat we als gezonde voeding kunnen omschrijven. Het is niet vreemd dat dementie sterk toeneemt. Gelukkig zijn er voedingsmiddelen met een genezende werking, die wij inschakelen om alzheimer te voorkomen en het ziekteproces positief te ondersteunen, zodat in een vroeg stadium de ziekte eventueel kan genezen.

Relaxatie

Stress is een levensreddend mechanisme om ons tegen gevaren uit de directe omgeving te beschermen. Helaas is stress de grootste vijand in de moderne samenleving geworden. Stress vreet energie en zorgt voor spanning, onrust en uitputting. Het stressmechanisme bevindt zich in de hersenen, waar ook de hippocampus (het geheugencentrum) zich bevindt. Stress wordt beschouwd als een verhoogd risico voor alzheimer. Relaxatie is een verzameling van oefeningen die als doel hebben het stressmechanisme en het ontspanningsmechanisme in evenwicht te brengen. De neurotransmitter serotonine ontspant de hersenen en maakt ons stressbestendig. Serotonine ontstaat in de hersenen rechtstreeks uit het aminozuur tryptofaan. De opname wordt gestimuleerd door natuurlijke suiker, onder andere door ba-