

Pressemeldung zum Welt-Alzheimer Tag am 21.09.2019



Gute und wertvolle Ernährung - kann man damit der Alzheimer-Demenz vorbeugen?

oder

Wie Ernährung unser Gehirn vor Alzheimer-Demenz schützen kann

Wie sich Demenz im Gehirn auswirkt und mit der richtigen Ernährung und Sport entscheidend beeinflusst oder sogar die Erkrankung verhindert wird, berichtet der Facharzt für Allgemeinmedizin Manfred van Treek anlässlich des Welt-Alzheimer-Tags am 21.09.2019.

Fast 1,63 Millionen Menschen, das sind rund 10% der über 65jährigen Menschen in Deutschland, leiden an Demenz, so berichtet die Deutschen Alzheimer Gesellschaft auf ihrer Webseite. Bei Erreichen des 85. Lebensjahres, liege die Erkrankungsrate sogar bei 25 %. Eigentlich läge sie sogar noch höher, denn die durch Demenz bedingten Todesfälle vor dem 85sten Lebensjahr fallen aus der Statistik heraus.

Nachfolgender Link leitet auf einen Artikel der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (Autor Dr. med. Horst Bickel, Psychiatrische Klinik der TU München), der noch zahlreiche weitere statistische Zahlen und Zusammenhänge bietet: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf

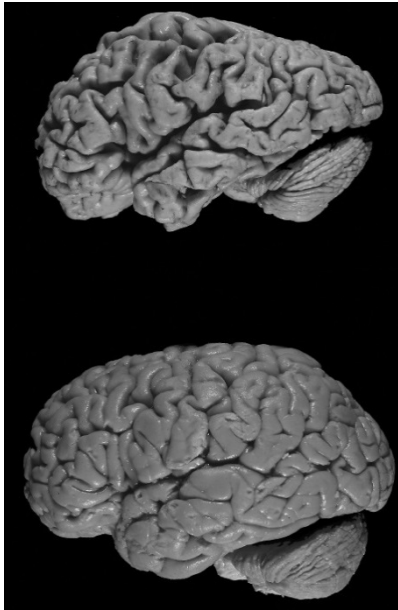


Abbildung aus Wikipedia: Hirnatrophie der Hirnrinde beim M. Alzheimer. Die Furchen sind vertieft und verbreitert, das Gehirn verkleinert. Ähnlich findet sich dies auch bei der Demenz, die infolge Durchblutungsstörungen bedingt ist.

Darunter ein gesundes Gehirn.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hirnatrophie>

Laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft darf man annehmen, dass rund ein Drittel (33 %) der im Alter von über 65 verstorbenen Menschen in der letzten Lebensphase an einer Demenz erkrankt waren.“

Von medizinischer Seite unterscheidet man zwischen „vaskulärer Demenz“ und „Alzheimer-Demenz“. Erstere wird durch arteriosklerotisch bedingter Durchblutungsstörung des Gehirns verursacht. Dagegen ist die „Alzheimer-Demenz“ eine degenerative Erkrankung des Gehirns, vermutlich infolge von sich zu Plaques zusammenschließenden sogenannten Beta-Amyloid-Eiweißen. Eiweiße sind aus Aminosäuren aufgebaut (Primärstruktur) und müssen sich im Raum falten (Tertiärstruktur), damit sie ihre komplexen Aufgaben im Stoffwechsel wahrnehmen können. Sie bilden einen Großteil der Bausubstanz des Körpers (Bindegewebe, Muskeleiweiß, Kollagen). Damit Eiweiße im Blutstrom zu den Geweben hin transportiert oder von dort abtransportiert werden können, müssen sie im Blut gelöst werden. Bei den Beta-Amyloid-Eiweißen, die bei Alzheimer als Ablagerungen im Gehirn auftreten, ist diese Löslichkeit verloren gegangen.

Reichlicher Alkoholkonsum ist ein Hauptrisikofaktor für eine frühzeitig beginnende Demenz. Vergiftungen, z. B. durch Pestizide bei Winzern und Landwirten können die Entwicklung einer Alzheimer-Demenz unterstützen. Ebenso erhöhen ein unzureichend behandelter Bluthochdruck, körperliche Inaktivität, Rauchen, Verzicht auf Bildung und geistige Aktivität und das Schlafapnoesyndrom das Demenz-Risiko. Medikamente, die anticholinerg wirken, d.h. die Wirkung des Botenstoffs Acetylcholin im Gehirn behindern, sind zumindest bei bereits diagnostizierter Alzheimer-Demenz zu vermeiden. Dazu gehören z. B. Betablocker, Glukokortikoide (z. B. Prednisolon) und bestimmte Psychopharmaka wie die Benzodiazepine. Auch Antibiotika der Fluorchinolon-Klasse können langandauernde, die Lebensqualität massiv vermindernde Folgewirkungen hervorrufen, welche nicht nur das Bindegewebe und das Immunsystem betreffen, sondern auch pathologische Prozesse im

Nervensystem in Gang setzen, welche mit Depressionen, Angststörungen, burn-out und Gedächtnisstörungen einhergehen.

Umwelt und der Lebensstil haben also einen großen Einfluss auf die Gehirngesundheit der Menschen in ihren fortgeschrittenen Lebensphasen.

Sind Alzheimer-Medikamente eine Heilungsoption?

Alzheimer-Demenz kann nicht durch Pharmazeutika verhindert werden. Wenn die Patienten von ihren Angehörigen zum Psychiater gebracht werden, dann hat die Krankheit längst begonnen und die üblicherweise verschriebenen Medikamente können den Verlauf nicht mehr umkehren, sondern allenfalls etwas verzögern.

Besser ist die Prävention!

Viele Fälle von Alzheimer-Demenz könnten verhütet werden, wenn man einige wenige Veränderungen in seinem Leben vornehmen würde. Nachfolgend soll insbesondere die Frage der Ernährung in Bezug auf die Gehirngesundheit betrachtet werden: Gibt es eine Ernährung, die dem Gehirn besonders gut tut? Und sollten bestimmte Nahrungsmittel weggelassen werden?

Zuerst Gehirn-Entzündung, dann Degeneration

Was sind die Faktoren, die Gehirn-Degeneration verursachen?

Der erste fundamentale Faktor, der zu einer ständigen Belastung und späteren Schädigung des Gehirns führt, ist eine „Entzündung“. Es geht hier um die Entzündung im Sinne der „Inflammation“, nicht um die durch Erreger bedingte Infektion.

Der größeren Öffentlichkeit wurden diese Erkenntnis erstmals im Februar 2004 in einem Artikel mit dem Titel: „The Secret Killer“ im amerikanischen Time-Magazin mitgeteilt, siehe

<http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,993419,00.html>

Entzündungen gehen meistens mit Schmerzen einher, aber weil das Gehirn keine Schmerzrezeptoren hat, empfinden die betroffenen Menschen keine Schmerzen und bemerken deshalb die Gehirnentzündung nicht. Man kann diese Inflammationen im Gehirn jedoch mit einer Magnetresonanztomographie (MRT)-sichtbar machen.

Freie Radikale

Im Rahmen der Entzündungsreaktion entstehen sogenannte „freie Radikale“ Diese greifen verschiedene Gewebe unseres Körpers an, wie auch das Gehirn, Fett, Proteine und sogar die DNA, den Code des Lebens. Deswegen sollten wir alles tun, um

Inflammation zu reduzieren, denn dann werden weniger freie Radikale gebildet und man schützt seinen Körper und besonders sein Gehirn.

Antioxidantien wirken gegen Oxidation. Viele Menschen nehmen deshalb prophylaktisch Nahrungsergänzungsmittel ein, die eine gute Quelle für Antioxidantien darstellen können. Besser wäre eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, wie zum Beispiel mit viel farbenfrohem Gemüse.

Was ist also konkret zu tun?

Es ist einfacher als man denkt. Man muss zudem zwei Dinge aus der Ernährung streichen und eine Sache reichlich zuführen.

Zucker, Stärke, Kohlenhydrate

Das Erste, was aus der Ernährung genommen werden muss, ist der Haushaltszucker. Das werden viele nicht gerne hören, denn sie haben sich an das süße Leben gewöhnt. Aber man muss den Zusammenhang mit der Alzheimer-Demenz sehen. Immerhin 13% aller Demenzfälle werden nur durch Diabetes mellitus Typ 2 verursacht. Regelmäßig zu hohe Blutzucker-Spiegel führen zu ebenso ständig erhöhten Insulin-Spiegeln infolge der sogenannten Insulinresistenz, der zellbiologischen Grundlage des Typ-2-Diabetes. Wenn man auch noch eine Familienvorgeschichte mit Alzheimer hat, dann ist das Risiko nochmals deutlich erhöht.

Man kann seine genetische Belastung nicht ändern. Aber man kann tatsächlich selbst entscheiden, ein Typ-2-Diabetiker zu werden oder nicht. Und wenn man sich dagegen entscheidet, kann man sein Risiko, an Alzheimer-Demenz zu erkranken, deutlich reduzieren. 8 % der erwachsenen Menschen in Deutschland haben Diabetes mellitus Typ 2. Bei den 80 bis 85jährigen sind es 34 %.
Quelle: https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Stellungnahmen/Gesundheitspolitik/20181114gesundheitsbericht_2019.pdf

Diabetes ist durch erhöhte Blutzuckerwerte charakterisiert. Erhöhte Blutzucker- und Insulinkonzentrationen sind toxisch für das Gehirn, weil sie zur Inflammation führen.

In einer Studie wurde die Größe des Erinnerungszentrums im menschlichen Gehirn, dem Hippocampus, mit dem Nüchtern-Blutzuckerspiegel in Beziehung gesetzt. Der Hippocampus beherbergt nicht nur das Erinnerungszentrum, er ist auch für Emotionen und das autonome Nervensystem zuständig.

Nach sechs Jahren wurde die Größe des Hippocampus erneut gemessen und in Relation gesetzt zum Nüchtern-Blutzucker. Je höher die Blutzuckerwerte waren, desto stärker war das Gehirn inzwischen geschrumpft.
<https://pdfs.semanticscholar.org/bc66/0bd8a4ca375e22ab9fb083e8eabce9ea3425.pdf?ga=2.134592753.125602658.1566158528-5449547.1566158528>

„Vergleicht man das Ausmaß des Hirnverlusts zwischen den Menschen mit dem niedrigsten HbA1c-Wert (4,4 - 5,2 %) und denen mit den höchsten Werten (5,9 - 9,0 %), so verloren diejenigen mit den höchsten HbA1c-Werten in sechs Jahren fast doppelt so viel Hirnmasse“ (David Perlmutter: „Dumm wie Brot“; Mosaik-Verlag; S. 130).

Hb steht für Hämoglobin. Hämoglobin ist das Bluteiweiß, aus dem die roten Blutkörperchen hauptsächlich bestehen. Es ist in der Lage, Sauerstoff zu binden und von der Lunge zu den Organen zu transportieren. Der Blutzucker „verklebt“ immer einen Teil des Hbs durch „Verzuckerung“. Wenn das zu viel wird, ist es nicht gut. Die Mediziner sprechen vom „glykolysierten Hämoglobin“, das ist das HbA1c. Je höher der Blutzucker in den letzten 3-4 Monaten war (die Lebensdauer der roten Blutkörperchen beträgt 120 Tage) und je öfter er hoch war, desto höher ist der prozentuale Anteil von HbA1c am Gesamt-Hb.

Jeder Mensch kann seinen Blutzucker niedrig halten durch eine zucker- und kohlenhydratarme Ernährung. Sogar Blutzucker- und HbA1c-Werte, die wir bisher für normal hielten, schädigen bereits das Gehirn und insbesondere den Hippocampus, das Erinnerungszentrum.

Siehe:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hippocampus>

Siehe auch: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5325158/>

Mit einem HbA1c von 5,7 % ist der Zuckerstoffwechsel bereits gestört. Im Stoffwechsel-Labor meiner Praxis führen wir deshalb sogenannte erweiterte orale Glukosebelastungs-Tests durch. Wir konnten durch zu hohe Blutzucker- und Insulin-Spiegel eine und zwei Stunden nach Belastung mit 75 Gramm Glukose (Traubenzucker) zahlreiche Diabetiker entdecken, deren Hausärzte und Internisten HbA1c-Werte von 5,3 bis 6,0 % für „normal“ erklärten. Dann ist das Gehirn aber bereits in der Gefahrenzone der Schrumpfung.

Warum nun ist ein zu hoher Blutzucker toxisch für das Gehirn? Wir haben oben gesehen, dass Zuckermoleküle an Proteinmoleküle binden (HbA1c, Glykolysierung). Durch Zucker „verklebte“ Proteine erhöhen die Tendenz zur Inflammation und damit die Bildung von freien Radikalen. Das HbA1c ist also nur der „Marker“, es steht stellvertretend für alle Blut- und Gewebeproteine. Je mehr Zucker man also zu sich nimmt, desto stärker ist die Inflammation, desto mehr freie Radikale werden gebildet. Eine weitere sehr nachteilige Auswirkung ist, dass je höher der HbA1c-Prozentwert ist, desto „dickflüssiger“ ist das Blut. Desto mehr muss es sich „sirupartig“ durch die feinsten Blutkapillaren quälen.

Nicht nur der Haushaltszucker, der aus je einem Molekül Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose) besteht und damit hergestellte Süßigkeiten und Kuchen sind die Schuldigen. Genauso müssen wir auch die Getreide- und Kartoffelstärke beachten. Aus der Stärke von Brot, Nudeln und Keksen wird bei der Verdauung im Darm zu 100 % Glukose gebildet, die dann als Blutzucker im Blutkreislauf zirkuliert.

Die Reduktion der Menge an Kohlenhydraten, die man konsumiert, ist der effektivste Weg, Alterungsvorgänge des gesamten Körpers zu verlangsamen und das Gehirn zu

schützen. Das ist besser als die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Antioxidantien.

Wichtig ist also, den Blutzucker niedrig zu halten, und zwar wirklich niedrig. Und das kann man erreichen, indem man die Kohlenhydrate in seiner Ernährung reduziert, d.h. nicht nur den Zucker, sondern auch Brot, Nudeln, Pasta, Kuchen, Kartoffeln, Reis usw.

Was soll man stattdessen essen? Reichlich Gemüse, Brokkoli, Rote Bete, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Nüsse und Samen. Spinat mit Knoblauch und Kürbis schmecken gut, sind vollgepackt mit Nährstoffen und helfen, den Blutzucker niedrig zu halten. Die meisten Menschen bombardieren sich jedoch schon mit ihrem üblichen Frühstück mit Kohlenhydraten und wissen es nicht.

Viele Menschen trinken Orangensaft zum Frühstück. 350 ml Orangensaft enthalten 35 Gramm Kohlenhydrate. Das entspricht fünf bis sechs Teelöffeln Zucker. Dann kann man auch gleich Cola zum Frühstück trinken oder sich sechs Teelöffel Zucker in den Kaffee oder Tee schütten. Auch Fertigmüslis sind oft wahre Zuckerbomben.

Es ist nicht nur wichtig, wie hoch der Blutzucker ansteigt, sondern auch, wie lange er in einer gewissen Höhe bleibt. Je länger der Blutzucker erhöht bleibt, desto gefährlicher ist die Situation. Es gibt ein „Ranking“ der Nahrungsmittel in Bezug auf diese beiden Faktoren, d.h. die Höhe, in die ein Nahrungsmittel den Blutzucker treibt und auf die Dauer der Blutzuckererhöhung. Dieser Faktor wird „glykämischer Index“ (GI) genannt. Wenn man ganz auf Nummer-Sicher gehen will, sollte man alle Nahrungsmittel mit einem GI von über 50, auf jeden Fall aber über 60 meiden. Für reine Glukose, also für den Stoff, der beim OGT getrunken wird, hat man den GI-Bezugswert 100 festgelegt.

Bei der Frage, was den höchsten glykämischen Index von den Nahrungsmitteln Haushaltszucker, Körnerbrot oder ein Schokoriegel hat, würden viele auf den Zucker oder den Schokoriegel tippen. Aber die Reihenfolge ist: Körnerbrot, Weißmehlbrot, Zucker und zuletzt der Schokoriegel.

Die Botschaft soll jetzt natürlich nicht sein, dass der Schokoriegel gesund ist. Die Botschaft ist das Verständnis vom Glykämischen Index (GI). Da Brot zum großen Teil aus Stärke und diese wiederum zu 100 % aus Glukose besteht, hat es einen höheren GI als Zucker oder Süßigkeiten aus Haushaltszucker, denn der besteht ja nur zur Hälfte aus Glukose.

Was sollen wir denn essen? Antwort: Mehr gesundes Fett.

In den frühen 90er Jahren prasselte von medizinischer Seite und von den Medien ein Trommelfeuer auf uns Verbraucher ein, um uns das Essen von Fett zu verleiden und den Kohlenhydratkonsum zu steigern. Aber in Wirklichkeit ist nichts schlechter für unsere Gesundheit und besonders unsere Gehirn-Gesundheit, als zu wenig „gutes“ Fett zu essen. Man muss sich nur mal den Anstieg von Diabetes Typ 2 und Fettleibigkeit anschauen, seit die „Low-fat-Botschaft“ von Medizin und Nahrungsmittelindustrie verbreitet wurde. Das Gehirn besteht zu 60-70 % aus Fett, und es wird regeneriert sich aus dem Fett, das man mit der Nahrung aufnimmt.

Der Körper und besonders das Gehirn „schreien also nach Fett“. Der menschliche Stoffwechsel kann dagegen die notwendigen Kohlenhydrate aus den sogenannten glykogenen Aminosäuren, die mit dem Nahrungseiweiß zugeführt werden, selbst bilden, Wenn man außerdem reichlich Gemüse isst, nimmt man ausreichend Kohlenhydrate zu sich.

Wie könnte eine gesunde Low-Carb-Ernährung aussehen?

Frühstück: Spinat-und-Zwiebel-Omelette, beträufelt mit Oliven- oder Leinöl, eine geschnittene Avocado mit frischem Zitronensaft.

Mittagessen: Salat mit Walnüssen, Ziegenkäse und Olivenöl oder Leinöl, weil diese so gut für das Gehirn sind.

Abendessen: Ein Stück Wildlachs oder Seefisch mit Brokkoli oder Spinat und Pilze oder Ei. Fisch ist gesund, aber nicht, wenn er aus Aquakulturen stammt.

Gluten, Gluten-Sensitivität und Gluten-Abhängigkeit

Der zweite Stoff, der sehr schädlich für das Gehirn und die Gesamtgesundheit ist, d.h. ein richtiger Feind, der nur darauf lauert, uns krank zu machen, ist das Gluten.

Gluten ist ein Protein, das in Weizen enthalten ist, aber auch in Gerste und Roggen. Viele Menschen wissen nicht, warum es so schädlich ist. Der Grund ist einfach: Ein großer Prozentsatz der Menschen kann Gluten aus genetischen Gründen nicht richtig verdauen. Das langkettige, aus 285 Aminosäuren bestehende Weizen-Gluten „Gliadin“ muss nämlich komplett bis auf die Aminosäuren abgebaut werden, um gut vertragen zu werden. Die Aminosäuren werden dann vom Darm aufgenommen und gelangen ins Blut. Wenn das Gluten aber nicht richtig verdaut wird, können Peptide aus bis zu sieben Aminosäuren zu einem „undichten Darm“, dem sogenannten „leaky gut“ führen und dann ins Blut gelangen. Dort und im Gewebe wirken sie sich schädigend und entzündungsfördernd aus. Die Peptide können sogar die Blut-Hirn-Schranke überwinden und damit in das Gehirn eindringen.

Erschreckend ist, dass Gluten in vielen Nahrungsmitteln der üblichen Ernährung enthalten ist und nicht nur im Getreide. Bei industriell hergestellten Fertignahrungsmitteln wird es gezielt zugesetzt. Schlimmer noch, die Menschen essen glutenhaltige Nahrungsmittel und denken dabei auch noch, sie würden etwas Gesundes verzehren. Sie glauben z. B., dass Vollkornprodukte gut für sie sind. Warum ist das so?

Weil es die Werbung so sagt. Wenn man in einen Lebensmittelmarkt geht, dann sieht man überall „Vollkorn hier und Vollkorn da, und wenig Fett hier und fettfrei da“. Vollkorngebäck jedoch enthält mehr Gluten als Weißmehlprodukte. Es sind aber nicht nur Weizenprodukte betroffen. Gluten wird von der Lebensmittelindustrie zahlreichen Produkten zugefügt, um Geschmack und Konsistenz zu verbessern. Die Eismacher streuen „Brotpulver“ ins Speiseeis, damit es „cremiger“ wird. Dabei handelt es sich um nahezu reines Gluten. In Ostasien essen die Menschen sogar „glutenisierten“ Reis, um

sich mit billigem Protein zu versorgen. Vegetarier und Veganer glauben, sich und dem Schlachtvieh mit einem Seitan-Steak etwas Gutes zu tun.
<https://de.wikipedia.org/wiki/Seitan>

Gluten spielt eine große Rolle in Bezug auf die Gehirn-Gesundheit. Zu Beginn dieses Artikels wurde über die fundamentale Rolle der Inflammation in Bezug auf die Hirn-Gesundheit gesprochen. Seit etwa der Jahrtausendwende fand die Wissenschaft heraus, dass sich bei Menschen, die auf Gluten empfindlich reagieren, die Entzündungsneigung im ganzen Körper erhöht, wenn sie regelmäßig Gluten in der Nahrung zu sich nehmen.

Es geht hier aber nicht um die Zöliakie, von der nur jeder 200ste betroffen ist (0,5 % der Bevölkerung). Diese Form von Gluten-Sensitivität schädigt massiv den Dünndarm. Es geht vielmehr um eine Gluten-Sensitivität, von der 25-40 % der Bevölkerung betroffen sind. Diese dadurch hervorgerufene Inflammation kann verschiedene Körperbereiche betreffen, aber sie kann auch und insbesondere zu neurologischen und psychiatrischen Störungen, d.h. wohl auch der Alzheimer-Demenz führen.

Die Verbraucher werden zudem regelrecht abhängig von Gluten? Warum ist das so? Der Begriff Gluten kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Leim“. Es ist der klebrige Bestandteil der Gluten-haltigen Getreidesorten, der für die industriefreundlichen Backeigenschaften verantwortlich ist, für den aromatischen Duft des ofenfrischen Brotes und teilweise auch für den guten Geschmack von Backwaren - somit für vieles, was wir an den Backwaren so lieben, aber besser nicht lieben sollten.

Es gibt noch einen weiteren Grund für die Abhängigkeit: Das aus sieben Aminosäuren bestehende Gliadorphin oder Gluteomorphin, das unverdaut ins Blut aufgenommen wird und die Blut-Hirn-Schranke überwindet, macht abhängig. Dies deutet schon die wissenschaftliche Bezeichnung (...morphin) an. Es stimuliert wie Morphin oder Heroin die Opiatrezeptoren. Durch diese Tatsache erkläre ich mir gewisse abweisende Reaktionen von Patienten, denen ich eine Kost frei von Gluten empfehle, nachdem die Sensitivität diagnostiziert worden ist. „Ich merke aber nicht, dass ich es nicht vertrage“. Dass der Patient wegen genau dieser Unverträglichkeits-Symptome in meine Spezialpraxis für Stoffwechselmedizin gekommen ist, hat er in dem Moment vergessen. Wahrscheinlich lehnen manche Patienten wegen dieser unbewussten Abhängigkeit vom Gluten sogar die Diagnostik ab. Substanzabhängigkeit vom Weizengebäck, wer hätte das gedacht!

Mein Vater war Bäckermeister und früher pflegte er zu sagen: „Im Krieg gab es nur das Kommiss-Brot, und da waren die Wartezimmer der Ärzte leer.“ Die Lebensmitteltechnik und die industrialisierte Landwirtschaft strebten einen immer höheren Gluten-Gehalt im Getreide an, um die Herstellung immer neuer und schmackhafterer Backwaren zu erleichtern und deren Akzeptanz erhöhen. Pizza-Teig, Kaffeestückchen, Kuchen, Kekse, Spaghetti, Lasagne, dutzende Sorten Frühstücksbrötchen usw. Es gibt die auch Vermutung, dass der Gluten-Gehalt des Getreides in den letzten Jahrzehnten deswegen immer höher gezüchtet wurde, damit die Verbraucher Backwaren zunehmend als Hauptkalorienquelle akzeptieren.

Was passiert, wenn der menschliche Organismus einer solchen Situation konfrontiert wird, die es in dieser Form in den 5.000 bis 8.000 Jahren zuvor noch nicht gab? Wenn so viel Gluten konsumiert wird, wie heute üblich, dann entsteht eine Immunreaktion. Und eine Immunreaktion bedingt unmittelbar eine Entzündung. Die weit verbreitete Gluten-Sensitivität wird durch den genetischen Gluten-Test diagnostiziert, mit dem die Gene HLA-DQ2 und HLA-DQ8 bestimmt werden. Dieser ist keine GKV-Kassenleistung, stellt aber mit ca. 76€ eine sehr nützliche und sinnvolle Investition dar. Ein positiver Ausfall ist mit dem gehäuften Auftreten von Autoimmunerkrankungen verbunden. Dieser Zusammenhang wird bisher vom medizinischen Mainstream noch nicht ausreichend beachtet. Positive Testergebnisse sind bei meinen Patienten mit neurologischen oder psychiatrischen Krankheiten häufig: Zirka 40 % der Getesteten.

Bei der Mehrheit der deutschen Bevölkerung trägt Weizen zu über 20 % der täglichen Kalorienaufnahme bei. Im „Vater Unser“ heißt es zwar „unser tägliches Brot gib uns heute“, aber das ist nicht wörtlich zu nehmen. Es bedeutet: „Vater im Himmel, Sorge für uns und unser Überleben auf der Erde“. Der Weizen, den die Menschen zu Jesu Zeiten aßen, ist tatsächlich mit dem Weizen, den wir heute konsumieren, in keinsten Weise zu vergleichen. Heutiger Weizen ist ein Resultat gezielter Züchtungen. Die daraus hergestellten Produkte kann die menschliche Physiologie nicht akzeptieren. Das Immunsystem erkennt das Gluten als etwas Unverträgliches, da der Stoffwechsel es nicht ordentlich verarbeiten kann. Deshalb empfehle ich allen meinen Patienten mit Parkinson, multipler Sklerose und Demenz, Gluten in der Nahrung zu vermeiden, selbst wenn die Gluten-Diagnostik negativ war. Ich weiß aber auch, dass dieser Verzicht vielen von Ihnen schwerfällt.

Das Risiko vermindern

Bei der Alzheimer-Demenz-Erkrankung wird oft die Frage nach dem „Warum“ gestellt. Warum bekam mein Vater, meine Mutter diese schreckliche Erkrankung? Die Medizin antwortet darauf: Wir wissen es nicht! Es sind „Plaques“ im Gehirn, die den Informationsfluss zwischen den Nervenzellen hemmen. Es sollte eher die Frage gestellt werden: „Warum nicht?“. Warum sollte man nicht seinen Lebensstil, seine Ernährungsgewohnheiten ändern, um das Risiko, diese Erkrankung zu bekommen, wenigstens zu reduzieren?

Wir sollten uns nicht auf die verführerische Empfehlung der modernen Medizin einlassen: „Lebe wie Du willst und wenn Du krank wirst, bekommst Du eine Pille“. Das funktioniert so nicht. Wir wissen, dass man etwas tun kann, um das Gehirn im Sinne der Prävention vor Demenz zu schützen:

1. Zucker aus der Nahrung eliminieren, Kohlenhydrate in Form von Getreidestärke massiv reduzieren.
2. Gluten konsequent vermeiden.

Was aber sollen wir verstärkt in unsere Nahrung aufnehmen?

Die beste Ernährung für Menschen ist diejenige, die sehr wenig Kohlenhydrate enthält, die frei von Gluten und reich an guten Fetten und Ölen ist, denn Fett ist der beste Treibstoff für das Gehirn.

Was sind nun die guten Fette, wo findet man sie?

Die Ernährung muss reich sein an gehirn- und herz-gesunden, immunfördernden Fetten: Leinöl, Olivenöl extra virgine, Kokosöl, Avocados, wild gefangener Seefisch, Fleisch von Weidevieh, alles reich an lebenspendenden Omega-3-Fettsäuren. Achtung: Leinöl darf vom Pressvorgang, der nur in langsam drehenden Mühlen durchgeführt werden sollte, bis zum Verbrauch die Kühlkette nie verlassen und soll stets dunkel aufbewahrt werden. Auch Kürbiskerne, Nüsse und Samen sind fundamental wichtig. Das sind die guten Fette, vor denen wir uns nicht scheuen sollten. Omega-3-Fettsäuren sind antioxidativ wirksam und wertvolle Bausubstanzen für die Zellmembranen. Aus den Omega-3-Fettsäuren ragt als besonders nahrhaft für das Nervensystem die Docosahexaensäure DHA heraus. Sie wird von Meeresalgen gebildet und gelangt über die Nahrungskette in Fische, wie Hering oder Lachs.

Das Eigelb aus dem Ei ist sehr wertvoll für das Nervensystem. Es enthält eine äußerst wichtige, antioxidative „Chemikalie“, die die Zellmembranen aller Zellen des Organismus schützt. Es ist die Substanz, aus der der Körper Hormone bildet und Vitamin D -das Cholesterin.

Zu vermeiden ist „verarbeitetes Fett“ („processed oils“), z.B. Sojabohnen-Öl oder Margarine. Es sollte auch unbedingt beachtet werden, dass kein bei Zimmertemperatur flüssiges Öl zum Braten benutzt wird, also kein Raps-Öl, Sonnenblumen-Öl, „Bio-Bratöl“ aus dem Bio-Laden oder gar Oliven-Öl. Bei Zimmertemperatur flüssiges Öl enthält die guten Doppelbindungen, die den ungesättigten Charakter ausmachen. Wenn beim Braten ein bestimmter Hitzegrad überschritten wird, wandeln sich diese in die gesundheitlich problematischen, ja schädlichen, Trans-Formationen um. Und wenn Trans-Fettsäuren in Zellmembranen eingebaut werden, reduziert sich die Stoffwechselaktivität im Zellmembran-Stoffwechsel und die Entzündungsneigung steigt an. Damit stehen zum Braten nur das bei Zimmertemperatur feste Kokosöl und Butter zur Verfügung.

Cholesterin ist eines der wichtigsten Stoffe für die gesunde Gehirn-Funktion und für unsere Gesundheit insgesamt. 25 % des Cholesterins im menschlichen Körper befinden sich im Gehirn. Es hat dort entscheidende Funktionen: Es stärkt die Nervenscheiden, die Isolationen zwischen zwei Nervenzellen und wirkt als Antioxidans.

Die Forschung konnte feststellen, dass bei den über 85jährigen mit den höchsten Cholesterin-Spiegeln die niedrigsten Risiken bestehen, im Alter dement zu werden. Es ist also in diesem Alter gut, einen hohen Cholesterin-Spiegel zu haben. Milliarden Euro wurde durch den Verkauf Cholesterin senkender Medikamente umgesetzt. Und nun erfahren wir, dass ein hoher Cholesterin-Spiegel besser für die Gesundheit ist, als wenn er medikamentös gesenkt wird. Bis zu welchem Alter Cholesterinsenker bei Menschen mit Herzinfarkt und Gefäßerkrankungen eingesetzt werden sollten, wird übrigens derzeit stark diskutiert.

Cholesterin und gute Fette sind „unsere Freunde“.

Umdenken an den Universitäten

In den späten 70er Jahren mussten die Medizin Studierenden noch lernen, dass die DNA (Biomolekül Desoxyribonukleinsäure, Trägerin der Erbinformation) unveränderbar ist, dass sie vorherbestimmt, wie eine Person wird und was sie an Krankheiten bekommt. Es wurde behauptet, die DNA sei das „Buch des Lebens“ und es könne nichts getan werden, um dieses Buch umzuschreiben.

Heute wissen wir aber, dass unsere Genaktivität durch die Entscheidungen, die wir im Leben treffen, beeinflusst werden können. Die Ernährungsweise, für die wir uns entscheiden, die Menge an Schlaf, die wir bekommen, die Menge an Stress, die wir erleiden, alles hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Aktivität unserer Gene - dies nennt man. „Epigenetik“.

Zudem bildet der Mensch neue Gehirnzellen während des ganzen Lebens, bis in seine 80er und 90er Lebensjahre. Das nennt man „Neurogenese“.

Epigenetik und Neurogenese

Diese beiden Faktoren hängen miteinander zusammen. Damit kann man seine Gene beeinflussen, neue Hirnzellen zu bilden: Die Gene müssen dazu „eingeschaltet“ werden. Man kann jederzeit mit den Lifestyle-Veränderungen beginnen und dabei das Wachstum neuer Gehirnzellen anregen, auch besonders im Hippocampus (Teil des Gehirns, das u.a. für das Gedächtnis und Lernen zuständig ist)

So fand man in den späten 90ern in Mäuse-Versuchen heraus, dass aerobe Übungen die Gene einschalten, die das Wachstum von Hirnzellen im Hippocampus anregen. Später machte man solche Versuche auch mit gesunden menschlichen Probanden. Man bildete zwei Gruppen, die eine machte aerobe Übungen, die andere nur „Stretching“-Übungen. Aerobic ist Ausdauertraining, bei der es zur erhöhten Aufnahme von Sauerstoff kommt.

Siehe: <https://www.pnas.org/content/108/7/3017>

Zu Beginn der Studie wurde ein MRT des Gehirns gemacht, um die Größe des Hippocampus zu messen. Nach einem Jahr wurden Vergleichs-MRTs gemacht, und das Ergebnis war beeindruckend. Die Personen, die an den aeroben Übungen teilnahmen, hatten einen vergrößerten Hippocampus. Und sie hatten eine deutliche Verbesserung der Gedächtnisfunktion. Das ist „Neurogenesis“. Somit kann man sagen, dass Aerobic eine starke Medizin gegen Alzheimer ist. Aerobic fördert die Neubildung von Gehirnzellen. Nichts sonst hat solch eine Wirkung auf die Gedächtnisfunktion. Und es kostet nichts, wenn man täglich 20 Minuten Aerobic macht.

Neben Aerobic gibt es noch einen Stoff, der auf die Gene wirkt: DHA = Docosahexaensäure, eine spezifische Omega-3-Fettsäure mit sieben in der Cis-formation vorliegenden Doppelbindungen. Diese verändert die Expression der DNA und teilt den Genen mit, dass sie das Wachstum neuer Gehirnzellen verstärken sollen. Mit

Hilfe der Omega 3-Fettsäure DHA kommt es zu einer verbesserten Gedächtnisfunktion und das Risiko für Alzheimer wird vermindert. Es werden die gleichen Gene wie durch Aerobic eingeschaltet.

Die Omega 3-Fettsäure DHA und Aerobic reden zu den Genen. Beides kann der Arzt nicht verschreiben, die Menschen müssen sich selbst darum kümmern. Man kann viel tun, um Krankheiten wie Alzheimer zu vermeiden und hat selbst die Macht, die richtigen Entscheidungen zu treffen: Vermeidung von Zucker und Gluten, Aufnahme guter Öle und Fette durch die Nahrung und natürlich Ausdauersport im aeroben Bereich, wie zum Beispiel Aerobic.

Autor:

Manfred van Treek – Viernheim
Arzt Allgemeinmedizin Naturheilverfahren Umweltmedizin
Mitglied des Präsidiums und wissenschaftlichen Beirates
des Deutschen Naturheilbundes e.V.
Zweiter Vorsitzender des Naturheilvereins Mannheim e.V.