

Maßnahmen, die Alzheimer vorbeugen

Die Hauptursachen von Alzheimer werden unter anderem in einer ungesunden Ernährungs- und Lebensweise gesehen: zu viele verarbeitete Produkte, zu wenige frische Lebensmittel. Konventionell erzeugte Nahrungsmittel können ferner mit Toxinen belastet sein (Pestizide, Herbizide, Fungizide).

Aber auch andere Giftbelastungen aus der Nahrung und Umwelt (Aluminium, Zahngifte wie Quecksilber und Palladium, Wohngifte, Giftstoffe in Kosmetika etc.) sowie das Fehlen von körperlicher und geistiger Aktivität und ein im Allgemeinen stressiger Lebensstil sowie bestimmte Vorerkrankungen können zur Entstehung der Alzheimererkrankung beitragen.

1. Vorerkrankungen: Ein hoher Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Fettleibigkeit erhöhen das Risiko für Demenzen um das Vielfache.
2. Bewegungsmangel: Personen, die regelmäßig **moderaten** Sport treiben – es genügen bereits 3 bis 5 Stunden in der Woche – sind deutlich weniger anfällig für Alzheimer als Sportmuffel.
3. Stress: Da Stress Hormone produziert, die das Gehirn schädigen können, ist es wichtig, dem Stress mit entspannenden Maßnahmen effektiv zu begegnen.

Die üblichen Tipps zur Alzheimer-Prävention kennen Sie jedoch sicher längst. Dazu gehört beispielsweise, dass Sie Ihre Gehirnfunktionen in Schwung halten (Sprache lernen, Gedächtnistraining etc.), dass Sie sich regelmäßig bewegen, sich nicht stressen lassen, Ihr Normalgewicht halten und auf einen gesunden Cholesterinspiegel sowie einen ausgeglichenen Blutdruck achten sollten.

Nachfolgend haben wir jedoch jene Tipps zur Prävention für Sie zusammengestellt, die Sie möglicherweise noch nicht kennen und die daher Ihre geistige Fitness ganz besonders gut stabilisieren und schützen werden. Erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um bis ins hohe Alter hinein gesund und geistig aktiv zu bleiben und einer Alzheimererkrankung bestmöglich vorzubeugen.

1. Sauberes Trinkwasser in der Alzheimer-Prävention

Da Menschen, die in Gebieten leben, in denen das Trinkwasser mehr als 250 Mikrogramm Aluminium pro Liter enthält, mit nahezu 10-mal höherer Wahrscheinlichkeit an Alzheimer erkranken, als Menschen, deren Trinkwasser keinen so hohen Aluminiumgehalt aufweist, gehört zu einer sinnvollen Demenz-Prophylaxe auch die Wahl eines hochwertigen, möglichst aluminiumfreien Trinkwassers.

Man weiß ferner, dass Aluminium im Trinkwasser umso negativer wirkt, je niedriger der pH-Wert des Wassers ist (wenn es also sauer ist) und je ärmer es an Mineralien ist (Calcium, Magnesium und Silizium). Das ideale Trinkwasser sollte also leicht basisch, harmonisch mineralisiert und gleichzeitig frei von Aluminium sein.

Um sich mit einem solchen Trinkwasser zu versorgen, eignen sich Wasserfilter, die Ihr Leitungswasser nicht nur von Aluminium befreien, sondern auch von Schwermetallen,

Giftstoffen, Pestizidrückständen etc. und darüber hinaus den Nitratgehalt reduzieren sowie Chlor entfernen. Anschließend können Sie es mit Mineralstoffen und mit Silicium versehen.

2. Calcium und Magnesium zum Schutz vor Alzheimer

Die richtige Calcium- und Magnesium-Versorgung schützt u. a. vor den negativen Auswirkungen von Aluminium und daher u. U. auch vor Alzheimer. Achten Sie jedoch nicht nur auf den Calciumgehalt eines Lebensmittels oder Nahrungsergänzungsmittels, sondern insbesondere auch darauf, ob das jeweilige Lebensmittel auch gesund ist.

Zur optimalen Calciumversorgung eignen sich Chiasamen, Sesam, Mohn, Haselnüsse, Mandeln, Amaranth, Hafer, Trockenfeigen, Trockenaprikosen, Brokkoli, Spinat, Salate, Kohlgemüse, Wildgemüse (z. B. Brennnesseln) etc.

Zur optimalen Magnesiumversorgung eignen sich viele der calciumreichen Lebensmittel ebenfalls, da diese gleichzeitig oft auch sehr magnesiumreich sind. Die Spitzenreiter unter den Magnesiumlieferanten sind jedoch die folgenden: Bei den Getreiden bzw. Pseudogetreiden sind es Amaranth (308 mg/100 g) und Quinoa (276 mg). Bei den Früchten sind es Trockenbananen (110 mg), Kaktusfeigen (85 mg) und Trockenfeigen (70 mg). Bei den Gemüsen sind es Portulak (150 mg), Brennnessel und Mangold (je ca. 80 mg) sowie Hülsenfrüchte. Und bei den Nüssen/Saaten sind es Sonnenblumenkerne (420 mg), Kürbiskerne (400 mg) und Sesam (347 mg).

Will man sich mit den beiden Mineralstoffen über ein ganzheitliches Nahrungsergänzungsmittel versorgen, so bietet sich hier die oben genannte Sango Meeres Koralle an, die Calcium und Magnesium im idealen Verhältnis von 2 zu 1 enthält.

3. Silizium fördert Ausleitung von Aluminium

Auch Silizium (bzw. Kieselsäure) schützt vor den negativen Auswirkungen von Aluminium. Laut Karl Hecht in * Siliziumminerale und Gesundheit: Klinoptilolith-Zeolith kann Silizium sogar dabei helfen, eine Aluminiumbelastung des Körpers abzubauen.

Gute Siliziumquellen sind Hafer, Braunhirse, und Brennnesseln (z. B. als Brennnessel-Suppe) sowie siliziumreiche Nahrungsergänzungen - siehe unter 1. Weitere Informationen zu Silizium lesen Sie hier: Silizium: Wie Sie einen Mangel ausgleichen

4. Aluminiumfrei leben

Verwenden Sie ausschließlich aluminium- und parabenfreie Deodorantien und decken Sie sich mit Körperpflegeprodukten und Kosmetika sicherheitshalber im Naturkosmetikhandel ein.

Fertiggerichte in aluminiumhaltigen Verpackungen und Getränke in Dosen sollten Sie besser meiden – nicht nur wegen des Aluminiums, sondern auch, weil die meisten Produkte dieser Art nicht zu einer gesunden Ernährung gehören. Ihr Verarbeitungsgrad ist hoch und ihr Anteil an synthetischen oder gentechnisch gewonnen Lebensmittelzusatzstoffen ebenfalls.

5. Antioxidantien zum Schutz vor Alzheimer

Die Alzheimer-Krankheit wird mit starkem oxidativem Stress in Verbindung gebracht, was zwei Dinge bedeutet: Erstens verfügt der Organismus u. U. über zu geringe Mengen

körper eigener Antioxidantien (z. B. Glutathion und Superoxiddismutase) und zweitens treffen zusätzlich von außen – über die Ernährung – viel zu wenige Antioxidantien im Körper ein.

Aluminium erhöht nun interessanterweise nicht nur den schädlichen oxidativen Stress im Körper (und im Gehirn), sondern schwächt gleichzeitig die körpereigenen Antioxidantien Glutathion und Superoxiddismutase. Aluminium zerstört also einerseits und sorgt andererseits dafür, dass sich der Körper gegen diese Zerstörungsprozesse nicht mehr wehren kann.

In mehreren Studien zeigte man inzwischen, dass sich eine Demenz umso besser vorbeugen bzw. sogar in seinem Fortschreiten verzögern lässt, wenn der Betroffene gut mit Antioxidantien versorgt ist. Die körpereigenen Antioxidantien Superoxiddismutase (SOD) und Glutathion können über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, Sie können aber auch die Bildung Ihrer körpereigenen Antioxidantien mit einer insgesamt gesunden Ernährungs- und Lebensweise unterstützen.

Weitere Antioxidantien sind z. B. Astaxanthin, OPC, Vitamin C, Sulforaphan, Ginkgo etc., die im Wechsel regelmäßig eingenommen werden können, insbesondere dann, wenn es nicht gelingt, täglich vitalstoffreiche Mahlzeiten aus frischen Zutaten zuzubereiten.

6. Curcumin zur Alzheimer-Prävention

Mehrere Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass Kurkuma (auch Curcumin) bzw. der Wirkstoff in Kurkuma namens Curcumin in der Lage ist, nicht nur die Ablagerungen im Gehirn von Alzheimerpatienten aufzubrechen, sondern auch bereits beschädigte Nervenzellfortsätze wieder zu reparieren.

Wenn Sie Curcumin als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchten, achten Sie darauf, dass ein gewisser Anteil an Piperin (Pflanzenstoff aus schwarzem Pfeffer) enthalten ist. Piperin erhöht die Bioverfügbarkeit des Curcumins um ein Vielfaches.

7. Kokosöl oder MCT-Öl gegen Alzheimer

Die besonderen Fettsäuren im Kokosöl können das Gehirn mit Energie versorgen. Dies gelingt sogar dann, wenn das Gehirn bereits von Alzheimer betroffen ist. Auf diese Weise soll Kokosöl die Symptome von Demenzen reduzieren können. Kokosöl in guter Qualität ist ein ideales Fett zum Braten, Backen und Frittieren. Aus Kokosöl gibt es jedoch auch schmackhafte Brotaufstriche. Darüber hinaus können Sie künftig verstärkt Rezepte mit Kokosmilch in Ihren Speiseplan einbauen, da auch die Kokosmilch reich an Kokosöl ist.

Achten Sie jedoch darauf, dass Kokosprodukte natürlich auch reich an Kalorien sind. Wenn Sie reichlich Kokosöl verzehren, sollten Sie gleichzeitig weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Inzwischen wird einem reinen MCT-Öl der Vorzug gegeben, da dieses - im Gegensatz zum Kokosöl - zu größeren Teilen aus jenen Fettsäuren (Caprin- und Caprylsäure) besteht, die leicht zu Ketonkörper umgebaut werden können. Ketonkörper wiederum können den Gehirnzellen (die Glucose nicht mehr als Brennstoff nutzen können) als Alternativbrennstoff dienen.

8. Omega-3-Fettsäuren gegen Alzheimer

Mit der Alzheimer-Krankheit gehen immer auch Entzündungsprozesse im Gehirn einher. Omega-3 -Fettsäuren sind dafür bekannt, Entzündungen zu hemmen.

Verwenden Sie daher für Rohkostgerichte Omega-3-Fettsäuren-reiche Öle wie z. B. das Hanföl sowie das Leinöl (Bio-Qualität) und integrieren Sie Omega-3-Fettsäurenreiche Lebensmittel in Ihren Alltag, wie z. B. Chiasamen, Hanfsamen und Leinsamen. Da pflanzliche Lebensmittel nur die kurzkettigen Omega-3-Fettsäuren enthalten, für das Gehirn jedoch insbesondere die langkettigen Omega-3-Fettsäuren hilfreich sind (DHA und EPA), können diese in Form von Algenölen eingenommen werden.

9. Extra natives Olivenöl

In den Mittelmeerländern ist Alzheimer nicht annähernd so weit verbreitet wie in anderen Regionen der Welt. Im extra nativen Olivenöl fand man daraufhin einen Stoff, der einer Demenz vorzubeugen scheint, so dass es der reichliche Oliven- und Olivenölverzehr in diesen Ländern sein könnte, der vor Demenzen schützt.

10. Jungbrunnen Spermidin

Spermidin ist ein Stoff, der in manchen Lebensmitteln enthalten ist, aber auch vom Körper selbst hergestellt werden kann. Spermidin aktiviert die Selbstreinigungsprozesse der Zelle (Autophagie) - eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit bis ins hohe Alter. Studien zeigten außerdem, dass Spermidin (gerade wegen der aktivierten Autophagie) Ablagerungen im Gehirn verhindern kann und auf diese Weise auch vor Alzheimer zu schützen scheint. Spermidin ist für ältere Menschen umso wichtiger, da mit dem Älterwerden der körpereigene Spermidinspiegel sinkt.

11. Gedächtniskraut Brahmi

Die Einnahme von Brahmi ist ebenfalls eine vielversprechende Möglichkeit, um Alzheimer vorzubeugen. Brahmi ist eine Pflanze, die im Ayurveda seit Jahrtausenden zur Stärkung des Gedächtnisses zum Einsatz kommt. Hierfür wird die Pflanze entweder roh gegessen oder in Form von Kapseln oder Pulver über mehrere Monate eingenommen.

12. Pelargonidin: Ein Pflanzenstoff gegen Alzheimer

Pelargonidin ist ein orangefarbener Pflanzenstoff aus der Gruppe der Anthocyane, die wiederum zu den Flavonoiden gehören. Man findet Pelargonidin besonders in Beeren. Offenbar ist es so, dass man umso besser vor Alzheimer geschützt bleibt, umso mehr pelargonidinreiche Lebensmittel man isst.

Pelargonidin ist insbesondere in Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Cranberrys, den Beeren der Felsenbirnen und in Aroniabeeren, aber auch in Pflaumen, Granatäpfeln und Kidneybohnen. Auch die **rote Farbe** in der Haut von Rettichen stammt vom Pelargonidin. **Am meisten soll jedoch in Erdbeeren enthalten sein, so die Forscher.**

13. Galaktose

Galaktose ist ein weißer Zucker, der an Puderzucker erinnert. Die Einnahme wird 3-mal täglich empfohlen. Im Schnitt liegt die **Tagesdosis** bei insgesamt **10 bis 12 g**, also **3-mal täglich 3 bis 4 g**. Die Galaktose löst sich besser in warmen Getränken oder Wasser auf, doch ist sie nicht gut hitzeverträglich und sollte daher nicht mit kochend heißem Wasser aufgegossen oder in sehr heißem Tee verwendet werden. Auch zum Kochen und Backen eignet sich Galaktose nicht, sondern sie sollte als Nahrungsergänzungsmittel verstanden werden.

Die beste Wirkung wird erzielt, wenn die Galaktose nicht zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen wird. Die Wirkung, gerade im Hinblick auf eine Insulinresistenz, entfaltet sich besser mit einem Abstand zum Essen von anderthalb Stunden.

Vorkommen von Galaktose in Lebensmitteln

Unter den Milchprodukten weist insbesondere Kuhmilch viel Galaktose (2.400 mg auf 100g) auf, da sie per se zu den laktosereichsten Lebensmitteln gehört (Muttermilch für die Kälber), ebenso wie Buttermilch oder Molke. Aber auch Joghurt, Frischkäse und Hüttenkäse enthalten noch relativ viel Galaktose. Je länger ein Käse gereift ist, desto weniger dieses Einfachzuckers ist enthalten, da die Laktose durch längere Reifungsprozesse zunehmend abgebaut wird. Hartkäse enthält kaum bis gar keine Galaktose (Laktose) mehr.

In pflanzlichen Lebensmitteln kommt Galaktose in freier Form, aber auch in deutlich geringerer Menge vor. Fermentationsprozesse setzen Galaktose frei, weswegen sie auch in Sojasoße, Misopaste oder Sauerkraut enthalten ist.

Natürliche Quellen sind u.a.:

- Sojasoße: 360 mg/100 g
- Misopaste: 290 g/100 g
- Hülsenfrüchte, besonders Kichererbsen, enthalten mit 150 mg/100 g von allen pflanzlichen Lebensmitteln an Galaktose (auch gemessen an einer Portionsgröße)
- Papaya: 28 mg/100 g
- Tomaten: 23 mg/100 g
- Wassermelone: 15 mg/100 g
- Dattel: 11 mg/100 g
- Bananen: 9 mg/ 100n

Um an eine wirksame Menge von täglich 10 g Galaktose zu kommen, reicht der Weg über die Nahrung nicht aus – selbst dann nicht, wenn sehr viele Milchprodukte verzehrt werden, was heutzutage in Sachen Gesundheit und Klimafreundlichkeit zudem als äußerst kritisch zu betrachten ist. Menschen mit einer Laktose-Intoleranz vertagen Galaktose als Nahrungs-ergänzungsmittel oft problemlos, da sie meist aus über 99% reiner Galaktose besteht. Es können sich aber manchmal kleinste Restmengen an Laktose im 1- bis 3%igen Bereich finden, sodass man im Falle einer Laktose-Intoleranz am besten beim Hersteller nachfragt.

Übrigens: Galaktose wird als Nahrungsergänzungsmittel aus Molke hergestellt. Die Quelle von Galaktose ist daher nicht vegan, das Endprodukt, die Galaktose als Einfachzucker, aber schon!

Quelle

[www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/neurodegenerative-erkrankungen/alzheimer -demenz/alzheimer](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/neurodegenerative-erkrankungen/alzheimer--demenz/alzheimer)

Laura Westphal-Lanzenberger, Natur & heilen, April 2023