

PROF. DR. JÜRGEN VORMANN | DR. KLAUS TIEDEMANN

DIE ANTI-ALZHEIMER- FORMEL

Essen gegen das Vergessen

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



Zusammenhang stehen.

RISIKOFAKTOREN

Ein nicht unerheblicher Teil der Demenzen beruht genauso wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte auf Durchblutungsstörungen. Diese gehen mit einer Schädigung der Aderwände einher und können durch die mangelhafte Blutversorgung des Gehirns noch verschlimmert werden.

Als wesentliche Ursachen für Durchblutungsstörungen gelten:

- erhöhte Blutzuckerwerte, also Zuckerkrankheit (Diabetes): 95 Prozent der Diabetiker in Deutschland sind zuckerkrank, weil sie übergewichtig sind.

- Bluthochdruck (Hypertonie)
- erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride)
- Nikotin: Allein durch Rauchen sterben in Deutschland pro Jahr 100 000 bis 140 000 Menschen.

Der Blick auf die Risikofaktoren zeigt, dass es sich bei einer Demenz-Erkrankung nicht um einen unbeeinflussbaren, schicksalhaften Verlauf handelt. Denn die drei erstgenannten Risikofaktoren lassen sich bereits durch Vermeiden oder Beseitigen von Übergewicht kontrollieren, der vierte Risikofaktor, Rauchen, beruht auf einer Sucht. Der konsequente Verzicht auf den Glimmstängel ist beim Vorliegen einer

Demenz oder beim Verdacht darauf unerlässlich.

ALKOHOL

Er ist ein Zellgift und führt je nach Konsum und Dauer des Trinkens zu einem massiven, kernspintomografisch nachweisbaren Schwund von Gehirnmasse. Die Obergrenze dessen, was noch als »unschädliche« Menge Alkohol pro Tag von der Weltgesundheitsorganisation WHO angesehen wird, liegt für Frauen bei 20 Gramm, für Männer bei 30 Gramm reinem Alkohol. Das entspricht bei Frauen etwa 0,5 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein. Eine Bewertung der verfügbaren Untersuchungen der

Gesundheitsbehörde der USA führte jedoch 2010 zu dem Schluss, dass ein moderater Alkoholgenuss das Alzheimer-Risiko sogar verringert.

INFO

KAFFEE UND ALZHEIMER

Der positive Einfluss von Koffein auf die kognitiven Fähigkeiten ist seit Langem bekannt. Das Risiko für Demenz und Alzheimer-Krankheit vermindert sich um ca. 60 Prozent, wenn man drei bis fünf Tassen Kaffee pro Tag trinkt. Dies ergab eine Zusammenfassung der Ergebnisse von Studien über ca. 30 Jahre an insgesamt 22 658 Personen, die 2010

von M. H. Eskelinen et al. im Journal of Alzheimer's Disease vorgestellt wurde. Eine weitere Metaanalyse aus demselben Journal von C. Santos et al., die insgesamt elf Studien einbezog, untermauerte diese Erkenntnisse.

Für die positiven Effekte auf Demenz sind neben dem Koffein noch andere Inhaltsstoffe von Kaffee verantwortlich, denn der Konsum von Tee hatte einen weitaus geringeren Einfluss auf das Risiko. Was ausschlaggebend für den positiven Effekt ist, weiß man noch nicht. Möglicherweise spielt die antioxidative Wirkung von Kaffee eine Rolle.