

ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG

Orthomolecular Medicine News Service, 5. Juni 2026



Jenseits von Alzheimer-Medikamenten: Chinas Erwachen zur Präventionsmedizin

Eine Perspektive der orthomolekularen Systemmedizin auf kognitive Gesundheit und die Prävention chronischer Erkrankungen

Von Patrick Holford und Dr. med. Richard Z. Cheng, PhD

Wenn es ein Land gibt, das dringend wirksame Strategien zur Prävention der Alzheimer-Krankheit und des kognitiven Abbaus benötigt, dann ist es China.

Chinas rasch alternde Bevölkerung umfasst mittlerweile mehr als 310 Millionen Menschen über 60 Jahre, was mehr als einem Fünftel der Gesamtbevölkerung entspricht. Es wird erwartet, dass diese Zahl in den kommenden Jahrzehnten weiter erheblich steigen wird [1, 2].

Jüngsten Prognosen zufolge könnten in China bis zum Jahr 2030 etwa 20 Millionen Menschen mit Alzheimer und verwandten Demenzerkrankungen leben [3].

Die potenzielle wirtschaftliche und gesellschaftliche Belastung ist enorm.

Auffällig ist jedoch nicht nur das Ausmaß der Herausforderung, sondern auch die Ernsthaftigkeit, mit der Prävention mittlerweile diskutiert wird.

In China werden ältere Erwachsene zunehmend nicht mehr als „ältere Menschen“, sondern als „silberhaarige Bevölkerung“ bezeichnet, was eine positivere und aktivere Sichtweise auf das Altern widerspiegelt. Präventionsorientierte Initiativen im Bereich der öffentlichen Gesundheit, die sich an diese Bevölkerungsgruppe richten, nehmen rasch zu.

Auf der kürzlich in Nanjing, China, abgehaltenen **2. Konferenz zur Wissenschaftsvermittlung über einen gesunden Lebensstil für die „silberhaarige Bevölkerung“**, an der etwa 2.500 Teilnehmer teilnahmen und die über Fernsehen und digitale Medien ein breiteres Publikum erreichte, kamen Ärzte, Ernährungsexperten, Gerontologen und Vertreter des öffentlichen Gesundheitswesens zusammen, um praktische Präventionsstrategien gegen kognitiven Verfall und chronische Erkrankungen zu erörtern.

Die allgemeine Botschaft war bemerkenswert einheitlich:

- Ernährung verbessern
- Zuckeraufnahme reduzieren
- Mit dem Rauchen aufhören
- Den Schlaf verbessern
- Sich körperlich betätigen
- Die Gesundheit des Gehirns frühzeitig fördern, anstatt auf das Fortschreiten der Erkrankung zu warten

Dr. Zhang Lei, ein bekannter Arzt und Verfechter der öffentlichen Gesundheit, der an der Konferenz teilnahm, fasste die Philosophie prägnant zusammen:

„Vorbeugung ist die beste Medizin.“

Dieser präventionsorientierte Ansatz steht in scharfem Kontrast zu der zunehmend pharmazeutisch ausgerichteten Strategie, die einen Großteil der westlichen Alzheimer-Diskussion dominiert.

Auf der Konferenz bestand großes Interesse an ernährungs- und lebensstilbasierten Ansätzen zur kognitiven Resilienz, darunter die Rolle von Omega-3-Fettsäuren, Phospholipiden, B-Vitaminen, Bewegung, Schlaf und personalisierten Verhaltensinterventionen.

Patrick Holford betonte die wesentliche biologische Wechselbeziehung zwischen Omega-3-Fettsäuren, Phospholipiden und B-Vitaminen für die Struktur und Funktion des Gehirns. Diese Nährstoffe sind keine isolierten „Nahrungsergänzungsmittel“, sondern grundlegende Bausteine, die für die Integrität der Nervenzellen, die Membranfunktion, die Methylierung, die Neurotransmission und die langfristige kognitive Widerstandsfähigkeit erforderlich sind [\[4–7\]](#).



Abbildung 1. Patrick Holford bei seinem Vortrag auf der 2. Konferenz zur Wissenschaftspopularisierung eines gesunden Lebensstils für Senioren in Nanjing, China (Mai 2026).

Bemerkenswert ist, dass chinesische Experten für öffentliche Gesundheit zudem großes Interesse an skalierbaren digitalen Präventionsinstrumenten zeigten, darunter Plattformen zur kognitiven Beurteilung und personalisierte Präventionsstrategien, die über Smartphones und digitale Gesundheitsnetzwerke bereitgestellt werden.

Dies spiegelt einen wichtigen Wandel hin zu einer Präventionsmedizin auf Systemebene wider, die Ernährung, Lebensstil, Verhaltenswissenschaften und personalisierte Risikobewertung kombiniert, anstatt sich ausschließlich auf pharmazeutische Interventionen im Spätstadium zu verlassen.

Eines der auffälligsten Themen während der gesamten Konferenz war die Aufgeschlossenheit gegenüber Ernährung und Präventivmedizin.

Anders als in vielen westlichen Ländern schien es kaum Vorbehalte gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln oder auf den Lebensstil ausgerichteten Präventionsansätzen zu geben.

Traditionelle chinesische Sichtweisen, die Ernährung und Lebensstil als Grundlage der Gesundheit betrachten, könnten diese Offenheit teilweise erklären.

Über die Alzheimer-Krankheit hinaus

Die Auswirkungen reichen weit über die Alzheimer-Krankheit hinaus.

Kognitiver Verfall, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Adipositas und viele chronisch-degenerative Erkrankungen scheinen zunehmend durch gemeinsame biologische Signalwege miteinander verbunden zu sein, an denen Ernährung, Entzündungen, Gefäßintegrität, Stoffwechselgesundheit, Mitochondrienfunktion, toxische Belastung, Störungen des Mikrobioms, Schlafstörungen und lebensstilbezogene Faktoren beteiligt sind [\[8–14\]](#).

Während Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide und B-Vitamine wichtige ernährungsphysiologische Grundlagen darstellen, legt die Perspektive der Integrativen Orthomolekularen Systemmedizin (IOM-Systemmedizin) nahe, dass kognitiver Verfall selten auf einen einzelnen Nährstoffmangel oder einen isolierten Signalweg zurückzuführen ist.

Vielmehr können die Alzheimer-Krankheit und verwandte neurodegenerative Erkrankungen aus den kumulativen Auswirkungen mehrerer vorgelagerter Störungen entstehen – darunter Stoffwechselstörungen, Nährstoffmangel, chronische Entzündungen, toxische Belastung, Schlafstörungen, ein Ungleichgewicht des Mikrobioms, hormonelle Dysregulation, psychosozialer Stress und der Verlust der metabolischen Resilienz.

Eine wichtige Konsequenz dieses systemorientierten Ansatzes ist das, was die IOM-Systemmedizin als „Nährstoffbedarfsprinzip“ [\[15–17\]](#) bezeichnet. Biologische Stressfaktoren – darunter Alterung, chronische Entzündungen, Stoffwechselstörungen, toxische Belastung, Infektionen, psychischer Stress und die Neurodegeneration selbst – können den Bedarf des Körpers an essenziellen Nährstoffen erheblich steigern. Unter solchen Umständen kann der Nährstoffbedarf, der zur Wiederherstellung einer optimalen physiologischen Funktion erforderlich ist, über die herkömmlichen Ernährungsempfehlungen hinausgehen. Dieses Prinzip hilft zu erklären, warum manche Menschen von einer höheren Zufuhr von Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin C, Magnesium, Thiamin und anderen orthomolekularen Maßnahmen profitieren können, wenn diese durch eine klinische Beurteilung und Überwachung angemessen gesteuert werden.

Aus der Perspektive der IOM-Systemmedizin kann die Erhaltung der kognitiven Funktionen auch von der Aufrechterhaltung der metabolischen Resilienz abhängen – der Fähigkeit, unter Bedingungen physiologischen Stresses effizient Energie zu erzeugen und zu verwerten. Der Verlust der metabolischen Resilienz kann nicht nur zu Adipositas und Typ-2-Diabetes beitragen, sondern auch zu altersbedingtem kognitivem Verfall und neurodegenerativen Erkrankungen.

Aus dieser Perspektive kann die Alzheimer-Krankheit nicht einfach als eine Störung des Gehirns betrachtet werden, sondern als eine nachgelagerte Manifestation einer umfassenderen Systemdysfunktion, die den gesamten Organismus betrifft (Abb. 2).

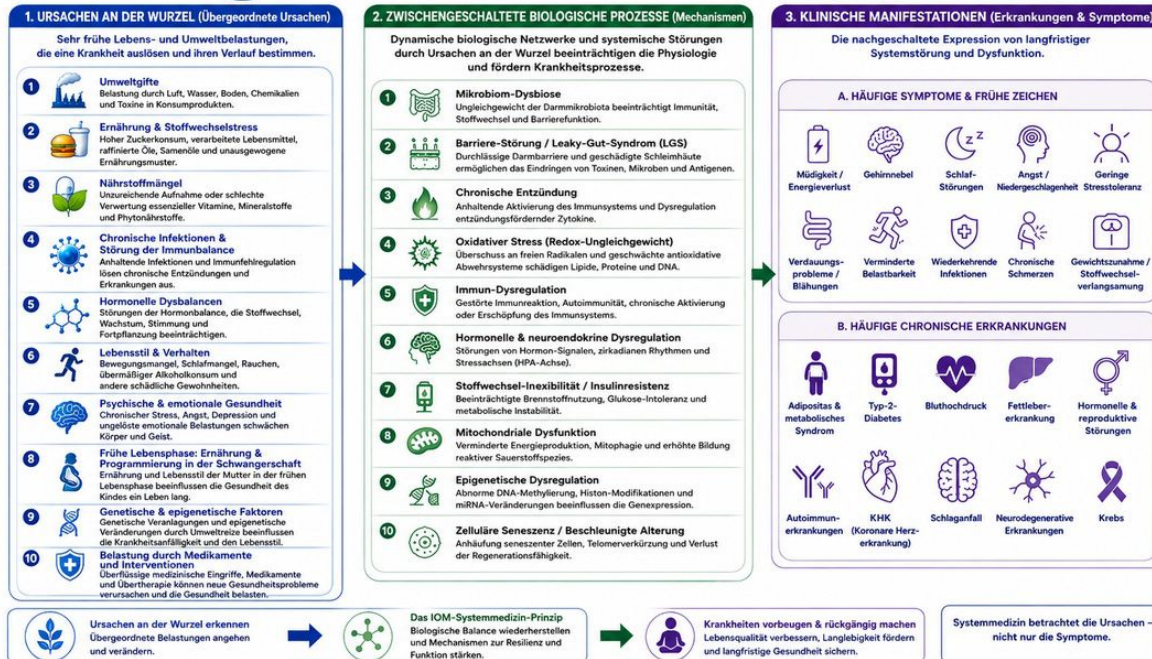


Abbildung 2. Das IOM-Rahmenkonzept der Systemmedizin, das die vorgelagerten Ursachen, die dazwischenliegenden biologischen Prozesse (Mechanismen) und die nachgelagerten klinischen Manifestationen chronischer Erkrankungen veranschaulicht. Entwickelt von Dr. med. Richard Z. Cheng, PhD.

Dieses systemorientierte Rahmenkonzept verlagert den Fokus von der Behandlung der Krankheit im Spätstadium hin zur frühzeitigen Erkennung und Korrektur vorgelagerter biologischer Störungen, bevor es zu einer irreversiblen Degeneration kommt.

Eine Barrierefunktionsstörung könnte einen besonders wichtigen und bislang unterschätzten Faktor bei chronischen Erkrankungen darstellen. Das IOM-Rahmenkonzept der Systemmedizin beschreibt dieses umfassendere Phänomen als „Systemic Leaky Barrier Syndrome“ (SLBS) [13], bei dem eine Störung der Darmbarriere, der Blut-Hirn-Schranke, des Gefäßendothels und anderer biologischer Barrieren zu chronischen Entzündungen, einer Fehlregulation des Immunsystems und einer fortschreitenden Gewebedysfunktion im gesamten Körper beitragen kann.

In diesem Rahmen:

Grundlegende Ursachen

- Umwelttoxikologische Belastung
- Ernährungs- und Stoffwechselstress
- Nährstoffmangel
- Chronische Infektionen und Immungleichgewicht
- Hormonelle und endokrine Dysregulation
- Lebensstilbedingte Faktoren
- Psychosozialer Stress und emotionale Belastung
- Ernährung in der frühen Kindheit und Entwicklungsprogrammierung
- Genetische und epigenetische Anfälligkeit
- Iatrogene Einflüsse

Biologische Vermittlungsprozesse

- Chronische Entzündung
- Oxidativ-reduktives Ungleichgewicht
- Barrierefunktionsstörung
- Störung des Mikrobioms
- Immundysregulation
- Mitochondriale Dysfunktion
- Stoffwechselstarre
- Beschleunigte biologische Alterung

Klinische Manifestationen

Diese Störungen können letztendlich zu folgenden Erkrankungen beitragen:

- Alzheimer-Krankheit und Demenz
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Typ-2-Diabetes
- Adipositas
- Autoimmunerkrankungen
- Krebs
- Andere chronisch-degenerative Erkrankungen

In diesem Sinne geht es bei der Prävention nicht nur darum, eine einzelne Krankheit zu vermeiden. Es geht darum, die systemische Widerstandsfähigkeit zu erhalten.

Eine globale Frage

Die Herausforderung, vor der alle Nationen derzeit stehen, besteht darin, ob die Gesundheitssysteme weiterhin den Schwerpunkt auf die Behandlung von Erkrankungen im Spätstadium legen oder ob sie ernsthaft in vorgelagerte Prävention, Aufklärung der Bevölkerung und systemorientierte Gesundheitsstrategien investieren werden.

Chinas aufkommende Präventionsbewegung der „Silberhaarigen“ könnte eines der ersten groß angelegten öffentlichen Experimente in dieser Richtung darstellen.

Sollte sie erfolgreich sein, könnte sie wichtige Erkenntnisse für den Rest der Welt liefern.

Das ultimative Ziel ist nicht lediglich die Prävention der Alzheimer-Krankheit. Es ist die Erhaltung der Fähigkeit des Körpers, Energie zu erzeugen, die strukturelle Integrität aufrechtzuerhalten, Schäden zu reparieren, sich an Stress anzupassen und die kognitiven Funktionen ein Leben lang zu erhalten. In diesem Sinne ist gesundes Altern im Grunde ein Prozess auf Systemebene.

Die Zukunft des Gesundheitswesens hängt möglicherweise weniger davon ab, das nächste Alzheimer-Medikament zu finden – sondern vielmehr davon, zu verstehen, wie die biologischen Systeme erhalten werden können, die das Gehirn überhaupt erst gesund halten.

Patrick Holford ist Gründer der „Food for the Brain Foundation“ und Autor des Buches *„Alzheimer: Prävention ist die Heilung“*.

Dr. med. Richard Z. Cheng, PhD, ist Chefredakteur des Orthomolecular Medicine News Service (OMNS), Vorstandsmitglied der Riordan Clinic und Begründer des Konzepts der Integrativen Orthomolekularen Systemmedizin (IOM Systems Medicine).

Über OMNS Interactive

OMNS Interactive ist die Diskussions- und Kommentarpodest des Orthomolecular Medicine News Service (OMNS) und bietet Perspektiven zu orthomolekularer Medizin, Ernährung, Stoffwechsel, chronischen Erkrankungen, gesundem Altern und Systemmedizin.

Die ursprüngliche OMNS-Website bleibt das offizielle Archiv der OMNS-Veröffentlichungen.

Abonnieren Sie OMNS Interactive, um zukünftige Artikel, Kommentare und Diskussionen zu

erhalten:

<https://omns.substack.com>

Die Inhalte dienen ausschließlich Bildungszwecken und stellen keine medizinische Beratung dar.

Folgen Sie OMNS Interactive



Quellenangaben

1. Statistisches Kommuniqué der Volksrepublik China zur nationalen wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung 2024.

Verfügbar

online: https://english.www.gov.cn/archive/statistics/202503/01/content_WS67c2695cc6d0868f4e8f02ae.html (abgerufen am 29. Mai 2026).

2. Weltbevölkerungsprognosen 2024 | Bevölkerungsabteilung. Verfügbar

online: <https://www.un.org/development/desa/pd/world-population-prospects-2024> (abgerufen am 29. Mai 2026).

3. GBD 2019 Dementia Forecasting Collaborators: Schätzung der weltweiten Prävalenz von Demenz im Jahr 2019 und prognostizierte Prävalenz im Jahr 2050: Eine Analyse für die Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Public Health* 2022, 7, (2), e105–e125. DOI: [10.1016/S2468-2667\(21\)00249-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00249-8).
4. Yurko-Mauro, K.; McCarthy, D.; Rom, D.; et al. Positive Auswirkungen von Docosahexaensäure auf die kognitiven Fähigkeiten bei altersbedingtem kognitivem Rückgang. *Alzheimers Dement* 2010, 6, (6), 456–464. DOI: [10.1016/j.jalz.2010.01.013](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2010.01.013).
5. Morris, M.C.; Evans, D.A.; Bienias, J.L.; et al. Die Aufnahme von antioxidativen Nährstoffen über die Nahrung und das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, in einer biracialen Gemeinschaftsstudie. *JAMA* 2002, 287, (24), 3230–3237. DOI: [10.1001/jama.287.24.3230](https://doi.org/10.1001/jama.287.24.3230).
6. Smith, A.D.; Refsum, H. Homocystein, B-Vitamine und kognitive Beeinträchtigungen. *Annu Rev Nutr* 2016, 36, 211–239. DOI: [10.1146/annurev-nutr-071715-050947](https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071715-050947).
7. Alzheimer: Prävention ist die Heilung: Patrick Holford: 9781927017418: Amazon.com: Bücher. Online verfügbar: https://www.amazon.com/Alzheimers-Prevention-Cure-Patrick-Holford/dp/1927017416/ref=asc_df_1927017416?tag=bing-shoppinga-20&linkCode=df0&hvadid=80470717337125&hvnetw=o&hvqmt=e&hvbmt=be&hvdev=c&hvlocint=&hvlocph=y=79759&hvtargid=pla-4584070206422289&psc=1&msclid=6bd597ae4ddb1ae8cfd9fdb7e1c3c397 (abgerufen am 29. Mai 2026).
8. Livingston, G.; Huntley, J.; Liu, K.Y.; et al. Prävention, Intervention und Versorgung bei Demenz: Bericht 2024 der Ständigen Kommission der „Lancet“. *Lancet* 2024, 404, (10452), 572–628. DOI: [10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).
9. Cunnane, S.C.; Trushina, E.; Morland, C.; et al. Rettung der Energieversorgung des Gehirns: Ein neues therapeutisches Konzept für neurodegenerative Erkrankungen des Alterns. *Nat Rev Drug Discov* 2020, 19, (9), 609–633. DOI: [10.1038/s41573-020-0072-x](https://doi.org/10.1038/s41573-020-0072-x).
10. Jacka, F.N.; O'Neil, A.; Opie, R.; et al. Eine randomisierte kontrollierte Studie zur Ernährungsumstellung bei Erwachsenen mit schwerer Depression (die „SMILES“-Studie). *BMC Med* 2017, 15, (1), 23. DOI: [10.1186/s12916-017-0791-y](https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y).
11. Monte, S.M. de la Insulinresistenz und Alzheimer-Krankheit. *BMB Rep* 2009, 42, (8), 475–481. DOI: [10.5483/bmbrep.2009.42.8.475](https://doi.org/10.5483/bmbrep.2009.42.8.475); Online verfügbar: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19712582/>.
12. Cheng, R.Z. Typ-2-Diabetes als systemische Erkrankung: Ein Modell der grundlegenden Ursachen, das metabolische, ernährungsbedingte, hormonale und umweltbedingte Determinanten. 2026. DOI: [10.20944/preprints202604.0801.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202604.0801.v1); Online verfügbar: <https://www.preprints.org/manuscript/202604.0801>.
13. Cheng, R.Z. Systemisches Leaky-Barrier-Syndrom (SLBS): Ein Rahmenkonzept auf Systemebene für chronische Erkrankungen. 2026. DOI: [10.20944/preprints202602.0069.v2](https://doi.org/10.20944/preprints202602.0069.v2); Online verfügbar unter: <https://www.preprints.org/manuscript/202602.0069>.
14. Cheng, R.Z. Wofür ist der Mensch ernährungsphysiologisch ausgelegt? Ein IOM-Rahmenkonzept der Systemmedizin für Ernährungsverträglichkeit, Nährstoffdichte und toxikologische Belastung. 2026. DOI: [10.20944/preprints202605.0616.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202605.0616.v1); Online verfügbar unter: <https://www.preprints.org/manuscript/202605.0616>.
15. Lonsdale, D.; Marrs, C. Thiaminmangelkrankheit, Dysautonomie und kalorienreiche Mangelernährung; Academic

Press, London, England, 2017.

16. Pauling, Linus: Wie man länger lebt und sich besser fühlt; W. H. Freeman and Company, New York, 1986.

17. Overton, E. Die transformativen Wirkungen einer hochdosierten Thiamintherapie: Das Vermächtnis von Dr. Derrick Lonsdale. Orthomolecular Medicine News Service 2025, 21, (16).; Online verfügbar unter: <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n16.shtml>.