

## ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 1. Mai 2024

# Was die Experten tun, um Alzheimer zu verhindern

## *Weltweite Experten rufen am 15. Mai den globalen Alzheimer-Präventionstag aus*

OMNS (1. Mai 2024) Eine Gruppe von weltweit führenden Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Gehirngesundheit hat sich zusammengefunden, um den *Alzheimer-Präventionstag* ins Leben zu rufen. Dieser Tag, *der am 15. Mai stattfindet*, soll das Bewusstsein für die wissenschaftlich erwiesenen Möglichkeiten zur Vorbeugung von Alzheimer schärfen.

Fragt man eine Durchschnittsperson nach der Ursache von Alzheimer, so wird sie wahrscheinlich sagen, dass es an den Genen liegt. In Wirklichkeit ist etwa einer von hundert Fällen genetisch bedingt. "Es könnte möglich sein, bis zu 80 % der Demenzfälle zu verhindern, wenn alle bekannten Risikofaktoren, einschließlich der Homocystein senkenden B-Vitamine und der in fettem Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, gezielt angegangen würden", sagt Chinas führender Präventionsexperte Professor Jin-Tai Yu von der Fudan-Universität in Shanghai. "Da es keine klinisch wirksamen Medikamente gibt und die Gene nur eine geringe Rolle spielen, müssen wir uns darauf konzentrieren, die Ernährung und den Lebensstil so zu ändern, dass das Risiko, an Demenz zu erkranken, gesenkt wird", sagt Professor David Smith, ehemaliger stellvertretender Leiter der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung der Universität in Oxford. Seine Forschungen haben bis zu 73 % weniger Schrumpfung des Gehirns gezeigt bei Personen, die B-Vitamine und ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen. Josh Miller, Professor für Ernährungswissenschaft an der Rutgers Universität in New Jersey, stimmt dem zu: "Wir könnten sicherlich einen erheblichen Prozentsatz der Demenzfälle verhindern, wenn alle bekannten ernährungsbedingten Risikofaktoren gezielt angegangen würden."

Sie gehören zu einer Expertengruppe von 30 weltweit führenden Wissenschaftlern aus den USA, dem Vereinigten Königreich, China und Japan, die **am 15. Mai den Alzheimer-Präventionstag** mit einer Website [alzheimersprevention.info](http://alzheimersprevention.info) einläuten, auf der ermittelt wird, welche Faktoren Ihr zukünftiges Risiko beeinflussen und was Sie tun können, um es zu verringern.

"Ich achte auf meinen Zuckerkonsum. Fruktose, die in Fruchtsäften reichlich enthalten ist und sich in vielen verarbeiteten Lebensmitteln versteckt, ist ein Hauptfaktor für Alzheimer. Wenn Sie Alzheimer vorbeugen wollen, sollten Sie Ihren Zucker für den Nachtschrank aufsparen", sagt Dr. Robert Lustig, emeritierter Professor für Kinderheilkunde an der Universität von Kalifornien. Die in Harvard ausgebildete Psychiaterin Dr. Georgia Ede empfiehlt außerdem, auf Kohlenhydrate zu verzichten. "Alzheimer wird manchmal als 'Typ-3-Diabetes' bezeichnet, weil 80 % der Fälle eine Insulinresistenz aufweisen, die es dem Gehirn erschwert, Kohlenhydrate zur Energiegewinnung zu nutzen. Eine ketogene Diät verbessert die Insulinresistenz und erzeugt Ketone aus Fett, die das Gehirn mit Energie versorgen, sagt sie. Die Forschungen des kanadischen Professors Stephen Cunnane haben gezeigt, dass die kognitiven Vorteile einer ketogenen Ernährung bei Menschen zu Beginn der Alzheimer-Krankheit direkt auf die bessere Energieversorgung des Gehirns zurückzuführen sind.

"In den USA trinken 61 Millionen Menschen im Übermaß. Starker Alkoholkonsum ist der stärkste modifizierbare Risikofaktor für die Entwicklung einer frühen Demenz", sagt der Psychiater Dr. Chris Palmer, ebenfalls von der Medizinischen Fakultät der Harvard Universität.

Wie Professor David Smith aus Oxford isst auch der Präventionsexperte Dr. Atsuo Yanagisawa aus Japan Fisch und nimmt täglich (*Vitamin*) B12 zu sich.

Dr. Bill Harris, führender Experte für Omega-3-Fettsäuren, sagt: "Ich nehme zusätzliche Omega-3-Fettsäuren zu mir und esse Fisch mit hohem Omega-3-Gehalt (Lachs, Makrele, entweder Sardellen oder Weißer Thun, Sardinen, Hering). Mein Rat ist, Ihren Omega-3-Index in den gesunden Bereich zu bringen und ihn dort zu halten.

"Ein aktiver Lebensstil ist ein wichtiger Schritt zur Vorbeugung von Alzheimer-Krankheit. Insbesondere die Verbesserung von Muskelmasse und -kraft steht in engem Zusammenhang mit einem geringeren Demenzrisiko und einer besseren Gesundheit des Gehirns, und zwar auch dann, wenn wir erst später im Leben mit dem Sport beginnen", sagt Tommy Wood, Assistenzprofessor für Neurowissenschaften an der Universität Washington. "Ausreichend Schlaf ist ebenfalls wichtig, damit sich das Gehirn erholen kann.

Der New-York-Times-Bestsellerautor und Neurologe Dr. David Perlmutter weist darauf hin, dass "wir durch einfache Lebensstilentscheidungen, die wir täglich treffen, die Architekten des Schicksals unseres Gehirns sind. Das ist wahres Selbstbestimmungsrecht".

Jeder Experte hat einen 3-minütigen Film über eine einzelne Maßnahme aufgenommen, die jeder ergreifen kann, um Alzheimer zu verhindern. Auf der Website [alzheimersprevention.info](http://alzheimersprevention.info) gibt es außerdem einen dreiminütigen Alzheimer-Präventions-Test, mit dem jeder herausfinden kann, welche Maßnahmen sein künftiges Risiko senken, und die Möglichkeit, seine eigene Maßnahme zur Alzheimer-Prävention zu speichern.

"Die Entwicklung von Alzheimer dauert mehrere Jahrzehnte, und wir wissen weitgehend, was die Ursache dafür ist", sagt Patrick Holford von der Wohltätigkeitsorganisation [foodforthebrain.org](http://foodforthebrain.org), die die Kampagne anführt. "Wir müssen einen Paradigmenwechsel herbeiführen, damit Prävention Wirklichkeit wird. Darum geht es beim Alzheimer-Präventionstag."

## **Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin**

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

## **Redaktioneller Prüfungsausschuss:**

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

(übersetzt mit DeepL.com, v20n09, GD)