

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 1. Mai 2025

Weltweit größtes globales Forschungsprojekt zur Demenzprävention - Online-Anmeldung möglich

Alle drei Sekunden erkrankt ein Mensch auf der Welt an Demenz, und die Zahl steigt weiter an. Milliarden von Dollar wurden für die Suche nach einem Medikament ausgegeben, das die schädlichen Ablagerungen im Gehirn blockieren kann, von denen man annimmt, dass sie für die Krankheit verantwortlich sind. Doch die Ergebnisse sind nicht beeindruckend, und zu den Nebenwirkungen gehören Blutungen im Gehirn.

Dieses düstere Bild wandelt sich nun auf bemerkenswerte und überraschende Weise. Anstatt unsere Hoffnungen auf ein weiteres neues, starkes und teures Medikament zu setzen, gibt es immer mehr Beweise dafür, dass scheinbar altmodische Ansätze wie eine Änderung der Ernährung, des Lebensstils und der Umwelt die Zahl der Alzheimer-Fälle drastisch reduzieren könnten.

Eine internationale [Expertengruppe für Alzheimer-Prävention](#) schätzt, dass über 80 % der Fälle auf diese Weise verhindert werden könnten. Eine niederländische Studie aus dem vergangenen Jahr ergab, dass allein eine gute Versorgung mit Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch enthalten sind, und B-Vitaminen das Demenzrisiko um 75 % senkt. [1] Auch andere Veränderungen können sich positiv auswirken, wie z. B. regelmäßige Bewegung, geistige Aktivität und die Reduzierung des Zuckerkonsums. Letzteres ist besonders wirksam, da Diabetiker ein doppelt so hohes Risiko für einen kognitiven Verfall haben.

„Alzheimer-Patient zu werden, ist fast immer eine Entscheidung“, sagt der Neurologe Dr. David Perlmutter, Mitglied der Expertengruppe, der glaubt, dass Ernährung und Lebensstil viel mehr als die Gene für die Zunahme der Alzheimer-Krankheit verantwortlich sind.

Der Hausarzt Dr. Mark Hyman stimmt dem zu. „Die Wissenschaft ist eindeutig: Die Ernährung ist die wirksamste Medizin, die wir haben, um Demenz zu verhindern, umzukehren und sogar zu behandeln.“

Die nächste große Herausforderung besteht darin, herauszufinden, welche Kombination von Veränderungen die größte Wirkung hat. Dies wird derzeit von der gemeinnützigen Alzheimer-Präventionsgruppe foodforthebrain.org untersucht.

Nachdem sie über 200 000 Personen im Vereinigten Königreich getestet hat, startet sie heute ein globales Forschungsprojekt, um die am stärksten wirkenden Kombinationen von Präventionsmaßnahmen zu ermitteln. Die Organisation lädt jetzt Menschen auf der ganzen Welt ein, einen kostenlosen Online-Fragebogen zu Ernährung und Lebensstil sowie einen Test der kognitiven Funktionen auszufüllen.

Das Projekt unter der Leitung des Neurowissenschaftlers Dr. Tommy Wood, außerordentlicher Professor an der Universität Washington, zielt darauf ab, über 20 Millionen Menschen zu testen - jeweils eine Million in den USA, Kanada, dem Vereinigten Königreich, Deutschland, Polen, Brasilien und Japan sowie 10 Millionen in China, dem Land mit der weltweit höchsten Demenzprävalenz.

In China wird das Projekt von der China National Health Association (*Nationale Gesundheitsvereinigung Chinas*) und dem ehemaligen Gesundheitsminister Gao Qiang unterstützt. „Wir müssen die Prävention populär machen“, sagt er. „Bei 300 Millionen Menschen über 60 muss dies unser

Schwerpunkt sein. Diese Initiative ist der Weg nach vorn. Das ist etwas, was jeder tun kann, und zwar sofort für sich selbst. Der Präsident der China National Health Association, Wu YingPing, ist der Ansicht, dass eine Kombination aus Ernährung, Nahrungsergänzung und Lebensstil die Demenzprävention beeinflussen kann.

Chinas führender Präventionsexperte Professor Jin-Tai Yu von der Fudan-Universität in Shanghai ergänzt: „Es könnte möglich sein, bis zu 80 % der Demenzfälle zu verhindern, wenn alle bekannten Risikofaktoren angegangen werden.“ Für besonders wirksam hält er B-Vitamine, die den Spiegel einer giftigen Aminosäure namens Homocystein im Gehirn senken. Ein hoher Homocysteinspiegel kann sowohl Gehirnzellen als auch Blutgefäße schädigen.

Seine Forschungen haben zusammen mit den Ergebnissen des führenden Präventionsexperten der Universität Oxford, Professor David Smith, der die Daten der UK Bio Bank analysiert hat, bereits gezeigt, dass bis zu 73 % der Demenzfälle [2] verhindert werden können, selbst wenn man die Vorteile der B-Vitamine und der Omega-3-Fettsäuren nicht berücksichtigt.

„Unsere Forschungen in Oxford haben ergeben, dass die mit Alzheimer assoziierten Hirnregionen fast neunmal weniger schrumpfen bei Personen, die B-Vitaminpräparate einnahmen und einen erhöhten Homocysteinspiegel [3] aufwiesen, der bei über 60-Jährigen und bei frühen Anzeichen von Demenz häufig vorkommt“, so Professor Smith.

Professor Joshua Miller, Vorsitzender der Abteilung für Ernährungswissenschaften an der Rutgers Universität, stimmt dem zu: „Erhöhtes Homocystein im Blut ist ein etablierter, früher Marker für ein erhöhtes Risiko des altersbedingten kognitiven Verfalls und der Alzheimer-Krankheit. Wichtig ist, dass ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut leicht zu messen ist und als „Kanarienvogel in der Kohlenmine (~ ein Frühwarnzeichen für eine drohende Gefahr)“ dienen kann, der vorhersagen kann, was auf uns zukommt, lange bevor eine offensichtliche Beeinträchtigung eintritt. So bleibt Zeit für präventive Maßnahmen wie die Einnahme von B-Vitaminen, die das Homocystein im Blut sehr wirksam senken, und von Omega-3-Fettsäuren, die die Wirkung der Homocysteinsenkung wahrscheinlich noch verstärken.“

Dr. Mark Hyman unterstützt Robert F. Kennedy Jr., den neu ernannten Gesundheitsminister, bei der Kampagne „Make America Healthy Again (*Amerika wieder gesund machen*)“. „Unser Gesundheitssystem versagt, weil es Symptome behandelt, anstatt die Ursachen von Krankheiten zu bekämpfen. Ich unterstütze voll und ganz das Engagement von Robert F. Kennedy Jr. für die Erforschung der Ursachen chronischer Krankheiten und die Gewährleistung der Prävention. Wenn wir Amerika wirklich wieder gesund machen wollen, müssen wir unseren Schwerpunkt von der Behandlung von Krankheiten auf die Schaffung von Gesundheit verlagern“, sagt Dr. Hyman.

Wie können Sie herausfinden, was wahrscheinlich zu Ihrem Risiko beiträgt? Es gibt einen dreiminütigen "[Alzheimer-Präventionscheck](#)", der Ihre Schwachstellen ermittelt und Ihnen viele nützliche Ratschläge gibt, wie Sie Ihr Risiko verringern können. Die Teilnehmer werden dann aufgefordert, einen kostenlosen, validierten Online-Test der kognitiven Funktionen durchzuführen und haben die Möglichkeit, mit einem Testkit für zu Hause eine kleine Blutprobe (*aus dem Finger*) abzugeben, um den Vitamin-D-, Omega-3-, B-Vitamin- und Blutzuckerspiegel zu messen. Alle erhobenen Daten werden zu Forschungszwecken anonymisiert und stehen dann Präventionsforschern auf der ganzen Welt zur Verfügung.

Professor Peter Garrard, Direktor der Demenzforschungsgruppe an der St. George's University of London im Vereinigten Königreich sagt: „Es ist von entscheidender Bedeutung, dass funktionelle Biomarker wie Homocystein (für B-Vitamine) und Omega-3 in dieser Forschung gemessen werden, da diese durch Ernährungsmaßnahmen verändert werden können und mit einer Risikoreduzierung verbunden sind.“

„Ziel dieser globalen Kampagne ist es, Daten über Ernährung, Lebensstil, Blut-Biomarker und kognitive Funktionen in einem noch nie dagewesenen Umfang zu sammeln. Mit diesen Daten hoffen wir herauszufinden, welche Änderungen des Lebensstils die größte Wahrscheinlichkeit haben, einen kognitiven Verfall früh genug zu verhindern, um das Demenzrisiko einer Person in der Zukunft zu minimieren“, sagt Dr. Tommy Wood.

„Unser Ziel ist es, die einfachsten Veränderungen zu entdecken, die den größten Einfluss auf die kognitiven Funktionen haben, um dieser verheerenden Krankheit vorzubeugen, und diese Informationen dann mit der Öffentlichkeit und Gesundheitsexperten zu teilen, die Regierungen auf der ganzen Welt beraten“, sagt der Gründer der Wohltätigkeitsorganisation, Patrick Holford, Autor des neuen Buches *Alzheimer's: Prevention is the Cure* (Alzheimer: Prävention ist das Heilmittel). „Weniger als einer von hundert Fällen von Alzheimer wird durch Gene verursacht. Medikamentöse Behandlungen zur Senkung des Amyloidspiegels haben keine klinisch signifikante Wirkung gezeigt. Vorbeugung muss der Weg nach vorn sein.“

Besuchen Sie alzheimersprevention.info, um mehr zu erfahren und den Test zu machen.

ÜBER DIE EXPERTENGRUPPE FÜR ALZHEIMER-PRÄVENTION

Die Alzheimer's Prevention Expert Group (APEG, *Expertengruppe für Alzheimer Prävention*) ist eine freiwillige Gruppe von Wissenschaftlern und Professoren, die alle Experten auf dem Gebiet der Vorbeugung des kognitiven Verfalls sind und von führenden Universitäten in den USA, Kanada, dem Vereinigten Königreich, der EU und China kommen. Siehe foodforthebrain.org/apeg.

ÜBER DEN ALZHEIMER-PRÄVENTIONSTAG

Eine Initiative im Rahmen der Alzheimer-Aufklärungswoche, um Menschen zu informieren und zu ermutigen, Schritte zur Vorbeugung der Alzheimer-Krankheit zu unternehmen. Die Website alzheimersprevention.info enthält einen 3-minütigen Alzheimer-Präventionscheck und eine 30-sekündige „Selfie“-Challenge, bei der man etwas aufzeichnen und mit anderen teilen kann, was man zur Alzheimer-Prävention beiträgt. Die Website alzheimersprevention.info enthält auch 3-minütige Videos von weltweit führenden Experten für Demenzprävention, die wichtige Präventionsmaßnahmen vorstellen.

ÜBER DIE STIFTUNG FOOD FOR THE BRAIN

Die Food for the Brain Foundation (foodforthebrain.org, Stiftung „Nahrung für das Gehirn“) ist eine Wohltätigkeitsorganisation für Bildung und Forschung (Nr. 1116438), die sich auf die Demenzprävention konzentriert. Es handelt sich um einen kostenlosen, online durchgeführten, validierten Test der kognitiven Funktionen, gefolgt von einem Fragebogen zum Demenzrisiko-Index, der acht Faktoren für Demenz bewertet und den Teilnehmern Ratschläge für ihr weiteres Vorgehen gibt. Um den Test selbst durchzuführen, besuchen Sie foodforthebrain.org

Für Medienanfragen oder zur Vereinbarung von Interviews wenden Sie sich bitte an Jen Alliano, Grassroots Health unter apd@grassrootshealth.org.

Referenzen:

1. van Soest APM, et al. (2024) *Alzheimer's Dement.* 20:4594-4601
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38865433/>
 2. Zhang Y, et al. (2023) *Nature Human Behaviour*, 7:1185-1195
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37024724>
 3. Oulhaj A., et al. (2016) *J Alzheimer's Dis.* 50:547-557;
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26757190> see also Jerneřen F, et al. (2015) *Am J Clin Nutr.* 102:215-221 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25877495>
-

Orthomolekulare Medizin

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, v21n27, GD)