

Rezensionen

Bücher zur Alzheimerprävention

Alzheimer durch die richtige Ernährung verhindern? Ein Thema, das regelmäßig in der Fachwelt wie in der Boulevardpresse diskutiert wird – kontrovers und mal mehr, mal weniger seriös. Unser Redaktionsmitglied Dr. Brigitte Bauer-Söllner, als Ökotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin) eine ausgewiesene Expertin, hat sich drei aktuelle Bücher zum Thema näher angeschaut.

Alzheimer ist kein Schicksal – Rechtzeitig gezielt vorbeugen



Der Buchtitel klingt vielversprechend und weckt Hoffnung, umso mehr, als der Verfasser Gary Small u.a. Direktor am renommierten Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior in Los Angeles und damit ein ausgewiesener Experte ist.

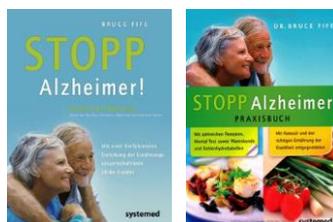
Doch die Erwartungen sollten nicht zu hoch geschraubt werden, denn Inhalt des Werkes sind die allseits bekannten Präventionsmaßnahmen, aufbereitet in Form von ausführlichen Tests zur Beurteilung der gegenwärtigen Lebensweise sowie Anleitungen zur Stärkung der Merkfähigkeit im Alltag, für körperliches Training und für Denksportaufgaben. Es gibt Tagespläne zur laufenden Selbstbeobachtung und Alzheimerprävention. Wegen der Synergieeffekte sind nach Smalls Überzeugung jeweils Ernährung, körperliche Fitness, mentale Übungen und Stressabbau gleichermaßen zu beachten. Die Auffassung, wonach Alzheimer als Typ-3-Diabetes betrachtet werden kann, wird hier nicht thematisiert. Alle Maßnahmen im Alltag durchzuhalten fordert den Interessierten einiges ab. Diejenigen, denen das gelingt, können jedoch das gute Gefühl haben, zumindest aktiv geworden zu sein.

Small, Gary und Vorgan, Gigi

Alzheimer ist kein Schicksal – Rechtzeitig gezielt vorbeugen

Goldmann Verlag 2013, TB, Auflage 1, 384 Seiten, € 9,99 [D], ISBN: 978-3-442-17390-7

STOPP Alzheimer – Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann



Der Autor des Buches Bruce Fife ist Naturheilarzt und Ernährungsberater aus Colorado Springs. Seine Ausführungen zu verschiedenen Risikofaktoren von Alzheimer sind mit Studien belegt.

Wichtigster Risikofaktor ist das Altern des Gehirns, welches beschleunigt wird durch Freie Radikale, durch Advanced Glucation Endproducts (AGEs) sowie durch chronische Entzündungen. Des Weiteren setzen Schläge auf den Kopf, Gehirnerschütterungen und Schlaganfälle den grauen Zellen zu. Eine Warnung wird auch vor Medikamenten ausgesprochen: insbesondere einigen Narkose- und Schmerzmitteln sowie Anticholinergika. Während traditionell die Cholesterinsenker Statine eher empfohlen werden, macht Fife sie für Gedächtnisverluste verantwortlich. Hüten muss man sich auch vor einer ganzen Reihe von Lebensmittelzusatzstoffen wie Aspartam, Glutamat und Nitrit. Giftige Metalle für das Gehirn sind Quecksilber (insbesondere Amalgamplomben), Eisen und Aluminium.

Viren, vor allem Spirochäten, Herpesviren und Chlamydia pneumoniae, können laut Fife Schlaganfälle auslösen und damit zur Alzheimer Krankheit und vaskulären Demenz beitragen. Die Gesundheit der Zähne und des Zahnfleisches sei ein Indikator dafür, dass auch das Gehirn gesund bleibt.

Ein gewisser Schwerpunkt liegt auf dem Zusammenhang zwischen Diabetes und Alzheimer. Zucker fördert die schädlichen Ablagerungen im Gehirn, indem er sich mit Eiweißmolekülen verbindet, zudem kann Glucose bei Vorliegen eines Diabetes von erkrankten Zellen nicht zur Energiegewinnung verwendet werden. Als Ersatz dienen Ketone, Abbauprodukte des Kokosöls im Körper. Fife empfiehlt, einige Esslöffel Kokosöl täglich zu sich zu nehmen, dazu reichlich Gemüse und Obst. Der Konsum von Zucker und Stärke wird dem gegenüber stark reduziert.

Neue Erkenntnisse könnten in der Zukunft manche Ausführungen widerlegen oder relativieren. Auch mag das Werk für manche zu lehrbuchhaft sein und die Anleitungen – konsequent angewendet – verlangen einiges vom Leser, ohne dass eine Erfolgsgarantie besteht.

Bruce Fife komplettiert sein Werk mit einem eigenen Praxisbuch, im Mittelpunkt stehen die Reduzierung von Kohlenhydraten sowie die Verwendung von Kokosöl, d.h. eine ketogene Ernährung. Die Rezepte wurden nicht nur zur Prävention von Alzheimer entwickelt, sondern sollen auch das Fortschreiten dieser Erkrankung verzögern können.

Fife, Bruce

Stopp Alzheimer

Systemed-Verlag, 256 Seiten, € 24,99, ISBN 978-3-942772-26-6

Stopp Alzheimer – das Praxisbuch

Systemed-Verlag, 128 Seiten, € 12,99, ISBN 978-3-942772-27-3

Dumm wie Brot



Glautb man dem US-amerikanischen Neurologen und Facharzt für Ernährungsmedizin David Perlmutter, so ist Getreidekonsum schlecht für das Gehirn. Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel schaden nicht nur Menschen mit Zöliakie, sondern darüber hinaus den vielen Menschen mit einer unentdeckten Glutensensitivität. Bei Ihnen wird die Entzündungsneigung gefördert und das Gehirn geschädigt. Deshalb empfiehlt Perlmutter allenfalls glutenfreie Kohlenhydratträger wie z.B. Süßkartoffeln, Reis, Mais und Hirse.

Seit 2005 beschrieben etliche Studien die Alzheimer Krankheit als Typ-3-Diabetes. Und wie Diabetes wären demnach Hirnerkrankungen in vielen Fällen vorwiegend ernährungsbedingt. Alzheimer Patienten haben demnach einen oder mehrere der folgenden Fehler begangen: chronisch erhöhter Blutzucker, lebenslang zu hoher Kohlenhydratkonsum, und nicht diagnostizierte Sensitivität gegen Klebereiweiß. Letzteres rege die Entzündungskaskade im Gehirn an und sei damit ein Faktor bei der Entstehung von Alzheimer. Neben kohlenhydratarmer Ernährung sei ein weiterer Schlüssel für optimale Hirnleistung eine Ernährung mit guten Fetten und ausreichend Cholesterin.

Perlmutter empfiehlt, zweieinhalb Liter Leitungswasser am Tag zu trinken, Obst, Gemüse und Nüsse zu essen, Oliven- und Kokosöl zu verwenden. Fisch soll aus Wildfang stammen, Fleisch aus Weidehaltung, denn die darin enthaltenen Fette liefern entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.

Perlmutter schließt sein Buch mit Tagesplänen und Rezepten für „hirnfreundliche Ernährung“ ab. Es ist sehr schwer, Ernährungsgewohnheiten komplett und für immer umzustellen. Praktikabler ist es, einige Anregungen aufzugreifen. Die ketogene Ernährung dürfte eher geeignet sein als Diät bei bestimmten Indikationen, vielleicht auch nach der Diagnose einer Alzheimererkrankung.

Die Empfehlung, so wenig Kohlenhydrate wie die Steinzeitmenschen zu essen, entspricht weder den Ernährungsempfehlungen der WHO noch irgendeiner nationalen Verzehrempfehlung. Bevor diese Ernährungsweise offiziell empfohlen werden kann, wären weitere Studien nötig.

Perlmutter, David und Lohnberg, Kristin

Dumm wie Brot

Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört

Mosaik Verlag, 352 Seiten, € 14,99, ISBN: 978-3-442-39257-5

Zum Weiterlesen

Ulrike Gonder: Mehr Fett fürs Hirn, www.ugonder.de/mehr-fett-fuers-hirn/. 21. Januar 2013
Gesehen am 2.4.2014

21 Rezepte, die vor Demenz schützen

www.plus-magazin.com/wp-contentnew/uploads/2013/07/P0213_028_Alzheimer.pdf

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg