

# Gute und wertvolle Ernährung - macht das noch Sinn bei Alzheimer?

Manfred van Treek – Viernheim  
Arzt Allgemeinmedizin Naturheilverfahren Umweltmedizin  
Mitglied des Präsidiums und wissenschaftlichen Beirates  
des Deutschen Naturheilbundes e.V.  
Zweiter Vorsitzender des Naturheilvereins Mannheim e.V.

21.09.2019  
Welt-Alzheimer-Tag

Auf der Webseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft kann man lesen, dass in Deutschland 10 % der über 65jährigen an Demenz erkrankt sind. Wenn man das 85ste Lebensjahr erreicht, dann liegt die Erkrankungsrate sogar bei 25 %. Die Standardmedizin behandelt die Alzheimer-Erkrankung seit einigen Jahren mit der Monosubstanz Memantin, die den bei dieser Erkrankung überaktiven NMDA-Rezeptor hemmt. Ob diese Therapie erfolgreich ist, wird in Fachkreisen kontrovers betrachtet. Eine mehr modulierende Wirkung am Rezeptor kann auch durch Magnesium erreicht werden.

Seitens der Naturheilkunde spielt die Ernährungstherapie eine große Rolle. Damit können Krankheitsverläufe verlangsamt und in Einzelfällen sogar umgekehrt werden. Ein besonderes Gewicht hat die Ernährung aber in der Prävention.

Laut David Perlmutter (Neurologe, Ernährungsmediziner und Autor des Bestsellers „Dumm wie Brot – wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört“) sollen zur Demenz-Prophylaxe zwei schädigende Nahrungsstoffe vermieden und schützende vermehrt verzehrt werden. Vermieden werden sollen Gluten und Kohlenhydrate (Zucker, Stärke, Mehlprodukte) und verstärkt aufgenommen werden sollen gute Öle, wie Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl und besonders die aus Seefischen stammende Docosahexaensäure DHA, welche mit dem antioxidativen Gewürz Kurkuma kombiniert wird.

Die aus Weizen stammenden Substanzen Gluten und Stärke fördern Entzündungsvorgänge im Sinne der „silent inflammation“ und die Bildung freier Radikaler (Time-Magazin Februar 2004 „The Silent Killer“). Das Übermaß des heutigen Zucker- und Stärkeverzehr führte zum enormen Anstieg der Diabetes-Typ-II-Prävalenz. Inflammation, freie Radikale und Diabetes erhöhen nicht nur das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden, sondern auch Alzheimer Demenz und andere neurologisch-psychiatrische Erkrankungen.

Ernährungsmedizinisch geht es also um Vermeidung von Gluten, Reduktion von Kohlenhydraten und Verzehr von wertvollen Fetten. Perlmutter bricht in seinem Buch auch eine Lanze für das Jahrzehnte lang verteufelte Cholesterin. Er verweist auf wissenschaftliche Resultate, mit denen gezeigt werden konnte, dass das Demenz-Risiko im Alter umso geringer ist, je höher der Cholesterin-Spiegel ist. Aus diesem Grunde muss auch eine Neubewertung der medikamentösen Cholesterin-Senkung erfolgen.

Mit dem Begriff „Neurogenesis“ ist die epigenetisch mögliche Bildung neuer Gehirnzellen umschrieben. Eine Studie konnte mittels MRT-Untersuchungen nachweisen, dass regelmäßiges aerobisches Ausdauertraining zu einem Wachstum des Hippocampus, dem Gedächtniszentrum im Gehirn führte.

<https://www.pnas.org/content/108/7/3017>