

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 10 % der über 65jährigen an Demenz erkrankt sind, das sind fast 1,63 Millionen Menschen in Deutschland. Wenn man das 85ste Lebensjahr erreicht, dann liegt die Erkrankungsrate sogar bei 25 %. Eigentlich läge sie höher, denn die durch Demenz bedingten Todesfälle vor dem 85sten Lebensjahr fallen aus der Statistik heraus.

Nachfolgender Link leitet auf einen Artikel der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (Autor Dr. med. Horst Bickel, Psychiatrische Klinik der TU München), der noch zahlreiche weitere statistische Zahlen und Zusammenhänge bietet: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf

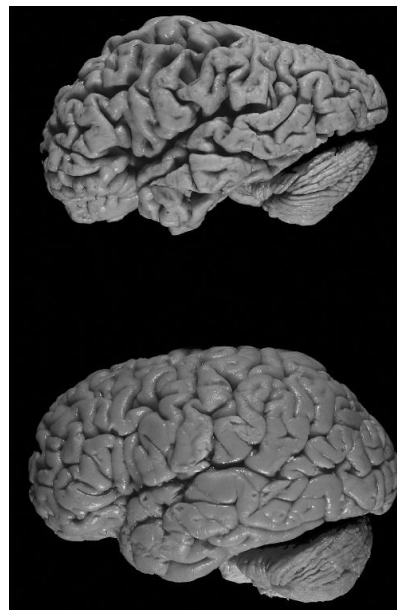


Abbildung aus Wikipedia:
Hirnatrophie der Hirnrinde
beim M. Alzheimer. Die
Furchen sind vertieft und
verbreitert, das Gehirn
verkleinert. Ähnlich findet
sich dies auch bei der
Demenz, die infolge
Durchblutungsstörungen
bedingt ist.

Darunter ein gesundes Gehirn.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hirnatrophie>

Der amerikanische Neurologe und Ernährungsmediziner David Perlmutter, Autor des Buches „Dumm wie Brot – Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört“, gibt für die USA eine Demenz-Prävalenzrate von 50 % bei den über 85jährigen an. Laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft „darf man annehmen, dass rund ein Drittel (33 %) der im Alter von über 65 verstorbenen Menschen in der letzten Lebensphase an einer Demenz erkrankt waren.“ Somit ist die Prävalenz von 50 %, die Perlmutter für die amerikanischen über 85jährigen angibt, durchaus auch auf Deutschland und Europa zu übertragen.

Die von medizinischer Seite her gemachte Unterscheidung zwischen „vaskulärer Demenz“ und „Alzheimer-Demenz“ betrachtet erstere als infolge arteriosklerotisch bedingter Durchblutungsstörung des Gehirns verursacht. Dagegen ist die „Alzheimer-Demenz“ eine degenerative Erkrankung des Gehirns infolge von sich zu Plaques zusammenschließenden Beta-Amyloid-Eiweißen. Eiweiße haben nach ihrem grundsätzlichen Aufbau als Aminosäuren

(Primärstruktur) die notwendige Eigenschaft, sich im Raum zu falten (Tertiärstruktur), damit sie ihre komplizierten Aufgaben im Stoffwechsel wahrnehmen können. Wenn sie nicht gerade zur Bausubstanz des Körpers (Bindegewebe, Muskeleiweiß, Kollagen) gebildet wurden, können und müssen die Eiweiße im Blut gelöst transportiert werden. Die wesentliche Eigenschaft ist die „Löslichkeit“. Bei den pathologischen Beta-Amyloid-Eiweißen, die bei Alzheimer als Ablagerungen im Gehirn auftreten, ist diese Löslichkeit verloren gegangen.

Von der Ätiologie (Krankheitsentstehung) her gibt es noch weitere Formen der Demenz, z.B. die durch Alkoholismus oder Vergiftungen (Pestizide bei Winzern und Landwirten) bedingten.

Auch die Medizin kann durch mit Nebenwirkungen behafteten Arzneimitteln zu Demenzen beitragen. Insbesondere seien hier synthetische Hormone genannt, die in einem jüngeren Lebensalter Frauen zur Schwangerschaftsverhütung verschrieben werden. Wenn die synthetischen Hormone über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, kommt es oft erst nach 2-3 Jahrzehnten zu besonders durch synthetische Östrogene bedingten Gefäßveränderungen, die eine Minderdurchblutung des Gehirns zur Folge haben.

Die in Impfstoffen enthaltenen giftigen Inhaltsstoffe, insbesondere Aluminium oder Formaldehyd, sind direkt neurotoxisch, also giftig für das Gehirn.

Seit einigen Monaten sind die fluorhaltigen Antibiotika der Fluorchinolon-Klasse ganz neu in den Fokus gerückt. Diese können langandauernde, die Lebensqualität massiv vermindernde Folgewirkungen hervorrufen, welche nicht nur das Bindegewebe und das Immunsystem betreffen, sondern auch pathologische Prozesse im Nervensystem in Gang setzen, welche mit Depressionen, Angststörungen, burn-out und Gedächtnisstörungen einhergehen, so dass man bei den von diesen Nebenwirkungen betroffenen Menschen ebenfalls eine Entwicklung zu neurologischen Störungen feststellen kann.

Man sieht also, dass die Umwelt und der Lebensstil einen großen Einfluss auf die spätere Gehirngesundheit der Menschen in ihren fortgeschrittenen Lebensphasen haben.

Nervengesundheit und Ernährung

Nachfolgend soll insbesondere die Frage der Ernährung in Bezug auf die Gehirngesundheit betrachtet werden. Gibt es eine Ernährung, die dem Gehirn besonders gut tut? Und sollten bestimmte Nahrungsmittel weggelassen werden?

Das Gehirn ist sehr empfindlich gegenüber den Lifestyle-Entscheidungen, die die Menschen treffen. Allein die Frage, ob wir Avocados mit ihren guten Fetten essen oder nicht, kann den Unterschied machen, ob das Gehirn gut oder schlecht ernährt wird. Man muss also – speziell, wenn es um Hirnfunktionen geht - gerade die Nahrungsfette und -öle betrachten.

Ist Memantin eine Heilungsoption?

Demenz und Alzheimer können nicht durch Pharmazeutika verhindert werden. Wenn die Patienten von ihren Angehörigen zum Psychiater gebracht werden, dann hat die Krankheit längst begonnen und die übliche Verschreibung des Wirkstoffes Memantin kann den Verlauf meistens nicht mehr umkehren. Memantin hemmt einen Rezeptor an den Nervenzellen (NMDA-Rezeptor), der die Wirkung des Glutamats möglich macht und verstärkt. Glutamat kennen wir als Geschmacksverstärker und dass es nicht gut für das Gehirn sein soll, es ist

ein „Excitotoxin“, das zur Excitation, zur übermäßigen Erregung des Gehirns mit nachfolgender Erschöpfung und Schädigung führt. Auf der anderen Seite ist Glutamat und die Wirkung an seinen Rezeptoren auch notwendig, z.B. für Aufmerksamkeit und Lernprozesse. Wie in vielen Bereichen, so kommt es wohl auch hier auf die Dosis und die Gesamtumstände an.

Siehe: <https://de.wikipedia.org/wiki/Excitotoxizit%C3%A4t>

Da die Sinnhaftigkeit des Memantins bei Demenz kontrovers diskutiert wird, kann man durchaus den Schluss ziehen, dass es heute definitiv keine Behandlung gibt, die eine „Heilung“ bewirken kann. Magnesium aus hochdosierten Gaben von Magnesium-Citrat (bis zu 3 Gramm pro Tag) hat eine modulierende Wirkung auf den NMDA-Rezeptor und kann als Teil eines prophylaktischen Gesamtkonzeptes betrachtet werden.

Oder besser Prävention?

Viele Fälle von Alzheimer könnten durch Prävention verhütet werden, wenn man einige wenige Veränderungen in seinem Leben machen würde.

Es ist längst bekannt, dass spezifische Lifestyle-Entscheidungen, die wir treffen, eine direkte Beziehung zur Entstehung von Krankheiten des Gehirns haben, nicht nur Alzheimer, auch Epilepsie, Kopfschmerzen, Migräne, ADHS. Die Zahl der ADHS-Diagnosen bei Kindern und jungen Erwachsenen ist in den letzten zwei Jahrzehnten extrem angestiegen. Der gegenwärtige Stand der ärztlichen Empfehlungen lautet: lassen Sie Ihren Kindern ein Medikament verschreiben (Methylphenidat, Ritalin usw.)! Irgendetwas an dieser Situation ist falsch. Irgendetwas geschieht mit unseren Gehirnen.

Fast 10 % der Menschen in Deutschland leiden an Depressionen.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-013-1688-3>

Und wie wird Depression behandelt? Indem Medikamente verschrieben werden!

Depression, ADHS und Alzheimer könnten vermindert oder sogar verhindert werden. Die ganzen Medikationen haben ihr Ziel nur in den Symptomen. Man könnte es damit vergleichen, wenn die Feuerwehr sich nur auf den Rauch konzentriert, während sie das Feuer ignoriert.

„Feuer“ im Gehirn

Was ist das „Feuer“, das der Gehirn-Schädigung zugrunde liegt?

In meiner Praxis ist die erste Empfehlung, die ich neuen Patienten gebe, die wegen chronischer Krankheiten, auch chronischer Nervenkrankheiten kommen, Labortests auf Gluten-Unverträglichkeit und auf einen möglicherweise bisher noch nicht diagnostizierten Diabetes mellitus zu machen.

Da ist zum einen ein genetischer Test, bei dem die Gene HLA-DQ2 und HLA-DQ8 bestimmt werden, der keine GKV-Kassenleistung ist und der mit ca. 76 € eine sehr nützliche und sinnvolle Investition darstellt. Der immunologische Antikörpertest auf Anti-Gliadin-Antikörper und Transglutaminase-Antikörper ist eine Kassenleistung.

Wenn diese Diagnostik positiv ist, wird eine kohlenhydratarme Kost frei von Gluten empfohlen. Und wenn sich neurologische oder psychiatrische Symptome innerhalb von einigen Monaten verbessern, dann wurde im Wortsinne „das Feuer gelöscht“. Wenn die

leidenden Menschen, die Betroffenen selber, sich auf die Ursache konzentrieren, wenn sie verstanden haben, warum und wie das Gehirn degenerative Veränderungen erleidet, dann ist es möglich, wirkungsvolle Lebensstil-Veränderungen zu machen, die das Schicksal des Gehirns positiv verändern können. Man muss nur eine Entscheidung treffen und schrittweise mit diesen Veränderungen beginnen, um damit dem Gehirn, dem „Computer des Körpers“, etwas Gutes zu tun. Das wird Einfluss auf das Befinden in einem Jahr, in fünf und in zehn Jahren haben.

Zuerst Gehirn-Entzündung, dann Degeneration

Was sind die Faktoren, die Gehirn-Degeneration verursachen?

Der erste fundamentale Faktor, der zu einer ständigen Belastung und späteren Schädigung des Gehirns führt, ist eine „Entzündung“. Es geht hier um die Entzündung im Sinne der „Inflammation“, nicht um die durch Erreger bedingte Infektion.

Der größeren Öffentlichkeit wurden diese Erkenntnis erstmals im Februar 2004 in einem Artikel im amerikanischen Time-Magazin mitgeteilt. Der Artikel hat den Titel: „The Secret Killer“ und handelt von dieser „Inflammation“.

Siehe: <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,993419,00.html>

Entzündungen gehen meistens mit Schmerzen einher, aber weil das Gehirn keine Schmerzrezeptoren hat, empfinden die betroffenen Menschen keine Schmerzen. Wegen der fehlenden Schmerzrezeptoren wird die Gehirn-Entzündung nicht bemerkt.

Die medizinische Forschung hat Methoden entwickelt, diese Inflammationen im Gehirn sichtbar zu machen. Wenn die MRT-Scan-Untersuchung mit der Injektion eines chemischen Markers kombiniert wird, macht dieser Marker die Inflammation sichtbar. David Perlmutter nennt diese Bilder „Gehirn in Flammen“.

Freie Radikale

Der andere Faktor sind die „freien Radikale“. Man mag schon mal davon gehört haben, dass eine Ernährung mit möglichst farnefrohem Gemüse sehr gut ist, weil dieses reich an Antioxidantien ist und diese die freien Radikale unschädlich machen.

Viele Menschen nehmen das eine oder andere Nahrungsergänzungsmittel, welche eine gute Quelle für Antioxidantien ist. Man sollte Lebensmittel essen, die reich an Antioxidantien sind. Antioxidantien wirken gegen Oxidation. Oxidation ist das, was durch freie Radikale verursacht wird und es ist direkt vergleichbar mit dem Rosten von Eisen. Wenn man ein Stück Eisen nimmt und es dem Wetter aussetzt, dann rostet es und das ist fast das Gleiche, wie wenn freie Radikale unsere Gewebe angreifen.

Wenn diese Prozesse außer Kontrolle geraten, dann werden verschiedene Gewebe unseres Körpers, Fett, Proteine und sogar DNA durch die Aktivitäten der freien Radikale angegriffen. Farnereiches Gemüse gehört zu den antioxidativen Verteidigungsmöglichkeiten, die unsere Gewebe gegen die Angriffe der freien Radikale schützen.

Und die beiden Prozesse Inflammation und freie-Radikale-Wirkung hängen miteinander zusammen. Inflammation verursacht die Bildung von freien Radikale. Und die freien Radikale schaden dem Gehirn. Und nicht nur dem Gehirn, auch der DNA, dem Code des Lebens. Deswegen sollten wir alles tun, um Inflammation zu reduzieren. Wenn man

Inflammation vermindert, dann werden weniger freie Radikale gebildet und man schützt seinen Körper und besonders sein Gehirn.

Was ist konkret zu tun?

Es ist einfacher als man denkt. Man muss nur zwei Dinge aus der Ernährung streichen und eine Sache reichlich zuführen.

Zucker, Stärke, Kohlenhydrate

Das Erste, was aus der Ernährung genommen werden muss, ist Zucker.

Das werden viele nicht gerne hören, denn sie haben sich an das süße Leben gewöhnt. Aber man muss den Zusammenhang mit Alzheimer sehen. Wenn man 85 Jahre alt wird, dann ist das Risiko, Alzheimer mit 85 zu haben 50 %. Wenn man ein Typ-II-Diabetiker ist, ist das Risiko verdoppelt. Regelmäßig zu hohe Blutzucker-Spiegel führen zu ebenso erhöhten Insulin-Spiegeln. Daraus resultiert die Insulinresistenz, die zellbiologische Grundlage des Typ-II-Diabetes. Wenn man auch noch eine Familienvorgeschichte mit Alzheimer hat, dann ist das Risiko nochmal deutlich erhöht.

Man kann seine Familienanamnese nicht ändern. Aber man kann es steuern, ob man ein Typ-II-Diabetiker wird oder nicht. Und wenn man sich dagegen entscheidet, kann man sein Risiko, an Alzheimer zu erkranken, deutlich reduzieren. 8 % der erwachsenen Menschen in Deutschland haben Diabetes. Bei den 80 bis 85jährigen sind es 34 %, also 1/3.

Quelle: https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Stellungnahmen/Gesundheitspolitik/20181114gesundheitsbericht_2019.pdf

Diabetes ist durch den Anstieg des Blutzuckers charakterisiert. Der Anstieg des Blutzuckers und des Insulins ist direkt toxisch für das Gehirn, weil dies zur Inflammation führt.

Es wurde eine Studie gemacht, bei der die Größe des Erinnerungszentrums im Gehirn, des Hippocampus, mit dem Blutzucker verglichen wurde. Die Größe des Hippocampus wurde mittels CT-Scan gemessen. Der Hippocampus beherbergt nicht nur das Erinnerungszentrum, er ist auch für Emotionen und das autonome Nervensystem zuständig.

Als die untersuchten Personen nach 6 Jahren zu einer Kontrolluntersuchung kamen, wurde die Größe des Hippocampus erneut gemessen und in Relation gesetzt zum Nüchtern-Blutzucker. Man fand eine direkte Korrelation zwischen den Blutzuckerwerten und dem Ausmaß des Schrumpfens dieser wichtigen Hirnregion.

https://pdfs.semanticscholar.org/bc66/0bd8a4ca375e22ab9fb083e8eabce9ea3425.pdf?_ga=2.134592753.125602658.1566158528-5449547.1566158528

„Vergleicht man das Ausmaß des Hirnverlusts zwischen den Menschen mit dem niedrigsten HbA1c-Wert (4,4 - 5,2 %) und denen mit den höchsten Werten (5,9 - 9,0 %), so verloren diejenigen mit den höchsten HbA1c-Werten in sechs Jahren fast doppelt so viel Hirnmasse“ (Siehe: David Perlmutter: „Dumm wie Brot“; Mosaik-Verlag; S. 130).

Hb steht für Hämoglobin. Hämoglobin ist ein Protein. Es ist das Bluteiweiß, aus dem die roten Blutkörperchen hauptsächlich bestehen. Es ist in der Lage, Sauerstoff zu binden und von der Lunge zu den Organen zu transportieren. Der Blutzucker „verklebt“ immer einen Teil des Hbs durch „Verzuckerung“. Wenn das zu viel wird, ist es nicht gut. Die Mediziner

sprechen vom „glykolysierten Hämoglobin“, und das ist das HbA1c. Je höher der Blutzucker in den letzten 3-4 Monaten war (Lebensdauer der roten Blutkörperchen) und je öfter er hoch war, desto höher ist der prozentuale Anteil von HbA1c.

Jeder Mensch kann seinen Blutzucker selber niedrig halten durch eine zucker- und kohlenhydratarme Ernährung. Sogar Blutzucker- und HbA1c-Werte, die wir bisher für normal hielten, sind nicht gut genug, um das Gehirn zu schützen. Der entscheidende Hirnteil, der untersucht wird, um das Risiko für Alzheimer einschätzen zu können, ist der Hippocampus, das Erinnerungszentrum.

Siehe: <https://de.wikipedia.org/wiki/Hippocampus>

Siehe auch: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5325158/>

Mit einem HbA1c von 5,7 % besteht bereits eine Störung im Zuckerstoffwechsel. Im Stoffwechsel-Labor meiner Praxis führen wir sogenannte erweiterte orale Glukosebelastungs-Tests (OGT) durch, und wir konnten durch zu hohe Blutzucker- und Insulin-Spiegel eine und zwei Stunden nach Belastung mit 75 Gramm Glukose bereits zahlreiche Diabetiker entdecken, deren Hausärzte und Internisten HbA1c-Werte von 5,3 bis 6,0 % für „normal“ erklärten. Dann ist das Gehirn aber bereits in der Gefahr der Schrumpfung. Der Durchschnittsblutzucker steht in direkter Beziehung zur Rate, in der das Gehirn schrumpft.

Warum nun ist ein zu hoher Blutzucker toxisch für das Gehirn? Wir haben oben gesehen, dass Zuckermoleküle an Proteinmoleküle binden (HbA1c, Glykolysierung). Durch Zucker „verklebte“ Proteine erhöhen die Tendenz zur Inflammation und damit die Bildung von freien Radikalen. Das „verklebte“ HbA1c ist aber nur der „Marker“, es steht stellvertretend für alle Blut- und Gewebeproteine, die alle glykolysiert werden. Je mehr Zucker man also in der Nahrung hat, desto stärker ist die Inflammation, desto mehr freie Radikale werden gebildet, welche das Gehirn angreifen. Eine weitere sehr nachteilige Auswirkung ist, dass je höher der HbA1c-Prozentwert ist, umso „dickflüssiger“ ist das Blut, desto mehr muss es sich infolge der mit Zucker verklebten Proteine sirupartig durch die feinsten Blutkapillaren quälen.

Nicht nur der weiße Fabrikzucker und daraus hergestellte leckere Süßigkeiten und Kuchen sind die Schuldigen. Genauso müssen wir auch die Getreidestärke beachten. Aus der Stärke des täglichen Brotes, der Nudeln und der Kekse wird bei der Verdauung im Darm zu 100 % Glukose gebildet, und das ist der Blutzucker.

Durch die Reduktion der Menge an Kohlenhydraten, die man konsumiert, hat man den effektivsten Weg, Alterungsvorgänge des gesamten Körpers zur verlangsamen und das Gehirn zu schützen. Das ist besser als die Einnahme des neuesten Nahrungsergänzungsmittels mit Antioxidantien.

Wichtig ist also, den Blutzucker im Auge zu behalten, aber nicht in einem Bereich, den der Arzt für gewöhnlich für normal hält, sondern in einem exzellent niedrigen Bereich. Und das kann man erreichen, indem man die Kohlenhydrate in seiner Ernährung reduziert. Es ist nicht nur Zucker, es geht auch um Brot, Nudeln, Pasta, Kuchen, geschälter (weißer) Reis usw.

Was soll man essen? Reichlich Gemüse, Brokkoli, Rote Bete, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Nüsse und Samen. Spinat mit Knoblauch und Kürbis schmeckt gut, ist vollgepackt mit Nährstoffen und hilft, den Blutzucker niedrig zu halten. Die meisten Menschen bombardieren mit ihrem üblichen Frühstück ihren Körper mit Kohlenhydraten, wodurch der Blutzucker in die Höhe schießt, und sie wissen es gar nicht. Das geht schon bei Kindern los.

Der Typ-II-Diabetiker (er hat bei Glukose-Belastung hohes Insulin) wird auch „Altersdiabetiker“ genannt. Der jüngste „Altersdiabetiker“, den ich in meiner Praxis mit Hilfe des HbA1c und OGT entdecken konnte, war 13 Jahre alt.

Was soll man zum Frühstück trinken? Viele Menschen trinken Orangensaft zum Frühstück. Wenn Sie 350 ml Orangensaft trinken, so haben Sie damit 35 Gramm Kohlenhydrate zugeführt. Das sind fünf bis sechs Teelöffel Zucker. Dann kann man auch gleich Cola zum Frühstück trinken oder sich sechs Teelöffel Zucker in den Kaffee oder Tee schütten.

Es ist nicht nur wichtig, wie hoch der Blutzucker geht, sondern auch, wie lange er in einer gewissen Höhe verbleibt. Je länger der Blutzucker erhöht bleibt, desto gefährlicher ist die Situation. Es gibt ein „Ranking“ der Nahrungsmittel in Bezug auf diese beiden Faktoren, auf die Höhe, in die ein Nahrungsmittel den Blutzucker treibt und auf die Dauer, wie lange der Blutzucker erhöht bleibt. Und dieser Faktor wird „glykämischer Index“ GI genannt. Wenn man ganz auf Nummer-Sicher gehen will, sollte man alle Nahrungsmittel mit einem GI von über 50, auf jeden Fall aber über 60 meiden. Für reine Glukose, also für den Stoff, der beim OGT getrunken wird, hat man den GI-Bezugswert 100 festgelegt.

Wenn man die Frage stellen würde, was den höchsten glykämischen Index von folgenden Nahrungsmittel hat: Zucker, Körnerbrot oder ein Schokoriegel, dann würden viele auf den Zucker oder den Schokoriegel tippen. Aber die Reihenfolge ist: Körnerbrot, Weißmehlbrot, Zucker und zuletzt der Schokoriegel.

Die Botschaft soll jetzt nicht sein, dass der Schokoriegel ein gesundes Essen darstellt. Die Botschaft ist das Verständnis vom glykämischen Index. Und da Brot zum großen Teil aus Stärke und Stärke wiederum zu 100 % aus Glukose besteht, hat es einen höheren glykämischen Index als Zucker oder Süßigkeiten aus Zucker, denn Zucker besteht nur zur Hälfte aus Glukose, die den Blutzucker-Spiegel erhöht und zur anderen Hälfte aus Fruktose. Fruktose hat keinen direkten Einfluss auf den Blutzucker-Spiegel. Die schädliche Wirkung von zu viel Fruktose in der Nahrung beruht u.a. auf ihrer negativen Wirkung auf den Harnsäurespiegel.

Was sollen wir denn essen? Antwort: Mehr Fett.

In den frühen 90er Jahren prasselte von medizinischer Seite und von den Medien ein Trommelfeuer auf die Verbraucher ein, das uns das Essen von Fett verleiden sollte. Aber in Wirklichkeit könnte nichts schlechter für unsere Gesundheit und besonders unsere Gehirn-Gesundheit sein, als zu wenig Fett zu essen. Man muss sich nur mal den Anstieg der Diabetes-Erkrankungen anschauen, seit die „Low-Fett-Botschaft“ von Medizin und Nahrungsmittelindustrie verbreitet wurde. Diabetes verdoppelt das Risiko, Alzheimer zu bekommen. Das Gehirn besteht zu 60-70 % aus Fett und es wird gebildet von dem Fett, das man mit der Nahrung aufnimmt.

Der Körper und besonders das Gehirn „schreien nach Fett“. Das Verlangen des Stoffwechsels nach Kohlenhydraten ist „Null“! Der Stoffwechsel vermag die notwendigen Kohlenhydrate aus sogenannten glykogenen Aminosäuren selbst zu bilden, die mit dem Nahrungseiweiß zugeführt werden. Wenn man außerdem reichlich Gemüse isst, dann sind darin genug Kohlenhydrate enthalten.

Wie könnte eine Low-Carb-Ernährung aussehen?

Frühstück: Spinat-und-Zwiebel-Omelette, beträufelt mit Oliven- oder Leinöl, eine geschnittene Avocado mit frischem Zitronensaft

Mittagessen: Salat mit Walnüssen und Ziegenkäse und außerdem Olivenöl oder Leinöl, weil diese besonders gut für das Gehirn sind.

Abendessen: Ein Stück Wildlachs mit Brokkoli oder Spinat und Pilze. Fisch ist gesund, aber sicher nicht der Fisch aus Aquakulturen.

Gesunde Ernährung soll sehr gut schmecken.

Gluten, Gluten-Sensitivität

Es ist also klar, warum Zucker aus der Ernährung verschwinden muss, um das Gehirn gesund zu erhalten. Es geht im Folgenden um den zweiten Stoff, der sehr schädlich für das Gehirn und die Gesamtgesundheit ist. Dieser Stoff ist ein richtiger Feind, der nur darauf lauert, uns krank zu machen. Und dieser Feind ist Gluten.

Das ist ein Protein, das in Weizen enthalten ist, aber auch in Gerste und Roggen. Viele Menschen lieben Getreideprodukte, die Gluten enthalten. Viele wissen nicht, warum es so schädlich ist. Der Grund ist einfach: Ein großer Prozentsatz der Menschen kann Gluten aus genetischen Gründen nicht richtig verdauen. Das langkettige, aus 285 Aminosäuren bestehende Weizen-Gluten Gliadin müsste, um gut vertragen zu werden, bis auf die letzten Aminosäuren abgebaut werden. Diese einzelnen Aminosäuren sollen bei der Darmabsorption ins Blut aufgenommen werden, dies wäre der normale Vorgang. Wenn das Gluten aber nicht richtig verdaut wird, können Peptide aus bis zu sieben Aminosäuren durch einen „undichten Darm“, dem sogenannten „leaky gut“ ins Blut gelangen, um dort und im Gewebe ihre schädigenden und Entzündungen fördernden Wirkungen zu produzieren. Sie sind sogar in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden.

Erschreckend ist, dass Gluten in vielen Nahrungsmitteln der üblichen Ernährung enthalten ist. Nicht nur im Getreide. In industriell hergestellten Fertignahrungsmitteln wird es gezielt zugesetzt. Was die Sache schlimmer macht, die Menschen essen Nahrungsmittel, die Gluten enthalten und denken dabei auch noch, sie würden etwas Gesundes verzehren. Sie glauben, dass Vollkornprodukte gut für sie sind. Warum ist das so?

Weil es die Werbung so sagt. Wenn man in einen Lebensmittelmarkt geht, dann sieht man überall Vollkorn hier und Vollkorn da, und wenig Fett hier und fettfrei da.

Der serbische Tennisprofi Novak Djokovic gewann seine Spiele, als er begann, sich frei von Gluten zu ernähren. Siehe: <http://www.coeli-news.com/ernaehrung/promis-die-glutenfrei-leben/>

Es ist wichtig zu wissen, dass Gluten eine große Rolle in Bezug auf die Gehirn-Gesundheit spielt. Zu Beginn dieses Artikels wurde über die fundamentale Rolle der Inflammation in Bezug auf die Hirn-Gesundheit gesprochen. Seit etwa der Jahrtausendwende fand die Wissenschaft heraus, dass bei Menschen, die eine Sensitivität gegen Gluten haben, die Entzündungsneigung im ganzen Körper erhöht wird, wenn die dermaßen Betroffenen regelmäßig Gluten in der Nahrung haben.

Es geht hier nicht um die Zöliakie, von der nur jeder 200ste betroffen ist (0,5 % der Bevölkerung). Das ist eine Form von Gluten-Sensitivität, die den Dünndarm massiv schädigt. Hier geht es um Gluten-Sensitivität, von der 25-40 % der Bevölkerung betroffen

sind. Diese kann verschiedene Körperbereiche betreffen, aber sie kann auch und insbesondere zu neurologischen und psychiatrischen Störungen führen.

Gluten verursacht Inflammation und das hat gewaltige Folgen, wenn das Gehirn davon betroffen ist. Es erzeugt eine ganze Reihe neurologischer Probleme einschließlich Demenz, Bewegungsstörungen, Epilepsie, Schäden an den Nerven in Armen und Beinen (Polyneuropathie). Und leider konzentriert sich die Medizin nicht auf die Frage, wie es zu diesen Störungen oder Krankheiten kommt, sondern darauf, ob es eine magische Pille gibt, die diese Symptome beseitigt. Wenn man von solchen Beschwerden und Krankheiten betroffen ist, sollte man selber als Patient nicht nach einem Mittel verlangen, das nur die Symptome unterdrückt, sondern man sollte sich fragen, ob der Lebensstil, ob die Essgewohnheiten damit zusammen hängen können und hier die notwendigen Änderungen vornehmen.

Warum besteht bei den Verbrauchern eine regelrechte Abhängigkeit von Gluten? Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Leim“. Es ist der klebrige Bestandteil der Gluten haltigen Getreidesorten, der für die Backeigenschaften verantwortlich ist und für den aromatischen Duft des ofenfrischen Brotes und der den guten Geschmack von Backwaren bedingt. Somit für all das, was wir an den Backwaren so lieben, aber was wir besser nicht essen sollten.

Es gibt noch einen anderen Grund. Das aus sieben Aminosäuren bestehende Gliadorphin oder Gluteomorphin, das unverdaut ins Blut aufgenommen wird und die Blut-Hirn-Schranke überwindet, macht abhängig. Dies wird durch einen Teil der wissenschaftlichen Bezeichnung (...morphin) schon angedeutet. Es stimuliert wie Morphinum oder Heroin die Opiatrezeptoren. Durch diese Tatsache erkläre ich mir gewisse abweisende Reaktionen von Patienten, denen ich eine Kost frei von Gluten empfehle, nachdem die Sensitivität diagnostiziert worden ist. „Ich merke aber nicht, dass ich es nicht vertrage“. Dass der Patient wegen genau dieser Unverträglichkeits-Symptome in meine Spezialpraxis für Stoffwechselmedizin gekommen ist, hat er in dem Moment vergessen. Wahrscheinlich lehnen manche Patienten wegen dieser unbewussten Abhängigkeit vom Gluten sogar die Diagnostik ab. Substanzabhängigkeit vom Weizengebäck, wer hätte das gedacht!

Mein Vater war Bäckermeister und früher pflegte er zu sagen: „Im Krieg gab es nur das Kommiss-Brot, und da waren die Wartezimmer der Ärzte leer.“ Die Lebensmitteltechnik und die industrialisierte Landwirtschaft strebten einen immer höheren Gluten-Gehalt im Getreide an, um die Akzeptanz immer neuer und schmackhafterer Backwaren zu erhöhen. Pizza-Teig, Kaffeestückchen, Kuchen, Kekse, Spaghetti, Lasagne, dutzende Sorten Frühstücksbrötchen usw. Es gibt die Einschätzung, dass der Gluten-Gehalt des Getreides in den letzten Jahrzehnten deswegen immer höher gezüchtet wurde, damit die Verbraucher die Backwaren zunehmend als Hauptkalorienquelle akzeptieren.

Was passiert, wenn der menschliche Organismus auf solch eine neue Situation stößt, die es in dieser Form in den 5000 bis 8000 Jahren vorher noch nicht gab? Wenn Stoffwechsel und Immunsystem mit so viel Gluten konfrontiert werden, wie heute üblich, dann entsteht eine Immunreaktion. Und eine Immunreaktion bedingt unmittelbar eine Entzündung. Bei 1-3 % der Bevölkerung finden sich Anti-Gliadin oder Transglutaminase-Antikörper. Erstere zeigen an, dass das Immunsystem das Gliadin (spezifisches Weizen-Gluten) als fremd betrachtet und bekämpft. Die Transglutaminase ist ein wichtiges Gewebeenzym. Antikörper dagegen weisen auf das Vorliegen der schweren Form der Zöliakie hin. Die weit verbreitete Gluten-Sensitivität, die durch den genetischen Gluten-Test diagnostiziert wird, ist mit dem

gehäuften Auftreten von Autoimmunerkrankungen verbunden. Diese Assoziation ist bisher vom medizinischen Mainstream noch nicht ausreichend beachtet worden.

Bei der Mehrheit der Bevölkerung nimmt Weizen über 20 % der täglichen Kalorienaufnahme ein. Im Vater Unser heißt es zwar „unser tägliches Brot gib uns heute“, aber das ist nicht wörtlich zu nehmen. Es bedeutet: „Vater im Himmel, Sorge für uns und unser Überleben auf der Erde“. Tatsächlich beginnen viele Nervenkrankheiten mit dem „täglichem Brot“.

Der Weizen, den die Menschen zu Jesu Zeiten aßen, ist in keiner Weise zu vergleichen mit dem Weizen, den wir heute konsumieren. Heutiger Weizen ist ein Resultat gezielter Züchtungen, mit denen Produkte geschaffen werden, die die menschliche Physiologie nicht akzeptieren kann. Das Immunsystem kann den Weizen nicht als etwas Verträgliches erkennen, der Stoffwechsel kann Gluten nicht ordentlich weiter verarbeiten. Dies führt zur Inflammation und damit zu gesundheitlichen Problemen einschließlich neurologischen Erkrankungen. Das ist der Grund, warum ich allen meinen Patienten mit Parkinson, multipler Sklerose und Demenz empfehle, Gluten in der Nahrung zu vermeiden, selbst wenn die Gluten-Diagnostik negativ war. Das betrifft nicht nur Weizenprodukte. Gluten wird von der Lebensmittelindustrie zahlreichen Produkten zugefügt, um Geschmack und Konsistenz zu verbessern. Die Eismacher streuen „Brotpulver“ ins Speiseeis, damit es „cremiger“ wird. Dabei handelt es sich um nahezu reines Gluten. Gluten findet sich überall in der modernen Ernährung. In Ostasien essen die Menschen sogar „glutenisierten“ Reis, um sich mit billigem Protein zu versorgen und Vegetarier denken, sich und dem Schlachtvieh mit einem Seitan-Steak etwas Gutes zu tun. <https://de.wikipedia.org/wiki/Seitan>

Positive Ergebnisse der in meiner Praxis durchgeführten Gluten-Tests sind bei Patienten mit neurologischen oder psychiatrischen Krankheiten häufig. Genetisch positiv sind etwa 40 % der Getesteten, immunologisch sind es 0,5 % (Transglutaminase positiv) bis 3 % (Anti-Gliadin positiv).

Das Risiko vermindern

Man muss sich darüber klar werden, welche bedeutende Rolle Kohlenhydrate und Gluten bei der Entstehung neurologischer Krankheiten spielen. Bei der Alzheimer-Demenz-Erkrankung wird oft die Frage nach dem „Warum“ gestellt. Warum bekam mein Vater, meine Mutter diese schreckliche Erkrankung? Die Medizin antwortet darauf: Wir wissen es nicht! Es sind „Plaques“ im Gehirn, die den Informationsfluss zwischen den Nervenzellen hemmen. Es sollte eher die Frage gestellt werden: „Warum nicht?“. Warum sollte man nicht seinen Lebensstil, seine Ernährungsgewohnheiten ändern, um das Risiko, diese Erkrankung zu bekommen, wenigstens zu reduzieren?

Wir sollten uns nicht auf die im Raum stehende verführerische Empfehlung der modernen Medizin einlassen: lebe wie Du willst und wenn Du krank wirst, bekommst Du eine Pille von der Pharma-Industrie. Das funktioniert so nicht. Wir wissen, dass man etwas tun kann, um das Gehirn im Sinne der Prävention zu schützen:

1. Zucker aus der Nahrung eliminieren, Kohlenhydrate in Form von Getreidestärke massiv reduzieren.
2. Gluten konsequent vermeiden.

Andere neurologisch-psychiatrischen Erkrankungen

Es ist bekannt, dass auch Kinder und Erwachsene mit ADHS und Autismus dramatische Verbesserungen ihres Zustandes durch eine von Gluten freie Ernährung erfahren.

Siehe: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gliadorphin>

Allein die Nebenwirkungen der ADHS-Medikamente, der sogenannten Psycho-Stimulantien sind gewaltig. Bei diesen Arzneimitteln handelt es sich um eine Art „legales Speed“, um „pharmazeutische Amphetamine“, im Grunde um Ersatzstoffe des menschlichen Stresshormons Adrenalin. Bei Kindern können sie Wachstumsverlangsamung, Appetitstörungen, Übelkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herzrasen, Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu Aggressivität und zum Verlust der Impulskontrolle und Tics hervorrufen. Diese Nebenwirkungen treten bei einigen Kindern dann weniger auf, wenn das ADHS durch einen Adrenalin-Mangel infolge einer Schwäche des Nebennierenmarkes (Bildungsort des Adrenalins) bedingt ist. Aber der entscheidende Test, der feststellen kann, ob das ADHS durch ein Zuviel oder Zuwenig an Adrenalin bedingt ist, der ist beim Mainstream leider nicht bekannt. Es ist der Adrenalin-Test aus dem 2. Morgenurin.

Wäre es nicht besser, besonders den Kindern erst mal eine Ernährungstherapie zu verordnen, anstatt ihnen die Hirnfunktion verändernde Amphetamine zu verschreiben, deren langfristige Folgewirkungen noch gar nicht bekannt sind?

Frauen, die Anti-Depressiva nehmen, haben ein 45 % erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Das Mortalitätsrisiko ist um 32 % erhöht.

https://www.researchgate.net/publication/40686422_Antidepressant_Use_and_Risk_of_Incident_Cardiovascular_Morbidity_and_Mortality_Among_Postmenopausal_Women_in_the_Women's_Health_Initiative_Study

Wenn man Depressionen beeinflussen oder gar behandeln kann, durch das, was man isst, sollte das dann nicht auch oder besser bevorzugt in Betracht gezogen werden? Menschen mit Depression haben 2,3x häufiger eine Gluten-Unverträglichkeit, als Menschen ohne Depression.

Nicht steuerbare Bewegungen von Armen und Beinen (Myoklonus), Restless-Legs-Syndrom (RLS) oder die Parkinson-Krankheit werden als Bewegungsstörungen zusammengefasst. Menschen mit Bewegungsstörungen sind oft sensitiv gegen Gluten. Das Problem liegt dann im täglichen Brot. Und diese Patienten profitieren sehr stark von einer von Gluten freien Ernährung.

Was aber sollen wir verstärkt in unsere Nahrung aufnehmen?

Die beste Ernährung für Menschen ist diejenige, die sehr wenig Kohlenhydrate enthält, die frei von Gluten und reich an guten Fetten und Ölen ist, denn Fett ist der beste Treibstoff für das Gehirn.

Was sind nun die guten Fette, wo findet man sie?

Die Ernährung muss reich sein an gehirn-gesunden, herz-gesunden, immunfördernden Fetten, Leinöl, extra-virgines Olivenöl, Kokosöl, Avocados, wild gefangener Seefisch (nicht Fisch aus Aquakulturen), Fleisch von Weiderindern, welches reich an lebenspendenden Omega-3-Fettsäuren ist. Achtung: Leinöl darf vom Pressvorgang, der nur in langsam drehenden Mühlen durchgeführt werden sollte, bis zum Verbrauch die Kühlkette nie verlassen und soll stets dunkel aufbewahrt werden. Omega-3-Fettsäuren sind antioxidativ

wirksam. Sie sind Bausubstanzen für die Zellmembranen. Kürbiskerne, Nüsse und Samen sind fundamental wichtig. Das sind die guten Fette, die wir reichlich genießen sollten. Aus den Omega-3-Fettsäuren ragt als besonders nahrhaft für das Nervensystem die Docosahexaensäure DHA heraus. Sie entsteht im Meer in Algen und gelangt über die Nahrungskette zuletzt in Fische, wie Hering oder Lachs.

Das Eigelb aus dem Ei ist sehr wertvoll für das Nervensystem. Eigelb enthält eine äußerst wichtige, antioxidative „Chemikalie“, die für Hirnzellen schützend wirkt. Sie schützt die Zellmembranen aller Zellen des Organismus. Es ist die Substanz, aus der der Körper Hormone bildet und Vitamin D. Es handelt sich um Cholesterin.

Was man aber vermeiden sollte, ist „verarbeitetes Fett“, „processed oils“, wie z.B. Sojabohnen-Öl oder Margarine sowie zu viel gesättigte (tierische Fette) sowie Transfettsäuren, die am häufigsten industriell verwendeten Fette. Es sollte auch unbedingt beachtet werden, dass kein bei Zimmertemperatur flüssiges Öl zum Braten benutzt wird, also kein Raps-Öl, Sonnenblumen-Öl, „Bio-Bratöl“ aus dem Bio-Laden oder gar das gute Oliven-Öl. Bei Zimmertemperatur flüssiges Öl enthält die guten Doppelbindungen, die den ungesättigten Charakter ausmachen und die (für Chemiker verständlich) in der Cis-Wannenform vorliegen. Wenn beim Braten ein bestimmter Hitzeegrad überschritten wird, wandeln sich die Cis-Bindungen in die gesundheitlich problematischen, ja schädlichen Trans-Formationen um. Und wenn Fettsäuren mit Trans-Doppelbindungen in Zellmembranen eingebaut werden, dann kommt es zur Reduktion von Stoffwechselaktivität im Zellmembran-Stoffwechsel und in der Folge zur Entzündungsneigung. Im Grund steht zum Braten nur das bei Zimmertemperatur feste Kokosöl oder Butter zur Verfügung.

Cholesterin ist eines der wichtigsten Stoffe für die gesunde Gehirn-Funktion und überhaupt, für die Gesundheit insgesamt. 25 % des Cholesterins im menschlichen Körper befindet sich im Gehirn. Es hat entscheidende Funktionen im Gehirn. Es stärkt die Nervenscheiden, die Isolationen zwischen zwei Nervenzellen. Es wirkt als Antioxidans für das Gehirn.

Die Forschung konnte feststellen, dass bei den über 85jährigen mit den höchsten Cholesterin-Spiegeln die niedrigsten Risiken bestehen, im Alter dement zu werden. Man könnte fast sagen: es ist gut, einen hohen Cholesterin-Spiegel zu haben. Milliarden Euro werden durch den Verkauf Cholesterin senkender Medikamente umgesetzt. Und nun erfahren wir als wissenschaftliche Tatsache, dass ein hoher Cholesterin-Spiegel besser für die Gesundheit ist, als wenn er medikamentös gesenkt wird.

Cholesterin und Fette sind „unsere Freunde“. Menschen mit den niedrigsten Cholesterin-Spiegeln haben die höchsten Risiken, eine Depression zu erleiden und sogar am Suizid zu sterben.

Umdenken an den Universitäten

In den späten 70er Jahren mussten die Medizinstudenten noch über die Gene lernen, dass die DNA unveränderbar ist, dass sie vorherbestimmt, wer eine Person wird und was sie an Krankheiten bekommt. Es wurde behauptet, die DNA sei das „Buch des Lebens“ und nichts könne getan werden, um dieses Buch umzuschreiben.

Heute wissen wir aber, dass unsere Gene in Wirklichkeit durch die Entscheidungen, die wir im Leben treffen, beeinflusst werden können. Die Ernährungsweise, für die wir uns entscheiden, die Menge an Schlaf, die wir bekommen, die Menge an Stress, die wir

erleiden, alles hat einen unmittelbaren Einfluss auf unsere DNA. Die Veränderungen des Ausdrucks unserer DNA nennt man „Epigenetik“.

Auch ich bekam als Medizinstudent noch Ende der 70er Jahre die falsche Information, dass es nicht möglich sei, neue Nerven- bzw. Gehirnzellen zu bilden. In Wirklichkeit bildet der Mensch neue Gehirnzellen während des ganzen Lebens, bis in seine 80er und 90er Lebensjahre. Das nennt man „Neurogenese“.

Epigenetik und Neurogenese

Diese beiden Faktoren hängen miteinander zusammen. Die Menschen können ihre Gene beeinflussen, um neue Hirnzellen zu bilden. Man sagt heute, die Gene müssen dazu „eingeschaltet“ werden. Man kann jederzeit mit den Lifestyle-Veränderungen beginnen und dabei das Wachstum neuer Gehirnzellen anregen, besonders im Hippocampus, dem Erinnerungszentrum.

Was kann man machen, um neue Gehirnzellen wachsen zu lassen?

In den späten 90ern fand man in Mäuse-Versuchen heraus, dass aerobische Übungen die Gene einschalten, die das Wachstum von Hirnzellen im Hippocampus anregen. Später gab es solche Versuche auch mit menschlichen Probanden. Man bildete zwei Gruppen, die eine absolvierte ein aerobes Trainingsprogramm, die andere nur „Stretching“-Übungen. Aerobes Training ist Ausdauertraining, bei der es zur erhöhten Aufnahme von Sauerstoff kommt. Siehe: <https://www.pnas.org/content/108/7/3017>

Zu Beginn der Studie wurde ein MRT des Gehirns gemacht, um die Größe des Hippocampus zu messen. Nach einem Jahr wurden Vergleichs-MRTs gemacht und das Ergebnis war beeindruckend. Die Personen, die am Ausdauertraining teilnahmen, hatten einen vergrößerten Hippocampus. Und sie hatten eine deutliche Verbesserung der Gedächtnisfunktion. Das ist „Neurogenesis“. Somit kann man sagen, dass Aerobic eine starke Medizin gegen Alzheimer ist. Aerobic fördert die Bildung von Gehirnzellen. Nichts hat solch eine Wirkung auf die Gedächtnisfunktion. Und es ist kostenfrei, wenn man täglich 20 Minuten Ausdauertraining macht.

Neben der Aerobic gibt es noch einen Stoff, der auf die Gene wirkt: DHA = Docosahexaensäure. Es ist eine spezifische Omega-3-Fettsäure mit sieben in der Cis-Wannenform vorliegenden Doppelbindungen. DHA verändert die Expression der DNA. DHA teilt den Genen mit, dass sie das Wachstum neuer Gehirnzellen verstärken sollen. Mit Hilfe von DHA kommt es zu einer verbesserten Gedächtnisfunktion und das Risiko für Alzheimer wird vermindert. Es schaltet dieselbe Gene an, die durch Aerobic eingeschaltet werden. Laut David Perlmutter sollte DHA durch Kurkuma unterstützt werden. Die wunderschöne, goldgelbe Farbe zeigt bereits an, dass Kurkuma reichlich Antioxidantien enthält.

DHA und Aerobic reden zu den Genen. Beides kann der Arzt nicht verschreiben, die Menschen müssen sich selber darum kümmern. Man kann viel tun, um solche Krankheiten wie Alzheimer zu vermeiden. Man hat selber die Macht, die Entscheidungen zu treffen. Man muss sich auf das konzentrieren, was man isst. Vermeidung von Zucker und Gluten, Aufnahme guter Öle und Fette durch die Nahrung und natürlich aerobes Ausdauer- oder Intervalltraining.