

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Demenz und Alzheimer – Tipps gegen das Vergessen



Der beste Tipp, nicht an Alzheimer oder Demenz zu erkranken, ist natürlich, dieser Erkrankung entsprechend vorzubeugen. Bewegungsmangel spielt, wie bei so vielen anderen (Zivilisations-) Krankheiten auch, eine ganz besonders entscheidende Rolle. Laut WHO führt der Mangel an körperlicher Aktivität grundlegend zu fast allen Erkrankungen.

Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene neurologische Krankheitsbilder dieser Art, Alzheimer ist eine bestimmte Form der Demenz. Häufig treten jedoch Mischformen auf. Letztendlich kommt es zu einer krankhaften Veränderung des Gehirns mit Gedächtnisverlust. Demenz ist nicht vererbbar, nur der Lebensstil, den man vererbt bekommen hat und der zu dieser Erkrankung beiträgt. Nur 1 % der Alzheimerfälle sind auf eine genetische Disposition zurückzuführen

Demenz und Alzheimer wirken sich vor allem auf das Kurzzeitgedächtnis aus. Im Hippocampus überträgt sich das Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis, Nervenzellen sterben durch Entzündungen bei dieser Erkrankung des Gehirns im Hippocampus ab.

Die Erinnerung schmilzt dahin, wie eine sehr große Eiskugel von der Oberfläche nach und nach zum Kern des Eisballs. Daher können sich so viele der vergessenden Patienten noch bestens an die „gute, alte Zeit“ erinnern, nicht jedoch an die vergangenen Tage.

Der Mensch braucht sehr viel abwechslungsreiche (vielfältige) körperliche Aktivität, er ist eben ein Bewegungstier. Leider ist er faul und bewegungslos geworden: Heutzutage ist das in unserer modernen Welt mit Autos, Sofas und Elektroscootern eben gut möglich.

Vielfältige Bewegung – sowohl Kraftsport als auch Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination – ist dringend vonnöten. Beim Sport werden antientzündliche Botenstoffe (Myokine) und Wachstumshormone ausgeschüttet, der sogenannte BDNF (brain-derived neurotrophic factor). Er schützt bereits existierende Neuronen und fördert das Wachstum neuer. Jede Art von körperlicher Beeinträchtigung führt übrigens zu einer Abnahme der Hirnleistungsfähigkeit.

Das Anwenden koordinativer Fähigkeiten trainiert das Gehirn noch einmal ganz speziell, so werden Synapsen gebildet und Gehirnregionen miteinander



Foto: Norman Klag

der verknüpft – sofern die entsprechenden Baustoffe vorhanden sind.

Denn die optimale Ernährung ist ebenfalls von signifikanter Bedeutung. Wir müssen uns so natürlich und damit nährstoffreich ernähren, wie es mittlerweile überhaupt noch möglich ist.

Bestenfalls sollten die Lebensmittel in Bioqualität und naturbelassen sein, schonend gekocht, saisonal und regional, dazu nährstoffdichte Kräuter aus Garten und Wald. Nur so können wir eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen erzielen, die für die Funktionsfähigkeit unseres Gehirns entscheidend ist.

Zudem braucht unser Gehirn gesunde Fette, denn es besteht zu etwa 30 % aus DHA (Docosahexaensäure): Eine gute Versorgung mit qualitativ hochwertigem Fisch aufgrund des aquatischen Omega-3-Gehalts DHA und EPA wird benötigt. Aber Achtung: Hier besteht die Gefahr von Schwermetallen und Toxinen, die auch negativ im Gehirn wirken können – je hochwertiger die Fische und Meeresfrüchte, desto besser. Ich empfehle aber auch immer wieder gerne Algen oder Algenölkapseln, denn hier kommen die wichtigen DHA-Fettsäuren mit dem gesunden sekundären Pflanzenstoff Chlorophyll zusammen.

Cholesterin ist übrigens ein wichtiger Baustoff von Zellmembranen und Gehirnzellen und sollte nicht zu sehr verteuft werden. Es sorgt für Flexibilität der Membranen der Nervenzellen und

ermöglicht eine reibungslose Kommunikation zwischen den Neuronen.

Vitalstoffmangel wirkt sich negativ auf das Gehirn aus: Der Stoffwechsel funktioniert nicht richtig, es findet dann keine Entgiftung statt. So setzen sich Schlackenstoffe im Körper fest und es kommt auch zu Ablagerungen im Hirn. Und die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, produzieren weniger (Lebens-)Energie.

Diabetiker erkranken häufig an Alzheimer, daher wird diese Krankheit mittlerweile auch Diabetes Typ 3 genannt. Durch wiederkehrende Zucker- und Kohlenhydratfluten entsteht die sogenannte Insulinresistenz ebenso im Gehirn. Die Nervenzellen reagieren nicht mehr auf den ansteigenden Insulinspiegel, der Blutzuckerspiegel bleibt in der grauen Masse erhöht.

Empfohlen: Übergewicht (auch wegen der Entzündungshormone, die das Bauchfett absondert) und die Kohlenhydrate deutlich reduzieren. Übergewicht macht körperlich und geistig träge.

Train your brain. ;)

Brinja

www.brinja-weiglein.de

BRINJA WEIGLEIN

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)