

**Kokosöl** – die speziellen Fettsäuren werden in der Leber in Ketone umgewandelt und sind Brennstoffe, die das Hirn ernähren.

**Gemüse** hat einen großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, denn es enthält viel Vitamin K, Kalium und Polyphenole.

**Fisch und Meeresfrüchte** enthalten viele Omega-3-Fettsäuren – wichtig für Gehirn und die Blutgefäße.

Ärzte raten: zwei- bis dreimal pro Woche Fisch.

**Kurkuma & Pfeffer** – beide hemmen die Bildung von Amyloiden – das sind die gefährlichen Ablagerungen im Hirn, die Alzheimer erzeugen.

**Nüsse** – ihre wertvollen Fette und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen und Selen stärken das Gehirn.

**Beeren** hemmen Entzündungen in den Zellen; die Durchblutung in den Gefäßen wird angekurbelt.

**Chili** – der Wirkstoff Capsaicin reduziert stressbedingte, für Alzheimer typische Veränderungen im Gehirn.

# Richtig essen, Demenz vorbeugen

Wer sich gut ernährt, wird im Alter mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht dement, sagt der Ernährungswissenschaftler Michael Nehls\*.



Eine gewagte These? Keineswegs! Denn Forscher sind sicher, dass der Schlüssel zu einem lebenslang gesunden und vitalen Gehirn auf dem Teller liegt.

**H**err Nehls, Sie vertreten eine Aufsehen erregende These: Demenz, sagen Sie, kann man durch richtiges Essen vorbeugen.  
NEHLS: Für mich ist klar: Alzheimer ist ein Notruf der Natur. Wir müssen unsere Lebensweise anzweifeln. Positiv gesagt: Wir haben es in der Hand, wieder im Einklang mit der Natur zu leben. Das heißt, wären wir im Einklang, würde niemand mehr im Alter an Demenz erkranken?  
NEHLS: Ja. Denn die Fähigkeit, geistig gesund 100 Jahre oder sogar älter zu werden, wurde uns von unseren steinzeitlichen Vorfahren in die Wiege gelegt. Alzheimer ist für Sie also keine Krankheit, die zwangsläufig im Alter kommt?  
NEHLS: Nein, Alzheimer ist eine komplexe Mangel-Erkrankung, die unsere Ahnen aus der Steinzeit nicht kannten. Noch vor hundert Jahren war die Krankheit praktisch völlig unbekannt, es gab nur sehr selten Einzelfälle. Glücklicherweise sind inzwischen immer mehr Experten

davon überzeugt, dass es sich bei Alzheimer um eine vermeidbare Erkrankung handelt, deren Risiko man durch eine gesunde Lebensweise drastisch verkleinern kann. Und doch gibt es immer mehr Demenzkranke. Studien sagen, dass die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, bei über 50% liegt, Tendenz steigend.  
NEHLS: Heute ist bewiesen, dass das Potenzial für Gesundheit bis ins höchste Alter in unserer Natur steckt. Doch unsere moderne Kultur verhindert dies. Wir leben nicht mehr artgerecht. Wir können und sollten der Demenz entgegensteuern – mit Bewegen, Sonnenlicht, Entschleunigen, genug Schlaf. Und mit hirngerechter Ernährung. Sie haben dazu ein Kochbuch geschrieben. Was ist das Besondere an Ihrer „Kopfküche“? Was muss man essen, um Demenz wirksam zu begegnen?  
NEHLS: Gesunde Öle wie Raps-, Oliven- und Kokosöl, Obst und Gemüse aus biologischem Anbau und Getier aus Meer und →

## Die 7 wichtigsten Lebensmittel gegen Demenz

Wer diese möglichst häufig isst, sorgt perfekt vor, damit das Gehirn gesund und die Fähigkeit zum Denken und Erinnern erhalten bleibt.



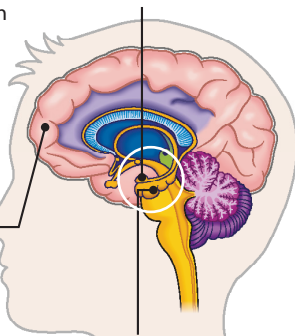
## Was ist Demenz?

Darunter fassen Mediziner Erkrankungen, die mit dem Verlust der geistigen Funktionen (Denken, Erinnern, Orientieren) einhergehen. Dies führt dazu, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können. Die häufigste Form (60%) ist Alzheimer.

## Ein Wunderwerk in unserem Gehirn

Der Hippocampus ist ein Teil des Gehirns (etwa daumengroß); er ist die Erinnerungszentrale für Erfahrungswissen. Mit jeder gespeicherten Erinnerung wächst der Hippocampus etwas, da er die Fähigkeit besitzt, bis ins höchste Alter neue Nervenzellen zu bilden. Das macht ihn innerhalb des Gehirns einzigartig. Alzheimer droht, wenn sein Wachstum gehemmt wird. Aktiviert wird das Wachstum durch soziale Kontakte, Bewegungen, guten Schlaf und die richtige Ernährung.

Amygdala analysiert und bewertet Gefühle.



Präfrontaler Cortex empfängt sensorische Signale.

Hippocampus ist die Schaltzentrale zwischen Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis.



Der Steinzeitmensch ca. 200 000 – 10 000 v. Chr.)

### Vorbild Steinzeitmensch

- Funde an den Küsten Südafrikas weisen darauf hin, dass er sich als Pescetarier ernährte – mit viel Meeresfrüchten und Wurzelgemüse.
- Im Vergleich zur Neuzeit hatte er ein größeres Gehirn. Als Grund vermuten Forscher, dass es weniger chronischen Stress empfand – bei Stress schrumpft das Gehirn: Der Mensch arbeitete wenig, fühlte sich in seiner Sippe sicher und schöpfte aus seinem Erfahrungswissen.

→ Teich. Die Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass die Zellen mit den besten Nährstoffen versorgt werden. Nehmen Sie Chili. Der für die Chili-Schärfe verantwortliche Wirkstoff Capsaicin reduziert stressbedingte, für Alzheimer typische Veränderungen im Gehirn. Champignons wiederum sind hervorragende Lieferanten von Kupfer und Kalium sowie der Vitamine B2, B3, B5, D und K. Sie helfen dabei, dass keine Mängel entstehen, die das Hirn schädigen. Weißkohl und andere Kohlsorten, vor allem roh genossen, hemmen Entzündungen und unterstützen den Abbau des Alzheimer-Toxins.

Und was sollte man meiden? NEHLS: Kuhmilch, Fleisch, Wurst, besonders aus Massentierhaltung. Optimal ist die Ernährung der altsteinzeitlichen Fischer und Sammler mit hoher Vitalstoffdichte durch reichlich Gemüse, Körner und Nüsse. Hinter Ihren Rezepten steckt aber noch eine andere Idee ...

NEHLS: Mir geht es vor allem darum, den Menschen die Angst vor Alzheimer zu nehmen. Hirngesunde Ernährung ist sehr schmackhaft und einfach. Jeder kann ungesunde, hirnschädliche Zutaten in seinen Lebensmitteln durch hirngesunde ersetzen. Haben Sie Beispiele?

NEHLS: Ja sicher. Bereiten Sie zum Beispiel Béchamel-Soße nicht mit Milch, Weißmehl und Butter zu, sondern aus Sojamilch und Pfeilwurzelmehl. Statt Salz frische Kräuter verwenden, statt Zucker das Müsli mit Trockenfrüchten süßen. In

der Pause Äpfel oder eine Handvoll Mandeln naschen statt Butterbrezeln. Statt Wurst und Käse aufs Weißbrot: Guacamole und Humus aufs Vollkornbrot. Sie wirken sehr engagiert! NEHLS: So ist es. Nichts kann ein Ernährungs-Defizit ausgleichen, wenn der Nahrung lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Mineral- und Ballaststoffe fehlen. Nur wenn wir dem Hippocampus im Gehirn alles geben, was er zum lebenslangen Wachstum benötigt, sind wir vor Alzheimer geschützt. Wir können vorbeugen und keinen Mangel entstehen lassen.

Sie raten auch dazu, aufs Frühstück zu verzichten. Warum? NEHLS: Weil sich unser Gehirn durch natürliches Fasten verjüngt, z. B. während des Nachtschlafs und in den Morgenstunden. Unsere Vorfahren gingen nüchtern auf Nahrungssuche, weil unser Gehirn besonders leistungsfähig ist, wenn wir noch nichts gegessen haben.

Gibt es den einen, wichtigen Tipp? NEHLS: Kochen Sie mit Kokosfett, das ist Hirnnahrung. Aus den speziellen Fettsäuren entstehen beim Verdauen Ketonkörper. Diese chemischen Verbindungen ernähren das Gehirn und unterstützen die Regeneration, während der Hippocampus wächst und gedeiht. ☛ Karin Lochner



Dr. Michael Nehls ist Arzt und Molekulargenetiker. Sein neues Buch: „Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch. 50 unvergessliche Rezepte gegen Alzheimer & Co.“ Systemed Verlag, 19,95 Euro.

# „Gesundes Essen fürs Gehirn ist leicht zuzubereiten und auch sehr lecker“

Michael Nehls ist Arzt und Molekulargenetiker