

Die Lebensformel gegen Alzheimer

1,6 Millionen Menschen leiden hierzulande an Demenz. Doch das Vergessen lässt sich verhindern

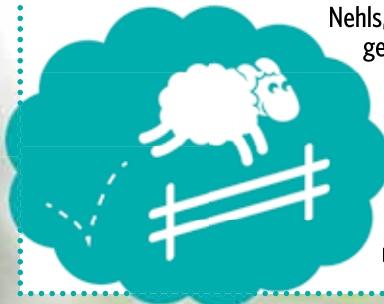


DR. MICHAEL NEHLS
habilitierter Arzt, medizinischer Wissenschaftsautor und Privatdozent

Die eine Übung gegen Alzheimer gibt es nicht“, sagt Dr. Michael Nehls. Doch mit **ein paar kleinen Verhaltensänderungen** im Alltag können wir der Erkrankung entgegenwirken. Aktuelle Studien bestätigen: Die richtigen Lebensmittel, ausreichend Schlaf und regelmäßige Treffen mit unseren Liebsten beugen dem Vergessen effektiv vor. Hier kommen einige wichtige Tipps von unserem Experten:

SCHLAF REINIGT DAS GEHIRN

Im Schlaf sortiert Ihr Gehirn, was Sie tagsüber erlebt haben. Wichtiges wird gespeichert, Unwichtiges gelöscht. Zudem bilden sich im Schlaf neue Gehirnzellen. Möchten Sie gut schlafen, sagt Michael Nehls, müssen Sie optimale Bedingungen dafür schaffen. Das heißt: tagsüber öfter die Beine hochlegen, um nächtlichen Harndrang zu vermeiden, drei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr essen und eine Aufgabenliste für den nächsten Tag schreiben. So kommen Sie nachts nicht ins Grübeln.



Dem Enkel etwas fürs Leben mitzugeben, erfüllt - ein solcher Lebenssinn schützt auch vor Alzheimer



MIT FISCH UND PFLANZENÖL GEGEN DAS VERGESSEN

Ihr Gehirn braucht Baustoffe, um neue Nervenzellen zu bilden. Und auch, damit die Zellen überleben, benötigen sie bestimmte Nähr- und Schutzstoffe. Die bekommen Sie aus hirngesunder Ernährung. „Sie haben es in der Hand, Ihre Hirnzellen zu verjüngen oder vorzeitig altern zu lassen“, erklärt Dr. Nehls und rät zu einer mediterranen oder asiatischen Kost mit Fisch, Meeresfrüchten, Lein-, Raps- und Walnussöl. Viele Lieblingsgerichte lassen sich auch hirngesund machen, z. B. indem Sie Butter durch Kokosöl ersetzen oder Hackfleisch durch rote Linsen.



DAS PROGRAMM WECHSELN

Fernsehen verschlingt jede Menge Zeit: im Schnitt drei Stunden pro Tag, besagt die Statistik. Damit erhöhen wir das Alzheimer-Risiko um 50 Prozent. Das liegt aber nicht am Programm, sondern daran, dass fernsehen den Schlaf stört und Zeit kostet, die wir besser in gesunde Aktivitäten investieren können. Ganz müssen wir auf den Tatort, die Tagesschau & Co. natürlich nicht verzichten. Aber zwischendurch besser mal ausmachen und ein gutes Buch zur Hand nehmen.

VERGESSLICHKEIT ODER ALZHEIMER?

„Es ist Schusseligkeit, wenn etwas auf dem Herd anbrennt, aber ein Alzheimer-Warnzeichen, wenn Sie nicht mehr wissen, dass Sie den Herd angestellt haben“, so Dr. Nehls. Mal den Schlüssel zu vergessen ist also nicht schlimm. Sie sollten jedoch zum Arzt, wenn Sie Erinnerungslücken an sich feststellen. „Das aufs Alter zu schieben, ist ein großer Fehler“, warnt Nehls. Das Gehirn kann lebenslang jung bleiben. Und mithilfe der richtigen Therapie hin zu einem mängelfreien Lebensstil lässt sich Alzheimer sogar stoppen und umkehren.



AKTIV DAS HIRN TRAINIEREN

Körperliche Aktivität (draußen) macht Muskeln stärker, und auch das Gehirn. Es hilft schon, im Alltag möglichst viel aus eigener Kraft zu tun: Treppe statt Lift, Fahrrad statt Auto etc.



BEI ÄNGSTEN IMMER HILFE SUCHEN

Wer bereits an Alzheimer erkrankt ist, hat oft mit Angststörungen zu kämpfen. Denn das Wissen, alles zu vergessen, verunsichert Betroffene enorm. In diesem Fall sollten sie die Unterstützung eines Psychotherapeuten in Anspruch nehmen. Er geht den Ängsten auf den Grund. „Auch ein mildes Antidepressivum wie Johanniskraut kann dabei helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen“, so Nehls.



FASTEN HÄLT DAS HIRN FIT

Ein hoher Zuckerspiegel hemmt das Wachstum der Gedächtniszentrale, Ketonkörper signalisieren ihr, dass sie wachsen soll. Diese Bruchstücke von Fettsäuren produziert der Körper aber erst dann genügend, wenn kein Zucker nachkommt, sprich: wir eine zeitlang nichts essen. Das Gute: „Wir fasten jede Nacht ohne Anstrengung“, sagt Nehls. Sein Tipp: Erweitern Sie die Esspause auf zwölf Stunden, das ist ein Jungbrunnen fürs Gehirn.

ZWISCHENMENSCHLICHES SCHÜTZT

Wir brauchen den Kontakt zu anderen Menschen. Deshalb schützt ein aktives Sozialleben auch vor Alzheimer, ist Dr. Nehls überzeugt. Denn wer zwischenmenschliche Beziehungen pflegt, erhöht die Überlebenschance neuer Gehirnzellen, das „Bindungshormon“ Oxytocin lässt neue Zellen wachsen. Dabei ist es egal, ob Sie sich freiwillig zum Kuchenverkauf beim Pfarrfest melden, Kindern Nachhilfe geben oder sich regelmäßig mit Freundinnen zum Kaffeekränzchen treffen.

Buch-Tipp



Dr. med. Michael Nehls: „Die Formel gegen Alzheimer. Gebrauchsanweisung für ein gesundes Leben - Ganz einfach vorbeugen und rechtzeitig heilen“, Heyne Verlag, 191 S., 17 Euro



MÄNGEL BESEITIGEN, UM DEMENZ VORZUBEUGEN

Alzheimer ist eine Mangelkrankheit, die Sie beeinflussen können. „Er ist sogar heilbar, wenn Sie alle Mängel beseitigen“, weiß Dr. Nehls. Neben Schlaf-, Bewegungs- und Kontaktmangel, haben auch fehlende Nährstoffe und Hormone Einfluss auf das Wachstum der Gedächtniszentrale. Der Arzt kann mittels Bluttest etwa die Vital- und Spurenelementversorgung überprüfen. Auch die Schilddrüsenfunktion sollte kontrolliert werden.