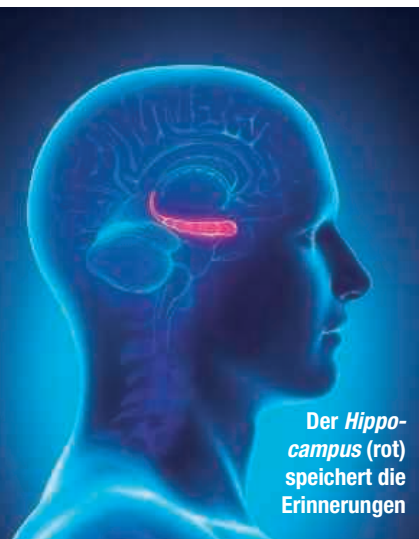


Ein gesunder und aktiver  
Lebensstil kann schützen

# Gute Rezepte gegen ALZHEIMER



Der Hippocampus (rot) speichert die Erinnerungen

**W**ir haben uns damit abgefunden: Im Alter wird man „vergesslich“. Auch damit, dass es immer mehr Alzheimer-Diagnosen gibt, weil wir immer älter werden, und die Krankheit als unheilbar gilt, haben wir uns irgendwie arrangiert. Doch wir müssen die schwindende geistige Fitness nicht hinnehmen. Denn laut neuesten medizinischen Erkenntnissen ist sie mit einer richtigen Lebensweise vermeidbar! Die wichtigsten Säulen sind dabei viel Bewegung, geistige Beweglichkeit und eine gesunde Ernährung.

## Energie fürs Gehirn

Das Hauptproblem bei Alzheimer besteht darin, dass Eiweißablagerungen, sogenannte Amyloid-Plaques, die Bildung neuer Gehirnzellen verhindern und alte Verbindungen zerstören. Darum ist es gut, von Anfang an die Bildung neuer Nervenzellen zu unterstützen. So werden wir leistungsfähiger, produktiver und sind vor Alzheimer geschützt. Eine wichtige Rolle spielen dabei die sogenannten Ketonkörper. Sie entstehen in der Leber aus gesättigten Fettsäuren, können die Blut-Hirnschranke überwinden und versor-

gen unsere Erinnerungszentrale im Hippocampus mit lebenswichtiger Energie. Ketonkörper regen das Wachstum der Erinnerungszentrale an und verjüngen gleichzeitig auch ältere Nervenzellen.

## Kokos macht schlau

Wer seine grauen Zellen verstärkt unterstützen möchte, sollte sich so ernähren, dass vermehrt Ketonkörper gebildet werden, d. h. kohlenhydratarm. Auch Kokosöl hilft, denn es hat einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die sich in Ketonkörper umwandeln lassen. Zudem ist es hitzebeständig, und beim Braten entstehen keine gefährlichen Transfette. Das Öl erhöht das „gute“ Choleste-

rin, welches die Blutgefäße reinigt und vor Verkalkungen schützt. Kokosöl ist ein wahres Power-Brainfood und sollte verstärkt in die Ernährung miteinbezogen werden.

## Gesundes für den Kopf

Auch frisches Obst und Gemüse mit viel Vitamin C, E und Beta-Karotin sowie eine fett- und cholesterinarme Ernährung mit möglichst ungesättigten Fettsäuren pushen das Gehirn. Schädlich sind dagegen Konservierungs-, Farb- und künstliche Geschmacksstoffe sowie Pestizide. Als einfaches Lebensmotto sollten Sie sich deshalb merken: bio, frisch, selbst gemacht.

## Schrittweise umstellen

Doch keine Sorge, Sie müssen nicht sofort alles umstellen, sondern können kleine, unkomplizierte Änderungen in Ihren Alltag integrieren. Verwenden Sie z. B. die geschmacksneutrale Variante des Kokosöls anstelle von Butter als Brotaufstrich. Backen Sie Ihre



Sportliche  
Betätigung und  
soziale Kontakte  
unterstützen  
unser Gedächtnis

## Quinoa-Mandel-Süßreis (2 Portionen)

- 195ml Wasser • 65g Vollkorn-Rundkornreis
- 25g weiße oder bunte Quinoa • 150ml Mandeldrink
- 100ml Wasser • 2 getrocknete Datteln oder Feigen
- 1/4 Pr. Salz • 1 Pr. Vanille • 1/4 TL Zimt

Wasser zum Kochen bringen. Reis darin ca. 30–45 Min. köcheln lassen. 15 Min. vor Ende der Kochzeit Quinoa, Mandeldrink und Wasser dazugeben und unter ständigem Rühren köcheln lassen. Datteln oder Feigen sehr fein schneiden. Salz, Vanille und Datteln unterrühren. In Schälchen füllen und mit Zimt bestreuen.

**Pro Portion: ca. 205 kcal, 5g E, 2g F, 40g KH**



## Linsennudeln mit Lachs (2 Portionen)

- 2 Lachsfilets (ca. 250g)
- 2 EL Kokosöl • 1/2 Zitrone, Saft
- 1 Zwiebel • 2 Bio-Karotten
- 1/2 Fenchelknolle
- 80g Cherry-Tomaten
- 100ml Kokosmilch • 1 Pr. Salz
- 1 TL getr. Oregano
- 125g Linsennudeln
- 1 Handvoll Petersilie • Pfeffer

Lachsfilets in der Pfanne in 1 EL Kokosöl bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn sie gar sind, mit Zitronensaft beträufeln. Beiseitestellen. Zwiebel klein schneiden. Karotten und Fenchel in Stifte und Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Alles in restl. Kokosöl anbraten. Kokosmilch unterrühren und würzen. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen. Petersilie hacken. Gemüse, Linsennudeln, Petersilie und Pfeffer vermengen. Zuletzt mit Lachs anrichten.

**Pro Portion: ca. 710 kcal, 45g E, 37g F, 46g KH**





Weitere Rezepte und mehr Infos über eine vitalstoffreiche Ernährung finden Sie in Dr. Nehls *Kopfküche*, 19,95 Euro, systemed Verlag



Gemeinsam gesund kochen macht nicht nur eine Menge Spaß, sondern tut auch den grauen Zellen gut

Kuchen mit Kokosöl und -milch sowie mit Vollkornmehl. Fürs Salatl dressing eignen sich native Öle wie Raps-, Hanf- oder Leinöl, zum Braten Kokos- und Olivenöl. Wer nicht auf Pasta und Co. verzichten kann, nimmt einfach die Vollkornvariante. So bleiben wir Bissen für Bissen fit, und Alzheimer hat kaum noch eine Chance!



**Power-Brainfood: Kokosöl als Fettersatz in der Küche verwenden**

### Karotten-Kokos-Suppe (2 Portionen)

- 300 g Bio-Karotten • 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer • 1 EL Kokosöl • 200 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch • 1 TL Salz • 1 Msp. Anis • 1 Pr. Kardamom
- 1 TL Kurkuma • Pfeffer • 1 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Kokoschips

Karotten abbürsten und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Knoblauch schälen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Kokosöl im Topf erhitzen und die Zwiebelstückchen darin glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer zufügen und kurz mitdünsten.

Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen, angießen und die Karotten hineingeben. Alles bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd ziehen und pürieren. Kokosmilch und Gewürze dazugeben, mit Saft abschmecken und mit Kokoschips garnieren.

**Pro Portion: ca. 355 kcal, 4 g E, 31 g F, 16 g KH**



## Interview mit Dr. med. Michael Nehls

### ■ Was kann man vorbeugend gegen Alzheimer machen?

Viel, denn Alzheimer ist, wie wir inzwischen wissen, nahezu ausschließlich einer unnatürlichen Lebensweise geschuldet. So wie wir diese artgerecht gestalten, beugen wir Alzheimer vor. Ziel muss sein, unsere Erinnerungszentrale im Gehirn beim lebenslangen Wachsen zu unterstützen. Umgekehrt jedoch, wenn deren Wachstum gestört ist, weil zum Beispiel über unsere Ernährung die dafür nötigen Bau-, Schutz- und Nährstoffe nicht geliefert werden, droht das Vergessen.



### ■ Welche Nahrungsmittelgruppen sind am effektivsten?

Grundsätzlich geht es um Ausgewogenheit. Jeder Mangel, der das Wachstum der Erinnerungszentrale stört, erhöht das Alzheimer-Risiko. Es geht also nicht um eine hohe Energiedichte, sondern um eine hohe Vitalstoffdichte. Bei den Baustoffen fürs Hirnwachstum sind aquatische Omega-3-Fettsäuren lebenswichtig, hier empfehle ich veganes Algenöl. Obst, Gemüse und Nüsse liefern Schutzstoffe. Ein guter Nährstofflieferant ist Kokosöl.

### ■ Warum ist Kokosöl bzw. Kokosmilch so gesund?

Kokosöl enthält spezielle Fettsäuren, die zu sogenannten Ketonkörpern umgebaut werden. Diese sind nicht nur der beste Energieträger fürs Gehirn, sie regen auch dessen Verjüngung an und aktivieren das Wachstum unserer Erinnerungszentrale. Zudem liefert die Kokosnuss wertvolles Selen, ein lebenswichtiges Spurenelement, das heimischen Produkten leider fehlt.

### ■ Wie gelingt die Ernährungsumstellung?

Ganz einfach durch leckere neue Rezepte und indem man bei seinen Leibgerichten diejenigen Zutaten, die hirnschädlich sind, durch solche ersetzt, die hirngesund sind. Seien Sie bereit für Veränderungen!