

Essen gegen Vergessen?

Kann die richtige Ernährung Alzheimer und Demenz vorbeugen?

In der Alzheimerforschung besteht kein Zweifel, dass mit zunehmendem Lebensalter die Gefahr einer Erkrankung wächst. Die lässt sich nach dem Urteil des Ernährungswissenschaftlers Gunter P. Eckert mit der Wahl bestimmter Speisen jedoch reduzieren. „Personen, die sich mediterran ernähren, haben ein geringeres Alzheimer-Risiko“, hob er bei dem Informationsabend „Alzheimer vorbeugen – Experten klären auf“ hervor. Wer viel Obst, Gemüse, Olivenöl, Nüsse und Omega-3-Fettsäuren enthaltende Seefische wie Lachs, Kabeljau oder Makrele verzehre, „verbessert eindeutig die Gehirnleistungsfähigkeit und vermindert den geistigen Verfall“. Eine Schlüsselrolle schreibt der am Institut für Ernährungswissenschaft (IfE) der Justus-Liebig-Universität Gießen lehrende Professor hierbei den „bioaktiven Nahrungsinhaltsstoffen“ zu. Dass deren „Kombination das Alzheimer-Risiko um 40 Prozent verringern“ könne, sei vor allem den Polyphenolen zu verdanken. Die in Pflanzen als Farb- und Geschmacksstoffe wirkenden Substanzen „verbessern den Blutfluss im Gehirn, wirken Entzündungen entgegen und stärken die Funktion der Zellkraftwerke“.

Bei dem Informationsabend, zu dem die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative (AFI) in Kooperation mit dem Frankfurter Forum für interdisziplinäre Altersforschung (FFIA) der Goethe-Universität und dem Lions-Club Usingen-



Saal- burg anlässlich des Welt-Alzheimer-Tages eingeladen hatten, wies Gunter P. Eckert auf weitere Vorteile eines mediterranen Speiseplans hin. Wenn rotes Fleisch, Süßigkeiten und tierische Fette nur hin und wieder auf dem Teller landeten und man Alkohol in Maßen konsumiere, wirke sich das auch positiv auf Krankheiten aus, die Alzheimer begünstigen. Dazu gehörten unter anderem Diabetes, Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel und Fettleibigkeit. In seinem Vortrag „Essen gegen Vergessen – schützt die richtige Ernährung vor Alzheimer?“ maß er neben pflanzlichen und ballaststoffreichen Lebensmitteln zwei weiteren Faktoren einen hohen Stellenwert bei der Vorbeugung gegen Demenz und Alzheimer bei. Regelmäßige Bewegung und kognitives Training, wie „Gehirnjogging“, könnten die „kognitiven Funktionen erhalten oder sogar verbessern“, machte der Professor für Ernährung in Prävention und

Therapie den rund 600 Zuhörerinnen und Zuhörern im Festsaal auf dem Campus Westend klar.

Moderat bewegen

Die Bedeutung von ausreichender Bewegung, sozialen Kontakten, geistiger Fitness sowie medizinischer Vorsorge nahm der Informationsabend ebenfalls ausführlich in den Blick. So empfahl der Leiter des Arbeitsbereichs Altersmedizin am Institut für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität, Johannes Pantel, zur Alzheimer-Prävention „rund 150 Minuten pro Woche Sport im moderaten Bereich – sodass man sich noch unterhalten kann“. Seine Institutskollegin Valentina Tesky räumte in ihrem Vortrag mit einer verbreiteten Irrmeinung auf: „Das Lösen von Kreuzworträtseln hat kaum vorbeugende Effekte“, klärte die Psychologin auf. Etwas Neues, wie zum Beispiel eine Sprache oder ein Musikinstrument zu lernen, fördere die geistige Fitness dagegen sehr. Wie alle Referenten betonten, trage das Befolgen ihrer Ratschläge zur Risikominderung bei. Ein Patentrezept gegen Demenz und die Alzheimer-Krankheit besäßen sie leider nicht.

Doris Stickler

Die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) hat alle Empfehlungen in der Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“ kompakt und leicht verständlich zusammengefasst. „Alzheimer vorbeugen“ kann kostenfrei bestellt werden unter der Telefonnummer 0211/862 06 60 oder über die AFI-Webseite www.alzheimer-forschung.de, Rubrik „Aufklärung & Ratgeber“.