

Futter fürs Gehirn – Demenzvorsorge durch bewusste Ernährung



Laura Koch setzt sich in Ihrem Berufsalltag am Institut für integrative Naturheilkunde NHK für die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und eine salutogenetische Medizin ein. Dabei ist es Ihr Anliegen die Symbiose zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde zu nutzen. «One diet fits all» war gestern – Frau Koch richtet die Ernährungsberatung ganz auf die individuelle Konstitution des Klienten aus. Sie ist ausserdem Autorin des Ernährungsbuches «Essen, geniessen, gesund bleiben». Auf www.sanasearch.ch können bei Frau Koch Termine online gebucht werden.

Gesund und selbstbestimmt alt werden – das wünschen wir uns alle. Auch wenn Demenzerkrankungen bis heute noch nicht heilbar sind, kann das Risiko daran zu erkranken durch eine gesunde Ernährung gesenkt oder hinausgezögert werden. Weil das menschliche Gehirn nicht in der Lage ist seine Energie selbst zu speichern, ist es auf eine kontinuierliche Nährstoffzufuhr angewiesen. Besonders Lebensmittel mit einem hohen Vitamin- oder Mineralgehalt spielen eine wichtige Rolle für die Prävention von Demenz. Formen der Demenz.

Die häufigste Form der Demenz ist Alzheimer. Etwa 60 Prozent der Demenzerkrankten leiden darunter. Alzheimer ist eine sich über Jahre still entwickelnde Krankheit, bei der Nervenzellen zerstört werden. Daneben ist die vaskuläre Demenz mit etwa 20 Prozent die zweithäufigste Form von Demenz. Sie tritt durch Gefässverkalkungen und nach Schlaganfällen auf. Obwohl gewisse genetische Komponenten für den Ausbruch eine Rolle spielen, beeinflusst die Ernährung beide Demenzerkrankungen in einem nicht zu unterschätzenden Masse.

Vor schädlichen Stoffen schützen

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass unser Gehirn an den Rest des Körpers angeschlossen und stark von ihm beeinflusst wird. Obwohl unser Gehirn durch die Blut-Hirn-Schranke einen abgeschirmten Stoffwechsel verfolgt, gelangen immer wieder hirnschädigende Substanzen in unsere Zentrale. Ist die Darmschleimhaut aufgrund von Fehlernährung, z.B. durch Zucker- und Alkoholüberkonsum sowie Medikamenten nicht mehr in Takt, spricht die Wissenschaft von einem löchrigen Darm. Ein löchriger Darm erleichtert die Passage von Fremdstoffen in unseren Kreislauf und somit auch in unser Gehirn. Forscher gehen sogar davon aus, dass ein löchriger Darm eine Demenzerkrankung nach sich zieht. Für die Demenzprophylaxe sollte somit schon früh ein Augenmerk auf die Darmgesundheit gelegt werden.

Wasser trinken ist das A und O

Die Basis für einen gesunden Darm ist ausreichend Wasser zu trinken. Der empfohlene Richtwert für die tägliche Trinkmenge liegt bei 1,5 bis 2,5 Litern Flüssigkeit pro Tag für Erwachsene. Da unser Gehirn aus 80 Prozent Wasser besteht, hängt es von

einem ausgeglichenen Wasserhaushalt ab, um zu funktionieren. Wasser hilft ausserdem dabei, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Ein Wasserdefizit hingegen schwächt nicht nur die Entgiftungsleistung, sondern erwiesenermassen auch die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit.

Achtung vor zu viel Zucker

Glukose ist zwar ein wichtiger Treibstoff für das Gehirn, überhöhte Blutzuckerwerte scheinen die Erkrankung an einer Demenz allerdings zu begünstigen. Um die Blutzuckerwerte niedrig zu halten, sollten Schokolade oder zuckerhaltige Getränke massvoll verspeist werden. Um das Gehirn so gut es geht zu schützen, eignen sich Gewürze wie Kurkuma, frische Kräuter und Gemüse. Diese Nahrungsmittel verbessern die Verdauung, schützen vor schädlichen Bakterien und liefern eine geballte Ladung an Zellschutzstoffen.

Schlüsselstoffe für das Gehirn

Wichtige weitere Bau- und Funktionsstoffe sind die Omega-3 Fettsäure DHA sowie B-Vitamine. Sie sind entscheidend an der Bildung von Nervenverknüpfungen sowie der Übertragung von Signalen im Gehirn beteiligt. Wobei DHA zu den Fettsäuren gehört, welche der Mensch nur in verschwindend geringen Mengen selbst herstellen kann. Daher muss sie z. B. über Algenöl oder Fische wie Lachs, Hering, Makrele und Sardine aufgenommen werden. Auch in Nüssen, Samen und Kernen befinden sich wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Sie liefern ausserdem verschiedene Mineralien, welche für die Hirnfunktion ebenfalls von Bedeutung sind. Als Spezialtipp aus der Naturheilkunde gelten ausserdem Ginkgo für eine verbesserte Hirndurchblutung oder der Heilpilz «Hericum», der das Wachstum von Gehirnzellen anregt.

Über Sanasearch: Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20'000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapie-suchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. **Während der COVID-19 Situation bieten zahlreiche Therapeuten Ihre Angebote derzeit über Video und Telefon an.**

 **sanasearch.ch**

Sanasearch

Hardturmstrasse 169 · 8005 Zürich

Telefon 044 444 50 80

info@sanasearch.ch · www.sanasearch.ch

SKV
Gutschein

Gesundheit stärkt – Mitarbeiter und Unternehmen!

Als SKV-Mitglied erhalten Sie auf der grössten Schweizer Therapeutenplattform Sanasearch.ch CHF 10.- auf Ihre erste Buchung.

 sanasearch.ch
Therapeuten online buchen





So funktioniert's:

1. Passenden Therapeuten auf Sanasearch.ch finden.
2. [Sanasearch](http://Sanasearch.ch) per Telefon/Chat kontaktieren.
3. Fertig! Sie erhalten CHF 10.- Rabatt.

www.sanasearch.ch | 044 444 50 80 | info@sanasearch.ch