Honig im Kopf

Wir haben uns den Film „Honig im Kopf“ angeschaut, wir haben gelacht und geweint. Dieser Film hat uns nachdenklich werden lassen. Deshalb habe ich mich auf die Suche gemacht und im Internet eine Recherche gestartet und viel gelesen, was ich dort erfahren habe, das möchte ich Euch heute mit meinen eigenen Worten mitteilen.

Homocystein
Homocystein ist ein Risikofaktor für Gefäßerkrankungen. Erhöhte Homocysteinkonzentrationen werden aber auch häufig bei neurologischen Störungen gefunden. Bezüglich der Demenzerkrankungen ist bedeutsam, dass Homocystein wie ein stimulierender bzw. anregender Botenstoff im Gehirn wirken kann. Zusätzlich kann Homocystein auch zu einer Störungen der Blut-Hirn-Schranke führen. Wissenschaftler aus Algerien publizierten im April 2014 eine Fallkontrollstudie mit 41 Alzheimerpatienten und 46 nicht dementen Kontrollpersonen. Sie konnten nachweisen, dass eine Hyperhomocysteinämie ein Risikofaktor für die Alzheimererkrankung war und mit einem Vitamin-B12-Mangel verbunden war.

Antioxidative Vitamine
US-Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei Patienten mit leichter bis moderater Alzheimererkrankung eine Gabe von 2000 I.U. Alpha-Tocopherol (eine Vitamin E-Art) pro Tag den funktionellen Abbau verlangsamte.

Acetyl-L-Carnitin
In einem Fachartikel, der 2014 publiziert wurde, beschäftigten sich zwei US-Wissenschaftler mit Nahrungsergänzungsmitteln als Zusatztherapie für die Behandlung neurodegenerativer Erkrankungen. Sie wiesen darauf hin, dass es eine Zahl von Studien gibt, in der eine Gabe von Acetyl-L-Carnitin einen günstigen Effekt hinsichtlich einer Verlangsamung des kognitiven (z.B.: Die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die

Erinnerung, das Lernen, das Problemlösen betreffend) Abbaus bei der Alzheimererkrankung zeigte.

Eisen

Wissenschaftler aus Australien untersuchten verschiedene Parameter des Eisenstoffwechsels bei der Alzheimererkrankung. Sie fanden einen starken Zusammenhang zwischen Anämie (Blutarmut) und Alzheimererkrankung. Die Patienten mit Alzheimererkankung hatten u.a. typische niedrigere Hämoglobinkonzentrationen. Die Alzheimererkrankung erwies sich als starker Risikofaktor für Anämie. Die Auswertung der Daten zeigte also, dass die Alzheimererkrankung durch eine Anämie negativ beeinflusst wird.

Selen

Selen ist ein wichtiges antioxidatives Spurenelement, und es ist bekannt, dass eine verminderte antioxidative Kapazität mit kognitivem (z.B.: Die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Erinnerung, das Lernen, das Problemlösen betreffend) Abbau assoziiert ist. Brasilianische Wissenschaftler untersuchten bei Patienten mit Alzheimererkankung, bei Patienten mit milder kognitiver Beeinträchtigung und bei einer Kontrollgruppe die Selenkonzentrationen im Plasma und in den Erythrozyten. Die Patienten der Alzheimergruppe zeigten die niedrigsten Selenkonzentrationen im Plasma. Es wurde beobachtet, dass die Selenkonzentrationen in den Erythrozyten sehr eng mit dem kognitiven Abbau eine Wechselbeziehung eingeht. Man kam zu dem Schluss, dass ein Selenmangel zu einem kognitiven Abbau bei älteren Menschen beitragen könne.

Vitamin D

„Wissenschaftler aus den USA untersuchten anhand von Daten der Cardiovascular Health Study, wie sich die Konzentration von 25(OH)D auf das Risiko von Demenzerkrankungen und auf das Risiko von Morbus Alzheimer im Besonderen auswirkte. Das Risiko für die genannten Erkrankungen stieg bei einer Vitamin D3-Konzentration unter 20 ng/ml. markant an. Forscher aus Finnland untersuchte anhand von Daten der Mini-Finland Health

Survey den Zusammenhang zwischen Demenzerkrankungen und der 25_(_OH_)_D-Konzentration. Analog zu der US-amerikanischen Studie wurde nachgewiesen, dass ein niedriger Vitamin-D-Status als Risikofaktor für Demenzerkrankungen anzusehen ist.“
Quelle:
http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/fachinfos/fachartikel/131-fachartikel/fachartikel-gedaechtnis/1284-demenz-und-mikronaehrstoffe-neue-studien.html

Wie kann ich einer Demenzerkrankung vorbeugen:

1. Durch einen erholsamen Schlaf
3. Krankhafte Schlafstörungen sollten behandelt werden
4. Kopfverletzungen sind zu vermeiden
5. Durch regelmäßige Bewegung
6. Viele Aktivitäten in frischer Luft absolvieren (Spaziergänge, Gartenarbeit usw.)
7. Das Gehirn aktiv halten durch Gehirnjogging, Kreuzworträtsel, beim Einkauf im Kopf die Preise zusammenrechnen usw. (http://www.neuronation.de/)
8. Statine (Wirkstoff in Medikamenten) erhöhen Demenzrisiko
9. Durch eine gute Zahlpflege
10. Vorsichtig und Verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen
11. Statt Cola oder andere zuckerhaltige Getränke lieber Apfelsaft (zuckerfrei) trinken
12. Kaffee (koffeinhaltig) 3-6 Tassen pro Tag
13. Verzehr von Transfetten (vor allem in Fertiggerichten) vermeiden
14. Vitamin-D-Mangel vermeiden, da ein Mangel das Risiko für eine Demenzerkrankung erhöht

Und welche Lebensmittel fördern die Gesundheit unseres Gehirns?
Wer gerne Fisch mag, für den wird es kein Problem sein, genügend Omega-3-Fettsäuren zu sich zu sich zu nehmen.

- Lachs
- Thunfisch

- Makrele
- Hering
- Austern
- Garnelen
- Scholle
- Kabeljau

Es existieren zahlreiche Studien über eine positive Auswirkung von Omega-3-Fettsäuren zur Vorbeugung von Demenz. Ihnen wird eine protektive Wirkung zugeschrieben, die die Regeneration der Nervenzellen unterstützt und die Zerstörung der Nerven im Gehirn von Demenz-Patienten hinauszögern kann.

Es ist nachgewiesen, dass in erster Linie die Vitamine C und D, Vitamin B 6 und Folsäure sowie das Provitamin A (Beta-Carotin), B12 (Kobalamin) Demenz-Erkrankungen vorbeugen können.

- Paprikaschoten
- Brokkoli
- Rosenkohl
- Kopfsalat
- Kürbis
- Karotten (enthalten einen hohen Anteil an Beta-Carotin)
- Grünkohl
- Spinat
- Chicorée
- Feldsalat
- Grünkohl
- Rosenkohl
- Mangold
- Tomaten
- Eisbergsalat
- Erbsen
- Buschbohnen
- Pfifferlinge
- Roten Rüben (Rote Beete)
- Hagebutten

- Johannisbeeren
- Kiwi
- Aprikosen
- Blutorangen
- Nektarien
- Oliven
- Dill
- Petersilie
- Sojaprodukte
- Einige kaltgepresste Pflanzenöle
- Mandeln

Grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Orangen und Vollkornprodukte enthalten einen hohen Anteil an Vitamin B und Folsäure und sollen die Hirnleistung verbessern. Lange ist man davon ausgegangen, dass Vitamin E auch eine positive Wirkung haben kann. Dies wird jedoch aktuellen Studien zufolge nicht bestätigt. Alle Vitamine sollten hauptsächlich über Lebensmittel aufgenommen werden und nicht in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

Außerdem folgende Gewürze:

- Zimt
- Curry
- Kurkuma

Empfehlenswert ist beispielsweise die Mittelmeerküche mit viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten, viel Fisch und abgesehen davon weniger tierischen Lebensmitteln, Olivenöl und ab und zu einem Gläschen Rotwein. Wissenschaftler sind sich ausnahmsweise einig, dass diese Ernährung geeignet ist, Herz und Hirn länger gesund zu erhalten.

Über die Vitamin D und B12 werde ich Euch in einem meiner nächsten Blog-Beiträge berichten, da dies ebenfalls unglaublich spannende Themen ist und viel Platz braucht.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach,

dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Referenzen:
Rita Cardoso B, Silva Bandeira V et al.: Selenium status in elderly: relation to cognitive decline; J Trace Elem Med Biol. 2014 Oct;28(4):422-6Jose R. Santos, Auderlan M. Gois, et al.: Nutritional status, oxidative stress and dementia: the role of selenium in Alzheimer’s disease; Front Aging Neurosci. 2014; 6: 206; Published online 2014 Aug 28.
Nazef K, Khelil M et al.: Hyperhomocysteinemia is a risk factor for Alzheimer’s disease in an Algerian population; Arch Med Res. 2014 Apr;45(3):247-50.
Agnew-Blais JC, Wassertheil-Smoller S, et al.: Folate, vitamin B-6, and vitamin B-12 intake and mild cognitive impairment and probable dementia in the Women’s Health Initiative Memory Study; J Acad Nutr Diet. 2015 Feb;115(2):231-41.
Bonetti F, Brombo G et al.: Cognitive Status According to Homocysteine and B-Group Vitamins in Elderly Adults; J Am Geriatr Soc. 2015 Jun;63(6):1158-63.
Dysken MW, Sano M et al.: Effect of vitamin E and memantine on functional decline in Alzheimer disease: the TEAM-AD VA cooperative randomized trial; JAMA. 2014 Jan 1;311(1):33-44.
Li Y, Liu S, Man Y et al.: Effects of vitamins E and C combined with β-carotene on cognitive function in the elderly; Exp Ther Med. 2015 Apr;9(4):1489-1493.
Bigford GE, Del Rossi G et al.: Supplemental substances derived from foods as adjunctive therapeutic agents for

treatment of neurodegenerative diseases and disorders; Adv Nutr. 2014 Jul 14;5(4):394-403.
Faux NG, Rembach A et al.: An anemia of Alzheimer’s disease; Mol Psychiatry. 2014 Nov;19(11):1227-34.
Littlejohns TJ, Henley WE et al.: Vitamin D and the risk of dementia and Alzheimer disease; Neurology. 2014 Sep 2;83(10):920-8.
Knekt P, Sääksjärvi K et al.: Serum 25-hydroxyvitamin d concentration and risk of dementia; Epidemiology. 2014 Nov;25(6):799-804
Chei CL, Raman P et al.: Vitamin D levels and cognition in elderly adults in China; J Am Geriatr Soc. 2014 Nov;62(11):2125-9.
Toffanello ED, Coin A et al.: Vitamin D deficiency predicts cognitive decline in older men and women: The Pro.V.A. Study; Neurology. 2014 Dec 9;83(24):2292-8.