

## Alzheimer Demenz vorbeugen durch Appetitologie®

**Zusammenfassung: Wenn sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie® ernähren, bestehen gute Chancen, dass sie nicht nur ein hohes Lebensalter erreichen, sondern auch bis ins hohe Alter geistig fit bleiben.**

**Zur Definition:** Ca. 60% der Demenzen sind Alzheimer-Demenzen. Hier nimmt der geistige Abbau langsam, schleichend zu. 20% sind vaskuläre Demenzen, die mit einem plötzlichen Schlaganfall beginnen. 15% sind eine Mischform der beiden. In 5% gibt es seltene Sonderformen der Demenz.

In allen Kulturen waren früher die Alten die Weisen, bei denen man sich Rat holte und die bis ins hohe Alter als Autoritäten geachtet wurden. Heute „verblöden“ unsere alten Menschen: Über 80-Jährige sind in Deutschland zu 12% dement, über 90-Jährige sogar zu 30 - 40%! Da Patienten mit Demenz eine verkürzte Lebenserwartung haben, liegt das Risiko, an einer Demenz neu zu erkranken noch wesentlich höher: Der Epidemiologe, Horst Bickel, hat errechnet: Würden alle Menschen 100 Jahre alt werden, so wären 90% von ihnen dement und nur 10% von ihnen nicht dement.

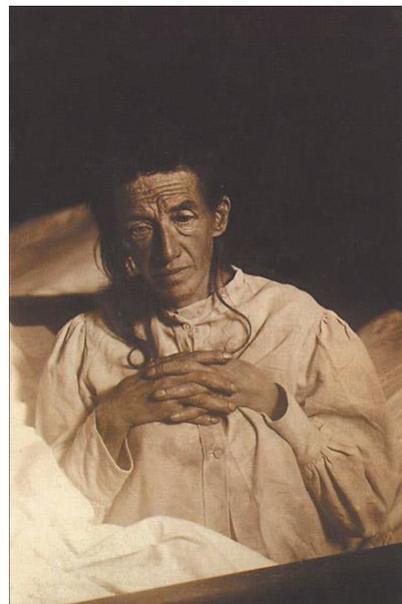


Foto: Gemeinfrei, Fotograf unbekannt, Erstellt: 1. Januar 1902

**Auguste Deter aus Marktbreit:**

Sie litt bereits mit 51 Jahren an einer schweren Alzheimer Demenz. Sie ist der 1. Mensch bei dem Alois Alzheimer nach ihrem Tod im Gehirn die typischen Veränderungen der Alzheimer'schen Demenz nachgewiesen hat.

- Demente Patienten haben in allen Studien deutlich niedrigere Vitaminspiegel im Blut, als gleichaltrige Nichtdemente. Es ist aber die Frage, ob die erniedrigten Vitaminspiegel die Ursache oder die Folge der Erkrankung sind.

- Hinweise darauf, dass unsere industrielle Ernährung zumindest eine Mitursache der Alzheimer Demenz ist, gibt eine **Studie** von Hendrie, Osuntokun und ihren Mitarbeitern über die **Häufigkeit von Alzheimer Demenzen bei genetisch nahezu identischen Schwarzen in Indianapolis / USA und in Ibadan / Nigeria:** Während in Nigeria nur 1,4% der 2500 untersuchten Alten an Alzheimer Demenz litten, waren es in den USA 6,2% von 2200 Untersuchten. Und das obwohl die Alten in Nigeria nur 0,8 Jahre zur Schule gegangen waren und die in den USA im Durchschnitt 9,6 Jahre! Das Durchschnittsalter lag in den USA bei 73,9 Jahren, in Nigeria bei 72,3. In der Gruppe der über 85-Jährigen war der Unterschied noch deutlicher: Hier hatten in Nigeria 5,9% eine Alzheimer Demenz und in den USA 28.8%. Obwohl auch die Alten in Nigeria in einer Großstadt lebten, ist davon auszugehen, dass sie über viele Jahre deutlich weniger Fastfood und industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu sich genommen haben, als die Schwarzen in den USA.

- Es ist schwierig, zu beweisen, dass Alzheimer eine ernährungsbedingte Erkrankung ist. Man müsste 80 Jahre lang genau dokumentieren, was eine Gruppe von Menschen isst: Das ist in der Praxis unmöglich!

- Es gibt aber einen indirekten Hinweis auf langjährige Ernährungsgewohnheiten: Die Zähne. **Die Zähne sind das Langzeitgedächtnis der lebenslangen Ernährungsweise.** Wenn Menschen im Alter noch viele Zähne haben, spricht dies dafür, dass sie in ihrem Leben weniger Zucker und Süßigkeiten gegessen haben als Zahnlose.

Ich selbst hatte im klinischen Alltag beobachtet, dass Patienten mit Alzheimer häufig völlig zahnlos sind. Um diesen Verdacht nachzugehen, habe ich in unserer Geriatrischen Fachklinik eine wissenschaftliche Studie durchgeführt und 2006 veröffentlicht, die Neuburger Demenzstudie.

➤ [Originalarbeit Neuburger Demenzstudie \(pdf-Datei\)](#)

Wir haben in unserer Klinik bei 1038 Patienten die Anzahl der Zähne gezählt und mit dem Ergebnis eines Demenztests verglichen, dem MMS. Patienten mit schwerer Alzheimer Demenz hatten im Durchschnitt nur noch 0,2 Zähne. Patienten mit leichter Alzheimer Demenz hatten noch 1,5 Zähne. Gleichaltrige Nichtdemente hatten aber durchschnittlich noch 4,7 Zähne. Zahlreiche noch erhaltene Zähne sind im Alter somit ein Schutzfaktor vor Alzheimer. Dies sehe ich als Hinweis darauf, dass ein hoher Zuckerkonsum zu Alzheimer Demenz führen kann.

Nach meiner Ansicht ist eine industrielle Mangelernährung und der hohe Zuckerkonsum die Hauptursache der Alzheimer Demenz.

Es gibt bereits deutliche Hinweise darauf, dass ein hoher Konsum von hoch verarbeiteten, vitaminarmen Nahrungsmitteln zumindest eine Mitursache für die Alzheimer Demenz ist. So sind bereits zahlreiche Risikofaktoren für Alzheimer identifiziert worden. Es sind es die gleichen **Risikofaktoren**, wie die für die Arteriosklerose: **Das Metabolische Syndrom mit Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und erhöhten Blutfetten.**

Zusätzlich ist es eine erniedrigte Aufnahme von Vitaminen mit der Nahrung (besonders Vitamin B1, B6, B12, Folsäure, Vitamin C und Vitamin E). Eine Gabe von Einzelvitaminen bringt aber nichts. Wahrscheinlich sind die einzelnen erniedrigten Vitaminspiegel nur Hinweis auf eine friskostarme Ernährung. Wir kennen heute ca. 60 000 Inhaltsstoffe in rohen pflanzlichen Lebensmitteln (sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe). Wahrscheinlich schützt nicht ein bestimmter Einzelstoff vor Alzheimer, sondern genau die richtige Kombination von Einzelstoffen, wie sie in naturbelassenen Lebensmitteln vorkommt. Eindeutig nachgewiesen ist, dass ein hoher Konsum von Obst, Gemüse und Fisch vor Alzheimer schützt.

Von einigen Forschern wird Alzheimer neuerdings auch „**Diabetes, Typ 3**“ genannt. Das Gehirn zeigt bei Alzheimer eine Insulin-Resistenz. D.h. Insulin wirkt dann im Gehirn nicht mehr. Die Folge ist, dass das Gehirn bei Alzheimer Patienten dann keinen Zucker mehr aufnehmen kann und die Gehirnzellen nicht ausreichend Energie bekommen. Beim Diabetes, Typ 2 (dem sogenannten „Alters-Zucker“) ist diese Phänomen seit Langem bekannt: Hier sind die Fett und Muskelzellen unempfindlich geworden gegenüber Insulin.

Fakt ist, dass Diabetiker (= „Zuckerkrankte“) zu 70% häufiger eine Alzheimer Demenz entwickeln, als Nicht-Diabetiker.

- <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2006/daz-35-2006/uid-16408>

Möglicherweise entsteht also Alzheimer nicht durch ein zu wenig an Vitaminen, sondern durch ein zu viel an Zucker und Kohlenhydraten.

Das ist auch die These im Buch von Dr. Bruce Fife „Stopp Alzheimer!“

- <https://www.amazon.de/Stopp-Alzheimer-Bruce-Fife/dp/3942772264>

### **Zum Schluss noch 2 interessante Beobachtungen:**

- 2008 veröffentlichte der Neuroanatom Gert Holstege einen Bericht über das Gehirn der **115-jährigen Hendrikje van Andel-Schipper** aus Holland. Als sie starb war sie die älteste Frau der Welt gewesen. Auffällig war, dass sich in ihrem Gehirn nahezu **keinerlei Ablagerungen** fanden, wie sie bei Alzheimer üblich sind und die Zahl ihrer Nervenzellen so hoch war, wie die junger Rentner! Es gab auch keine Spuren von Arterienverkalkung, weder am Herzen noch im Gehirn. Das widerspricht der These: „Jeder Mensch bekommt Alzheimer, wenn er nur lang genug lebt!“ Noch mit 113 Jahren hatte sie bei Alzheimertests unauffällige Ergebnisse gehabt.

**Ihre Erklärung: Sie trank jeden Tag morgen ein Glas frisch gepressten Orangensaft und aß täglich einen rohen Matjeshering.**

- Der japanische Forscher Tetsuro Matsuzawa von der Universität Kyoto fand heraus: Heute haben **Schimpansen ein besseres Gedächtnis als Studenten!** Kein Wunder: Im Gegensatz zu den Studenten bekommen sie im Zoo ausschließlich eine artgerechte Ernährung ohne Zucker und Fastfood!

***Deshalb: Wenn Sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie® ernähren, haben Sie gute Chancen, dass sie nicht nur ein hohes Lebensalter erreichen, sondern auch bis ins hohe Alter geistig fit bleiben.***

## **Die Ernährungs-Behandlung der Demenz**

Wenn ein Mensch dement ist, ist bereits ein Großteil seiner Gehirnzellen irreparabel zerstört. Trotzdem ist eine Ernährungsbehandlung immer noch sinnvoll. Denn ein Teil der Gehirnzellen lebt noch, und ist nur funktionsuntüchtig (s. o.: „Diabetes, Typ 3“).

Der Appetit ist aber bei Dementen schwer gestört: Die meisten können nichts mehr riechen und schmecken kaum noch etwas. Deshalb mögen sie meist gerne extrem stark gewürzte Speisen, vor Allem auch stark gesüßte Nahrungsmittel.

Wichtig ist es, darauf zu achten, dass der Kranke überhaupt genug isst: Viele Demente vergessen das Essen! Bei Schluckstörungen muss auf Breikost umgestellt werden. In schweren Fällen müssen sogar die Getränke mit einem Verdickungsmittel andickt werden, damit der Kranke sich nicht verschluckt!

Gut sind vitaminreiche, frisch zubereitete **Smoothies**.

**Kokosöl** kann den funktionslosen Nervenzellen Energie zur Verfügung stellen, da es gut hirngängig ist.

Da das Gehirn Zucker nicht mehr ausreichend aus dem Blut aufnehmen kann,

ist die Umstellung auf eine **fettreiche, ketogene Ernährung** sinnvoll (siehe Keto-Pyramide unten)!

Einzelheiten hierzu ausführlich im Buch von Dr. Bruce Fife: „Stopp Alzheimer!“

- <https://www.amazon.de/Stopp-Alzheimer-Bruce-Fife/dp/3942772264>

Oder in dem kleinen Buch von Ulrike Gonder: „Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn!“

- <https://www.amazon.de/Kokos%C3%B6l-Nicht-nur-f%C3%BCrs-Hirn/dp/B06XC9PFSG>

## Die KetoPyramide für eine ketogene Ernährung mit 20 bis 50 g Kohlenhydraten pro Tag

Bei einer ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate drastisch reduziert und mehr Fette gegessen. Aus den Fetten bildet die Leber Ketone. Ketone sind hervorragende Energielieferanten für Körper und Gehirn und schützen die Zellen vor schädlichen Einflüssen. Eine ketogene Ernährung kann bei gestörter Hirnfunktion, Krebserkrankungen sowie beim Muskelaufbau unterstützend wirken.

→ Bitte fragen Sie vor einer Ernährungsumstellung Ihren Arzt, ob ggf. ein medizinischer Grund gegen eine ketogene Ernährung vorliegt (selten)!

**Mittlere Kohlenhydratmengen (ca. 10 g/100 g)**  
Nur in geringer Menge geeignet, Portionen berechnen

**Mäßige Kohlenhydratmengen (ca. 3–7 g/100 g)**  
In begrenzter Menge geeignet, Portionen berechnen

**Eiweiß- und fettreich, praktisch kohlenhydratfrei**  
Für jede Mahlzeit geeignet, bei großen Mengen Eiweiß berechnen

**Sehr kohlenhydratarm (< 3 g/100 g) und/oder sehr fettreich**  
Für jede Mahlzeit geeignet



© Die Original-KetoPyramide, Stand 2019, publiziert in den Büchern zur ketogenen Ernährung/Ketoflüche bei systemed. Abdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung von systemed. Mit freundl. Genehmigung des systemed-Verlages

Dr.med. Max Diemel, 2019

[www.appetitologie.de](http://www.appetitologie.de)

[max.diemel@appetitologie.de](mailto:max.diemel@appetitologie.de)