

Demenz vorbeugen - mediterran essen

Erica Benzinger, Dr. med. Volker Schmiedel, PD Dr. med. Michael Nehls. Fona Verlag CH-5600 Lenzburg, 2017

Ein wunderbares (Koch-)Buch, mit wunderbaren Rezepten aus der mediterranen Küche, in wunderbaren Abbildungen attraktiv präsentiert. Beim Durchblättern der 100 appetitanregenden Seiten möchte man jedes der vorgeschlagenen Gerichte probieren und geniessen!

Dass die Autorin dieser zweifellos gesunden Augen- und Gaumenfreuden Schweizerin ist merkt man bei Ingredienzien wie „Cima da Rapa“ (ein italienisches Gemüse), „Randen“ (rote Beete) oder „Potimarron“ (Kürbis). Die Palette der Gerichte reicht vom traditionellen Morgen-Müsli über fruchtige Smoothies, zahlreiche Arten von Suppen, Hauptgerichte mit viel Fisch, viel Gemüse (lokales und exotisches) und wenig Fleisch bis zu Desserts wie Bratapfel und Kokos-Truffes (was kleine Bällchen aus Kokos-Flocken sind). Gebraten wird mit Kokosöl, an die Salate und Suppen kommen vielfältige Gewürze samt dem bewährten Olivenöl. Tierische Fette, und vor allem Zucker, sind tabu bzw. stark reduziert.

Die Motivation zur Integration der vorgestellten Köstlichkeiten in die eigene Küche erhalten die Leser durch zwei einführende Kapitel, die den Ursachen und Präventionsmöglichkeiten von Demenzerkrankungen gewidmet sind. Zunächst präsentiert der Mediziner und Molekularbiologe Michael Nehls sein Credo, dass insbesondere die Alzheimer Demenz ihre Wurzeln in unserem falschen Lebensstil hat (d.h. Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Dauerstress, Schlafdefizit, etc.). Als Autor sensationsträchtiger Bücher wie „Die Alzheimer Lüge“ und „Alzheimer ist heilbar“ plädiert Nehls mit guten Argumenten für eine Umstellung von Lebensstil und Ernährung, um die lebenslange Neubildung von Nervenzellen in unserem Gehirn zu befördern.

Leider ist es in unserer modernen Gesellschaft nicht einfach, wieder „steinzeitlich“ zu leben, wie es nach Nehls für unser Gehirn am besten wäre. Aber zumindest hinsichtlich Bewegung und Ernährung sollte (und kann) heute jeder etwas für seine Gehirngesundheit tun.

Um der späteren Demenz wirklich vorzubeugen müssten wir bereits im jungen Erwachsenenalter anfangen „hirnfreundlich“ zu leben. Hierzu gehört nach Nehls neben täglicher Bewegung vor allem der Verzicht auf (industriell) gehärtete Fette (sogenannte Transfette). Auf dem Speisplan sollten Fisch und Gemüse statt Fleisch und Pommes

stehen. In jeder Küche sollten hirnfreundliche Öle wie Kokosöl, Rapsöl, und Olivenöl das bisher viel gepriesene Sonnenblumenöl ersetzen. Auch wenn manche der Empfehlungen zur „hirnfreundlichen“ Ernährung wissenschaftlich (noch) nicht belegt sind, schaden tut „mediterranes Essen“ sicherlich nicht. Das zeigt schon die überdurchschnittliche Langlebigkeit der Mittelmeerbewohner. Zudem gilt: was gut fürs Hirn ist, ist auch gut fürs Herz. Viel Bewegung hilft beiden, und die Gefahr von Herz-Kreislaufkrankheiten, Übergewicht und Diabetes wird durch die Mittelmeer-Kost erheblich reduziert.

Hinsichtlich praktischer Tipps zum weiten (und oft kontroversen) Feld der Vitamine, Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel werden sich die Leser an dem Beitrag des ganzheitlichen Mediziners und Nährstoffspezialisten Volker Schmiedl erfreuen. Hier findet man kurz gefasste, aber dennoch höchst informative Kapitel zur gesundheitlichen Bedeutung und Vorkommen der Vitamine der B- und D-Reihe, insbesondere das für unser Gehirn sehr wichtige Vitamin B12, sowie Folsäure und die Omega-3-Fettsäuren. Sogar mit Handelsnamen und Dosierungsempfehlungen der entsprechenden Präparate in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Volker Schmiedel befasst sich seit langem mit der gesundheitlichen Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren (deren bioaktive Formen EPA und DHA unser Körper selbst nicht bilden kann). Vermutlich hat er Michael Nehls auch darüber aufgeklärt, dass die in pflanzlichen Ölen (wie Raps- oder Leinöl) enthaltenen Omega-3-Fettsäuren zu weniger als 1% von unserem Gehirn akzeptiert werden, es daher unverzichtbar ist, diese „Nervenzellnahrung“ aus fetthaltigem Seefisch (Lachs, Makrele, Hering) oder Algenöl (und am besten täglich) zu sich zu nehmen.

Allerdings weist Schmiedel darauf hin, dass die Meeresverschmutzung sowie die Überfischung dem ausreichendem Fischkonsum für die Mehrzahl der Menschen zunehmend Grenzen setzt. Aus Gründen der Schwermetallbelastung sei schon heute hochdestilliertes und daher schadstofffreies Fischöl eine gute Alternative zum Fischkonsum. Zukünftig wird Algenöl aus „kontrolliertem“ Anbau eine dem Fischöl funktionell gleichwertige, ökologisch jedoch sogar bessere Alternative sein.

Fazit: Ein informatives, ungemein Appetit-anregendes, wunderbar illustriertes Buch über die Möglichkeiten der Vorbeugung (nicht nur) von Demenzerkrankungen mit Hilfe einer naturnahen und geschmackvollen Art von Ernährung, die sowohl gehirn- als auch herzfrendlich ist.