

## Was hat Demenz mit Dicksein zu tun?



Bauchfett gilt als neues Warnsignal für drohende Gehirnrissen. Je älter unsere grauen Zellen werden, umso mehr Nährstoffe brauchen sie. Bestimmte Phytostoffe verbessern die Versorgung. Andere schützen vor oxidativen Schäden. Ein Wettlauf gegen die Zeit.

Noch kann die Frage in der Überschrift zu diesem Beitrag nicht endgültig beantwortet werden. Eines jedoch ist erwiesen: Menschen mit einem deutlich ausgeprägten Bauch schleppen nicht nur überschüssige Pfunde herum, sondern auch ein besonderes Demenz-Risiko. Die neue Erkenntnis stammt aus einer Forschungsarbeit an der Universität Oakland (Kalifornien). Sie betrifft vor allem die zweite Lebenshälfte. Von 1964 bis 1973 an wurden 6.583 Männer und Frauen registriert und bis in dieses Jahr, 2009, begutachtet. Alle waren beim Start der Studie 40 oder mehr Jahre alt. 1.049 von ihnen entwickelten eine schwere Demenzerkrankung. Die Wissenschaftler mussten erkennen:



Je stärker ihr Bauch der gedachten Körpermitte vorausragt (medizinischer Begriff: Sagittal-Abdominaler Diameter, S.A.D.), umso größer das Risiko! Das galt sogar bei Normalgewichtigen, sobald ihr S.A.D. annähernd 25 Zentimeter betrug. Das ist bereits bei etwa 100 Zentimetern Bauchumfang gegeben.

Das spezielle Bauchfett gilt seit langem als Warnsignal in Bezug auf Diabetes oder Probleme mit den Herzgefäßen. Es lässt intensive, aber nicht wahrnehmbare Entzündungsvorgänge unterhalb der Schmerzgrenze („Silent Inflammation“) vermuten. Dabei werden Zellstrukturen wichtiger Blutgefäße und Nervenleitungen zerstört. Offensichtlich ist davon auch die Nährstoffversorgung und Steuerung der Gehirnregionen betroffen (Die Zufuhr von Sauerstoff und Gehirnnahrung erfolgt durch die innere Halsschlagader und die Wirbelsäulenschlagader). Diese in den meisten Fällen über einen langen Zeitraum unbemerkten Schädigungen haben ähnliche, aber weit verheerendere Effekte wie eine ganze Reihe kleiner Schlaganfälle. Sie sind unumkehrbar. Deshalb wird dieses Risiko für das Gehirn mit der Alzheimerkrankheit verglichen. Hier werden abnormale Eiweißstrukturen der grauen Zellen für die Endgültigkeit verantwortlich gemacht.

Demenz erscheint häufig erstmals als Vergesslichkeit. Auch Probleme mit einfachen Rechenaufgaben verdienen frühe Aufmerksamkeit. Weitere Merkmale: Änderungen der Wahrnehmung, Schlafbedürfnis, Schlaflosigkeit, Desorientierung, Konfusion, Schwierigkeit bei der Einschätzung des Umfeldes.

Verschärfungen des Zustandes tragen alarmierende Bezeichnungen wie Aphasie (Sprachstörungen), Agnosie (Schwierigkeit, Gegenstände oder Angehörige zu erkennen) oder Apraxie (Versagen motorischer Funktionen wie z. B. der Hand).

Fieberhaft konzentrieren sich Wissenschaftler auf Lösungsansätze – sowohl für den krankhaften Gedächtnisverlust durch Alzheimer, als auch für die normalere Beeinträchtigung des älter werdenden Gehirns. Die wenigen guten Nachrichten erscheinen nur auf den ersten Blick als wirklich positiv. Zum Beispiel scheinen Menschen mit längerer Schulausbildung den Eintritt von Demenz hinauszuzögern. Jedes zusätzliche Jahr des Lernens verschiebt den Ausbruch um zwei Monate. Es ist der Effekt einer so genannten kognitiven Reserve, die entsteht. Doch die Studie des Albert Einstein College of Medicine, New York, an 488 Personen zwischen 75 und 85 Jahren entdeckte auch eine Kehrseite:



Bricht Demenz dann verspätet aus, tritt sie leider deutlicher auf, weil erst ein wirklich fortgeschrittenes Stadium diese schützende Pufferzone knackt. Problematisch ist auch, dass erste Anzeichen der Krankheit möglicherweise maskiert sind und lange Zeit übersehen werden.

In jüngster Zeit wird verstärkt der Geruchssinn anvisiert, um Menschen im tiefen Zustand von Demenz oder Depression zu aktivieren. Der Lehrstuhl für Psychologie an der Universität Stockholm testete das Erinnerungsvermögen Betroffener auf drei Arten: durch Worte, Bilder oder Düfte. Die Geruchserinnerung führte am weitesten zurück, wie bei einem Symposium 2008 berichtet wurde (Olfaction and Taste, San Francisco).

Am besten gelang die Rückführung mit typischen Kindheitsgerüchen: Zimt aus Mutters Küche oder Teer für das Boot des Vater.

Möglicherweise führt über unsere 20 Millionen olfaktorischen Rezeptoren im Epithelium des Nasenraumes ein neuer Weg zur Entschlüsselung des Gedächtnisverlusts. Bei Telefonnummern, zum Beispiel, überlagert eine neue die frühere. Bei der Speicherung von Düften ist es umgekehrt: Die ersten dominieren stärker als die späteren. Relativ neu ist auch die Erkenntnis, dass körperliche Betätigung wie ein Spaziergang die Geburt von Neuronen im Hippocampus und im Prefrontalcortex des Gehirns fördert – mit ihnen merken wir uns eine Telefonnummer gerade so lange, wie wir für das Wählen benötigen.

Demenz tritt für gewöhnlich im späteren Alter auf. Unter 60 Jahren ist sie selten. Die statistische Wahrscheinlichkeit steigt mit jedem Lebensjahr.

Betroffenen oder Angehörigen wird dringend empfohlen:

Informieren Sie unverzüglich Ihren Arzt über Symptome von Demenz.

Hormonelle Störungen (etwa Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse) sind behandelbar. Das gilt auch für Stoffwechsellentgleisungen (z. B. Leber, Nieren).

Kontaktieren Sie den Arzt unmittelbar, wenn Symptome sich trotz Behandlung verschlechtern oder neue hinzukommen.

Besonders anfällig sind Gehirnnervenzellen für oxidative Schäden. Studien belegen einen Zusammenhang zwischen erhöhtem Blutzuckerspiegel und reduzierter cerebraler Blutversorgung. Zwischen den Abermilliarden Neuronen, Nervenfasern und Ganglienzellen sowie den Drüsen, Organen und Muskeln übermitteln Gehirnbotsstoffe – so genannte Neurotransmitter – Informationen von einem Neuron zum anderen. Die grauen Zellen für Sinnesempfindungen, Gedächtnis und Bewusstsein hungern nach Sauerstoff und hochwertigen Nährsubstanzen. Je älter sie werden, umso mehr Substanzen benötigen sie für immer weniger Leistung. Schuld ist der kumulierende Effekt durch so genannte freie Radikale, die auf Sauerstoffteilchen reagieren.

Bestimmte Phytostoffe bremsen die Zellschädigung durch diese instabilen, sehr aggressiven Moleküle. Andere steigern den Blutfluss – wie Vinpocetin, ein Wirkstoff aus dem Samen des Immergrüns. Dabei wird ein diesbezüglich anregender Schub besonders tagsüber erwünscht sein, während zum Abend hin eher beruhigende Faktoren unserer inneren Uhr entsprechen. Gleichzeitig entstehen durch die nächtlichen Aktivitäten der grauen Zellen wieder ganz andere, besondere Versorgungsbedürfnisse.

So entscheidet nicht nur die intelligente Wahl spezieller Nährstoffe über den Erfolg. Die Chrono-Pharmakologie berücksichtigt den jeweils richtigen Augenblick.

Bei einer Beobachtungsanwendung des chronobiologischen Nahrungsergänzungspräparates Neurochron® an 73 Frauen und Männern mit teilweisen Gedächtnisstörungen erhielt jeweils eine Hälfte entweder wirkungslose Scheinpräparate oder die echten Originalkapseln (morgens eine gelbe, abends eine blaue) mit Phytostoffen wie Vinpocetin, NADH, Hyperizin A, Co-Enzym Q10 und andere. Nach einem Zeitraum von 24 Wochen hatten sich die kognitiven Fähigkeiten der Neurochron®-Gruppe messbar verbessert. Das geht auf die Wirkung der eingesetzten Substanzen den ganzen Tag hindurch zurück: Sie sind Radikalfänger, steuern den Blutzuckerspiegel, besitzen Moleküle zur Anbindung wichtiger Neurotransmitter (z.B. Noradrenalin) und pushen die Sauerstoffaktivität innerhalb der Gehirnzellen. Da lohnt es sich, dass man die innere Uhr der Gehirntätigkeiten inzwischen stundengenau kennt:

10 bis 12 Uhr

Hirnfunktionen am leistungsfähigsten

15 bis 16 Uhr

Lernphase, beflügelt vom Langzeitgedächtnis

18 bis 21 Uhr

Bester Geruchs- und Geschmackssinn

23 bis 1 Uhr

absolutes Kreativitätshoch.



**Verbraucher-Tipp**

Neurochron® basiert auf Phytostoffen (Pflanzenextrakten), Vitaminen und Mineralstoffen mit der Fähigkeit, geistige Fitness und Konzentration zu steigern.

Die chronobiologische Formel berücksichtigt den tageszeitlichen Bedarf.

Hersteller VitaBasix®.

Info-Bestell-Hotline: 00800-1570 1570 (gebührenfrei).