

--- Auszug / Kurzfassung ---

Was die Experten tun, um Alzheimer zu verhindern

Weltweite Experten rufen am 15. Mai den globalen Alzheimer-Präventionstag aus

OMNS (1. Mai 2024) 30 weltweit führende Wissenschaftler für Gehirngesundheit aus USA, UK, China und Japan rufen den **Alzheimer-Präventionstag am 15. Mai** aus, um das Bewusstsein für die wissenschaftlich erwiesenen Möglichkeiten zur Alzheimer-Vorbeugung zu schärfen.

alzheimersprevention.info ermittelt Faktoren für zukünftiges Risiko und Maßnahmen dagegen.

Professor Jin-Tai Yu, Chinas führender Präventionsexperte: „Bis zu 80 % weniger Demenzfälle, wenn alle bekannten Risiken, einschließlich der Homocystein senkenden B-Vitamine und der in fettem Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, gezielt angegangen würden.“

Professor David Smith von der Oxford Universität: „Keine klinisch wirksamen Medikamente; Gene nur unbedeutend, also Ernährung und Lebensstil ändern, um das Demenzrisiko zu senken“. Bis zu 73 % weniger Gehirnschrumpfung, wenn B-Vitamine und ausreichend Omega-3.

Professor Josh Miller, Ernährungswissenschaftler von der Universität in New Jersey: "Erheblichen Teil Demenzfälle verhindern durch Kampf gegen ernährungsbedingte Risiken."

Dr. Robert Lustig, Professor em. an der Universität Kalifornien: "Zucker reduzieren; Fruktose aus Fruchtsäften und vielen verarbeiteten Lebensmitteln ist Hauptrisiko für Alzheimer."

Dr. Georgia Ede, Psychiaterin in Harvard ausgebildet: „Kohlenhydrate einschränken. Alzheimer auch 'Typ-3-Diabetes' genannt, denn 80 % der Fälle zeigen Insulinresistenz; erschwert dem Gehirn die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten. Ketogene Diät verbessert die Insulinresistenz und erzeugt Ketone aus Fett, die das Gehirn mit Energie versorgen“.

Professor Stephen Cunnane aus Kanada: Laut seiner Forschung sind kognitive Vorteile einer ketogenen Ernährung zu Beginn der Alzheimer-Krankheit direkt auf die bessere Energieversorgung des Gehirns zurückzuführen.

Dr. Chris Palmer, Psychiater aus Harvard: "61 Millionen Amerikaner trinken im Übermaß. Starker Alkoholkonsum ist das größte modifizierbare Risiko für frühe Demenzentwicklung".

Wie Oxford-Professor David Smith isst auch der Präventionsexperte Dr. Atsuo Yanagisawa aus Japan Fisch und nimmt täglich (*Vitamin*) B12 zu sich.

Dr. Bill Harris, Omega-3-Experte: "Ich supplementiere Omega-3 und esse Fisch mit hohem Omega-3-Gehalt. Mein Rat: Omega-3-Index in den gesunden Bereich zu bringen und dort halten.

Tommy Wood, Neurowissenschaftler der Universität Washington: "Aktiver Lebensstil und ausreichend Schlaf beugen Alzheimer vor. Mehr Muskelmasse und -kraft bedeuten geringeres Demenzrisiko und bessere Gehirngesundheit, auch wenn wir erst spät mit Sport beginnen".

Dr. David Perlmutter, Bestsellerautor und Neurologe: „Täglich entscheiden wir durch unseren Lebensstil über das Schicksal unseres Gehirns. Das ist wahres Selbstbestimmungsrecht“.

Auf alzheimersprevention.info gibt es Expertenfilme und einen Alzheimer-Präventions-Test.

Patrick Holford von foodforthebrain.org: „Alzheimer entwickelt sich über Jahrzehnte und wir kennen weitgehend die Ursache dafür. Wir müssen einen Paradigmenwechsel herbeiführen, damit Prävention Wirklichkeit wird. Darum geht es beim Alzheimer-Präventionstag.“