So schützen und trainieren Sie Ihr Gehirn richtig

Fakt

Allein in Deutschland leiden rund 1,6 Millionen Menschen an Demenzerkrankungen. Weltweit sind es 46 Millionen.

Alzheimer durch Ernährung und Musik vorbeugen

Vergiss dich nicht!

Der Welt-Alzheimertag am 21. September soll der Öffentlichkeit ein Krankheitsbild ins Gedächtnis rufen, das verheerende Auswirkungen auf die Lebensqualität Betroffener und deren Familien hat. **meinTV – magazin** hat sich ebenfalls mit dem Thema beschäftigt.

Bis zum Jahr 2050 werden global rund 131,5 Millionen Fälle von Demenzerkrankungen prognostiziert. Im Vergleich zur aktuellen Lage wäre das ein Anstieg von rund 185 %. Besonders dramatisch ist die Situation in Entwicklungsländern, aber auch in Deutschland kämpfen Millionen von Patienten und Angehörigen mit Krankheiten wie Alzheimer.

Vorsicht vor Aluminium

Als wichtiger Faktor, der die Krankheitsgefahr erhöht, gelten ein ungesunder Lebensstil und die falsche Ernährung. Wer darauf achtet, welche Lebensmittel er konsumiert, kann sein Alzheimer-Risiko allerdings absenken. Als eine der Hauptrisikoquellen gilt Aluminium. In Gebieten, in denen das Trinkwasser mehr als 250 Mikrogramm Aluminium pro Liter enthält, ist die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich an Alzheimer zu erkranken, um das Zehnfache höher. **Um das Risiko zu minimieren, ist die Anschaffung eines Wasserfilters ratsam.** Dieser entfernt nicht nur Aluminium-Rückstände, sondern auch Schwermetalle und andere Giftstoffe aus dem Wasser. Weitere Aluminiumquellen, die man besser umgeht, sind Fertiggerichte in entsprechender Verpackung sowie Getränkedosen, aber auch Deodorants und diverse Kosmetik-Artikel. Letztere sind im Optimalfall immer naturbelassen.

Kurkuma kann das Gehirn von schädlichen Ablagerungen befreien.

Auch Stress kann Alzheimer begünstigen.

Lebensmittel zur Demenz-Prävention

Calcium und Magnesium sind wertvolle Inhaltsstoffe, die das Demenzrisiko senken. Zu einer optimalen Calcium-Versorgung eignen sich beispielsweise **Chiasamen, Sesam, Hafer und Mandeln, aber auch grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli.** Für den Körper wichtiges Magnesium bezieht man unter anderem aus Getreide und Hülsenfrüchten. **Besonders viel Magnesium liefern Sonnenblumen- und Kürbiskerne,** die sich jederzeit als Snack eignen. Silizium baut indes bereits zugeführtes Aluminium ab. Eine hohe Konzentration von dem Stoff findet man etwa in Hirse und Hafer. Auch beim Kochen von Speisen sollte man auf die Wahl der Zutaten achten. So versorgen die Fette von Kokosöl das Hirn mit Energie – auch nach einem Alzheimer-Befall können auf diese Weise Symptome reduziert werden. **Verwendung findet es beim Backen, Braten und Frittieren.** Auch Hanf- und Leinöl kann dank eines hohen Omega-3-Fettsäuregehalts hierzu verwendet werden.

Dank seines Vitamingehalts hält Obst die Hirnzellen fit.

Musikfähigkeiten werden nicht im Gedächtnis abgespeichert.

Musik regt das Gehirn an

Ebenso wichtig wie die Ernährung ist das eigene „Gehirnjogging". Wer sich intellektuellen Aufgaben wie dem Erlernen einer Sprache widmet, hält seine Zellen auf Trab. Besonders positiv in diversen Studien hervorgestochen ist das Musizieren. Erlernt man im Kindesalter das Spielen eines Instruments, kurbelt das die Hirnleistung an. Mehr noch: **Neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft zufolge speichert das Gehirn musikalische Fähigkeiten weit tiefer ab als sonstige Erinnerungen.** Auch deshalb können Alzheimerpatienten, die sich zum Teil kaum an ihre Vergangenheit erinnern, erlernte Musikstücke oft problemlos wiedergeben. Weitere Informationen zu der Krankheit können auf Veranstaltungen während der „Woche der Demenz" vom 17. bis 23. September eingeholt werden. Eine Übersicht findet man auf **www.deutsche-alzheimer.de**

Fotos: Freepik; Fotolia / Nastassia Yakushevic

mein TV magazin

Schnell gehen

Wer das Tempo steigert, kann sein Leben verlängern

Joggen wirkt positiv auf das Herz.

Eine neue Studie aus Australien hält fest: Wer sich beim Spaziergang schnellen Schrittes voran bewegt, erhöht die Lebenserwartung.

✖ **Die Langzeitstudie** nahm das Gehverhalten von über 50 000 Menschen rund 17 Jahre lang unter die Lupe.

✖ Die Teilnehmer, die in einem mittleren Tempo (5 km/h) liefen, **senkten ihr Sterberisiko damit um 20 %.** Ein hohes Tempo (7 km/h) senkte das Risiko sogar um ganze 24 %.

✖ Auffällig war der Zusammenhang zwischen Sterbewahrscheinlichkeit und Gehtempo vor allem bei **Menschen über 50**, die dafür in anderen Bereichen wie Sport weniger aktiv sind.

✖ Der Grund: Die Gehgeschwindigkeit **fordert das Herz** und stärkt es auf diese Weise auch.

mein TV magazin

Schmerzhafte Sekunden

Schnelle Hilfe bei Wadenkrämpfen

Wollen sich die Nerven im Bein nicht wieder entspannen, kann das zu stechendem Schmerz führen. Ein paar Tricks können dabei helfen, Wadenkrämpfe schnell zu vertreiben und sogar vorzubeugen.

✖ **Bei einem Krampf** sollte man nicht liegen oder sitzen, sondern stehen und den Fuß fest gegen den Boden oder eine Wand stemmen.

✖ **Eine warme Dusche** entspannt die Nerven wieder.

✖ **Vollkornprodukte, Obst und Gemüse** enthalten wichtiges Magnesium. Hat der Körper zu wenige Reserven dieses Mineralstoffs, kann das Wadenkrämpfe verursachen.

✖ **Wer regelmäßige Fußgymnastik betreibt,** beugt damit grundsätzlich vor.

✖ **Ein Arztbesuch** ist bei oft auftretenden Wadenkrämpfen ratsam, denn diese können auf bisher unentdeckte Krankheiten hinweisen.

Auch Massagen helfen gegen Wadenkrämpfe.