

MIRIAM SCHAUFLER

# Ernährungsratgeber Demenz

Gedächtnisverlust vorbeugen und verlangsamen  
Alles, was Sie wissen müssen



# Die Top-10-Lebensmittel fürs Gehirn

1. Wasser – ohne Flüssigkeit läuft nichts!
2. Beeren – haben nicht nur eine antioxidative und antientzündliche Wirkung, sie fördern auch die Aktivität des Gehirnstoffwechsels
3. Avocado – versorgt Gehirn und Nerven mit jeder Menge Energie und hebt die Stimmung
4. Knoblauch – reinigt die Gefäße von gefährlichen Ablagerungen, fördert die Durchblutung des Gehirns und versorgt es mit frischem Sauerstoff
5. Walnüsse – sie sehen nicht nur so aus wie unser Gehirn, sie bieten mit ihrem hohen Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auch hervorragende Wirkung
6. Lachs – ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und hat damit eine Schutzwirkung gegen Demenz
7. Kokosöl – steckt voller mittelkettiger Fettsäuren, die vom Körper in Ketone umgewandelt werden können, welche das Gehirn schnell und effizient mit Energie versorgen
8. Haferflocken – sind Grundnahrungsmittel mit Heilfaktor. Ihr hoher Gehalt an komplexen Kohlenhydraten und Nährstoffen macht nicht nur lange satt, sondern bewirkt eine gleichmäßige Energieversorgung des Körpers
9. Hülsenfrüchte – sind die Spitzenreiter unter den pflanzlichen Eiweißversorgern, stecken voller Nährstoffe, Antioxidantien und Lecithin
10. Ginkgo – verbessert die kognitive Leistung, schützt die Nervenzellen, steigert die Leistungsfähigkeit

**MIRIAM SCHAUFLER**

# Ernährungsratgeber Demenz

**Gedächtnisverlust vorbeugen und verlangsamen  
Alles was Sie wissen müssen**

**Rezepte von Walter A. Drössler**



## 4 VORWORT

## 7 DEMENZ – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Was ist eine Demenzerkrankung?
- 8 Was geschieht bei Demenz im Gehirn?
- 11 Symptome einer Demenzerkrankung
- 11 Unterschiedliche Demenzformen
- 17 Der Verlauf einer Demenzerkrankung
- 19 Diagnosestellung, Vorboten, Früherkennung

## 27 MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG GEGEN DEMENZ

- 28 Wie hängen Ernährung und Demenz zusammen?
- 29 Die fünf Säulen der Vorbeugung
- 32 Nahrungsbestandteile und Demenzrisiko
- 47 Grundlagen einer gesunden und präventiv sinnvollen Ernährung
  - 47 Ausgewogen und vollwertig – die Ernährungspyramide
  - 50 Mittelmeerkost – einheitlich empfohlen
  - 51 Im Trend: die vegetarische/vegane Ernährung
  - 53 Optimale Nährstoffversorgung ein Leben lang
  - 69 Brainfood – Energie für den Kopf
    - 70 Die richtigen Botenstoffe
    - 71 Wasser
    - 71 Bananen
    - 72 Beeren
    - 74 Grünes Gemüse und Brokkoli
    - 75 Avocado
    - 75 Knoblauch und Zwiebeln

- 76 Haferflocken
- 76 Hülsenfrüchte
- 77 Nüsse
- 78 Samen und Kerne
- 79 Trockenfrüchte
- 79 Lachs
- 80 Kokosöl
- 81 Kaffee
- 82 Heilkräuter und Gewürze
  
- 91 **50 LECKERE REZEPTE  
GEGEN DEMENZ**
- 92 Müslis, Snacks und Smoothies
- 99 Salate und Suppen
- 105 Vegetarische und mediterrane Gerichte
- 115 Fisch und Meeresfrüchte
- 126 Fleischgerichte
- 132 Desserts und süßes Gebäck
  
- 142 **ANHANG**
- 142 Wichtige Adressen
- 143 Rezeptregister





# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

was hat Essen mit Demenz zu tun? Sehr viel sogar, so viel verraten wir Ihnen jetzt schon. Unsere Nahrung ist unser Lebenselixier, unsere Medizin. Die Nährstoffe aus der Nahrung benötigt der Körper wie ein Auto sein Benzin. Mit dem falschen Benzin geht das Fahrzeug irgendwann kaputt.

So ist es mit unserem Körper auch. Unser Körper hält sehr viel aus, aber wenn wir nicht auf unsere Bedürfnisse achten, entstehen Schritt für Schritt diverse Krankheiten, still, heimlich, schleichend, und irgendwann ist es dann zu spät. Das ist das, was schon Hippokrates mit dem genannten Zitat sagen will: Wir werden meistens nicht einfach so krank, Krankheiten entwickeln sich vielmehr schleichend durch unsere oft falsche Lebensweise.

Für ein langes, vitales und vor allem gesundes Leben benötigen wir die richtigen Nährstoffe. Und für eine gesunde Lebensweise müssen wir den Menschen ganzheitlich betrachten, nicht nur medizinisch. Unsere Psyche, unser Lebensstil, unser Umfeld, alles spielt eine Rolle. Und wie eng Ernährung und Psyche miteinander verknüpft sind, erlebe ich im Laufe meiner nun 12-jährigen Laufbahn als Ernährungstherapeutin nahezu täglich.

Derzeit leiden ungefähr 40 Prozent der über 85-Jährigen an Demenz. Seit Jahren scheint sich abzuzeichnen, dass bei einer alternden Gesellschaft Demenz bald die Volkskrankheit Nummer 1 sein wird. In der Regel wird die stetig steigende Zahl der Demenzerkrankungen damit begründet, dass unsere Lebenserwartung immer höher wird und es immer mehr ältere Menschen gibt. Doch so plausibel diese Erklärung auch ist, so verkürzt ist sie. Denn inzwischen gehen viele Wissenschaftler davon aus, dass es andere Veränderungen in unserem Leben sind, auf die



sich die gestiegene Anzahl von Demenzen zurückführen lassen: Laut aktuellen Angaben von Forschern der Universität Leipzig sind für rund 30 Prozent der aktuellen Demenz-Alzheimer-Erkrankungen verschiedenste Lebensstilfaktoren verantwortlich.

Was also können wir selbst dazu beitragen, um die Wahrscheinlichkeit zu reduzieren, an Alzheimer zu erkranken? Der vorliegende Ernährungsratgeber soll Ihnen zeigen, welchen enormen Stellenwert unsere Nahrung und unser Lebensstil bezüglich eines Demenzrisikos haben. Darüber hinaus finden Sie Informationen über bekannte Risikofaktoren sowie zahlreiche Möglichkeiten, um diese zu minimieren oder gar ganz auszuschließen. Niemand kann Ihnen heute die Garantie dafür geben, gesund und geistig fit über 100 Jahre alt zu werden, aber Sie können das Bewusstsein für sich selbst und Ihren eigenen Körper neu entwickeln, sich für Gesundheitsthemen und Ihren Körper sensibilisieren, um dann bewusst eigene Entscheidungen zu treffen. Und das ist es, was wir mit diesem Ratgeber erreichen möchten: einerseits ein Gesamtpaket, an dem Sie sich orientieren können, schmackhaft untermauert mit zahlreichen gesunden, gehirnschützenden Rezepten für jeden Tag, und andererseits die Entwicklung eines neuen Bewusstseins für sich selbst, Ihren Körper und Ihre persönlichen Bedürfnisse!

Wir wünschen Ihnen ein langes und vor allem gesundes sowie geistig und körperlich aktives Leben!

*Ihre Miriam Schaufler*

*Ihr Walter A. Drössler*

*„Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.“ (Hippokrates)*



# DEMENZ – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Eine Demenz ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. In den folgenden Kapiteln lesen Sie, was bei Demenz im Gehirn passiert, welche verschiedenen Formen es gibt und wie man eine Demenz erkennt. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über vermeidbare Risikofaktoren und zahlreiche Möglichkeiten, einer Erkrankung vorzubeugen.





## Was ist eine Demenzerkrankung?

Jeder weiß, dass Demenz etwas mit Vergesslichkeit zu tun hat. „Alzheimer“ ist ein häufiges Schlagwort, das Angst macht. Manche Menschen machen sich schon Sorgen, wenn sie ihren Schlüssel verlegt haben oder einen Termin vergessen, doch dies ist noch lange kein Grund zur Besorgnis. Denn es gibt sie, die ganz normale Vergesslichkeit. Der eine ist vergesslicher als der andere. Wer sich schon immer schlecht Namen merken konnte, ist nicht gleich krank.

Dies ist also kein Grund zur Beunruhigung. Bedenklich wird es, wenn die Vergesslichkeit stärker wird und Ausmaße annimmt, die das normale Alltagsleben beeinträchtigen. Sprich, wenn über einen längeren Zeitraum (mindestens über sechs Monate hinweg) Kurzzeitgedächtnis, Konzentration und Orientierung gestört sind: Das sollte genau beobachtet und ein Arzt zurate gezogen werden.

Diesen Anzeichen muss nicht zwingend eine Demenzerkrankung zugrunde liegen, auch Burn-out, Stress, eine Schilddrüsenunterfunktion oder ein erhöhter Hirndruck können Ursache sein. In jedem Falle ist eine medizinische Abklärung wichtig, um die richtige therapeutische Unterstützung zu erhalten.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen die verschiedenen Arten der Demenzerkrankungen – es gibt nämlich nicht nur „die eine Demenz“ – erläutern und Ihnen Informationen zu deren Ursachen, Verlauf und Auswirkungen geben.

## Was geschieht bei Demenz im Gehirn?

Das Demenzsyndrom zählt zum wichtigsten Typ des sogenannten chronisch hirnorganischen Psychosyndroms. Das bedeutet, dass es sich um eine chronische Erkrankung des Gehirns handelt,



Bedenklich wird es, wenn über mindestens sechs Monate hinweg Kurzzeitgedächtnis, Konzentration und Orientierung gestört sind.

bei der gewisse Bereiche des Gehirns ihre Funktionen nach und nach einbüßen. Generell umfasst der Begriff also Erkrankungen, bei denen vorher erworbene intellektuelle Fähigkeiten verloren gehen. Anders ausgedrückt handelt es sich um den Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit. Wörtlich übersetzt heißt Demenz daher auch „ohne Geist“ bzw. „weg vom Geist“.

Eine Demenz entsteht, wenn ausgedehnte Abschnitte im Gehirn, die für kognitive Funktionen, Verhalten oder Persönlichkeit zuständig sind, durch Krankheiten beschädigt werden. Kognitiv bedeutet „das Wahrnehmen, Denken, Erkennen betreffend“. Unter kognitiven Fähigkeiten versteht man z. B. die Erinnerung, das Problemlösen, die Kreativität oder die Orientierung.

In der Regel lassen sich im Gehirn zwei Arten von Veränderungen beobachten: einerseits das Absterben von Nervenzellen, andererseits die Störung der Kommunikation zwischen den Nervenzellen, d. h. es werden wichtige Nervenverbindungen zwischen verschiedenen Abschnitten unterbrochen. Ist der Verlust der Nervenzellen sehr hoch, so lässt sich dies sogar durch eine Schrumpfung von Hirngewebe in der entsprechenden Region des Gehirns nachweisen. Schadhafte Veränderungen, die in der Regel immer in der Zerstörung von Nervenzellen enden, sind:

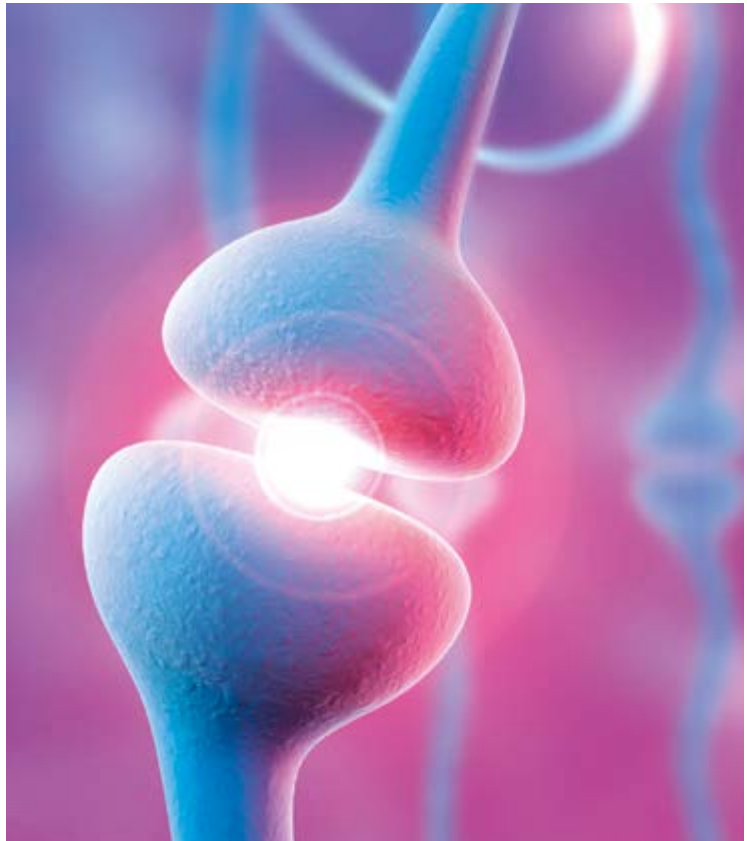
- Eiweißablagerungen: Beta-Amyloid-Ablagerungen außerhalb der Zelle, Ablagerungen von Tau-Proteinen und Phospho-Tau-Proteinen innerhalb der Zelle – sogenannte Plaques.
- zahlreiche Entzündungsprozesse an den Nervenzellen, den Synapsen (Verbindungen zweier Nervenzellen) und dem synaptischen Spalt (Verbindungsstelle zwischen zwei Nervenzellen).
- eine durchlässige Blut-Hirn-Schranke: Die Blut-Hirn-Schranke ist eine immunologische Sperre, die das Gehirn vor Krankheitserregern, Giftstoffen und Botenstoffen schützt. Entscheidend für die Funktion der Blut-Hirn-Schranke sind die sogenannten Tight-junction-Proteine, die diese Barriere bilden



Unter kognitiven Fähigkeiten versteht man z. B. Erinnerung, Problemlösen, Kreativität und Orientierung.

und in den Blutgefäßen im Gehirn für eine besonders hohe Abdichtung sorgen. Verlieren diese Proteine ihren Zusammenhalt, so wird die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger und kann das Eindringen von Schadstoffen nicht mehr wirksam unterbinden. Bei Demenz wird diese Schranke oft durchlässig und es können die falschen Stoffe ins Gehirn gelangen. Folglich kommt es beispielsweise zu einem Zustand der permanenten Überregung durch zu viel Glutamat im Gehirn. Dazu später mehr.

Entzündungsprozesse an der Verbindungsstelle zweier Nervenzellen können zu Veränderungen im Gehirn führen.



## Symptome einer Demenzerkrankung

Charakteristisch ist also eine objektiv nachweisbare erworbene Beeinträchtigung des Gedächtnisses, die sich auf die beruflichen Leistungen, die soziale Anpassung und das Alltagsverhalten auswirkt. Vor allem die Lernfähigkeit für neue Informationen sowie das Abrufen von früheren Erinnerungen sind stark eingeschränkt. Damit kommt es nach und nach zu immer größeren räumlichen wie auch zeitlichen Orientierungsstörungen. Ist diese räumliche Orientierungsstörung sehr weit vorangeschritten, laufen manche Patienten Gefahr, sich selbst in vertrauter Umgebung zu verirren. Auch das abstrakte Denken, Fähigkeiten zum Verallgemeinern, Lösen von Problemen oder auch die logische Begründung von Sachverhalten kann gestört sein. Demenzpatienten verlieren mit fortlaufender Erkrankung immer mehr ihre Kritik- und Urteilsfähigkeit.

Weitere Symptome sind zum Teil paranoide Einbildungen, aber auch neurophysiologische Störungen wie Wortfindungsstörungen, oder das Nichterkennen von Gegenständen oder Personen. In weit vorangeschrittenem Stadium vergessen die Patienten die Namen ihrer Angehörigen, ihren Beruf, sogar ihren eigenen Namen. Insgesamt verändert sich also die gesamte Persönlichkeit der Person, deren Verhalten und Benehmen. Selbstständigkeit ist in einer bestimmten Phase nicht mehr möglich, so dass die Patienten auf Betreuung angewiesen sind.



Demenzpatienten verlieren mit fortlaufender Erkrankung immer mehr ihre Kritik- und Urteilsfähigkeit.

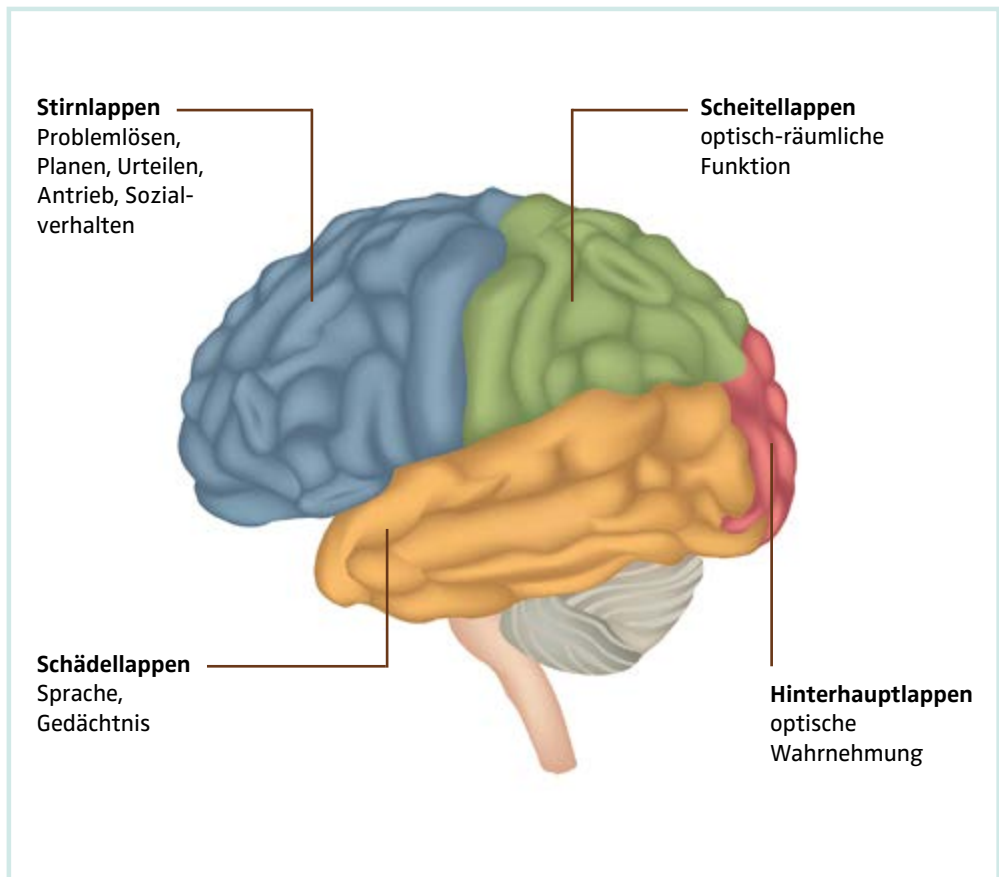
## Unterschiedliche Demenzformen

Mit dem Oberbegriff Demenz fasst man also sämtliche Krankheitsbilder zusammen, die mit dem Verlust geistiger Fähigkeiten einhergehen. Allerdings gibt es viele verschiedene Demenzformen, die wir unterscheiden müssen.

Gehirn mit den verschiedenen Abschnitten und Funktionen der Hirnrinde.

Demenzen können verschiedene Ursachen haben, manche Formen sind fortschreitend, andere konstant und weitere sind sogar reversibel, also heilbar. Je nachdem, welcher Teil des Hirns geschädigt wird, zeigt sich die Demenzerkrankung in einer anderen Form. Wichtig dabei ist: Geschädigte Teile im Gehirn können nicht repariert werden. Was kaputt ist, ist kaputt.

Allgemein unterscheidet man primäre und sekundäre Demenzformen.





## Primäre Demenz

Primäre Demenzen sind solche, bei denen der Krankheitsprozess direkt im Gehirn beginnt und dort neurodegenerative Veränderungen stattfinden. Das bedeutet, dass nach und nach Nervenzellen in bestimmten Hirnregionen absterben. Diese Demenzformen sind in der Regel nicht heilbar.

Ungefähr 80 bis 90 Prozent aller Demenzen sind primäre Demenzen. Dazu gehören die Alzheimer-Demenz, die Lewy-Body-Demenz oder die Frontotemporale Demenz (FTD, auch Morbus Pick genannt).

**Alzheimer-Demenz:** Die bekannteste Form einer Demenzerkrankung ist die Alzheimersche Krankheit. Mit 60 bis 70 Prozent ist sie auch die häufigste Ursache für eine Demenzerkrankung. Benannt wurde sie nach dem deutschen Nervenarzt Alois Alzheimer, der sie 1906 das erste Mal wissenschaftlich beschrieben hat.

Das Krankheitsbild ergibt sich aus einer Störung des Gleichgewichts von Botenstoffen im menschlichen Gehirn. Insbesondere der Botenstoff Glutamat ist hier in seiner Konzentration stark verändert, so dass durch dieses Ungleichgewicht immer mehr Nervenzellen im Gehirn absterben. Glutamat ist für die schnelle Signalübertragung zwischen den einzelnen Nervenzellen verantwortlich. Erreicht das Glutamat eine Nervenzelle, löst es dort eine Aktivierung aus, und die Signale werden übertragen.

Nach getaner Arbeit muss das Glutamat jedoch wieder vom synaptischen Spalt entfernt werden. Es wird dann von anderen Zellen wie ein Staubsauger entfernt. Ist die Glutamatkonzentration im synaptischen Spalt ständig erhöht, kann es zu Störungen kommen: Die Nervenzellen sind der ständigen Aktivierung (Reizüberflutung) nicht mehr gewachsen und sterben ab.

In der Regel sind die Regionen betroffen, die für Erinnerungsvermögen, Orientierung, Handlungsplanung, Emotion, Geruch und Gedächtnis sehr wichtig sind. Charakteristisch sind ein ganz



Primäre Demenzformen sind in der Regel nicht heilbar.



Glutamat ist für die schnelle Signalübertragung zwischen den Nervenzellen verantwortlich.

langsamer Beginn und ein schleichender Verlauf mit fortschreitendem Verlust von Nervenzellen.

Die Folgen sind vielfältig: Störungen des Gedächtnisses, der Sprache, des Denkvermögens, des Erkennens sowie der zeitlichen und örtlichen Orientierung. Anders ausgedrückt verliert der Betroffene zunächst sein Langzeitgedächtnis, schließlich kann er sich auch nicht mehr an kürzlich geschehene Ereignisse erinnern und erkennt selbst Menschen nicht mehr, mit denen er Jahre oder gar Jahrzehnte zusammengelebt hat.

Vor dem 60. Lebensjahr tritt die Alzheimersche Krankheit selten auf. Mit dem Lebensalter steigt ihre Häufigkeit jedoch steil an: Von den 60-Jährigen ist jeder Hundertste betroffen, von den 90-Jährigen bereits jeder Dritte.

In der Medizin versucht man, die Störung des Gleichgewichts der Botenstoffe im Gehirn durch die Gabe von Antidementiva (z. B. Memantin) positiv zu beeinflussen. Allerdings kann damit die Krankheit allenfalls in ihrem Fortschritt etwas verlangsamt werden, ein Stillstand oder gar eine Rückbildung von Alzheimer-Demenz konnte bisher nicht erreicht werden.

**Lewy-Body-Demenz:** Bei der Lewy-Body-Demenz werden Teile des Gehirns durch Ablagerung kleiner Eiweißkörperchen (sogenannter Lewy-Bodys) geschädigt. Kennzeichnend für diese Form der Demenzerkrankungen sind starke Schwankungen der geistigen Leistungsfähigkeit, Parkinson-ähnliche Symptome und optische Halluzinationen.

**Frontotemporale Demenz (Morbus Pick):** Bei dieser Demenzform sterben Nervenzellen im Stirn- und Schläfenbereich ab. In diesem Hirnbereich liegen die Zentren für Persönlichkeit, Antrieb und Handlungsplanung. Gedächtnis- und Orientierungsstörungen sind weniger stark ausgeprägt. Da auch die Zentren für Sitte und Moral im vorderen Hirnbereich liegen, ändert sich die Persönlichkeit dieser Patienten häufig in unangenehmer Art und Weise, beispielsweise, indem sie Takt, Anstand und Schamgefühl

verlieren. Für Angehörige wird es dann häufig sehr schwer, mit diesen fremden Persönlichkeitszügen zurechtzukommen. Bei Morbus Pick erkranken die Betroffenen relativ früh, meist im Alter von 50 bis 60 Jahren.

### Sekundäre Demenz

Bei sekundären Demenzformen dagegen liegt eine andere organische Grunderkrankung vor. Das heißt, es ist nicht das Gehirn betroffen, sondern ein anderes Organ. Die Ursachen sind vielfältig. Die Demenz kann beispielsweise durch eine Medikamentenvergiftung, durch Gifte wie Alkohol, Drogen, Schwermetalle, organische Lösungsmittel, aber auch durch Depressionen ausgelöst werden.

Weitere Auslöser können sein:

- Hirntumore
- Hirntraumata (Blutergüsse im Gehirn, Gehirnerschütterung)
- Normaldruckhydrozephalus (eine Abflussstörung der Hirnrückenmarksflüssigkeit)
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems (Morbus Parkinson, Chorea Huntington)
- Stoffwechselerkrankungen (Fettstoffwechsel, Insulinstoffwechsel)
- Schilddrüsenerkrankungen
- Leber- und Niereninsuffizienz
- Nährstoff-/Vitaminmangelzustände (Vitamin B1, Vitamin B12, Folsäure, Nicotinsäure, Eiweiß)

Nur etwa zehn Prozent aller Demenzerkrankungen machen die sekundären Demenzen aus. Die Behandlung der Auslöse-Erkrankung führt in der Regel zu einem Rückgang der Symptome. Waren die empfindlichen Nervenzellen der schädigenden Erst-erkrankung allerdings zu lange ausgesetzt, kann es auch hier zu irreversiblen Schäden kommen.



Bei sekundären Demenzformen liegt eine andere organische Grunderkrankung vor.

Im Folgenden seien zwei Beispiele für sekundäre Formen näher beschrieben, die vaskuläre Demenz und die Alkohol-Demenz.

**Vaskuläre Demenz:** Auslöser für vaskuläre, also gefäßbedingte Demenzen ist eine Minderdurchblutung durch Hirninfarkt, Schlaganfall oder Schädigung der kleinen Gefäße. Durch die verminderte Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr werden betroffene Bereiche schlecht versorgt, so dass es zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit kommt. Typische Symptome bei den Betroffenen sind kognitive Störungen, die in zeitlicher Nähe zur Grunderkrankung auftreten, sowie vermehrte Stimmungsschwankungen. Hauptmerkmal ist ein meist plötzlicher Beginn und ein schwankender Verlauf.

**Alkohol-Demenz:** Auch eine Alkoholerkrankung kann langfristig zu einer Demenz führen. Bei fünf Prozent der Betroffenen kommt es zu einer dauerhaften Gehirnschädigung. Symptome wie Gedächtnisstörungen, Desorientiertheit, eingeschränkte Planungs- und Handlungsfähigkeit, beeinträchtigt Urteilsvermögen sowie gravierende Persönlichkeitsveränderungen sind Anzeichen einer Alkohol-Demenz.

Regelmäßiger Alkoholkonsum verursacht Reizungen und Entzündungen der Schleimhäute in Magen-Darm-Trakt. Dadurch wird die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien gehemmt. Zudem werden auch Bauchspeicheldrüse und Leber massiv gereizt, was zu weiteren Störungen in der Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen aus Lebensmitteln führt. Am massivsten betroffen davon ist die Gruppe der B-Vitamine: Alkohol hemmt die Aufnahme und Aktivierung dieser Vitamingruppe nahezu vollständig. Vor allem Vitamin B1 kann nicht mehr verwertet werden. Die Folgen sind Gedächtnisstörungen, Angstgefühle und Aggressivität.

Die Alkohol-Demenz kann nahezu vollständig rückgängig gemacht werden, indem der Alkoholkonsum gestoppt und der Vitaminmangel durch Nahrungsergänzungstoffe, sogenannte



Die Alkohol-Demenz kann nahezu vollständig rückgängig gemacht werden.

Supplemente, und eine gesunde Ernährung behoben wird. Neben einer hohen Zufuhr von Vitaminen der B-Gruppe sollte vor allem auf eine Zufuhr von ausreichend Vitamin C, Magnesium, Zink und Carnitin geachtet werden.

## Der Verlauf einer Demenzerkrankung

Der Verlauf einer Demenzerkrankung ist abhängig von der Ursache, dem Stadium und den vorhandenen Behandlungsmöglichkeiten. Die sekundären Demenzen sind reversibel, bevor bleibende Schäden entstehen. Anders ist es bei den primären Demenzen wie der Alzheimer-Demenz: Diese können ihrem Verlauf entsprechend gegebenenfalls verlangsamt, aber nicht aufgehalten werden.

Grundsätzlich verläuft die Krankheit bei jedem betroffenen Menschen individuell. Nur grob lässt sich der Verlauf in ein frühes, mittleres und spätes Stadium einteilen.

**Frühes Stadium:** Im frühen Krankheitsstadium stehen Gedächtnis- und Orientierungsstörungen im Vordergrund. Die Betroffenen können sich neue Informationen, z. B. die Inhalte von Gesprächen, nicht mehr merken. Sie vergessen, was sie vor Kurzem gehört, gelesen oder gesehen haben. Häufig verlegen sie Gegenstände wie Brille oder Haustürschlüssel und suchen danach. Die Betroffenen merken ganz genau, dass etwas nicht stimmt und dass ihnen Fertigkeiten abhandenkommen. Dies ist ihnen äußerst peinlich, und sie versuchen, ihre Einschränkungen zu verbergen.

Kennzeichnend sind Probleme beim Sprechen (Wortfindung oder Ausdrucksfähigkeit), Unsicherheiten bei der örtlichen und zeitlichen Orientierung, fehlende Initiative oder Motivation, abnehmendes Interesse an Hobbys oder Alltagsaktivitäten, Anzeichen von Depression oder Aggression sowie eine Beeinträchtigung des Denkvermögens, vor allem des Kurzzeitgedächtnisses.



Die Betroffenen merken genau, dass etwas nicht stimmt und ihnen Fertigkeiten abhandenkommen.



**Mittleres Stadium:** Die Krankheitszeichen des frühen Stadiums nehmen allmählich zu und erreichen einen Grad, in dem die selbstständige Lebensführung schwierig wird. Die Betroffenen brauchen zunehmend Hilfe und Anleitung bei einfachen Aufgaben des täglichen Lebens, etwa beim Einkaufen, beim Zubereiten von Mahlzeiten oder auch bei der Körperhygiene.

Im mittleren Stadium haben Menschen mit Demenz immer weniger Krankheitseinsicht. Manche halten sich selbst für gesunde junge Erwachsene. Sie wollen zur Arbeit gehen oder halten die Ehepartnerin für eine „Frau, die ich nicht kenne“. In diesem Stadium ist neben dem Neugedächtnis auch das Altgedächtnis stark beeinträchtigt: Die Betroffenen erinnern sich oft nicht mehr an ihre Freunde oder ihren Beruf.

Kennzeichen sind neben den zunehmenden Störungen von Sprache sowie örtlichen und zeitlichen Orientierungsschwierigkeiten auch Verhaltensänderungen, Inkontinenz und wahnhafte Gedanken und Sinnestäuschungen.

**Spätes Stadium:** Kennzeichen des späten Demenzstadiums sind hochgradig geistiger und auch körperlich sichtbarer Abbau. Alltägliche Fähigkeiten gehen verloren, Essen und Trinken wird aufgrund von Schluckstörungen immer schwieriger, und die Kontrolle über Blase und Darm geht verloren. Ein nahezu vollständiger Zerfall der Sprache führt zu einer meist nonverbalen Kommunikation mit der kranken Person.

In diesem Stadium können die Patienten kein Gespräch mehr führen, sie reagieren aber auf Berührungen, Musik und Gerüche. Die Patienten erkennen enge Angehörige nicht mehr und beginnen diese oft grundlos zu beschimpfen. Die Kranken reagieren oft sehr gereizt oder gar aggressiv, wenn sie jemand – wie sie es empfinden – mit falschen Angaben verwirren will und sie immer mehr die Orientierung verlieren. Bei fast allen Tätigkeiten des täglichen Lebens sind Demenzkranke auf Pflege angewiesen.



Im mittleren Stadium haben Menschen mit Demenz immer weniger Krankheitseinsicht.



# 50 LECKERE REZEPTE GEGEN DEMENZ

Sie wissen nun, dass Sie durch eine bewusste Ernährung sehr viel gegen Demenz unternehmen können: Gemüse, Avocados, Nüsse, gesunde Öle und bekömmliche Süßungsmittel sind nur einige Zutaten, mit denen Sie schmackhafte Gerichte zubereiten können. Im Folgenden haben wir für Sie abwechslungsreiche Rezepte zusammengestellt. Probieren Sie sie doch einfach einmal aus!

# MÜSLIS, SNACKS UND SMOOTHIES

## Amaranth-Heidelbeer-Müsli

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Einweichzeit: über Nacht**

### Eine Portion enthält ca.:

330 kcal/1379 kJ	7 g Ballaststoffe
9 g Eiweiß	3,3 BE
13 g Fett	15 mg Cholesterin
39 g Kohlenhydrate	3 g mehrf. unges. FS

### Zutaten für 2 Personen

- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Amaranth (gepopt)
- 2 EL gehackte Paranüsse
- 2 EL getrocknete, gewürfelte Aprikosen
- 250 ml Bio-Vollmilch
- 1 Apfel
- 60 g Heidelbeeren

### Zubereitung

Die Haferflocken, den Amaranth, die gehackten Paranüsse und die gewürfelten Aprikosen in der Milch über Nacht einweichen. Am Morgen den Apfel schälen, klein schneiden und mit den Heidelbeeren untermengen.





## Power-Smoothie mit Paprika

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

### Eine Portion enthält ca.:

332 kcal/1388 kJ	7 g Ballaststoffe
17 g Eiweiß	2,9 BE
12 g Fett	3 mg Cholesterin
34 g Kohlenhydrate	2 g mehrf. unges. FS

### Zutaten für 2 Personen

1 Avocado (120 g Fruchtfleisch)

1 gelbe Paprikaschote

200 ml Bio-Milch, 1,5 % Fett

2 EL Erdmandeln

4 EL feine Haferflocken

Salz

Pfeffer aus der Mühle

300 g Joghurt, 1,5 % Fett

### Zubereitung

Die Avocado waschen, entkernen, schälen und klein schneiden. Die gelbe Paprikaschote halbieren, entkernen und waschen. Die Milch mit Erdmandeln, Haferflocken, Avocado und Paprikaschote in einen Mixbecher geben. Salz und Pfeffer nach Geschmack zufügen und fein pürieren. Den Joghurt zufügen, durchmischen und in zwei hohe Gläser füllen.

### ERDMANDELN

Erdmandeln sind sehr ballaststoffreich und haben dadurch eine hohe Sättigungswirkung. Sie helfen daher bei Darmträgheit oder zur Gewichtsreduktion. Zudem sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



# SALATE UND SUPPEN

## Pikanter Kartoffelsalat

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Eine Portion enthält ca.:**

306 kcal/1279 kJ	6 g Ballaststoffe
5 g Eiweiß	2,2 BE
18 g Fett	0 mg Cholesterin
26 g Kohlenhydrate	4 g mehrf. unges. FS

**Zutaten für 4 Personen**

500 g Kartoffeln

Salz

Kümmel

1 Bund Radieschen

1 reife Avocado

2 EL Distelöl

2 EL Weißweinessig

Pfeffer aus der Mühle

Agavendicksaft

100 g Kresse (1 Schachtel)

### Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel garen. Abschütten, ausdampfen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Hälften nochmals halbieren, die Schale abziehen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Aus Distelöl, Weißweinessig, ½ Tasse Wasser, Salz, Pfeffer und wenig Agavendicksaft ein pikantes Dressing rühren und Kartoffeln, Radieschen, Avocado und Kresse damit anmachen und durchziehen lassen. Zum Schluss würzig mit Salz, Pfeffer und wenn nötig noch etwas Essig abschmecken.

# VEGETARISCHE UND MEDITERRANE GERICHTE

## Pikante Gemüse- Frikadellen

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Eine Portion enthält ca.:**

389 kcal/1626 kJ	5 g Ballaststoffe
17 g Eiweiß	2,1 BE
22 g Fett	135 mg Cholesterin
25 g Kohlenhydrate	3 g mehrf. unges. FS

**Zutaten für 2 Personen**

160 g Magerquark
4 EL Dinkel-Semmelbrösel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 kleine Zucchini
1 TL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Dill
1 Ei
1 TL Rapsöl

### Zubereitung

Den Quark mit den Dinkel-Semmelbröseln verrühren und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden.

Die Karotten schälen, Zucchini waschen, putzen und beides grob raspeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfeln mit dem Knoblauch und die Karotten- und Zucchini raspeln darin andünsten und abkühlen lassen.

Anschließend zu der Quarkmischung geben und mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Dill würzen. Das Ei gut verquirlen und unter die Masse heben.

Acht kleine Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Rapsöl von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

# FISCH UND MEERESFRÜCHTE

## Jakobsmuscheln mit Süßkartoffeln

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Eine Portion enthält ca.:**

495 kcal/2069 kJ	10 g Ballaststoffe
17 g Eiweiß	2,4 BE
31 g Fett	150 mg Cholesterin
29 g Kohlenhydrate	2 g mehrf. unges. FS

**Zutaten für 2 Personen**

- 1 Süßkartoffel (Batate)
- 2 Steinpilze
- 1 Bund Basilikum
- 100 g Kokosfleisch (frisch)
- 3 EL Kokosöl
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- 2 Tomaten
- 200 g Jakobsmuschelfleisch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Süßkartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Pilze mit Küchenkrepp abreiben und in feine Scheiben schneiden. Das Basilikum zusammen mit dem Kokosfleisch, 2 EL Kokosöl, Zitronen-

saft und den Tomaten in einem Mixbecher mit dem Pürierstab pürieren.

Die Jakobsmuscheln kalt abrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel und Muscheln darin etwa 10 Minuten braten.

Zum Schluss die Pilze dazugeben und etwa 5 Minuten braten, bis alle Zutaten gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Tomaten-Kokos-Pesto anrichten.



# FLEISCHGERICHTE

## Schweinefilet mit Walnussfüllung

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Eine Portion enthält ca.:

552 kcal/2307 kJ	3 g Ballaststoffe
41 g Eiweiß	0,8 BE
34 g Fett	119 mg Cholesterin
10 g Kohlenhydrate	7 g mehrf. unges. FS

### Zutaten für 2 Personen

1 rote Zwiebel
60 g gehackte Walnüsse
1 EL Schmand
1 EL Dinkelsemmelbrösel
1 Eiweiß
1 EL gehackte Petersilie
350 g Schweinefilet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Rapsöl
350 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Für die Füllung gehackte Walnüsse in eine Schüssel geben und mit Schmand, Dinkelsemmelbrösel und Eiweiß verrühren. Die Petersilie dazugeben,

unterrühren und die Masse in einen Spritzbeutel (Lochtülle) füllen.

Das Schweinefilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in der Mitte mit einem Messer einschneiden. Die Öffnung mit einem Kochlöffelstiel etwas weiten und dann die Füllung mit dem Spritzbeutel einfüllen. Das Schweinefilet rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin rundherum anbraten. Die Zwiebelstreifen dazugeben und mit anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 15 bis 20 Minuten braten. Ab und zu wenden und mit dem Bratensaft übergießen.

Aus dem Ofen nehmen und den Bratensaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, anrichten und mit dem Bratensaft umgießen.

### WALNÜSSE

Walnüsse haben den höchsten Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren von allen Nüssen. Zudem enthalten sie größere Mengen an Vitamin B6 und Zink. Damit haben sie antioxidative Wirkung und beugen Nervosität und Konzentrationstiefs vor.

# DESSERTS UND SÜSSES GEBÄCK

## Kichererbsen-Pfannkuchen mit Beeren

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quellzeit: 40 Minuten

### Eine Portion enthält ca.:

424 kcal/1772 kJ	7 g Ballaststoffe
14 g Eiweiß	3,5 BE
20 g Fett	71 mg Cholesterin
42 g Kohlenhydrate	3 g mehrf. unges. FS

### Zutaten für 4 Personen

50 g Amaranth

1 Ei

3 EL Pinienhonig

100 ml Bio-Milch, 1,5 % Fett

60 g Kichererbsenmehl

6 TL Kokosöl

200 g Himbeeren

100 g Heidelbeeren

250 g Magerquark

2 EL Pinienkerne

4 Zweige frische Pfefferminze

### Zubereitung

150 ml Wasser erhitzen, Amaranth zufügen, aufkochen lassen, Herd ausschalten

und etwa 40 Minuten ausquellen lassen. Anschließend in ein Haarsieb schütten und abtropfen lassen. Inzwischen das Ei trennen und das Eiweiß mit einem TL kaltem Wasser steif schlagen.

Das Eigelb mit einem EL Pinienhonig verquirlen und die Milch unterrühren. Amaranth zufügen, das Kichererbsenmehl daraufsieben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. 2 TL Kokosöl rasch unter den Teig rühren, zum Schluss das geschlagene Eiweiß unterheben.

In einer Pfanne 4 TL Kokosöl erhitzen und nach und nach 4 kleine Pfannkuchen ausbacken und in einer Auflaufform warm stellen. Die Himbeeren und die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.

Den Quark mit 2 EL Pinienhonig süßen und glatt rühren. Die Früchte unter die Quarkmasse mengen und die Pfannkuchen damit füllen. Die Honigpfannkuchen auf Tellern anrichten und die Pinienkerne darüberstreuen. Mit frischer Minze garnieren.

## Erdbeer-Himbeer-Kuchen ohne Backen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlzeit: 80 Minuten

### Eine Portion enthält ca.:

489 kcal/2044 kJ	6 g Ballaststoffe
8 g Eiweiß	2,8 BE
33 g Fett	0 mg Cholesterin
34 g Kohlenhydrate	2 g mehrf. unges. FS

### Zutaten für 6 Stück

80 g Hirse-Flakes

1 Vanilleschote

40 g Kakaobutter

20 g Agavendicksaft

10 TL Cashewmus

250 g Erdbeeren

60 g Ahornsirup

60 g Kakaobutter

300 g Himbeeren

### Zubereitung

Die Hirse-Flakes in eine Tüte füllen und zerbröseln. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und mit einem Messer das Mark herauskratzen. Anschließend mit den Bröseln in eine Schüssel geben. Die Kakaobutter (40 g) über dem Wasserbad schmelzen und über die Brösel gießen. Das Cashewmus und den Agavendicksaft unterrühren und die Masse in einer Backform (Durchmesser 20 cm) flach drücken. 20 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen.

Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Cashewmus und dem Ahornsirup pürieren. Die Kakaobutter (60 g) über Wasserbad schmelzen und rasch unter die Erdbeermasse rühren. Dann auf den angefrorenen Boden verteilen und etwa eine Stunde gefrieren lassen. Den Kuchen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Die Himbeeren waschen, trocken tupfen und darauf verteilen.



# ANHANG

## Wichtige Adressen

### **Aktion Demenz e. V.**

Karl-Glöckner-Str. 21 E  
35394 Gießen  
Tel.: 0641 9923206  
[www.aktion-demenz.de](http://www.aktion-demenz.de)

### **Demenz Support Stuttgart gGmbH**

Hölderlinstraße 4  
70174 Stuttgart  
Tel.: 0711 99787-10  
[www.demenz-support.de](http://www.demenz-support.de)

### **Deutsche Seniorenliga e. V.**

Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn  
Tel.: 0228 367930  
[www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)  
Die Seniorenliga bietet gute Informationen zu Medikamenten und ergänzenden Therapien vor allem bei Alzheimer-Demenz.

### **Freunde alter Menschen e. V.**

Tieckstraße 9  
10115 Berlin  
Tel.: 030 13895790  
[www.famev.de](http://www.famev.de)

Unter [www.alzheimerwgs.de](http://www.alzheimerwgs.de) bietet der Verein Informationen zu Demenz-Wohngemeinschaften an.

### **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.**

Friedrichstraße 236  
10969 Berlin  
Tel.: 030 25937950  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)  
Sie finden hier Informationen rund um das Thema Demenz, hilfreiche Tipps und Adressen.

### **Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.**

Moselstraße 31  
41464 Neuss  
Tel.: 02131 41016  
[www.parkinson-vereinigung.de](http://www.parkinson-vereinigung.de)  
Zusammenschluss von Personen, die sich als Betroffene, Partner, Angehörige, Arbeitskollegen und Personen aus den Heilberufen mit Parkinson auseinandersetzen.

### **Alzheimer Angehörigen-Initiative e. V.**

Reinickendorfer Straße 61  
13347 Berlin  
Tel.: 030 47378995  
[www.alzheimerforum.de](http://www.alzheimerforum.de)  
Hier werden allgemeine Informationen zum Thema Demenz bereitgestellt und persönliche Beratung sowie die Teilnahme an Internet-Diskussionsgruppen ermöglicht.

## Rezeptregister

### Müslis, Snacks und Smoothies

- Amaranth-Heidelbeer-Müsli 92
- Birnenmüsli mit Walnüssen und Goji-Beeren 94
- Avocado-Knäckchen mit Keimlingen 94
- Pikanter Hummus-Aufstrich mit Datteln 96
- Power-Smoothie mit Paprika 97
- Goldene Milch 98

### Salate und Suppen

- Pikanter Kartoffelsalat 99
- Avocadosalat mit Kokos und Orangen 100
- Rote-Bete-Apfel-Salat 102
- Rote Bohnensuppe mit Chili 103
- Feurige Hokkaidokürbis-Suppe 104

### Vegetarische und mediterrane Gerichte

- Pikante Gemüse-Frikadellen 105
- Paprika-Couscous mit Chiasamen 106
- Kürbiscurry mit grünen Bohnen 107
- Wrap mit Paprika und Räuchertofu 108
- Pikanter Gemüsekekuchen 110
- Pikanter Tofu-Blechkekuchen mit Steinpilzen 111
- Linsen-Reis-Gemüse mit gebratenem Tofu 112
- Kräuter-Brezen mit Sesam 114

### Fisch und Meeresfrüchte

- Jakobsmuscheln mit Süßkartoffeln 115
- Dorschfilet auf Süßkartoffel-Spinat-Ragout 116
- Garnelen-Cocktail in Joghurtdressing 118
- Gemüsepaella mit Fischfiletstreifen 119
- Wokgemüse mit Lachsfilet 120
- Fischcurry mit Kokosmilch 121
- Lachs und Dorsch mit Basilikum-Sesam-Kruste 122
- Forellenfilets mit Salbei-Gemüsesoße 124
- Gemüsereis mit gebratenen Meeresfrüchten 125

### Fleischgerichte

- Schweinefilet mit Walnussfüllung 126
- Auberginenspieße mit Kalbfleisch 127
- Würziges Rindfleisch-Saté 129
- Flugente mit Zucchini-Paprikagemüse 139
- Lamm-Gemüse-Eintopf 131

### Desserts und süßes Gebäck

- Kichererbsen-Pfannkuchen mit Beeren 132
- Cashew-Creme mit Erdbeerpüree 133
- Dickmilchcreme mit Himbeeren 134
- Avocado-Schokocreme mit Zimt 135
- Sommerbeeren auf Limettencreme 135
- Erdbeer-Himbeer-Kuchen ohne Backen 136
- Kokos-Apfel-Kekse 138
- Cashewkern-Bällchen 140

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-937-8 (Print)****ISBN 978-3-8426-8792-9 (EPUB)****ISBN 978-3-8426-8793-6 (PDF)****Fotos:**

*Titelfoto:* Westend61 – gettyimages.com

*123rf.com:* Olga Kriger: 102; ErickN: 118; Jacek Fulawka: 134

*iStockphoto.com:* FotografiaBasica: 92; Daniel Gilbey: 100;

*Fotolia.com:* Diana Taliun: 1; Ocskay Mark: 6/7; Sebastian Kaulitzki 10;

Terriana: 12; Gerhard Seybert: 39; kittyfix95: 48; pinkomelet: 98;

Agentur Kröger: 107; Eva Gruendemann: 114; karepa: 115; sarsmis: 128;

Corinna Gissemann: 133; Alkimson: 138

*Ingo Wandmacher:* 2/3, 4/5, 26/27, 90/91, 93, 95, 101, 109, 113, 117, 123, 127, 137, 139, 141, 144

*Schlütersche:* 80

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

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

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Miriam Schaufler ist Diplom-Ökotrophologin und studiert im Zweitstudium Psychologie. Nach ihrem ersten Studium an der Technischen Universität München war sie zwölf Jahre bei der Deutschen Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und -berater QUETHEB e.V. beschäftigt. Seit 2014 ist sie selbstständige Ernährungstherapeutin und arbeitet außerdem als Kursleiterin, Referentin und Buchautorin. Ihre Praxis befindet sich in der Nähe von Salzburg.



## Ebenfalls von der Autorin erschienen:



*Mit gesunder  
Ernährung den  
Blutzucker senken*

Miriam Schaufler  
Walter A. Drössler

**Vegetarisch genießen  
für Diabetiker**

144 Seiten  
ISBN 978-3-89993-748-0  
€ 19,99 [D]

*Über 80 neue Rezepte mit  
maximal 400 Kalorien*

## **Gegen Demenz ist ein Kraut gewachsen**

Vor allem geistig lange fit bleiben – das wünschen sich die meisten. Neue Studien belegen, dass es viele Faktoren sind, die zur Entstehung von Demenz oder auch Alzheimer führen können, zum Beispiel erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht und zu hoher Blutdruck. Doch wer bewusst und gesund lebt, kann sein Demenz-Risiko senken. Eine wesentliche Rolle bei der Vorbeugung spielt eine ausgewogene Ernährung.

Viel Obst, Gemüse und Vollkorn, gute Fette mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren sowie wenig Zucker und Salz sind die Grundlagen einer präventiv sinnvollen alltäglichen Ernährung. Die Ernährungswissenschaftlerin Miriam Schaufler bündelt Informationen zu bekannten Risikofaktoren sowie zahlreiche Möglichkeiten, diese zu minimieren oder gar auszuschließen. Die abwechslungsreichen Rezepte machen den Ratgeber zu einem Gesamtpaket, mit dem Sie die gehirnschützenden Gerichte noch lange genießen können.

## **Alle wichtigen Zusammenhänge zwischen Demenz und Ernährung in einem Buch:**

- Risikofaktoren und vorbeugende Tipps für eine alltägliche, präventive Ernährung
- Spezielle Heilkräuter und Gewürze gegen Demenz
- Leckere Rezepte nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

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

ISBN 978-3-89993-937-8



9

783899 939378

19,99 EUR (D)

**Alles Wichtige über  
die Anti-Demenz-Küche  
in einem Ratgeber!**