

## Demenz & Ernährung

Demenz ist ein globales Problem und wird als malignischer und verheerender Zustand betrachtet, der bis zum Tod führen kann. Dieses Syndrom verursacht Gedächtnisverlust, Verlust von einer oder mehrerer kognitiver Funktionen (Sprache, räumliches Sehen/räumliche Orientierung und motorische Funktionen), aber auch Verhaltens- und Psychiatrische Störungen.

Neben Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme kommt es häufig auch zu Veränderungen von Geruch, Geschmack und Appetitlosigkeit. Als Risikofaktor für diese Erkrankung sind: genetische Neigung (APOE-2, APOE-3 und APOE-4) und



Lebensstil, zu dem die Ernährung eine entscheidende Rolle spielt. Zahlreiche wissenschaftliche Artikel zeigen, dass chronische subklinische Entzündungen, die von den „modernen“ Nahrungsgewohnheiten ausgelöst werden, die Darm-Blut-Schranke und nach Jahren auch die Blut-Hirn-Schranke beeinflussen. Dies wird als Leak-Gut-Brain-Syndrom bezeichnet und verursacht entzündliche Reaktionen im Gehirn, die zusammen mit einer genetischen Neigung dazu

beitragen, dass bestimmte Nervenzellen und deren Neurotransmitter nicht mehr optimal oder sogar normal funktionieren können. In diesem Seminar analysieren wir unsere westlichen Essgewohnheiten und ihre Wirkung auf die Entstehung von Demenz.

### Seminarinhalte:

- Was schwächt unsere Gehirne?
- Demenz: Genetische Prädisposition versus Umweltfaktoren
- Verschiedene Demenzformen
- Alzheimer und Diabetes Typ III
- Demenzielle Veränderungen innerhalb der Nervenzellen: Ursache der Neurofibrillen
- Demenzielle Veränderungen außerhalb der Nervenzellen: Entstehung und Wachstum der senilen Plaques
- Prävention und Behandlung: Ernährung