

Andreas Jopp

MASTERPLAN GEGEN ALZHEIMER

Fit im Kopf – ein Leben lang




- 🌸 Gehirn erhalten & verbessern
- 🧩 Demenz-Risiko halbieren
- 🧩 Alzheimer verbessern


SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Fit im Kopf – ein Leben lang

Alzheimer ist kein Schicksal. Neue Forschung zeigt: **Das Demenz-Risiko lässt sich halbieren – und das Gehirn kann sich erholen.** Sogar frühes Alzheimer ließ sich erstmals verlangsamen, in einigen Fällen sogar verbessern. Wer ab Mitte 40 gegensteuert, schützt sein Gehirn, bevor der Abbau beginnt.

Wie viel Sie selbst tun können, belegen neue Erkenntnisse: Es lohnt sich, früh aktiv zu werden – die 14 wissenschaftlich belegten Risikofaktoren für Demenz lassen sich gezielt beeinflussen. Wie wir essen, uns bewegen, schlafen und mit Stress umgehen, verändert unser Gehirn nachhaltig.

 **Den Reparaturmodus Ihres Gehirns aktivieren.** Wirksame Lebensgewohnheiten schalten das Millionen Jahre alte Wartungsprogramm Ihres Körpers ein: Gefäße regenerieren sich, Entzündungen klingen ab und neue Nervenzellen entstehen.

 **Früh erkennen – rechtzeitig handeln.** Ein neuer Bluttest zeigt Jahre vor dem Vergessen, wie gut das Gehirn noch geschützt ist. Dann ist der beste Zeitpunkt, gegenzusteuern.

Dieses Buch zeigt, wie Sie Denkleistung zurückerobern: wie Biostoffe Entzündungen löschen, gesunde Gefäße das Gedächtnis sichern und wie Schlaf und Bewegung das Gehirn in den Reparaturmodus versetzen. So kann das Gehirn Alzheimer-Moleküle besser entsorgen. Erfahren Sie, welche Superfoods Ihr Denkorgan schützen, welche Ernährung es belastet – und wie Übergewicht, Bluthochdruck, Stresshormone und andere vermeidbare Risiken das Gehirn mit der Zeit abbauen.

Der Masterplan gegen Alzheimer ist ein Wegweiser für alle, die klar denken wollen und ihr Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten oder zurückgewinnen möchten. Er basiert auf den 14 erforschten Risikofaktoren für Demenz und auf dem ersten erfolgreichen Programm, frühes Alzheimer messbar zu verbessern.

**Kommen Sie mit auf eine spannende Reise
durch Ihr wichtigstes Organ.**

Andreas Jopp ist Medizinjournalist und Bestsellerautor. Seine Bücher wurden in 17 Sprachen übersetzt und standen wochenlang auf den „Focus“- und „Spiegel“-Bestsellerlisten

ISBN 978-3-948319-26-7



€ 21,90 (D) 9 783948 319267

Andreas Jopp ist Medizinjournalist, Gesundheitscoach und Bestsellerautor. Er hat 10 Bücher veröffentlicht – zu den Themen Anti-Aging, Abnehmen, Burnout & Depressionen, Eiweiß, Vitamine & Mineralstoffe, Omega-3-Fette & Gesundheit, sowie ein multimediales Nichtraucherprogramm.

Sein neues Buch „*Masterplan gegen Alzheimer*“ führt seine Buchserie fort und zeigt eindrücklich, wie wir unser Gehirn täglich regenerieren können. Sein vorheriges Buch „*Happy Food statt Burnout*“ zeigt, wie wir uns messbar konzentrierter, stressresistenter, und psychisch stabiler essen. Wie stark Ernährung unsere Psyche verändert.

Der *Spiegel*-Bestseller „*ON/OFF-Gesundheit. Den Körper neu erschaffen durch Ernährung*“ setzt den Fokus auf Antiaging und wie reparaturfähig der Körper mit Biostoffen wird.

Die Bücher von Andreas Jopp standen monatelang auf den *Focus*- und *Spiegel*-Bestsellerlisten und sind in 17 Sprachen übersetzt.

Mehr zu Büchern, Seminaren und Beratung:

www.jopp-online.com

Hier finden Sie regelmäßig neue Artikel rund um die Ernährung und Gesundheit:

[Facebook.com/andreasjopp](https://www.facebook.com/andreasjopp)

Telegram Kanal: [@andreasjopp](https://www.telegram.com/@andreasjopp)

[Instagram.com/andreasjoppautor](https://www.instagram.com/andreasjoppautor)

Das Buch ist gewidmet

Prof. Dean Ornish und seiner bahnbrechenden Forschung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dem Alterungsprozess, Epigenetik und Alzheimer.

Meinem Partner & Co-Autor Oliver Fuxen, ohne den dieses Buch nicht möglich gewesen wäre.

Unserem Team, das gemeinsam mit uns das Leben und die Gesundheit Hunderter Menschen verbessert hat.

Den Klienten, die uns mit ihrer Freude über positive Veränderungen und wiedererlangte Gesundheit stets von Neuem inspirieren.

INHALT

PROLOG – STIMMEN, DIE ZURÜCKKEHREN	11
<hr/>	
EINLEITUNG	13
<hr/>	
Durchbruch 1: Prävention – die 14 Risikofaktoren senken	14
Durchbruch 2: Therapie – den Verlauf bei frühem Alzheimer bremsen	15
Durchbruch 3: Testen – Alzheimer erkennen, bevor es beginnt	16
Masterplan für ein altersloses Gehirn	18
GEHEIMNIS GEHIRN	20
Gedächtnis-Sackgassen	20
Der Auf- und Abbau Ihres Gedächtniszentrums	21
Die Neuronen des Vergessens – Warum das Gehirn nachts aufräumt	25
Das Frühwarnsystem des Gehirns – leichte kognitive Störung	26
Der Fall Donald Trump – wenn das Gehirn den Zeitstempel verliert	26
Wie man leichten kognitiven Abbau erkennt – bevor es andere tun	28
Die roten Warnlampen – beginnende Demenz	29
DIE GESUNDHEIT IHRES FEINEN NETZWERKSIM GEHIRN	30
Empfindliches Transportsystem im Gehirn	30
Chronische Entzündungen – die stillen Brandstifter im Gehirn	33
KAPITEL 1 BESSER ESSEN	36
<hr/>	
GEHIRNABBAU DURCH HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL	37
Der Preis dafür wird später bezahlt	38
Kalorien aus dem Labor – vom Mögen zur Sucht	39
FREIE LEITUNGEN FÜR KLARE GEDANKEN	42
Wie tierische Fette Ihr Transportsystem ruinieren	44
Demenz beginnt in den Gefäßen	45
Der Ölwechsel für Ihr Gehirn	48
Ihre Müllabfuhr für Cholesterin	50
Pflanzenstoffe für freie Blutbahnen	51
Fazit	52

DAS GEHIRN WENIGER UNTER DRUCK SETZEN	53
Die weißen Nagellöcher in der Erinnerung	53
Der weiße Killer – Druck für jeden	54
Gut zu wissen: Ihre Blutdruckwerte – was wäre normal?	57
Die besten Tipps: Salz runter & Druck runter	59
Den Druck einfach wegessen	60
Viagra für Ihre Gefäße	60
Fazit	62
GEFÄSSE SANIEREN – STILLSTAND ODER RÜCKENTWICKLUNG	63
Mediterrane Ernährung ist nicht genug	63
Stillstand oder Rückentwicklung	64
Rückentwicklung – die Löschtaaste im Körper aktivieren	66
Vegane Ernährung – die Löschtaaste für Schäden	68
ON/OFF – Stellen Sie Ihre Reparatur-Gene an	69
GEHIRN UNTER FEUER	71
Die fünf beeinflussbaren Entzündungsauslöser	73
Anti-Alzheimer-Ernährung	76
Zucker & Co – mehr Amyloid im Gehirn	76
Die Spülmaschine fürs Gehirn: Pflanzenkraft rein, Plaques raus	76
Entzündungsfördernd oder entzündungshemmend?	77
Die Feuerlöscher – entzündungshemmende Biostoffe	77
Die Entzündungsfalle für Ihre Gefäße	80
Mein Tipp – Ihr Entzündungswert	81
Fazit	82
IHRE WICHTIGSTEN FEUERLÖSCHER GEGEN ENTZÜNDUNGEN	83
1. Omega-3 gegen Entzündungen	83
2. Mit bunten Pflanzenstoffen Entzündungen senken	84
Neuro-Antioxidantien – so vermindern Sie Schäden am Gehirn	85
Mein Tipp – kleine Veränderung mit großer Wirkung	85
3. Mit Vitaminen & Mineralien Entzündungen senken	92
Fazit	92

DIE MÄCHTIGEN DARMBAKTERIEN	93
Wie Bakterien das Denken lenken	94
Die geheime Macht des Mikrobioms	94
Ballaststoffe im Alter – so klappt's	98
So füttern Sie Ihr Mikrobiom und sanieren Ihren Darm	99
Boosten mit Pilzen – das neue Antiaging-Vitamin	99
Probiotika fürs Gehirn – neue Hoffnung aus dem Darm?	100
Fazit	101
VITAMINE – SCHUTZSCHILD FÜRS GEHIRN	102
Gesündere Blutgefäße und gesünderes Gehirn mit B-Vitaminen	103
Vitamin B und der Erhalt der geistigen Fitness	106
Vitamin B ₁₂ – für Vegetarier und ab 60 Jahren	107
Vitamin B ₁₂ richtig testen	107
Ältere – Vitaminmangel & Medikamente als Vitaminräuber	108
Vitamin D zum Erhalt des Gehirns	109
Vitamin-D-Blutwerte	110
Bekommen Sie genügend Vitamine für Ihr Gehirn?	110
Fazit	112
OMEGA-3 – SMARTE FETTE FÜRS GEHIRN	113
Das Gehirn mit Omega-3 verbessern	114
Gehirnmasse erhalten & Stress besser vertragen	115
Der Omega-3-Blutwert ist entscheidend	116
So vermindern Sie weiße Löcher im Gehirn	116
Fazit	117
SPEZIAL: OMEGA-3-TEST / EINKAUFSFÜHRER PRODUKTE	118
Der Omega-3-Test	118
Dosierung, Mogelpackungen und Qualität	119
MASTERPLAN – MEHR BIOSTOFFE	122
DÜNGER FÜRS GEHIRN – DEN GEHIRNAUFBAU STIMULIEREN	124
Zunehmend vergesslich und immer depressiver?	125
Weniger Depressionen – seltener Demenz	126
Smart essen für mehr BDNF – geht das?	126

SPEZIAL – ABNEHMEN FÜR GEHIRN UND PSYCHE	130
Gehirnabbau durch Übergewicht?	131
Abnehmfrust – abnehmen, aber wie?	133
So funktioniert die Stoffwechselkur	134
Fazit	135
MASTERPLAN – BESSER ESSEN. TIPPS FÜR DEN START	136
KAPITEL 2 MEHR BEWEGEN	138
<hr/>	
Gehirnwachstum bis ins hohe Alter	141
Altersentzündungen runterfahren	142
Bewegung – die Spülmaschine für Alzheimer-Moleküle	142
Bewegung als Diabetes-Medikament	143
Bewegung gegen Demenz	144
Fazit	145
MASTERPLAN – MEHR BEWEGEN. TIPPS FÜR 60+	146
KAPITEL 3 WENIGER STRESSEN	149
<hr/>	
Wie Stress Ihr Gehirn umbaut	150
Die genervte Gesellschaft	151
Stressabbau, um frühes Alzheimer zu bremsen	154
MASTERPLAN – WENIGER STRESSEN.	155
BESSER SCHLAFEN – DIE PUTZKOLONNENFÜRS GEHIRN	157
Schlaf ist kein Luxus	159
Besser schlafen in einer schlaflosen Zeit	160
Schlafmittel, die den Schlaf rauben	160
KAPITEL 4 MEHR VERBINDEN	161
<hr/>	
Die Einsamkeits-Falle	162
Einsamkeit wirkt bis in die Gene	164

MASTERPLAN – MEHR VERBINDEN. TIPPS BEI BEGINNENDEM GEISTIGEN ABBAU	165
KAPITEL 5 RISIKEN SENKEN	167
BESSER HÖREN – SELTENER DEMENT	168
Höchstes Demenz-Risiko bei Hörverlust	169
9 verblüffende Fakten über das Hören	170
Überlastete Rechenleistung	173
Geistige Unterforderung	174
Der Klang der Welt gegen Demenz	175
Fazit	176
ICH RAUCHE GERNE – UND HÖR JETZT AUF	177
Energie, Stress, Stimmung und Rauchauslöser	179
EIN TEELÖFFEL MIKROPLASTIK IM GEHIRN	181
Mikroplastik in der Halsschlagader	182
Trinken Sie noch Mineralwasser oder filtern Sie schon?	182
DIE KUNST DER KRIEGSFÜHRUNG – GENE STEUERN	184
Die Gene schreiben nicht Ihr Drehbuch	185
Die ON/OFF-Schalter – stellen Sie Reparatur-Gene an	186
Wird Alzheimer vererbt?	189
Ihr biologisches Alter treibt unnötig das Risiko	190
Fazit	191
KAPITEL 6 14 RISIKOFAKTOREN FÜR DEMENZ	192
Medikamente greifen zu kurz	193
Ihr persönliches Risiko mehr als halbieren	194
Fazit	195
EISBERG VORAUSS – DIE MASTERPLAN-STRATEGIE!	196
Was möchten Sie erreichen: Verlangsamten oder mehr?	197

KAPITEL 7 FRÜHER TESTEN **199****DER ALZHEIMER-BLUTTEST FRÜHWARNSYSTEM FÜR IHR GEHIRN** **200**

Der neue Bluttest – zwei Biomarker, klare Botschaft	201
Amyloid und die Spülmaschine fürs Gehirn	202
Wie genau misst der Test?	202
Die erste Lebensstil-Studie mit verbessertem Alzheimer-Blutwert	204
Drei gute Gründe für den Test	205
Fazit	206

KAPITEL 8 FRÜHES ALZHEIMER VERBESSERN **207****ICH BIN WIEDER ICH** **208**

Alzheimer – ist mehr möglich als Stillstand?	208
Lebensstil auf dem Prüfstand	209
Das Programm – über 5 Monate intensiv	209
Was sich für die Teilnehmer veränderte	210
Mehr Amyloid aus dem Gehirn entsorgt	212
5 Jahre nach der Studie – die CNN-Reportage	214

FIT IM KOPF – EIN LEBEN LANG **217**

Alzheimer mit 70 beginnt mit 40	218
Hoffnungsvolle Zukunft	218
Schaffen Sie Ihre Blue Zone	219

Buchtipps **222****Anhang: Weitere Informationen & Hilfsangebote** **224**

Bestandsaufnahme Deutschland: Mir raucht der Kopf	225
Quellen	227
Impressum	242

PROLOG – STIMMEN, DIE ZURÜCKKEHREN

Manchmal beginnt eine Revolution nicht mit einem lauten Knall, sondern mit einem Satz, den ein Mensch plötzlich wieder zu Ende bringen kann. Einer, der jahrelang im Nebel stand. Einer, der sich selbst verloren hatte – und sich zurückkämpfte.

„Es war ein Teil von mir – wer ich bin, wer ich war. Und dann war es einfach weg.“ Ein ehemaliger Finanzmanager – Diagnose: frühes Alzheimer. Die komplexe Verwaltung seiner Investitionen, über Jahre sein Lebensinhalt, war ihm entglitten. Doch dann geschah etwas, das niemand für möglich gehalten hatte. *„Ich mache wieder unsere Monatsabrechnung. Ich verfolge unsere Investitionen. Da kommt ein großes Stück Selbstwert zurück.“*¹

Was hatte sich verändert? Keine neue Tablette. Kein klinisches Wunder. Sondern: Ernährung, Bewegung, Meditation, soziale Verbindung – und eine klare Entscheidung, sein Leben umzubauen. Das ist kein Einzelfall, sondern nur einer der Teilnehmer aus einer der erfolgreichsten Studien im Bereich Alzheimer.

„Früher hat es Wochen gedauert, ein Buch zu lesen. Ich musste immer wieder neu anfangen.“ Sie hatte aufgegeben, ihre geliebten Romane zu lesen. Kapitel verschwammen, Seiten wurden vergessen. Doch nach wenigen Monaten in der Alzheimer-Studie sagte sie: *„Jetzt schaffe ich es in drei Tagen – und weiß noch, was ich gelesen habe.“*²

„Gehen Sie nach Hause. Und regeln Sie Ihre Dinge.“ Das war alles, was Mike Carver von seinem Arzt nach seiner Alzheimer-Diagnose zu hören bekam. Er war 71, gesund, sportlich – und doppelt familiär mit einem Alzheimer-Gen belastet. Ein besonders hohes Risiko. Keine Therapie wurde angeboten. Keine Hoffnung. Der Arzt sagte: *„Nutzen Sie die verbleibenden Jahre.“*

Heute, sieben Jahre später, lebt Mike Carver noch immer. Er lacht. Er boxt. Er denkt klarer als damals bei der Diagnose. *„Ich wollte leben. Also habe ich mein Leben verändert“*, berichtet er in einer CNN-Dokumentation, die Alzheimer-Patienten aus der Studie über fünf Jahre begleitete.³

Die wichtigen Fragen für jeden, der sein Gehirn erhalten möchte

- Wie können Sie den geistigen Abbau ab Mitte 40 stoppen und das Gehirn gesund halten?
- Was wäre, wenn Alzheimer nicht nur gebremst werden könnte – sondern sogar teilweise umkehrbar ist?
- Und was, wenn der Schlüssel dazu nicht in einem Medikament liegt, sondern in uns selbst?

Dieses Buch handelt von genau diesen Antworten.

- ✓ Von den bahnbrechenden Erkenntnissen, wie das Alzheimer- und Demenz-Risiko frühzeitig halbiert werden kann. Für alle, die geistig intakt bis ins hohe Alter sein wollen.
- ✓ Von einem neuen Test, der schon Jahre vorher misst, ob Ihr Gehirn geschützt ist – um rechtzeitig gegensteuern zu können.
- ✓ Und von den neuesten Studien, die deutliche Verbesserungen bei frühem Alzheimer zeigen.

Wir sprechen über die radikalste Medizin überhaupt: den Lebensstil, der Ihr Gehirn erhält, in jedem Alter, und es verbessert. Schon jetzt.

EINLEITUNG

Ob Sie nun 30 oder 60 sind, jeder möchte ein leistungsfähiges Gehirn. Auf keinen Fall soll dieser fabelhafte Biocomputer abstürzen und sämtliche Datensätze unseres Lebens löschen. Am liebsten hätten wir darauf eine „lebenslange Garantie“. Wir möchten alle *Fit im Kopf bis ins hohe Alter* sein.

Viele jedoch glauben, es gäbe nur eine zeitlich begrenzte Garantie, bis etwa 60 oder 70 Jahre und danach gingen wir schicksalhaft und unvermeidlich dem geistigen Abbau entgegen. Nur die wenigsten wissen, wie enorm sich der geistige Abbau ab Mitte 40 vermeiden lässt. Dabei sind sich die führenden Wissenschaftler längst darüber einig: *Das Risiko für Demenz lässt sich halbieren.*⁴

Wir wissen heute so viel mehr über die Gehirngesundheit und wie stark sich das Gehirn in jedem Alter verbessern, verändern und regenerieren lässt. Neu ist, wie sehr sich sogar der fortgeschrittene Abbau inklusive frühem Alzheimer verlangsamen und sogar verbessern lässt. Dieses Wissen über Gehirngesundheit sollte jeder haben und nutzen.

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie jemanden kennen, der von starkem geistigen Abbau betroffen ist. Jeder vierte Mann und jede dritte Frau bekommen Alzheimer. Wenn Sie es selbst nicht erleiden müssen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie im Alter Ehemann oder Ehefrau pflegen werden. Oder vielleicht müssen Sie sogar aktuell schon Ihre Eltern versorgen oder Rund-um-die-Uhr betreuen. Die Demenzlawine scheint uns alle auf irgendeiner Ebene des Lebens einzuholen.

Fast zwei Drittel geben an, dass dement zu werden ihre größte Angst vor dem Altern ist, und 66 % fürchten sich vor Alzheimer mehr als vor jeder anderen chronischen Erkrankung.⁵ Drei Viertel aller Demenzfälle im Alter sind Alzheimer. Laut einer Umfrage der DAK bestätigen 80 % der Befragten, „*Alzheimer wäre das Schlimmste, was mir im Alter passieren könnte*“. Im Gegensatz zu vielen anderen Erkrankungen verliert man ALLES: Nicht nur die Unabhängigkeit. Wir verlieren auch unser Selbst, unsere Persönlichkeit mit allen Erfahrungen eines langen Lebens und unsere schönsten Erinnerungen an wunderbare Momente, die gerade im Alter so viel wert sind. Viele fürchten sich vor dem Moment, in dem

sie ihre eigenen Kinder oder den Partner nicht mehr erkennen und die Erinnerung an geliebte Menschen gelöscht wird.

Ihr Gehirn erneuert sich ständig

Wenn ich mir Jahr für Jahr Reportagen zum Welt-Alzheimer-Tag anschau, wird dort Alzheimer wie ein gruseliges, Angst einflößendes Szenario präsentiert, das sich nicht aufhalten lässt. Doch diese Sicht auf die Gehirngesundheit ist veraltet. Das Gehirn ist kein starres, unveränderliches Organ. Mit seinen 100 Milliarden Neuronen verändert es sich ständig: baut neue Nervenzellen, bildet neue Verbindungen und reagiert auf Ernährung, Bewegung, Stress, Ihren Stoffwechsel und sogar auf unsere Darmbakterien. Die Fähigkeit, *neue* Nervenzellen zu bilden (*Neuroplastizität*), bleibt uns bis ins hohe Alter erhalten. Nur, wie können wir ein Leben lang mehr Neuronen *aufbauen*, um geistig fit zu bleiben, statt zunehmend geistig abzubauen? Der Masterplan gegen Alzheimer zeigt, wie Sie Ihr Gehirn schon Jahre vorher enorm verbessern können.

Drei medizinische Durchbrüche, die zeigen: Wir sind Alzheimer nicht ausgeliefert.

Wir sind an der Schwelle zu einer besseren Zukunft, da wir die Ursachen des Gehirnabbaus besser verstehen. Diese drei Entwicklungen sind bahnbrechend:

DURCHBRUCH 1: RISIKEN SENKEN – GEHIRNGESUNDHEIT VERBESSERN UND DEMENZ-RISIKO HALBIEREN

„Das hört sich fast zu gut an, aber mein Arzt hat mir das nie so klar gesagt.“ Ein berechtigter Einwand. In einer Zeit, in der sich reißerische Behauptungen und alternative Wahrheiten über soziale Medien rasant verbreiten, sollten Sie kritisch bleiben. Es fällt oft schwer, echten Fortschritt von gefälligen Halbwahrheiten zu unterscheiden.

Lassen Sie mich als Medizijnjournalist einmal nüchtern auf die Zahlen blicken: Hunderte von Studien wurden in einem umfassenden Demenz-Bericht zusammengefasst – ein Gemeinschaftsprojekt von 14 Universitäten. Dieser Bericht erscheint regelmäßig im Lancet, einem der renommiertesten wissenschaftlichen Journale, und wurde bereits 18.000-mal

zitiert.⁶ Der Report stellt 14 veränderbare Risiken vor, die Sie im Buch kennenlernen werden.

Wir befinden uns hier also nicht auf dem glitschigen Terrain von Pseudo-Wissenschaft oder Fake-News, sondern im Kern der wissenschaftlichen Forschung. Die Botschaft ist klar: *Wir sind Demenz nicht ausgeliefert. Prävention ist die erfolgreichste Strategie gegen Demenz – und sie ist leicht umzusetzen. Für alle.*

DURCHBRUCH 2: THERAPIE – DEN VERLAUF BEI FRÜHEM ALZHEIMER BREMSEN

Dass sich frühes Alzheimer bremsen oder verbessern lässt, hätte ich als Medizin-Journalist mit 25 Jahren Erfahrung *niemals* für möglich gehalten. Und doch wurde genau das in einer bahnbrechenden Studie gezeigt.

Wie immer begann ich mit einem nüchternen Blick auf die Fakten: Sind die Daten glaubwürdig? Wer hat die Studie gemacht? Wer hat sie in Auftrag gegeben? Nichts hatte ich mehr, als Patienten falsche Hoffnungen zu machen. Die Studie wurde von Prof. Dean Ornish (University of California) mit einem Team von international renommierten Neurologen durchgeführt. Dean Ornish gilt als einer der einflussreichsten Kardiologen und Präventionsforscher unserer Zeit und wurde vom *Time Magazine* unter die 100 wichtigsten Wissenschaftler unserer Zeit gewählt. Mehr als 100 Publikationen in führenden Journalen und über 25.000 Zitationen unterstreichen sein Gewicht für die Forschung.

Viele wichtige Durchbrüche wurden von Dean Ornish erforscht, die auch für Alzheimer bedeutsam sind: Zum Beispiel zusammen mit der Nobelpreisträgerin Elisabeth Blackburn, dass sich Gene für Reparaturprogramme mithilfe von Ernährung & Bewegung auffalten lassen (Epigenetik), oder dass sich beschädigte Blutgefäße dadurch erstmals wieder sanieren lassen.^{7 8} Das daraus entstandene Lebensstil-Programm zur Rückbildung von schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird Patienten von US-Versicherungen bezahlt. Und genau dieses Programm kam nun erstmals bei Alzheimer-Patienten *im frühen Stadium* zum Einsatz.⁹ ***Zum ersten Mal konnten deutliche geistige Verbesserungen und ein höherer Abbau von Alzheimer-Plaques nachgewiesen werden.***

Bisher konnten Medikamente den Verlauf von Alzheimer höchstens bremsen, nicht aber verbessern. Genau das macht diese Studie so bemerkenswert.

Der Millionen Jahre alte Wartungsmodus

Erst seit wenigen Jahren verstehen wir, wie der Körper sogar schwere Schäden selbst wieder sanieren kann. Dieser Wartungsmodus gilt auch für die Gehirnregeneration. Über Millionen von Jahre sind in der Evolution diese Reparaturmechanismen entstanden. Biostoffe aus der Ernährung schützen unsere Neuronen und regen Wachstumsfaktoren für neue Gehirnzellen an. Sie machen Gefäßveränderungen rückgängig und vermindern schädliche Entzündungen – beides sind Hauptfaktoren für die Entwicklung von Demenz. Bewegung stimuliert neue Gehirnzellen und kurbelt Erneuerungsprozesse an. Ich werde Ihnen im Verlauf des Buches zeigen, dass dies wahrscheinlich die effektivste Therapie ist, weil sie an vielen Stellen im Körper gleichzeitig ansetzt. Medikamente dagegen setzen nur an einem Mechanismus an. In 30 Jahren Medikamenten-Entwicklung gegen Alzheimer gab es damit keinen entscheidenden Durchbruch. Alzheimer ist die einzige der vier häufigsten Todesursachen, für die es bisher keine wirksame Therapie gibt. Mehr als eine geringe zeitliche Verzögerung ist bisher nicht möglich. Und das bei erheblichen Nebenwirkungen, und kaum einem Gewinn an Lebensqualität.

DURCHBRUCH 3: FRÜHERKENNUNG – ALZHEIMER ERKENNEN, BEVOR ES BEGINNT

Zum ersten Mal lassen sich frühe Veränderungen im Gehirn mit einem Bluttest bereits 10 Jahre vor einem deutlichen geistigen Abbau nachweisen. Vielleicht haben Sie schon einmal von Amyloid gehört – eine Substanz, die sich bei Alzheimer als schädliche Plaque auf den Nervenzellen ablagert. Ein neuer Biomarker zeigt im Blut, ob das Gehirn das Amyloid noch gut entsorgt, und er misst eventuelle Schäden. Der Test funktioniert wie Cholesterin beim Herzinfarkt-Risiko: Er zeigt frühzeitig an, wann es Zeit ist, gegenzusteuern.

Erster Warnschuss – Biomarker für schlechte Entsorgung

Schon 10-15 % der 50-Jährigen haben Alzheimer-Veränderungen im Gehirn¹⁰. Es gibt Gründe, warum sich immer früher Amyloid ansam-

melt und weniger aus dem Gehirn entfernt wird. Die Betonung liegt auf „entfernt“. Amyloid ist nützlich fürs Gehirn. Gefährlich wird es erst, wenn es sich ansammelt. Wie das geschieht? Das hängt direkt mit Ihrer körperlichen Gesundheit und mit Ihrem Lebensstil zusammen. Entzündungen durch schlechte Ernährung, Übergewicht oder Bewegungsmangel können die Amyloid-Produktion hochfahren – und beschädigte Gefäße verhindern die Entsorgung. Es ist ein Warnschuss, um gegenzusteuern und die Entsorgung zu verbessern.

Zweiter Warnschuss – Biomarker auf Schäden

Endlich ist es möglich, Alzheimer-Schädigungen an den Nervenzellen schon früh im Blut festzustellen – lange bevor sich geistiger Abbau für Sie bemerkbar macht. Dann vergehen weitere Jahre, bis Ärzte den geistigen Abbau messen können. Aus diesem Grund wird Alzheimer immer zu spät diagnostiziert. Der Test eröffnet die Chance, frühzeitig zu handeln und Risikofaktoren auszuschalten sowie den Lebensstil zu ändern, um Schäden zu bremsen.

„Warum sollte ich überhaupt wissen wollen, dass ich Alzheimer habe, wenn dann eh alles bergab geht?“ Verständlich, und so denken viele bisher. Weil man sich bislang zu Recht dem Schicksal ausgeliefert fühlte. Doch genau hier kommen die drei medizinischen Durchbrüche hoffnungsvoll zusammen:

1. die Gehirngesundheit verbessern,
2. den Alzheimerverlauf verlangsamen oder verbessern und
3. der neue Bluttest zur Früherkennung.

Alzheimer – immer zu spät diagnostiziert – die Geschichte von Ceci und John:

Am Anfang sind es oft nur Kleinigkeiten. John: *„Sie vergaß Dinge, wusste nicht mehr, was wir eigentlich vorhatten. Und es wurde schlimmer – irgendwann wiederholte sie sich drei Mal. Anfangs glaubte sie uns nicht. Meinte: ‚Ach, das ist doch nicht schlimm, ich wiederhole mich halt ab und zu – na und?‘“*

Ceci: *„John ist wirklich der netteste Ehemann der Welt ... er meinte: ‚Ceci, ja, du wiederholst dich oft, aber da ist noch mehr ... Lass uns doch mal zum Arzt gehen.‘“¹¹*

So oder ähnlich beginnt es fast immer. Erst, wenn wir wichtige Dinge vergessen oder andere bemerken, dass wir dieselbe Frage schon mehr-

mals gestellt haben, dämmert es: Vielleicht baut sich das Gehirn doch schneller ab, als man sich eingesteht. Anfänglich versucht man, es zu verbergen. Denn nichts ist unangenehmer, als sich selbst oder anderen einzugestehen, dass im Oberstübchen etwas nicht mehr so funktioniert wie früher. Noch weniger will man deswegen bevormundet werden. Also schaut man diskret weg. Verschenkt wertvolle Zeit.

1.200-mal am Tag sitzt in Deutschland jemand im Arztzimmer und hört eine Diagnose, die alles verändert: Alzheimer. Immer zu spät. Immer dann, wenn der Alltag schon Risse zeigt und die geistige Leistung bereits stark nachgelassen hat. Mit dem neuen Wissen zur Gehirngesundheit können Sie sich frühzeitig davor schützen.

IHR MASTERPLAN FÜR EIN ALTERSLOSES GEHIRN

Mit dem Masterplan aktivieren Sie die Reparaturwerkstatt für Ihr Gehirn. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, worauf es ankommt. Der Masterplan beruht auf den 14 erforschten Risikofaktoren für Demenz, und auf dem ersten erfolgreichen Programm, frühes Alzheimer zu verbessern.

Der Masterplan hat fünf klare Bereiche:

Besser essen

- *Weniger Gehirnabbau:* Welche Produkte das Gehirn nachweislich schädigen.
- *Besser erhalten:* Wie Sie mit antientzündlicher Ernährung Ihr Gehirn erhalten.
- *Bessere Versorgung:* Wie Sie Ihre Transportwege (Gefäße) für das Gehirn sanieren können.
- *Risiko senken:* Wie Sie die drei **Bs** – **Blutdruck**, **Blutfette** und **Blutzucker** – verbessern.
- *Mehr Wachstum:* Welche Lebensmittel Wachstumsfaktoren für neue Gehirnzellen stimulieren.
- *Mehr Biostoffe:* Welche zusätzlichen Biostoffe Ihr Gehirn erhalten.
- *Mehr Helfer:* Wie Milliarden von Darmbakterien das Gehirn beeinflussen und gesund halten.

Mehr bewegen

- *Mehr neue Gehirnzellen:* Wie Bewegung das Gehirn wieder in den Wachstumsmodus bringt.
- *Weniger Stress:* Wie Bewegung Entzündungen abbaut und damit Ihr Gehirn schützt.

Weniger stressen

- *Risiko senken:* Wie Stresshormone das Gehirn und Gefäße angreifen und das Demenz-Risiko erhöhen.
- *Mehr Stressabbau:* Wie Sie Stress leicht abbauen und die innere Mitte finden.
- *Besser schlafen:* Wie Schlaf schädliches Amyloid entsorgt und das Alzheimer-Risiko senkt.

Mehr verbinden

- *Risiko senken:* Warum Einsamkeit das Demenz-Risiko vervielfacht und soziale Kontakte das Gehirn erhalten.

Risiken senken

- *Bessern hören:* Warum Hörverlust einer der größten Demenzrisiken ist.
- *Familiär vorbelastet:* So beeinflussen Sie Ihre Gene.
- *Wenig beachtet:* Wie Mikroplastik das Gehirn schädigt.

Freuen Sie sich auf einen Stoffwechsel-Krimi – Tatort: Ihr Gehirn. Ich hoffe, es gelingt mir auch diesmal, das neue Wissen spannend für Sie zu übersetzen – und Sie mit vielen praktischen Tipps für Veränderungen zu begeistern. Kommen Sie mit auf eine aufregende Reise durch Ihr wichtigstes Organ, wie Sie es erhalten, verbessern oder sogar zurückgewinnen können.

Ihr
Andreas Jopp

