

Lebensmittel, die Demenz vorbeugen: So schützen Sie Ihr Gehirn!

Flavonoidreiche Lebensmittel können das Demenzrisiko senken. Erfahren Sie, welche Nahrungsmittel schützen und wie Ernährung hilft.

Fulda, Deutschland - Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass eine gezielte Ernährungsumstellung und Lebensstiländerungen entscheidende Faktoren bei der Prävention und Behandlung von Demenz und Alzheimer sein könnten. Laut einer aktuellen Studie der Harvard Medical School in Zusammenarbeit mit dem Massachusetts General Hospital können signifikante Veränderungen des Lebensstils nicht nur das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen, sondern auch kognitive Fähigkeiten verbessern. Über einen Zeitraum von 20 Wochen nahmen 51 Teilnehmer mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen an einem Programm teil, das eine pflanzenbasierte Ernährung, tägliche Bewegung und Stressmanagement beinhaltete. Die Resultate waren vielversprechend: Über 40 Prozent der Teilnehmer in der Interventionsgruppe zeigten Verbesserungen, während die Kontrollgruppe eine Verschlechterung erlebte.

Flavonoide für den Schutz des Gehirns

Parallel zu den Ergebnissen aus Harvard stehen die positiven Effekte flavonoidreicher Lebensmittel im Mittelpunkt einer separaten Untersuchung. Forscher in Belfast fanden heraus, dass Beeren, Äpfel, Orangen und Grüner Tee signifikante Vorteile für die geistige Gesundheit bieten. Die Analyse von Daten etwa 122.000 Erwachsenen identifizierte einen direkten

Zusammenhang zwischen der täglichen Zufuhr dieser Lebensmittel und einem um 28 Prozent verringerten Demenzrisiko. Vor allem der tägliche Verzehr von mindestens einer halben Portion Beeren, einem kleinen Glas Rotwein und fünf Tassen Tee zeigte eine Risikominderung von bis zu 38 Prozent im Vergleich zu Teilnehmern, die diese Lebensmittel nicht konsumierten, wie die **Fuldaer Zeitung** berichtete.

Die Forschungsthemen rund um kognitive Gesundheit und Ernährungsumstellungen rücken immer mehr in den Fokus der Wissenschaft. Es zeigt sich, dass nicht nur Medikamente, sondern auch präventive Maßnahmen und Lebensstiländerungen einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung neurodegenerativer Erkrankungen leisten können. Laut den Erkenntnissen der Harvard-Studie könnte eine ganzheitliche Herangehensweise in der Behandlung von Alzheimer zwar noch in den Kinderschuhen stecken, bietet aber bereits vielversprechende Perspektiven für die Zukunft. Weitere Informationen zu den umfassenden Ergebnissen dieser Studien finden Sie in dem Artikel auf **Alzheimer Science**.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Fulda, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.fuldaerzeitung.de• alzheimer-science.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de