

## **brain aging - Können wir die Alterung des Gehirns beeinflussen?**

### **Yes, we can!**

- Unser Gehirn ist **neuroplastisch** und besteht aus 80 - 100 Milliarden Zellen. Täglich kommen um die 700 neue dazu. Mit 50 Jahren sind alle Nervenzellen, mit denen wir geboren wurden, durch adult-geborene Nervenzellen ersetzt.
- Bewegung, sozialer Austausch und Beeren-Polyphenole regen die Neurogenese im **Hippocampus** an. **Entzündungen** hingegen wirken **neurodegenerativ**. D.h. **Insulinspitzen** sind ungesund. Alzheimer nennt man Diabetes Typ 3. Distress, Alkohol und digitale Medien blockieren die Neurogenese (**digitale Demenz**).
- Insulinspitzen führen zu einem „**karamelisierten**“ Hippocampus“ (**AGE** advanced glycation end products). **Hohes Homocystein** begünstigt Demenz. Die Vitamine **B6, B9 und B12** sowie **Beeren-Polyphenole** senken das Homocystein.
- **Omega-3-Fettsäuren** sind entzündungshemmend, **neuroprotektiv** und bremsen Zellwucherungen. Vor allem das bioaktive **DHA stimuliert die Bildung neuer Hirnzellen**. Ein hoher **Omega-3-Index** (über 8%) geht mit einem höheren Hippocampus-Volumen einher. Ein tiefer Omega-3-Index ist so schädlich wie Rauchen und kostet fünf Lebensjahre (**inflammaging**). Personen mit einem hohen Omega-3-Index **altern langsamer**, haben ein 18% geringeres Sterberisiko und ein um 13-20% geringeres Risiko an KHK oder Krebs zu erkranken. Omega-3-Fettsäuren **heben den Serotoninspiegel** und v.a. **EPA schützt vor Depression**.
- Ein „**Ölwechsel**“ dauert 6 - 9 Monate. Die bioaktiven Omega-3-Fettsäuren sind **DHA und EPA**. Ein normales Produkt hat 300 mg DHA + EPA, ein gutes 500 mg, ein sehr gutes 800 - 1000 mg. Sie brauchen **2 g pro Tag**, um einen guten Omega-3-Spiegel zu halten. „Veganes“ Omega-3 wird **aus Algen** extrahiert.
- Ausserdem können **Grüntee**, Grüntee-Extrakte (**EPCG**), Lithium-Orotat (5 mg) als Mikronährstoff und Magnesium-L-Threonat (Magtein/NeuroMag) **neuroprotektiv** wirken und die **Neurogenese stimulieren**.

#### Literatur:

- Nehls, Michael. Algenöl - die Ernährungsrevolution aus dem Meer. Heyne München 2018.
- Nehls, Michael. Die Alzheimer-Lüge. Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit. Heyne Verlag, München 2014.
- Döll, Michaela. Brainaging, Neuroplastizität und Neurogenese. Doctaris Akademie 2024.
- Patrick, Rhonda. Omega-3's and Infammaging. [newsletter@foundmyfitness.com](mailto:newsletter@foundmyfitness.com). October 2024.
- Greenblatt, James. Lithium. Das Supermineral für Gehirn und Seele. VAK 2018.