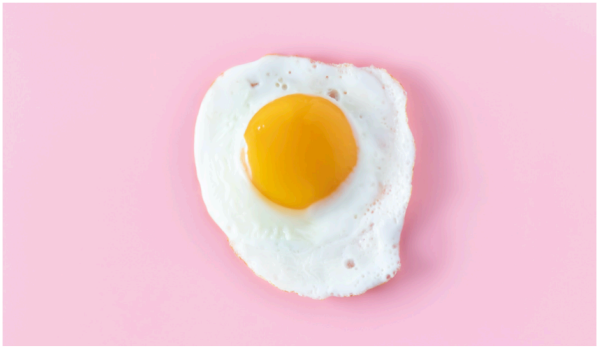
IM AUFTRAG VON sanitas



PROMOTED CONTENT

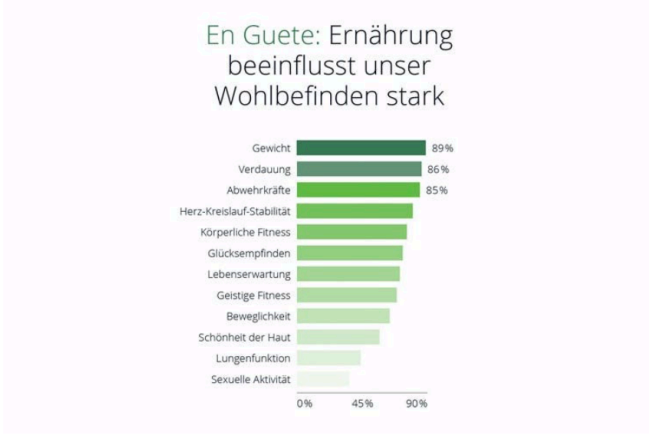
Mit Ernährung Alzheimer vorbeugen

Sanitas Krankenversicherung
02.09.2021

Schweizerinnen und Schweizer sind überzeugt: Was wir essen, wirkt sich nicht nur auf unser Gewicht aus, sondern auch auf die Verdauung, auf die Abwehrkräfte und darauf, wie glücklich wir sind. Das Thema Ernährung nimmt in unserem Gesundheitsalltag eine zentrale Funktion ein – darum spielt sie auch im neuen «Sanitas Health Forecast» eine wichtige Rolle. In der Publikation zur Gesundheit der Zukunft erfahren Sie, was eine MIND-Diät bezweckt, wie die Medizin uns dabei helfen kann, unsere Ernährung anzupassen, und ob man sich gar gesund essen kann.

Über die ganzheitlichen Zusammenhänge in unserem Körper wissen wir in der Schweiz gut bis sehr gut Bescheid. Das zeigen die Resultate der «Sanitas Health Forecast»-Studie, der jährlichen Befragung zur Gesundheit der Zukunft: Ganze sechzig Prozent der Bevölkerung geben an, solche Zusammenhänge zu verstehen. Und 64 Prozent der Befragten geben an, ihre Gesundheit ganzheitlich zu managen, sprich: Wir kümmern uns bewusst und mit viel Selbstinitiative um unser persönliches Wohlbefinden.

Auf unsere Gesundheit nehmen wir sehr aktiv Einfluss, etwa dadurch, wie wir entspannen, wie wir trainieren, wie wir uns um unseren Geist kümmern – und natürlich dadurch, wie wir uns ernähren. So bekämpfen viele von uns beispielsweise eine Erkältung mit einer Ernährungsumstellung. Denn 79 Prozent der Bevölkerung sind der Meinung, dass das, was wir trinken und essen, unsere Gesundheit stark beeinflusst.



Schweizerinnen und Schweizer glauben, dass Ernährung nach Gewicht und Verdauung auch unsere Abwehrkräfte und unser Immunsystem stark bis sehr stark beeinflusst. Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021».

Soulfood und MIND-Diäten

Mit unserer Ernährung geben wir aber nicht nur unserem Körper, was er braucht, sondern beeinflussen damit auch unsere Psyche. Das zunehmende Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist lässt sich auch daran erkennen, dass Hashtags wie #soulfood und #selflove in den sozialen Medien immer häufiger auftauchen. Und auch die Ernährungspsychiatrie – ein noch junger, interdisziplinärer Wissenschaftszweig – untersucht entsprechende Zusammenhänge zwischen Essen und psychischer Gesundheit. So deuten beispielsweise immer mehr Indizien darauf hin, dass sich durch gezielte Ernährung womöglich gar schwere psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen behandeln lassen.

In der neuen Edition 2021 des jährlich erscheinenden «Sanitas Health Forecast » spricht der deutsche Neurologe Christof Kessler, Verfasser von «Essen für den Kopf», über einen immer populärer werdenden Diät-Trend: «In der MIND-Diät wird ein besonderes Augenmerk auf die antioxidative Potenz der Nahrungsmittel gelegt», so Kessler. Zu den Antioxidantien gehörten zum Beispiel das Vitamin C in Obst und Gemüse. Wenn nun während des Zellstoffwechsels Abbauprodukte freigesetzt würden, die unsere Nervenzellen schädigen und zerstören können, so Kessler weiter, würden Antioxidantien diese abfangen: «So schützen sie vor Demenz und Altern.»



Tobias Reichmuth schwört auf regelmässiges Intervallfasten. Während der aktuellen Pandemie hat er die Firma Maximon aufgebaut, einen sogenannten Business-Builder, der im Bereich Longevity tätig ist.

Achtsamkeit in der Küche

Doch ungeachtet von Forschungsforstschritt und wissenschaftlichen Untersuchungen hat die Ernährung eine viel unmittelbarere, alltägliche Dimension: Als Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheitsroutine ist sie mittlerweile essenzieller Bestandteil unseres individuellen Lifestyles. Das wird im Gespräch mit gesundheitsbewussten Menschen schnell deutlich. Im «Sanitas Health Forecast» sprechen verschiedene Persönlichkeiten darüber, was Ernährung für sie bedeutet. Während der Basler Unternehmer Tobias Reichmuth den Veganismus für sich entdeckt hat und auf Intervallfasten und Food-Supplemente setzt, hält sich die an MS erkrankte Autorin Samira Mousa heute nicht mehr an Essenszeiten, sondern versucht, auf ihren Körper zu hören, und das Bündner Model Carmen Meier Meister wiederum achtet beim Kochen und Essen stets auf ein gesundes Mass und eine Extraportion Achtsamkeit.

Ungeachtet der eigenen gesundheitlichen Verfassung, stehen uns heute unzählige Ratgeber, Blogs, immer neue Diäten und eine rasant wachsende Anzahl an Ergänzungsmitteln zu Verfügung. Daneben macht auch der medizintechnologische Fortschritt nicht Halt. So können alle, die mehr über ihren Körper erfahren wollen, eigenständig etwa einen Blut-Selbsttest durchführen. Ein solcher kann Anlass geben, eine lange geplante Änderung im Ernährungs- oder Bewegungsverhalten tatsächlich in die Tat umzusetzen. Er kann aber auch als Grundlage für eine gezielte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln dienen oder – falls sich die Werte in die richtige Richtung bewegen – als Motivationskick, um am Ball zu bleiben.

Bluttests und Essen aus dem 3-D-Drucker

So verschickt beispielsweise die Berliner Firma Lykon DNA-Kits, die über eine Speichelprobe, die sich relativ simpel zu Hause durchführen lässt, Rückschlüsse über den persönlichen Nährstoffbedarf oder den Stoffwechseltyp zulassen sollen. Und mittels Bluttests lässt sich Genaueres über Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die eigene Leistungsfähigkeit oder die Fettverbrennung in Erfahrung zu bringen. Die Ergebnisse sollen helfen, die Ernährung, den Muskelaufbau oder den Sexualtrieb zu optimieren.

Einen Blick in die Zukunft, und wie wir künftig kochen werden, gibt der «Sanitas Health Forecast»-Podcast. Dort unterhält sich Frank Baumann mit Stefanie Sabet über Essen aus dem 3-D-Drucker, automatisierte Nahrungsmittelproduktion und Food-Waste.

Die Gesundheit der Zukunft



Der «Sanitas Health Forecast – Der neue Optimismus» ist jetzt im Buchhandel erhältlich. Er enthält auf über 400 Seiten Reportagen, Interviews, Porträts, Essays, Selbstversuche, Studienresultate, Kunstbildstrecken sowie Tipps für den Alltag rund um das Thema Gesundheit. Verfasst wurde er von einer unabhängigen Redaktion bestehend aus rund 30 Journalistinnen und Journalisten. Für mehr Informationen und Bestellungen: sanitas.com und überall, wo es gute Bücher gibt.