

Geleitwort

Demenz ist ein Begriff, der mit großer Angst vor dem Älterwerden und dem Vergessen der eigenen Identität einhergeht. Das Risiko, an Demenz zu erkranken, nimmt im Alter deutlich zu. Nicht-Betroffene verdrängen oder tabuisieren dieses Thema, was menschlich mehr als verständlich ist. Aber wir dürfen die Augen vor dieser furchtbaren Krankheit nicht verschließen. Immer mehr Menschen erkranken an Demenz: Schätzungen zufolge leiden in Österreich, meinem Heimatland, rund 100.000 Personen an einer demenziellen Erkrankung. Diese Zahl soll sich 2050 auf 230.000 erhöhen. Im wesentlich bevölkerungsreicheren Deutschland leben schon jetzt rund 1,6 Millionen Menschen mit Demenz. Für 2050 wird mit einem Anstieg auf 2,7 Millionen gerechnet. Ein Alltag in Würde ist für Betroffene, aber auch für Angehörige, Pflege- und Betreuungspersonen – in psychischer, physischer und finanzieller Hinsicht – die größte Herausforderung.

Vor diesem Hintergrund ist medizinische Forschung und Wissenschaft wichtiger denn je. Aber auch Politik und Gesellschaft sind gefordert, wenn es darum geht, der Demenz eines Tages nachhaltig entgegenwirken zu können. Investitionen in Forschungsprojekte zugunsten neuer Therapieansätze gegen das Vergessen sind unabdingbar im Kampf gegen diese tückische Krankheit. Ich freue mich daher sehr über neue Forschungsansätze sowie einen dynamischen Diskurs im Bereich der demenziellen Forschung, wie dieses Buch eindrucksvoll beweist.

Dr. Günter Geyer

Aufsichtsratspräsident des Wiener Städtischen Versicherungsvereins,
Hauptaktionär der Vienna Insurance Group (VIG) Wiener Versicherung
Gruppe

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn man jung ist, will man älter werden, wenn man älter ist, will man jung bleiben. – Jung sein heißt auch, schön und attraktiv zu sein und zu bleiben. Wer wollte das nicht? Doch je älter wir werden, desto größer wird unsere Angst vor Krankheiten und körperlichem Abbau.

Die Alterserscheinungen betreffen die Haut, an der sich immer mehr Falten zeigen, die Gelenke, vor allem Hüfte und Knie, die sich durch arthrotische Veränderungen schmerzhaft bemerkbar machen können, die Knochen (Osteoporose), die Muskelkraft (Sarkopenie), die Zähne (Parodontitis und Zahnverlust), das Sehen (Glaukom), das Hören und vor allem die geistige Fähigkeit.

Ein Verlust unserer geistigen Fähigkeiten führt zu Altersdemenz, die jeder bekommt, wenn er nur alt genug wird. Allerdings beginnt das Altern oft schon ab dem 50. Lebensjahr, sodass ab dann gegengesteuert werden sollte. – Und genau darum geht es: Wie können wir möglichst gesund älter werden und dabei körperlich und geistig fit bleiben?

Und hier kommt das Anti-Aging-Mittel Spermidin ins Spiel, das ein viel versprechender Ansatz gegen das Altern und die Altersdemenz sein könnte, wenn man rechtzeitig mit der Einnahme beginnt. In einer groß angelegten, über insgesamt 7 Monate dauernden Studie in 5 Seniorenheimen in der Steiermark wurden sehr ermutigende Ergebnisse mit Spermidin gegen die Altersvergesslichkeit erzielt. Vor allem die noch jüngeren Senioren und Menschen mit noch nicht ausgeprägter Demenz haben von der Spermidinversorgung profitiert.

Das heißt im Umkehrschluss, dass man so früh wie möglich mit Maßnahmen gegen das Altern beginnen soll.

Unsere, unseres Wissens weltweit erste große Studie zeigte nach 3 Monaten Therapie einen signifikanten Erfolg, der nach 3 bzw. 4 Monaten weiterer Spermidinzufuhr noch verbessert werden konnte:

Die Tochter einer Heimbewohnerin berichtete: »Meine Mutter erkannte mich wieder und ich konnte mit ihr wieder reden. Auch das Kurzzeitgedächtnis hatte sich gebessert!« Welch' schöner Erfolg!

Aber Spermidin hilft nicht nur dabei, geistig fit zu bleiben, sondern scheint auch bei anderen Alterserscheinungen, z. B. an Haut und Augen, einen guten Schutz zu bieten. Spermidin ist wirklich eine sehr spannende Substanz, deren mögliche therapeutische Wirkung aktuell untersucht wird. Ich habe daher Experten, wie Haut- und Augenärzte, gebeten, das momentane Wissen zu Spermidin mit mir gemeinsam zusammenzutragen, damit wir es Ihnen in diesem Ratgeber präsentieren können.

- Im ersten Buchteil lesen Sie diese neusten Forschungsergebnisse zu Spermidin in leicht verständlicher Form und lernen daneben auch weitere spannende Anti-Aging-Kandidaten wie Resveratrol kennen.
- Im zweiten Buchteil versorgen wir Sie mit allem Wissen, Tipps und inspirierenden Rezepten für Ihre zukünftige spermidinreiche Ernährung. Wenn Sie die leckeren Rezeptideen für Frühstück, Mittag und Abendessen für eine ganze Woche ausprobiert haben, sind Sie für Ihr Spermidin-Plus im Alltag bestens gerüstet.
- Der dritte Buchteil wendet sich an alle, die sich um ältere Menschen kümmern, sei es im Rahmen der Angehörigenpflege oder im professionellen Rahmen. Hier lesen Sie über die praktischen Erfahrungen mit spermidinreicher Kost in Seniorenheimen sowie Methoden, um die körperliche Fitness im höheren Alter zu erhalten.

Nun wünsche ich Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre und alles Gute für Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben.

Ihr Reinhart Jarisch
Wien im Herbst 2021