



# Liebe Leserinnen und Leser,

erfreulicherweise leben wir Deutschen immer länger. Aber Altwerden heißt auch, dass wir uns auf Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Alzheimer oder eine andere Form von Demenz im Alter einstellen müssen. Alle diese Krankheiten lassen sich nicht verhindern, denn unser Leben ist und bleibt begrenzt und das heißt, dass unser Körper in irgendeiner Form an unseren persönlichen Schwachstellen abbaut. Unser Erbgut spielt dabei eine entscheidende Rolle, doch gibt es immer mehr Hinweise, dass das richtige Essen den Alterungsprozess im Körper und auch im Gehirn entschleunigen kann.

Insgesamt sind in Deutschland mehr als 16,5 Millionen Menschen älter als 65 Jahre und schätzungsweise 1,2 Millionen Menschen leiden an Alzheimer. Die Alzheimer-Krankheit ist eine fortschreitende, degenerative und unheilbare Störung des Gehirns. Dabei funktionieren Zellen bestimmter Gehirnregionen zunächst nicht mehr vollständig und sterben schließlich ab. Vielleicht haben auch Sie einen Demenzen in Ihrem Familien- oder Freundeskreis. Manch einer von Ihnen hat sich sicherlich schon einmal darüber Gedanken gemacht, ob sich eine Demenz verhindern lässt. Demenz über die Ernährung zu heilen, scheint nicht möglich zu sein. Aber Wissenschaftler konnten nachweisen, dass sich eine Demenz um bis zu sieben Jahre hinauszögern lässt (Mind-Diet-Studie). Und verschiedene andere wissenschaftliche Studien kommen zu ähnlichen Ergebnissen.

Englische, amerikanische und skandinavische Studienergebnisse bilden die Grundlage dieses Buches. Mit der Nordic-Mediterranean-Diet zeige ich Ihnen Rezepte, die uns helfen, länger geistig fit zu bleiben.

Guten Appetit mit meinen Rezepten und gutes Gelingen beim Erstellen von Wochenplänen, die Sie vor Demenz schützen und Ihr individuelles Krankheitsrisiko hoffentlich um viele Jahre senken werden.

Anne Iburg