

Leistungsbremse Zucker

**Warum zu viel Zucker
schadet und sogar
Alzheimer
mitverursachen kann**

Zucker ist nicht nur süß, er kann auch gefährlich sein. Wie schädlich zu viel Zucker für den Körper ist, verdeutlicht Dr. Kurt Mosetter anhand der biochemischen Vorgänge beim Zuckerstoffwechsel. Zudem weist er auf wissenschaftliche Anhaltspunkte hin, dass zu viel Zucker Alzheimer-Demenz verursacht, und plädiert für präventive Maßnahmen.



Dr. med. Kurt Mosetter
Der Arzt und Heilpraktiker Kurt Mosetter (geb. 1964) studierte Humanmedizin an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg im Breisgau und spezialisierte sich auf die Physik des neuromuskulären Systems bei Schmerzen des Bewegungsapparates. Er ist der Begründer der Myoreflextherapie mit eigenen Praxen in Konstanz, Gutach und Herrenberg sowie einem eigenständigen Ausbildungs-Curriculum.
www.myoreflex.de

Die Erkenntnis, dass zu viel Zucker schadet, hat sich auch im Profisport durchgesetzt, was diverse Maßnahmen belegen. Im Trainingszentrum der Fußballer in Leipzig konnten über Aufklärung, gezielte Schulungen für das Team (und das Team hinter dem Team) sowie eine intelligente Küche modernste Bedingungen für eine effiziente Ernährungssteuerung geschaffen werden.

Mit dem Amtsantritt von Thomas Tuchel bei der Borussia in Dortmund herrscht dort ein „Pizza- und Pasta-Verbot“. Tuchel stärkte nicht nur seinen eigenen Körper durch den Verzicht auf Zucker, Stärke, Fruchtzucker, Brot, Nudeln, Süßigkeiten und Süßgetränken, sondern auch seinen Kader.

Die Devise „Vermeide Zucker!“ findet sich inzwischen als Leitlinie der Spieler selbst in deren persönlichem Profil.

Folgen der Überfrachtung

Aber wieso wirken sich Überfrachtungen mit Zucker, Fruchtzucker, kurzkettigen Kohlenhydraten und Süßem so schädlich aus?

Zucker-Last und hohe Blutzuckerspiegel bewirken überhöhte Insulinspiegel. Hohe Zucker- und Insulinspiegel verursachen Schädigungen an

den Bindestellen von Insulin – es entsteht eine sogenannte Insulinresistenz. Daraufhin versagt der Transporter, welcher die Glucose zur effizienten Verwertung ins Innere der Zelle schleusen muss. Im Inneren der Zelle herrscht nun Not: Die Energiespeicher entleeren und können nicht mehr entsprechend aufgefüllt werden.

In der Folge entwickelt sich aufgrund der Energiekrise zunehmend mehr Hunger. Das Mehr an kurzkettigen Kohlenhydraten verschärft die Hyperinsulinämie und die Bedingungen der Insulinresistenz. Hyperglykämien, der Überschuss an Insulinausschüttungen und Insulinresistenz verursachen gemeinsam zu viele freie Radikale, Übersäuerungen, das Zellgift Ammoniak, exzessiven oxidativen Stress, schleichende stille Entzündungen und langfristig schwere Entzündungskrankheiten.

Die wissenschaftlich abgesicherten Fakten dazu sind eindeutig.

Glykierung

Während im Inneren der Zellen Hungersnot herrscht und die Glykogenspeicher zusammenbrechen, richtet jedes Zuckermolekül außerhalb der Zellen weiteren Schaden an. In der Tat „bren-

nen Zucker und kurzkettige Kohlenhydrate mit wertvollen Eiweißen des Körpers an“, genauso, wie Milch im Kochtopf karamellisiert, schwarz anbrennt und zu stinken beginnt.

Dieser biochemische Prozess wird Glykierung genannt: Er hemmt jegliche Regeneration, verklebt das Hämoglobin der roten Blutkörperchen und zerstört Muskelzellen, Knorpel, Nervenzellen, lebenswichtige Enzyme, Bindestellen, Faszien, Augen, Nieren und Knochen.

Weniger Kohlenhydrate

Sehr viele Sportler innerhalb von Einzelsportarten und im Ausdauersport haben ihre Leistungen schon seit vielen Jahren durch die Strategie „wenig Kohlenhydrate und dafür mehr Fett“ verbessert. Für Profisportler und alle, die trainieren und besser werden wollen, setzt sich das Konzept „Verzicht auf schlechte Kohlenhydrate, Low-Carb, Ketogen und Glycoplan“ erfolgreich durch.

Ein wesentlicher Lebensbereich, der uns alle betrifft und betreffen wird, handelt vom Älterwerden. Die Leistungsfähigkeit im Alter kann gegebenenfalls wesentlich wichtiger erscheinen als sportliche Fähigkeiten. Unsere

Autonomie im Alter, unsere Selbständigkeit und Gangsicherheit, unser muskuläres und kognitives Leistungsvermögen hängen entscheidend von einem gesunden, ökonomischen Zuckerstoffwechsel ab.

Zucker und Traubenzucker können für die Gehirngesundheit regelrecht toxisch sein und uns vergesslich und dement machen. Dem können wir erfolgreich begegnen und vorbeugen. Richtiges Training, ausreichend gezielte Bewegung und ein intelligentes Ernährungsverhalten machen Prävention möglich.

Der Forschungsstand

Aktuelle Forschungserkenntnisse unterstreichen dies: Die „Kampfansagen“ mit Impfungen, Medikamenten und Antidementiva dementielle Prozesse und die Alzheimer-Erkrankung besiegen zu können, sind auf breiter Front gescheitert.

Die Vorstellungen von genetischen Ursachen, kausal schuldigen Ablagerungen von Amyloid in Plaques und primär fehlerhaften Proteinen betreffen weniger als 5% der Betroffenen und haben sich als nicht richtig entpuppt. Nach dem Scheitern dieser Forschungen konnten sich seit gut zwei Jahren zentral ursächliche Mechanismen durchsetzen, welche schon vor drei Jahrzehnten von einigen und seit zehn Jahren von mehreren Forschungsgruppen untersucht wurden.

Inspiziert durch die Pionierleistungen des Heidelberger Neuropathologen Prof. Dr. Siegfried Hoyer und Prof. Melita Šalković-Petrišić von 1987, konnten wir deren Arbeiten zur Insulinresistenz im Gehirn 2001/2002 aufgreifen und bis heute weiterentwickeln. Neben anderen Gruppen publizierten dann ab 2006 vor allem amerikanische Arbeitsgruppen um Suzanne de la Monte entsprechende Forschungsergebnisse.

Ursachen für Alzheimer-Demenz

Eine ursächliche Frühveränderung und zentrale Problematik der Alzheimer-Demenz beruht auf einer Zuckerverwertungsstörung mit Energiemangel im Gehirn. Die Ursache dieser Energiehaushaltskrise geht auf eine Insulinresistenz im Gehirn zurück und kann als Diabetes Typ 3 bezeichnet werden. Gemeinsam mit der Charité Berlin und dem Nationalen Institut für Gehirnforschung in Zagreb konnten wir zwischen 2004 und 2013 wiederholt zeigen, dass diese Veränderungen unter geeigneten Bedingungen reversibel sein können.

Regelmäßiger Konsum von Zucker, Süßem, Stärke und die damit verbundenen Insulinausschüttungen schädigen also nicht nur die Leber, die Bauchspeicheldrüse, Muskeln, Nieren, Augen und Blutgefäße, sondern auch das Gehirn. Indirekt über die peripheren Organe und über direkte Mechanismen im Gehirn wird eine dramatische Spirale in Richtung zentraler Insulinresistenz, Energiehaushaltskrise, Ener-

giemangel, Neurotransmittermangel und Nervenzelluntergang ausgelöst.

Bei älteren Menschen, welche zudem mit Bewegungsmangel, Immobilisation, Schlafmangel, Schwermetallbelastungen und Vitalstoffmangel zu kämpfen haben, sind diese Auswirkungen umso dramatischer.

Prävention ist möglich

Die gute Nachricht heißt allerdings: Diese Kaskaden der toxischen Zuckereffekte und resultierenden Insulinresistenz sind bis zu einem gewissen Grad reversibel und – noch viel wichtiger – vermeidbar. Alzheimer-Prävention wird möglich.

Erste Signale von Energiehaushaltsstörungen sollten ernst genommen und angegangen werden. Schon gut 20 Jahre vor dem möglichen Ausbruch der Krankheit sollten hohe Fett- und Harnsäurewerte, erhöhte Leberenzyme, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Muskelschmerzen, Reizdarm und Müdigkeitssyndrome an den Wurzeln angepackt werden.

Richtiges und ausreichendes Training, natürliche, aus der Evolution abgeleitete biologische Ernährungsweisen, das rechte Maß an erholsamem Schlaf, ausreichend Entspannung und eine individuell angepasste Supplementierung von essenziellen Nährstoffen helfen dabei, effizient vorzubeugen.

Gut gesteuert und betreut kann Zuckerentzug bis ins höhere Alter nahezu immer möglich gemacht werden. Im Speziellen mit dem vom Insulin unabhängigen Ersatzkohlenhydrat Galactose können Energiekrisen über ein natürlich in uns angelegtes Bypass-System umgangen, ausgeglichen und überwunden werden.

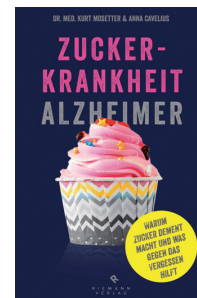
In Kombination mit der Gabe von Omega-3-Fettsäuren, wertvollen Fetten, ausreichend Proteinen und Aminosäuren sowie dem Ausgleich aller Mineral- und Vitaminmängel können körpereigene Reparaturprozesse, DNA-Reparatur, die Überwindung von Verbindungsstörungen, neue Nervennetzwerk-Verschaltungen und sogar die Neugeburt von Nervenzellen (Neurogenese) sowie Energiekraftwerken in den Zellen (Mitochondrien) in Gang gebracht werden.

Fazit

Neben der frohen Botschaft, dass es unter entsprechender Nachfrage über Training für die Aktivierung von Muskeln, Faszien, Knochen und Stoffwechsel fast nie zu spät ist, können uns heute zudem Biochemiker und Gehirnforscher Mut machen: Die natürliche Option für eine gesunde Alterung unseres Gehirns liegt ebenfalls in unseren Händen. Vorbeugen ist möglich.

Die gesunde Bedarfsmeldung und Nachfrage an Leistungen ebenso wie die richtige Versorgung und Pflege unseres Nervensystems gestalten das natürliche, ausreichende Angebot für Gedächtnis, Gleichgewicht, psychomotionale Stabilität und Salutogenese bis ins hohe Alter.

Dr. med. Kurt Mosetter



Das Buch

Kurt Mosetter und Anna Cavellius: *Zuckerkrankheit Alzheimer. Warum Zucker dement macht und was gegen das Vergessen hilft.* 288 Seiten, Riemann Verlag 2016.

Fakten zum Zucker

Zuviel Zucker „karamellisiert“ und schädigt Eiweiße, Enzyme, rote Blutkörperchen, Nerven, Nieren, Augen, Blutgefäße, Herz und Gehirn.

- Zucker wird in Fett verstoffwechselt
- Zucker macht Fett/fett
- Fettzellen werden zu Hormondrüsen und produzieren Entzündungsbotschaften (Cortisol, Östrogen etc.)
- Zucker führt zu Entzündungen
- Zucker zerstört die Nervenzellen des enterischen Nervensystems in den Darmwänden
- Zucker legt den inneren Rhythmus und den Schlaf lahm
- Zuviel Zucker und Insulin schädigen das Gehirn

Diese Veränderungen sind messbar über den Blutwert HbA1c und unter guter Stoffwechsel-, Trainings- und Ernährungssteuerung regulierbar und optimierbar.