

NACHGEFRAGT

Je genauer Kinder ihre Sportlichkeit einschätzen, desto mehr Sport treiben sie

Utesch T, Dreiskämper D, Naul R, Geukes K: Understanding physical (in-) activity, overweight, and obesity in childhood: Effects of congruence between physical self-concept and motor competence. *Scientific Reports* 8, 5908 (2018); doi: 10.1038/s41598-018-24139-y

Ernährung und Demenz

Bonner Kompetenzcluster DietBB erforscht Zusammenhänge

Weitere Informationen: www.diet-body-brain.de

Vegetarische und vegane Kinderernährung funktioniert Erste Ergebnisse der VeChi-Studie

Weitere Informationen: www.vechi-studie.de

Alter hat man im Urin

Cai J-P et al.: Urinary 8-oxo-7,8-dihydroguanosine as a potential biomarker of aging. *Frontiers in Aging Neuroscience*; doi: 10.3389/fnagi.2018.00034

Darmflora von Mensch und Hund ähnlicher als gedacht

Coelho LP et al.: Similarity of the dog and human gut microbiomes in gene content and response to diet. *Microbiome*; doi: 10.1186/s40168-018-0450-3

Erfolgreich nudgen in Kantine, Hochschul- und Schulmensa Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft in Stuttgart

Die Praxisempfehlungen sind kostenfrei erhältlich unter www.kern.bayern.de/cms03/wissenstransfer/152739/index.php

Stadternährungsplanung: Wie Biostädte Land und Stadt zusammenbringen

www.stadtlandbio.de

www.biostaedte.de

SCHWERPUNKT

Demenz und ihre Schwestern

Wallesch CW, Frössl H: Demenzen. Stuttgart (2017)

Schmidt RM et al.: Multiple Sklerose. München, Jena (2016)

Jankovic J: Parkinson Disease: Clinical Features and Diagnosis. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, April (2008)

www.alz.org/de/demenz-alzheimer-deutschland.asp

Die Alzheimer-Erkrankung

nach www.alz.org

Essen und Trinken bei Demenz

Weiterführende Literatur:

Elisabeth Leicht-Eckart (Hrsg.): Zahncreme auf Spaghetti. München (2017)

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e. V. (Hrsg.): Meldung zur Veröffentlichung der ESPEN-Leitlinie; www.goo.gl/Jz6jKT

MDS (Hrsg.): Grundsatzstellungnahme Essen und Trinken im Alter. Ernährung und Flüssigkeitsversorgung älterer Menschen. Essen (2014); www.goo.gl/XB6VcM

Wessels A, Oberle RR: Die unterschätzte Gefahr: Kau- und Schluckbeschwerden bei Menschen mit Demenz. *Altenheim 2* (2018)

Rosentreter S: Die Rolle der Kommunikation mit Demenz-Erkrankten beim Essen. YouTube: Stichworte: Rosentreter appetito

Rosentreter S: Tipps zum Essverhalten und der Umgebung bei Demenz. YouTube: Stichworte: Rosentreter appetito

apetito AG (Hrsg.): Demenz is(s)t anders. Zum Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen sowie Anregungen zu ausgewählten Ernährungsproblemen. Rheine (2016); kostenlos erhältlich über: Senioren@apetito.de

Versorgung von dementen Menschen im Lebensfeld Ernährung

www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/foren/beitraege/umgang_und_tipps_zur_alltagbewaeltigung/einkaufen_mit_demenz.html

BMELV (Hrsg.): Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Einrichtungen (2015)

Deutsche Alzheimer Gesellschaft: FactSheet02_1.pdf

Deutscher Ethikrat (2012) in MDS Grundsatzstellungnahme (2014)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP): Expertenstandards (2017)

ESPEN Group (European Society of clinical nutrition and metabolism); www.ESPEN.org

Leicht-Eckhardt E (Hrsg.): Zahncreme auf Spaghetti; Sinn und Sinnlichkeit in der Alltagsgestaltung von Menschen mit Demenz. München (2017)

Medizinischer Dienst des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen (MDS): Grundsatzstellungnahme Essen und Trinken (2014)

MDS: Qualitätsprüfungs-Richtlinien – QPR 2017

Pschyrembel W: Klinisches Wörterbuch (2017)

YouTube: Lehrfilme, Stichworte „Demenz“, „Tipps zum Essverhalten“, „Die Rolle der Kommunikation mit Demenz-Erkrankten beim Essen“, „Fünf Tipps für die richtige Sitzposition beim Essen“

Die Essbiografie als Schlüssel für eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Verpflegung von Senioren

aid infodienst e. V. (Hrsg.): Essen & Trinken im Alter – Ratgeber für Pflegekräfte, Bestellnummer 3667, Bonn (2014)

Biedermann M: Essen als basale Stimulation. 3. Aufl., Vincenz Network, Hannover (2011)

https://forum-seniorenarbeit.de/wp-content/uploads/2017/09/ImFokus_03_2017-web.pdf

Essen als Basale Stimulation; www.grin.com/document/108603

www.demenz-support.de/publikationen/arbeitsmaterialien/essbiografie (Quelle für Fragebogen)

www.dghev.de/files/BAG_Essbiografie_Mohr.pdf

www.hauswirtschaft.info/ernaehrung/ess-und-trinkbiografie.php

www.fitimalter-dge.de/dge-qualitaetsstandard/stationaere-senioren-einrichtungen/gestaltung-der-verpflegung/vollverpflegung/essbiografie/

www.soppart.de/index_htm_files/Grundlagen%20der%20MDK-Qualitaetspruefungen%20in%20der%20stationaeren%20Pflege.pdf

EXTRA

Gesund im Alter: Richtig bewegen, essen und trinken

aid infodienst e. V. (Hrsg.): Essen & Trinken im Alter – Ratgeber für Pflegekräfte. Bestellnummer 3667, Bonn (2014)

Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.): Gesund und aktiv ins Alter. Bestellnummer 1768, Bonn (2018)

Eagleman D: The Brain: Die Geschichte von dir. 2. Aufl., Pantheon Verlag (2017)

www.dak.de/dak/gesundheit/bewegung-im-alter-1655280.html

www.essen-und-trinken.de/gesund-essen/79002-rtkl-fertiggerichte-im-check

www.galileo.tv/video/die-beliebtesten-fertiggerichte

www.senioren-ratgeber.de/gesund-altern

Gesund im Alter: Tipps zum regelmäßigen Trinken

aid infodienst e. V. (Hrsg.): Essen & Trinken im Alter. Bonn (2014)

Trinktipps für Senioren; www.forum-trinkwasser.de

Presseinformation der DGE: Bei großer Hitze: Ausreichend Flüssigkeit für Senioren 07 (2015)

DGE: Trinken im Alter (2014); www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Trinken_im_Alter.pdf

IKK informativ: Bewusst leben. Gesundes trinken (2017); www.ikk-gesundplus.de/uploads/tx_ttproducts/datasheet/GesundesTrinken_IKKgp.pdf

WISSEN FÜR DIE PRAXIS

Diabetesformen und ihr Einfluss auf die Therapie

Herold G: Innere Medizin (2018); www.herold-innere-medizin.de/pdf/Diabetes_mellitus.pdf

Kerner W, Brückel J: Definition, Klassifikation und Diagnostik des Diabetes mellitus. Diabetologie 9, S96–S99 (2014)

Diabetes mellitus Typ 3. Broschüre für Betroffene und Interessierte. Crossmed-Verlag (2013); http://patienten-bibliothek.de/_pb2015/pb/ratgeber/179/typ3.pdf

Diabetesinformationsdienst München: Erkrankungen des Pankreas (Typ-3c) (2015); www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de/erkrankungsformen/seltene-formen/erkrankungen-des-pankreas/index.html

Diabetes Typ 3 – Ein Sammelbegriff für viele Diabetes-Formen; <http://ddg-dag.de/diabetesmellitus/diabetes-typ-3>

Mitgebrachte Coffee-2-Go-Becher müssen sauber sein Neue Hygiene-Leitlinie verfügbar

Weitere Informationen:

Merkblatt (Stand Februar 2018) zum Download unter www.bll.de/download/merkblatt-coffee-to-go.pdf3

Realistische Portionsgrößen als Einkaufshilfe

Marktcheck der Verbraucherzentralen deckt ungeeignete Portionsangaben auf

Weitere Informationen:

www.verbraucherzentrale-sachsen.de

Aluminium und Lebensmittel

BfR-Verbrauchermonitor Spezial

Weitere Informationen:

www.bfr.bund.de/cm/350/bfr-verbrauchermonitor-2017-spezial-aluminium-im-lebensmittelbereich.pdf

FORSCHUNG

Alkoholmissbrauch erhöht die Wahrscheinlichkeit für Demenz

Schwarzinger M et al.: Contribution of alcohol use disorders to the burden of dementia in France 2008–13: a nationwide retrospective cohort study. *Lancet Public Health*; doi: 10.1016/S2468-2667(18)30022-7

Links:

- INSERM – Université Paris Diderot, Infection, Antimicrobials, Modeling, and Evolution: www.iameresearch.center
- Campbell Family Mental Health Research Institute, Centre for Addiction and Mental Health: www.camh.ca

Frühd Diagnose Demenz: Erster Bluttest auf Alzheimer

Nakamura A et al.: High performance plasma amyloid-biomarkers for Alzheimer's disease. *Nature* Feb. 8, 554 (7691), 249–254 (2018); doi: 10.1038/nature25456

Produktion neuer Hirnzellen hält bis ins hohe Alter unverändert an

Boldrini M et al.: Human hippocampal neurogenesis persists throughout aging, cell stem cell; doi: 10.1016/j.stem.2018.03.015

Link: Columbia University, Department of Psychiatry: www.columbiapsychiatry.org

Zu viel Salz kann Gehirnleistungen schmälern

Giuseppe Faraco et al.: *Nature Neuroscience*; doi: 10.1038/s41593-017-0059-

Positive Einstellung zum Alter senkt Demenzrisiko

Levy BR et al.: Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high risk gene. PLoS ONE; doi: 10.1371/journal.pone.0191004

Link: Yale School of Public Health, Social and Behavioral Science Department: <http://publichealth.yale.edu/sbs>

Diabetes: Hoher Blutzucker Folge statt Ursache der Erkrankung?

Moraru A, Wiederstein J, Pfaff D, Fleming T, Miller AK, Nawroth P, Telemann AA: Elevated levels of the reactive metabolite methylglyoxal recapitulate progression of type 2 diabetes cell metabolism (2018); doi: 10.1016/j.cmet.2018.02003

Typ-2-Diabetes: Kosten der Folgeerkrankungen

Kähm K et al.: Health care costs associated with incident complications in patients with type 2 diabetes in Germany. Diabetes Care (2018); doi: 10.2337/dc17-1763

Neuer Atlas für Typ-2-Diabetes in Deutschland

Goffrier B et al.: Administrative Prävalenzen und Inzidenzen des Diabetes mellitus von 2009 bis 2015. In: Versorgungsatlas (2017); doi: 10.20364/VA-17.03

Makrophagen produzieren entzündungsregulierende Substanzen aus Omega-3-Fettsäuren

Werz O et al.: Human macrophages differentially produce specific resolvin or leukotriene signals that depend on bacterial pathogenicity. Nature Communications 9 (2018); doi:10.1038/s41467-017-02538-5

WUNSCHTHEMA

Vitamin-K-Aufnahme und Gesundheit

Apalset EM, Gjesdal CG, Eide GE, Tell GS: Intake of Vitamin K1 and K2 and risk of hip fractures: The Hordaland Health Study Bone 49 (5), 900–905 (2011)

Barnes C, Newall F, Ignjatovic V, Wong P, Cameron F, Jones G, Monagle P: Reduced bone density in children on long-term warfarin. Pediatr Res 57 (4), 578–581 (2005)

Beulens JW, Booth SL, van der Heuvel EG, Stoecklin EG, Baka A, Vermeer C: The role of menaquinones (vitamin K₂) in human health. Br J Nutr 110 (8), 1357–1368 (2013)

Beulens JW, Bots ML, Atsma F, Bartelink ML, Prokop M, Geleijnse JM, Witteman JC, Grobbee DE, van der Schouw YT: High dietary menaquinone intake is associated with reduced coronary calcification. Atherosclerosis 203 (2), 489–493 (2009)

Beulens JW, van der A DL, Grobbee DE, Sluijs I, Spijkerman AM, van der Schouw YT: Dietary phylloquinone and menaquinones intakes and risk of type 2 diabetes. Diabetes Care 33 (8), 1699–1705 (2010)

Binkley N, Harke J, Krueger D, Engelke J, Vallarta-Ast N, Gemar D, Checovich M, Chappell R, Suttie J: Vitamin K treatment reduces undercarboxylated osteocalcin but does not alter bone turnover, density, or geometry in healthy postmenopausal North American women. J Bone Min Res 24 (6), 983–991 (2009)

Booth SL: Vitamin K: food composition and dietary intakes. Food Nutr Res, 56: 5505 (2002); doi: 10.3402/fnr.v56i0.5505

Booth SL, Al Ragabi A: Determinants of vitamin K status in humans. Vitam Horm 78, 1–22 (2008)

Booth SL, Broe KE, Gagnon DR, Tucker KL, Hannan MT, McLean RR, Dawson-Hughes B, Wilson PWF, Cupples LA, Kiel DP: Vitamin K intake and bone mineral density in women and men. Am J Clin Nutr 77 (2), 512–516 (2003a)

Booth SL, Golly I, Sackeck JM, Roubenoff R, Dallal GE, Hamada K, Blumberg JB: Effect of vitamin E supplementation on vitamin K status in adults with normal coagulation status. Am J Clin Nutr 80 (1), 143–148 (2004)

Booth SL, Dallal G, Shea MK, Gundersen C, Peterson JW, Dawson-Hughes W: Effect of vitamin K supplementation on bone loss in elderly men and women. J Clin Endocrinol Metab 93 (4), 1217–1223 (2008)

Booth SL, Martini L, Peterson JW, Saltzman E, Dallal GE, Wood RJ: Dietary phylloquinone depletion and repletion in older women. J Nutr 133 (8), 2565–2569 (2003b)

Booth SL, Tucker KL, Chen H, Hannan MT, Gagnon TR, Cupples LA, Wilson PWF, Ordovas J, Schaefer E, Dawson-Hughes B, Kiel DP: Dietary vitamin K intakes are associated with hip fracture but not with bone mineral density in elderly men and women. Am J Clin Nutr 71 (5), 1201–1208 (2000)

Brandenburg VM, Schurgers LJ, Kaesler N, Püsche K, van Gorp RH, Leftariotis G, Reinartz S, Koos R, Krüger T: Prevention of vasculopathy by vitamin K supplementation: Can we turn fiction into fact? Atherosclerosis 240 (1), 10–16 (2015)

Bulló M, Estruch R, Salas-Salvadó J: Dietary vitamin K intake is associated with bone quantitative ultrasound measurements but not with bone peripheral biochemical markers in elderly men and women. Bone 48 (6), 1313–1318 (2011)

- Chan R, Leung J, Woo J: No association between dietary vitamin K intake and fracture risk in Chinese community-dwelling older men and women: a prospective study. *Calcif Tissue Int* 90 (5), 396–403 (2012)
- Chatrou MLL, Reutelingsperger CR, Schurgers LJ: Role of vitamin K dependent proteins in the arterial vessel wall. *Hämostaseologie* 31 (4), 251–257 (2011)
- Chatrou ML, Winckers K, Hackeng TM, Reutelingsperger CP, Schurgers LJ: Vascular calcification: the prize to pay for anticoagulation therapy with vitamin K-antagonists. *Blood Rev* 26 (4), 155–166 (2012)
- Chen L, Jacquet R, Lowder E, Landis WJ: Refinement of collagen-mineral interaction: a possible role for osteocalcin in apatite crystal nucleation, growth and development. *Bone* 71, 7–16 (2015)
- Cheung AM, Tile L, Lee Y, Tomlinson G, Hawker G, Scher J, Hu H, Vieth R, Thompson L, Jamal S, Josse R: Vitamin K supplementation in postmenopausal women with osteopenia (ECKO trial): a randomized controlled trial. *PLoS Med* 5 (10), 1–12 (2008)
- Cockayne S, Adamson J, Lanham-New S, Shearer MJ, Gilbody S, Torgerson DJ: Vitamin K and the prevention of fractures. Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Arch Intern Med* 166 (12), 1256–1261 (2006)
- Cranenburg EC, Koos R, Schurgers LJ, Magdeleyns EJ, Schoonbrood TH, Landewé RB, Brandenburg VM, Bekers O, Vermeer C: Characterisation and potential diagnostic value of circulating matrix gla protein (MGP) species. *Thromb Haemost* 104 (4), 811–822 (2010)
- Dam V, Dalmeijer GW, Vermeer C, Drummen NE, Knapen MH, van der Schouw YT, Beulens JW: Association between vitamin K and metabolic syndrome: a 10-year follow-up study in adults. *J Clin Endocrinol Metab* 100 (6), 2472–2479 (2015)
- DGE: Ernährungsbericht 2012. Bonn (2012)
- DGE, ÖGE, SGE: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße (2015)
- DGKJ: Vitamin-K-Prophylaxe bei Neugeborenen. Empfehlungen der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ). *Monatsschr Kinderheilkd* 161, 351–353 (2013)
- Dowd P, Ham SW, Geib SJ: Mechanism of action of vitamin K. *J Am Chem Soc* 113 (20), 7734–7743 (1991)
- EFSA: Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins and Minerals. (2006); www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf, abgerufen am 02.02.2017
- EFSA: Dietary Reference Values for vitamin K. *EFSA Journal* 15 (5), 4780 (2017a); <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2017.4780>, abgerufen am 20.01.2017
- EFSA: Dietary reference values for nutrients: summary report. EFSA supporting publication 2017, e15121 (2017b); <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/sp.efsa.2017.e15121/epdf>, abgerufen am 17.01.2018
- Emaus N, Gjesdal CG, Almas B, Christensen M, Grimsgaard AS, Berntsen GK, Salomonsen L, Fønnebo V: Vitamin K2 supplementation does not influence bone loss in early menopausal women: a randomised double-blind placebo-controlled trial. *Osteoporosis Int* 21 (10), 1731–1740 (2010)
- Erkkilä AT, Booth SL, Hu FB, Jacques PF, Lichtenstein AH: Phylloquinone intake and risk of cardiovascular diseases in men. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 17 (1), 58–62 (2007)
- Erkkilä AT, Booth SL, Hu FB, Jacques PF, Manson JE, Rexrode KM, Stampfer MJ, Lichtenstein AH: Phylloquinone intake as a marker for coronary heart disease risk but not stroke in women. *Eur J Clin Nutr* 59 (2), 196–204 (2005)
- Florencio-Silva R, Rodrigues da Silva Sasso G, Sasso-Cerri E, Simoes MJ, Cerri PS: Biology of bone tissue: structure, function, and factors that influence bone cells. *Biomed Res Int* 2015, 421746 (2015); doi: 10.1155/2015/421746
- Fujita Y, Iki M, Tamaki J, Kouda K, Yura A, Kadowaki E, Sato Y, Moon JS, Tomioka K, Okamoto N, Kurumatani N: Association between vitamin K intake from fermented soybeans, natto, and bone mineral density in elderly Japanese men: the Fujiwara-kyo Osteoporosis Risk in Men (FORMEN) study. *Osteoporosis Int* 23 (2), 705–714 (2012)
- Garber AK, Binkley NC, Krueger DC, Suttie JW: Comparison of phylloquinone bioavailability from food sources or a supplement in human subjects. *J Nutr* 129 (6), 1201–1203 (1999)
- Gast GC, de Roos NM, Sluijs I, Bots ML, Beulens JW, Geleijnse JM, Witteman JC, Grobbee DE, Peeters PH, van der Schouw YT: A high menaquinone intake reduces the incidence of coronary heart disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 19 (7), 504–510 (2009)
- Geleijnse JM, Vermeer C, Grobbee DE, Schurgers LJ, Knapen MHJ, van der Meer IM, Hofman A, Witteman JCM: Dietary intake of menaquinone is associated with a reduced risk of coronary heart disease: The Rotterdam Study. *J Nutr* 134 (11), 3100–3105 (2004)
- Gröber U, Reichrath J, Holick MF, Kisters K: Vitamin K: an old vitamin in a new perspective. *Dermatoendocrinol* 6 (1), e968490 (2014); doi: 10.4161/19381972.2014.968490
- Gundberg CM, Lian JB, Booth SL: Vitamin K-dependent carboxylation of osteocalcin: friend or foe? *Adv Nutr* 3 (2), 149–157 (2012)
- Huang Z-B, Wan S-L, Lu Y-J, Ning L, Liu C, Fan S-W: Does vitamin K2 play a role in the prevention and treatment of osteoporosis for postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Osteoporosis Int* 26 (3), 1175–1186 (2015)
- Ikeda Y, Iki M, Morita A, Kajita E, Kagamimori S, Kagawa Y, Yoneshima H: Intake of fermented soybeans, natto, is associated with reduced bone loss in postmenopausal women: Japanese population-based osteoporosis (JPOS) study. *J Nutr* 136 (5), 1323–1328 (2006)
- Institute of Medicine: Dietary Reference Intakes. The essential guide to nutrient requirements. National Academic Press, Washington DC (2006)
- Knapen MH, Braam LA, Drummen ME, Bekers O, Hoeks AP, Vermeer C: Menaquinone-7 supplementation improves arterial stiffness in healthy postmenopausal women: double-blind randomised clinical trial. *Thromb Haemost* 113 (5), 1135–1144 (2015)
- Knapen MH, Drummen NE, Smit E, Vermeer C, Theuvsen E: Three-year low-dose menaquinone-7 supplementation helps decrease bone loss in healthy postmenopausal women. *Osteoporosis Int* 24 (9), 2499–2507 (2013)
- Knapen MH, Schurgers LJ, Vermeer C: Vitamin K₂ supplementation improves hip bone geometry and bone strength indices in postmenopausal women. *Osteoporosis Int* 18 (7), 963–972 (2007)
- Komarova SV, Safraneck L, Gopalakrishnan J, Ou MJ, McKee MD, Murshed M, Rauch F, Zuhr E: Mathematical model for bone mineralization. *Front Cell Dev Biol* 3 (51) (2015); doi: 10.3389/fcell.2015.00051
- Macdonald HM, McGuigan FE, Lanham-New SA, Fraser WD, Ralston SH, Reid DM: Vitamin K1 intake is associated with higher bone mineral density and reduced bone resorption in early postmenopausal Scottish women: no evidence of gene-nutrient interaction with apolipoprotein E polymorphisms. *Am J Clin Nutr* 87 (5), 1513–1520 (2008)
- McCann JC, Ames BN: Vitamin K, an example of triage theory: is micronutrient inadequacy linked to diseases of aging? *Am J Clin Nutr* 90 (4), 889–907 (2009)
- McKeown NM, Jacques PF, Gundberg CM, Peterson JW, Tucker KL, Kiel DP, Wilson PW, Booth SL: Dietary and nondietary determinants of vitamin K biochemical measures in men and women. *J Nutr* 132 (6), 1329–1334 (2002)
- Mensink GBM, Hesecker H, Richter A, Stahl A, Vohmann C: Ernährungsstudie als KIGGS-Modul (EsKiMo). (2007); www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/EsKiMoStudie.pdf?__blob=publicationFile; abgerufen am 31.01.2017
- Misra D, Booth SL, Tolstykh I, Felson DT, Nevitt MC, Lewis CE, Torner J, Neogi T: Vitamin K deficiency is associated with incident knee osteoarthritis. *Am J Med* 126 (3), 243–248 (2013)
- Nakajima S, Iijima H, Egawa S, Shinzaki S, Kondo J, Inoue T, Hayashi Y, Ying J, Mukai A, Akasaka T, Nishida T, Kanto T, Tsujii M, Hayashi N: Association of vitamin K deficiency with bone metabolism and clinical disease activity in inflammatory bowel disease. *Nutrition* 27 (10), 1023–1028 (2011)

- National Research Council: Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. National Academy Press, Washington DC (2000)
- Neogi T, Booth SL, Zhang YQ, Jacques PF, Terkeltaub R, Aliabadi P, Felson DT: Low vitamin K status is associated with osteoarthritis in the hand and knee. *Arthritis Rheum* 54 (4), 1255–1262 (2006)
- Nimptsch K, Rohrmann S, Linseisen J: Dietary intake of vitamin K and risk of prostate cancer in the Heidelberg cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC Heidelberg). *Am J Clin Nutr* 87 (4), 985–992 (2008)
- Nimptsch K, Rohrmann S, Kaaks R, Linseisen J: Dietary vitamin K intake in relation to cancer incidence and mortality: results from the Heidelberg cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Heidelberg). *Am J Clin Nutr* 91 (5), 1348–1358 (2010)
- Oka H, Akune T, Muraki S, En-Yo Y, Yoshida M, Saika A, Sasaki S, Nakamura K, Kawaguchi H, Yoshimura N: Association of low dietary vitamin K intake with radiographic knee osteoarthritis in Japanese elderly population: dietary survey in a population-based cohort of the ROAD study. *J Orthop Sci* 14 (6), 687–692 (2009)
- Olson RE: The function and metabolism of vitamin K. *Annu Rev Nutr* 4 (4), 281–337 (1984)
- Olson RE, Chao J, Graham D, Bates MW, Lewis JH: Total body phyloquinone and its turnover in human subjects at two levels of vitamin K intake. *Br J Nutr* 87 (6), 543–553 (2007)
- Persy V, D'Haese P: Vascular calcification and bone disease: the calcification paradox. *Trends Mol Med* 15 (9), 405–416 (2009)
- Plaza SM, Lamson DW: Vitamin K₂ in bone metabolism and osteoporosis. *Altern Med Rev* 10 (1), 24–35 (2005)
- Rejnmark L, Vestergaard P, Charles P, Hermann AP, Brot C, Eiken P, Moskilde L: No effect of vitamin K₁ intake on bone mineral density and fracture risk in perimenopausal women. *Osteoporos Int* 17 (8), 1122–1132 (2006)
- Rennenberg RJMW, van Varik BJ, Schurgers LJ, Hamulyak K, ten Cate H, Leiner T, Vermeer C, de Leeuw PW, Kroon AA: Chronic coumarin treatment is associated with increased extracoronary arterial calcifications in humans. *Blood* 115 (24), 5121–5123 (2010)
- Rezaieyazdi Z, Falsoleiman H, Khajehdaluae M, Saghafi M, Mokhtari-Amirmajdi E: Reduced bone density in patients on long-term warfarin. *Int J Rheum Dis* 12 (2), 130–135 (2009)
- RIVM: Inname van vitamine K door kinderen en volwassenen in Nederland. Resultaten van VCP 2007-2010 (2016); www.rivm.nl/dsresource?objectid=b96a6448-882a-41c1-bb72-6ece306bc4b2&type=org&disposition=inline, abgerufen am 31.01.2017
- Sato T: Vitamin K₂ and bone quality. *Vitam Trace Elem*, S6, 001 (2012); doi: 10.4172/2167-0390.S6-001
- Sato T, Schurgers LJ, Uenishi K: Comparison of menaquinone-4 and menaquinone-7 on bioavailability in healthy women. *Nutr J* 11, 93 (2012); doi: 10.1186/1475-2891-11-93
- SCF: Nutrient and energy intakes for the European Community. Food – Science and Technique. Reports of the Scientific Committee for Food (31st Series). Commission of the European Communities Brussels (1993); https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/sci-com_scf_out89.pdf, abgerufen am 31.01.2017
- Schek A: Ernährungslehre kompakt. 6. Aufl., Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden (2017a)
- Schek A: Vitamin K – an update. Part 1: Basic nutritional facts. *Ernaehrungs Umschau international* 64 (11), 166–173.e38-e43 (2017b); www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2017/11_17/EU11_2017_Schek_englisch.pdf, abgerufen am 21.01.2018
- Schek A: Vitamin K – an update. Part 2: Medical aspects. *Ernaehrungs Umschau international* 64 (12), 174–180.e44-e45 (2017c); www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2017/12_17/EU12_2017_WuF_Schek_englisch.pdf, abgerufen am 22.01.2018
- Schoon EJ, Müller MC, Vermeer C, Schurgers LJ, Brummer RJ, Stockbrügger RW: Low serum and bone vitamin K status in patients with longstanding Crohn's disease: another pathogenetic factor of osteoporosis in Crohn's disease? *Gut* 48 (4), 473–477 (2001)
- Schurgers LJ, Vermeer C: Determination of phyloquinone and menaquinones in food. *Haemostasis* 30 (6), 298–307 (2000)
- Schurgers LJ, Vermeer C: Differential lipoprotein transport pathways of K-vitamins in healthy subjects. *Biochim Biophys Acta* 1570 (1), 27–32 (2002)
- Schurgers LJ, Joosen IA, Laufer EM, Chatrou LMM, Herfs M, Winkens MHM, Westenfeld R, Veulemans V, Krueger T, Shanahan CM, Jahn-Dechent W, Biessen E, Narula J, Vermeer C, Hofstra L, Reutelingsperger CP: Vitamin-K-antagonists accelerate atherosclerotic calcification and induce a vulnerable plaque phenotype. *PLoS One* 7 (8), e43229 (2012); doi: 10.1371/journal.pone.0043229
- Schurgers LJ, Teunissen KJ, Hamulyák K, Knapen MH, Vik H, Vermeer C: Vitamin K-containing dietary supplements: comparison of synthetic vitamin K₁ and natto-derived menaquinone-7. *Blood* 109 (8), 3279–3283 (2007)
- Schurgers LJ, Uitto J, Reutelingsperger CP: Vitamin K dependent carboxylation of matrix Gla-protein: a crucial switch to control ectopic mineralization. *Trends Mol Med* 19 (4), 217–226 (2013)
- Shea MK, Booth SL: Concepts and controversies in evaluating vitamin K status in population-based studies. *Nutrients* 8 (1), E8 (2016); doi: 10.3390/nu8010008
- Shea MK, O'Donnell CJ, Hoffmann U, Dallal GE, Dawson-Hughes B, Ordovas JM, Price PA, Williamson MK, Booth SL: Vitamin K supplementation and progression of coronary artery calcium in older men and women. *Am J Clin Nutr* 89 (6), 1799–1807 (2009)
- Theuwissen E, Cranenburg EC, Knapen MH, Magdeleyns EJ, Theunissen KJ, Schurgers LJ, Smit E, Vermeer C: Low-dose menaquinone-7 supplementation improved extra-hepatic vitamin K status, but had no effect on thrombin generation in healthy subjects. *Br J Nutr* 108 (9), 1652–1657 (2012a)
- Theuwissen E, Magdeleyns EJ, Braam LAJ, Teunissen KJ, Knapen MH, Binnekamp IAG, van Summeren MJH, Vermeer C: Vitamin K status in healthy volunteers. *Food Funct* 5 (2), 229–234 (2014)
- Theuwissen E, Smit E, Vermeer C: The role of vitamin K in soft-tissue calcification. *Adv Nutr* 3 (2), 166–173 (2012b)
- Theuwissen E, Teunissen KJ, Spronk HM, Hamulyák K, Ten Cate H, Shearer MJ, Vermeer C, Schurgers LJ: Effect of low-dose supplements of menaquinone-7 (vitamin K₂) on the stability of oral anticoagulant treatment: dose-response relationship in healthy volunteers. *J Thromb Haemost* 11 (6), 1085–1092 (2013)
- Thijssen HHW, Vervoort LMT, Schurgers LJ, Shearer MJ: Menadiol is a metabolite of oral vitamin K. *Br J Nutr* 95 (2), 260–266 (2006)
- Tie J-K, Jin D-Y, Straight DL, Stafford DW: Functional study of the vitamin K cycle in mammalian cells. *Blood* 117 (10), 2967–2974 (2011)
- Van Gorp RH, Schurgers LJ: New insights into the pros and cons of the clinical use of vitamin K antagonists (VKAs) versus direct oral anticoagulants (DOACs). *Nutrients* 7, 9538–9557 (2015)
- Vermeer C: Vitamin K: the effect on health beyond coagulation – an overview. *Food Nutr Res* 56, 5329 (2012); doi: 10.3402/fnr.v56i0.5320
- Viegas CSB, Simes DC: New perspectives for the nutritional value of vitamin K in human health. *J Nutr Disorders Ther* 6, 192 (2016); doi: 10.4172/2161-0509.1000192
- Villa JKD, Diaz MAN, Pizzolo VR, Martino HSD: Effect of vitamin K in bone metabolism and vascular calcification: A review of mechanisms of action and evidences. *Crit Rev Food Sci Nutr* 57 (18), 3959–3970 (2017)
- Villines TC, Hatzigeorgiou C, Feuerstein IM, O'Malley PG, Taylor AJ: Vitamin K₁ intake and coronary calcification. *Coron Artery Dis* 16 (3), 199–203 (2005)

Violi F, Lip GYH, Pignatelli P, Pastori D: Interaction between dietary vitamin K intake and anticoagulation by vitamin K antagonists: is it really true? A systematic review. *Medicine (Baltimore)* 95, 19:e2895 (2016); doi: 10.1097/MD.0000000000002895

Vissers LET, Dalmeijer GW, Boer JMA, Verschuren WMM, van der Schouw YT, Beulens JWJ: The relationship between vitamin K and peripheral artery disease. *Atherosclerosis* 252, 15–20 (2016)

Volpe SL, Leung MM, Giordano H: Vitamin K supplementation does not significantly impact bone mineral density and biochemical markers of bone in pre- and perimenopausal women. *Nutr Res* 28 (9), 577–582 (2008)

Vossen LM, Schurgers LJ, van Varik BJ, Kietselaer BLJH, Vermeer C, Meeder JG, Rahel BM, van Cauteren YJM, Hoffland GA, Rennenberg RJMW, Reesink KD, de Leeuw PW, Kroon AA: Menaquinone-7 supplementation to reduce vascular calcification in patients with coronary artery disease: Rationale and study protocol (VitaK-CAC-Trial). *Nutrients* 7 (11), 8905–8915 (2015)

Weißborn A, Bakhiya N, Demuth I, Ehlers A, Ewald M, Niemann B, Richter K, Trefflich I, Ziegenhagen R, Hirsch-Ernst KI, Lampen A: Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. *J Consum Prot Food Saf* (2018); doi 10.1007/s00003-017-1140-y; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00003-017-1140-y.pdf>, abgerufen am 14.01.2018

Westenfeld R, Krueger T, Schlieper G, Cranenburg EC, Magdeleyns EJ, Heidenreich S, Holzmann S, Vermeer C, Jahn-Dechent W, Ketteler M, Floege J, Schurgers LJ: Effect of vitamin K₂ supplementation on functional vitamin K deficiency in hemodialysis patients: a randomized trial. *Am J Kidney Dis* 59 (2), 186–195 (2012)

Yamaguchi M, Weitzmann MN: Vitamin K₂ stimulates osteoblastogenesis and suppresses osteoclastogenesis by suppressing NF- κ B activation. *Int J Mol Med* 27 (1), 3–14 (2011)

WELTERNÄHRUNG

Urbane Landwirtschaft als Beitrag zur Ernährungssicherung Kapstadt und Maputo – Das UFISAMO-Projekt

Dolch E, Fiege K, Kühn A, Schmidt M: Urbane Landwirtschaft in Maputo und Kapstadt. SLE Briefing Paper 16-2016/2017 (2017)

Halder S, Agüero J, Dolle P, Fernández E, Schmidt C, Yang M: Perspectives of Urban Agriculture in Maputo and Cape Town: Dialogue, networks and future scenarios (2018)

Paganini N, Schelchen A: Urban Agriculture in Cape Town and Maputo. Urban Agriculture's role for sustainable urban food systems. SLE Briefing Paper 18-2018 (2018)

FORUM

Netzwerk Generation 55plus – Ernährung und Bewegung

Bayerisches Landesamt für Statistik: Regionalisierte Bevölkerungsvorausberechnung für Bayern bis 2035. Demographisches Profil für den Freistaat Bayern. Beiträge zur Statistik Bayern 548 (2016)

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung Landwirtschaft und Forsten (Hrsg.): Umsetzung des Konzepts Ernährung in Bayern – Bericht, München (2012)

Kruse A: Der Beitrag der Prävention zur Gesundheit im Alter – Perspektiven für die Erwachsenenbildung. *Bildung Älterer* 3, 2 (2006)

Küpper C: Ernährung älterer Menschen. Veränderungen im Alter und deren Auswirkungen auf Ernährungsverhalten und Nährstoffbedarf. *Ernährungs Umschau* (9), 548–558 (2008)

Mensink G B M, Schienkiewitz A, Haftenberger M, Lampert T, Ziese T, Scheidt-Nave C: Übergewicht und Adipositas in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS). *Bundesgesundheitsbl* 5 (6), 786–794 (2013)

Stehle P, Volkert D: Ernährung älterer Menschen. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): *Ernährungsbericht 2000*. Bonn (2000)

Walter U: Aktiv und gesund altern – Gesundheitsförderung und Prävention. In: Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (Hrsg.): *Alt werden, aktiv bleiben, selbstbestimmt leben – Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung in Niedersachsen*. 190–193 (2010)

METHODIK & DIDAKTIK

Stärkende Worte

Zum Weiterlesen:

Rosenberg MB: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (2016)

PRÄVENTION & THERAPIE

Demenz – Prävention und Therapie

Aaseth J, Alexander J, Bjørklund G, Hestad K, Dusek P, Roos PM, Aleha-gen U: Treatment strategies in Alzheimer's disease: a review with focus on selenium supplementation. *Biometals* 29 (5), 827–839 (2016); doi: 10.1007/s10534-016-9959-8

von Arnim C: Ernährung und Demenz – Gibt es sinnvolle funktionelle Lebensmittel/Supplemente für Menschen mit Demenz? *Update Ernährungsmedizin* 2014 (2014)

Aso E, Semakova J, Joda L, Semak V, Halbaut L, Calpena A, Escolano C, Perales JC, Ferrer I: Triheptanoin supplementation to ketogenic diet curbs cognitive impairment in APP/PS1 mice used as a model of familial Alzheimer's disease. *Current Alzheimer Research* 10 (3), 290–297 (2013)

Biasibetti R, Tramontina AC, Costa AP, Dutra MF, Quincozes-Santos A, Nardin P, Bernardi CL, Wartchow KM, Lunardi PS, Gonçalves CA: Green tea (-)epigallocatechin-3-gallate reverses oxidative stress and reduces acetylcholinesterase activity in a streptozotocin-induced model of dementia. *Behavioural Brain Research* 236 (1), 186–193 (2013); doi: 10.1016/j.bbr.2012.08.039

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Wegweiser Demenz – Frühes Stadium. (2018a); www.wegweiser-demenz.de/informationen/medizinischer-hintergrund-demenz/alzheimer-symptome-und-verlauf/fruehes-stadium.html

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Wegweiser Demenz – Weitere Demenzformen – Vaskuläre Demenz. (2018b); www.wegweiser-demenz.de/informationen/medizinischer-hintergrund-demenz/weitere-demenzformen/vaskulaere-demenz.html

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Wegweiser Demenz – Weitere Demenzformen – Frontotemporale Demenz. (2018c); www.wegweiser-demenz.de/informationen/medizinischer-hintergrund-demenz/weitere-demenzformen/frontotemporale-demenz-pick.html

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Wegweiser Demenz – Prävention – Bewegung (2018d); www.wegweiser-demenz.de/informationen/medizinischer-hintergrund-demenz/vorbeugung-und-praevention/bewegung.html

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Wegweiser Demenz – Prävention – Ernährung (2018e); www.wegweiser-demenz.de/informationen/medizinischer-hintergrund-demenz/vorbeugung-und-praevention/ernaehrung.html

Cunnane SC, Courchesne-Loyer A, St-Pierre V, Vandenberghe C, Pierotti T, Fortier M, Croteau E, Castellano CA: Can ketones compensate for deteriorating brain glucose uptake during aging? Implications for the risk and treatment of Alzheimer's disease. *Annals of the New York Academy of Science* 1367 (1), 12–20 (2016); doi: 10.1111/nyas.12999

DGPPN, DGN et al.: S3-Leitlinie Demenzen (Langversion – Januar 2016). (2016); www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/038-013l_S3-Demenzen-2016-07.pdf

Donohue MC, Sperling RA, Petersen R, Association Between Elevated Brain Amyloid and Subsequent Cognitive Decline. *JAMA* 317 (22), 2305–2316 (2017); doi:10.1001/jama.2017.6669

Douaud G, Refsum H, de Jager CA, Jacoby R, Nichols TE, Smith SM, Smith AD: Preventing Alzheimer's disease-related gray matter atrophy by B-vitamin treatment. *PNAS* 110 (23), 9523–9528 (2013); doi: 10.1073/pnas.1301816110

Dubois B, Epelbaum S, Nyasse F, Bakardjian H, Gagliardi G, Uspenskaya O, Houot M, Lista S, Cacciamani F, Potier MC, Bertrand A, Lamari F, Benali H, Mangin JF, Colliot O, Genthon R, Habert MO, Hampel H: IN-SIGHT-preAD study group, Cognitive and neuroimaging features and brain β -amyloidosis in individuals at risk of Alzheimer's disease (IN-SIGHT-preAD): a longitudinal observational study. *Lancet Neurology* 17 (4), 335–346 (2018); doi: 10.1016/S1474-4422(18)30029-2

Eisenburger M: Bewegung baut Brücken zu Menschen mit Demenz – Psychomotorische Förderung. *Motorik* 34 (4), 158–169 (2011); www.hofmann-verlag.de/project/zs_archiv/archiv/Motorik/2011/Motorik-Ausgabe-Dezember-2011.pdf

Gasior M, Rogawski MA, Hartman AL: Neuroprotective and disease-modifying effects of the ketogenic diet. *Behavioural Pharmacology* 17 (5–6), 431–439 (2006)

Geriatrisches Zentrum – Bethanien-Krankenhaus Heidelberg: Bewegung bei Demenz – Verminderte Kraft und Balance. (2018a); www.bewegung-bei-demenz.de/content/die-körperliche-leistung-geht-zurück

Geriatrisches Zentrum – Bethanien-Krankenhaus Heidelberg: Heimtraining. (2018b); <http://bewegung-bei-demenz.de/content/heimtrainingsprogramm>

Geriatrisches Zentrum – Bethanien-Krankenhaus Heidelberg: Was wird trainiert? (2018c); <http://bewegung-bei-demenz.de/content/was-wird-trainiert>

Grosso G, Mistretta A, Frigiola A, Gruttadauria S, Biondi A, Basile F, Vitaliglione P, D'Orazio N, Galvano F: Mediterranean diet and cardiovascular risk factors: a systematic review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 54 (5), 593–610 (2014); doi: 10.1080/10408398.2011.596955

Gu Y, Luchsinger JA, Stern Y, Scarmeas N: Mediterranean diet, inflammatory and metabolic biomarkers, and risk of Alzheimer's disease. *Journal of Alzheimer's Disease* 22 (2), 483–492 (2010); doi: 10.3233/JAD-2010-100897

Hooshmand B, Polvikoski T, Kivipelto M, Tanskanen M, Myllykangas L, Erkinjuntti T, Mäkelä M, Oinas M, Paetau A, Scheltens P, van Straaten EC, Sulkava R, Solomon A: Plasma homocysteine, Alzheimer and cerebrovascular pathology: a population-based autopsy study. *Brain* 136 (Pt 9), 2707–2716 (2013); doi: 10.1093/brain/awt206

Hussain TA, Mathew TC, Dashti AA, Asfar S, Al-Zaid N, Dashti HM: Effect of low-calorie versus low-carbohydrate ketogenic diet in type 2 diabetes. *Nutrition* 28 (10), 1016–1021 (2012); doi: 10.1016/j.nut.2012.01.016

Larson EB, Wang L, Bowen JD, McCormick WC, Teri L, Crane P, Kukull W: Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. *Annals of Internal Medicine* 144 (2), 73–81 (2006)

Li JG, Chu J, Barrero C, Merali S, Praticò D: Homocysteine exacerbates β -amyloid pathology, tau pathology, and cognitive deficit in a mouse model of Alzheimer disease with plaques and tangles. *Annals of Neurology* 75 (6), 851–863 (2014); doi: 10.1002/ana.24145

Lim HJ, Shim SB, Jee SW, Lee SH, Lim CJ, Hong JT, Sheen YY, Hwang DY: Green tea catechin leads to global improvement among Alzheimer's disease-related phenotypes in NSE/hAPP-C105 Tg mice. *Journal of Nutritional Biochemistry* 24 (7), 1302–1313 (2013); doi: 10.1016/j.jnutbio.2012.10.005

Liu G, Freundlieb N, Ridder V, Hoppe J, Heise K, Zimmerman M, Döbel C, Enriquez-Geppert S, Gerloff C, Zwitserlood P, Hummel FC: The involvement of the left motor cortex in learning of a novel action word lexicon. *Current Biology* 20 (19), 1745–1751 (2010); doi: 10.1016/j.cub.2010.08.034

Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, Costafreda SG, Huntley J, Ames D, Ballard C, Banerjee S, Burns A, Cohen-Mansfield J, Cooper C, Fox N, Gitlin LN, Howard R, Kales HC, Larson EB, Ritchie K, Rockwood K, Sampson EL, Samus Q, Schneider LS, Selbæk G, Teri L, Mukadam N: Dementia prevention, intervention, and care. *Lancet* 390 (10113), 2673–2734 (2017); doi: 10.1016/S0140-6736(17)31363-6

Loughrey DG, Kelly ME, Kelley GA, Brennan S, Lawlor BA: Association of Age-Related Hearing Loss with Cognitive Function, Cognitive Impairment, and Dementia: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Otolaryngology – Head and Neck Surgery* 144 (2), 115–126 (2018); doi:10.1001/jamaoto.2017.2513

Lourida I, Soni M, Thompson-Coon J, Purandare N, Lang IA, Ukoumunne OC, Llewellyn DJ: Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review. *Epidemiology* 24 (4), 479–489 (2013); doi: 10.1097/EDE.0b013e3182944410

Lutz H: Life Kinetik – Zusammenfassung der wissenschaftlichen Referenzen. (2018a); www.lifekinetik.de/infos/wissenschaftliche-zusammenfassung/

Lutz H: Life Kinetik – Ausbildung Seniorencoach. (2018b); www.lifekinetik.de/angebote/senioren-coach/

Mobbs CV, Mastaitis J, Isoda F, Poplawski M: Treatment of diabetes and diabetic complications with a ketogenic diet. *Journal of Child Neurology* 28 (8), 1009–1014 (2013); doi: 10.1177/0883073813487596

Neurologen und Psychiater im Netz: Ursachen und Risikofaktoren der Alzheimer-Erkrankung. (2018a); www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/alzheimer-erkrankung/ursachen-und-risikofaktoren

Neurologen und Psychiater im Netz: Was ist eine Demenz und welche Formen gibt es? (2018b); www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/demenz/was-ist-eine-demenz

Noguchi-Shinohara M, Yuki S, Dohmoto C, Ikeda Y, Samuraki M, Iwasa K, Yokogawa M, Asai K, Komai K, Nakamura H, Yamada M: Consumption of green tea, but not black tea or coffee, is associated with reduced risk of cognitive decline. *PLoS One* 9 (5), e96013 (2014); doi: 10.1371/journal.pone.0096013. eCollection 2014

Nooyens AC, Bueno-de-Mesquita HB, van Gelder BM, van Boxtel MP, Verschuren WM: Consumption of alcoholic beverages and cognitive decline at middle age: the Doetinchem Cohort Study. *British Journal of Nutrition* 111 (4), 715–723 (2014); doi: 10.1017/S0007114513002845

Okello EJ, Leylabi R, McDougall GJ: Inhibition of acetylcholinesterase by green and white tea and their simulated intestinal metabolites. *Food & Function* 3 (6), 651–661(2012); doi: 10.1039/c2fo10174b

Pschyrembel: Klinisches Wörterbuch. 266. Aufl., 169 f. (Arteriosklerose), 1354 (Mikrorangiopathie) (2014)

Rehfeld K, Müller P, Aye N, Schmicker M, Dordevic M, Kaufmann J, Hökelmann A, Müller NG: Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors. *Frontiers in Human Neuroscience* 11, 305 (2017); doi: 10.3389/fnhum.2017.00305. eCollection 2017

Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S, Numminen A, Kurki M, Johnson JK, Rantanen P: Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. *The Gerontologist* 54 (4), 634–650 (2014); doi: 10.1093/geront/gnt100

Schlenger R: Nervennahrung gegen Alzheimer. *Deutsche Apotheker Zeitung* 45, 28 f. (2014); www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-45-2014/nervennahrung-gegen-alzheimer

Schwarzinger M, Pollock BG, Hasan OSM, Dufouil C, Rehm J; QalyDays Study Group: Contribution of alcohol use disorders to the burden of dementia in France 2008-13: a nationwide retrospective cohort study. *Lancet Public Health* 3 (3), e124–e132 (2018); doi: 10.1016/S2468-2667(18)30022-7

Singh B, Parsaik AK, Mielke MM, Erwin PJ, Knopman DS, Petersen RC, Roberts RO: Association of mediterranean diet with mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease* 39 (2), 271–282 (2014); doi: 10.3233/JAD-130830

Soininen H, Solomon A, Visser PJ, Hendrix SB, Blennow K, Kivipelto M, Hartmann T, LipiDiDiet clinical study group: 24-month intervention with a specific multinutrient in people with prodromal Alzheimer's disease (LipiDiDiet): a randomised, double-blind, controlled trial. *Lancet Neurology* 16 (12), 965–975 (2017); doi: 10.1016/S1474-4422(17)30332-0

Stuckenschneider T, Askew CD, Rüdiger S, Cristina Polidori M, Abeln V, Vogt T, Krome A, Olde Rikkert M, Lawlor B, Schneider S, NeuroExercise Study Group: Cardiorespiratory Fitness and Cognitive Function are Positively Related Among Participants with Mild and Subjective Cognitive Impairment. *Journal of Alzheimer's Disease* (2018); doi: 10.3233/JAD-170996 [Vorabveröffentlichung]

Tektonidis TG, Åkesson A, Gigante B, Wolk A, Larsson SC: A Mediterranean diet and risk of myocardial infarction, heart failure and stroke: A population-based cohort study. *Atherosclerosis* 243 (1), 93–98 (2015); doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2015.08.039

Tomata Y, Sugiyama K, Kaiho Y, Honkura K, Watanabe T, Zhang S, Sugawara Y, Tsuji I: Green Tea Consumption and the Risk of Incident Dementia in Elderly Japanese: The Ohsaki Cohort 2006 Study. *American Journal of Geriatric Psychiatry* 24 (10), 881–889 (2016); doi: 10.1016/j.jagp.2016.07.009

Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, Hall CB, Derby CA, Kuslansky G, Ambrose AF, Sliwinski M, Buschke H: Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *New England Journal of Medicine* 348 (25), 2508–2516 (2003)

ZWISCHENRUF

Gluten raus – Schwermetall rein Sinn und Unsinn von „frei-von“-Diäten

Quelle und weitere Informationen:
[www.cghjournal.org/article/S1542-3565\(17\)30186-6/fulltext](http://www.cghjournal.org/article/S1542-3565(17)30186-6/fulltext)

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Herausforderungen in der Ernährungsberatung: Oral-depressive Psychoneurose

Freud S: Gesammelte Werke. Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. Band 11. Fischer, Frankfurt (1999)