Dr. med. Lulit & Mabon Wunder

Thema: Demenz ist kein Schicksal – wie wir mit Fett das Gehirn füttern

Kurzvita

Gemäß ihres Mottos 'Kerngesund aus dem Bauch heraus' bündeln Dr. med. Lulit Wunder (Ärztin für ganzheitliche Medizin, F.X. Mayr- und Kurmedizin) und Mabon Wunder, BSc (Diätologe und Ernährungstherapeut) ihr medizinisches und ernährungswissenschaftliches Wissen rund um Stoffwechsel, Heilfasten, Leberreinigung und ketogene Ernährung. Gemeinsam führen sie in Graz eine Praxis für Ernährungs- und Stoffwechseltherapie und begleiten über ihren Wunderleicht Verein jährlich Tausende Menschen auf dem Weg zu mehr Energie, mentaler Klarheit und Selbstregeneration. Ihre Wunderleicht-Methode verbindet Schulmedizin, Ernährungslehre und praktische Umsetzung in Coachings und Online-Kursen.

Zentrale Fragen & Antworten

Warum ist Fett so wichtig für das Gehirn?
Das Gehirn besteht zu über 60 % aus Fett. Ohne hochwertige Fettsäuren kann es nicht optimal funktionieren. Besonders Omega-3-Fettsäuren, gesättigte Fette aus Kokosöl oder Ghee und Ketone, die der Körper bei Fettverbrennung bildet, sind entscheidend für Konzentration, Gedächtnis und Nervenschutz.

Wie schützt die ketogene Ernährung vor Demenz?
Die ketogene Ernährung schaltet den Stoffwechsel um: Der Körper nutzt Ketone statt Zucker als Hauptenergiequelle. Dadurch sinkt oxidativer Stress, Entzündungen werden reduziert, und das Gehirn wird gleichmäßiger mit Energie versorgt. Besonders bei Insulinresistenz oder Alzheimer ('Typ-3-Diabetes') kann dieser Stoffwechselwechsel enorme Verbesserungen bringen.

Warum führt Zucker zu Gehirnnebel und Energiemangel?
Zucker verursacht Blutzuckerschwankungen, fördert Entzündungen und stört die Mitochondrien. Die Folge: Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und erhöhte Alzheimer-Gefahr. Wer Kohlenhydrate drastisch reduziert, erlebt oft schon nach wenigen Tagen mehr Fokus und Wachheit.

Wie gelingt der Einstieg in die ketogene Ernährung ohne Stress?
Der Übergang gelingt leichter mit einer begleiteten Phase, in der man Schritt für Schritt Kohlenhydrate reduziert und gute Fette integriert. Das Wunderleicht-Team bietet hierzu einen Keto-Kurs mit konkreten Rezepten, Einkaufstipps, Leberreinigung und Fastenbegleitung an – ideal für Anfänger wie Fortgeschrittene.

Starke Aussagen aus dem Gespräch

- Demenz ist kein Schicksal – sie ist das Resultat eines überlasteten Stoffwechsels.
- Unser Gehirn liebt Fett – aber nur das Richtige.
- Zucker lässt das Gehirn schneller altern als jedes andere Nahrungsmittel.
- Ketone sind wie Hochleistungsbenzin für die Nervenzellen.

- Wer sein Gehirn richtig füttert, bleibt wach, klar und lebensfroh.

Wichtige Tipps aus dem Gespräch

- Zucker reduzieren: Schrittweise Kohlenhydrate senken, um Entzugserscheinungen zu vermeiden.
- Gute Fette nutzen: Kokosöl, Ghee, Avocado, Olivenöl und fettreicher Fisch regelmäßig einbauen.
- Leber entlasten: Bitterstoffe (z. B. Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke) unterstützen die Fettverdauung.
- Ketone fördern: Intervallfasten oder Fettfasten aktivieren natürliche Ketonbildung.
- Bewegung & Schlaf: Beides verstärkt den Fettstoffwechsel und Gehirnregeneration.
- Darm stärken: Fermentierte Lebensmittel fördern die Fettverwertung und Immunbalance.
- Keto-Kurs von Wunderleicht: bietet einen klaren Plan und über 80 Rezepte.

Empfohlene Nährstoffe & Begleitprodukte

- Omega-3 Fettsäuren: Schützen Nervenzellen und wirken entzündungshemmend – ideal in jeder Keto-Phase.
- Vitamin D3 + K2: Unterstützt Fettstoffwechsel, Nerven und Hormonbalance.
- MCT-Öl (C8/C10): Schnelle Ketonkraft für Gehirn und Muskeln.
- Magnesiumcitrat & Elektrolyte: Beugen Kopfschmerzen und Muskelschwäche beim Keto-Start vor.
- Bitterstoffe & Leberkräuter: Unterstützen die Fettverdauung und Entgiftung.

Empfehlungen & weiterführende Links

Website: wunderleicht.org
Keto-Kurs – Informationen: kerngesund.wunderleicht.org/keto-kurs
Keto-Kurs buchen: kerngesund.wunderleicht.org/wkk-kurs-checkout – **Gutscheincode: WKE2F34A** für 77 € statt 197 €
Verein Wunderleicht: ganzheitliche Gesundheitsbegleitung & Online-Coachings

Fazit

Demenz ist keine Alterserscheinung, sondern häufig das Ergebnis von Zuckerstress, Entzündungen und Energiemangel im Gehirn. Wer seinen Stoffwechsel auf Fettverbrennung umstellt, schützt die Nervenzellen, aktiviert Regeneration und verbessert Fokus, Energie und Stimmung. Gesunde Fette sind die wahre Gehirnnahrung – sie schenken Klarheit, Kraft und Lebensfreude.

Wichtigste Aussage des Gesprächs

„Demenz ist kein Schicksal – sie ist das Resultat unseres Lebensstils. Und der lässt sich verändern.“