

Nährstoffempfehlungen bei Gedächtnisstörungen und Konzentrationsproblemen

Liebe Leserinnen und Leser,



In den beiden letzten Gesundheitsbriefen Ich hatte ich einige wichtige Informationen zu Alzheimer und der neu angedachten Einordnung als Diabetes Typ 3 zusammengestellt. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass wieder einmal der Faktor Ernährung insbesondere für die modernen Zivilisationskrankheiten eine bedeutende Rolle spielt. Gelegentlich ist es wohl auch notwendig zu sagen oder zu schreiben, dass Ernährung nicht nur eine Sache ist, für die man eben dreimal täglich sein Tagwerk unterbricht, weil man Hunger hat. Hunger ist das Signal des Körpers, dass er Nährstoffe benötigt. Der Körper braucht die richtigen Nährstoffe um zu funktionieren. Und: Mikronährstoffe haben auch einen Schutzeffekt gegen neurodegenerative Erkrankungen. Eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ist daher sowohl präventiv als auch im Rahmen einer Therapie essenziell.

Heute bekommen Sie einen wichtigen Überblick über die Nährstoffe, die bei Gedächtnisstörungen oder Konzentrationsproblemen hilfreich sind und bei denen die Studienlage recht eindeutig ist.

Vitamin-B-Komplex

Ein leichter Mangel an den B-Vitaminen Thiamin (Vitamin B1), Pyridoxin (Vitamin B6), Folsäure und Cobalamin (Vitamin B12) kommt bei älteren Menschen häufiger vor und kann zur Beeinträchtigung des Gehirns beitragen.

Vitamin B1 ist unabdingbar für den Stoffwechsel der im Gehirn wichtigen Neurotransmitter, einschließlich Acetylcholin und Serotonin. Vitamin B1 befindet sich in den Zellwänden der Nervenstränge und nimmt daher an der Übermittlung von Nervenimpulsen teil. Vitamin B1 ist außerdem bedeutend im Kohlenhydratstoffwechsel und für die Energieproduktion, damit auch für die Versorgung des Gehirns mit den nötigen Energieressourcen. Schon ein leichtes Defizit an Vitamin B1 hat Müdigkeit, Depressionen, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche zur Folge.

Vitamin B6 wird ebenfalls für die Produktion der Botenstoffe im Gehirn benötigt. Vitamin B6 und Vitamin B12 haben jedoch vor allem schützende Funktionen: Sie werden für die Bildung von Myelin benötigt, das als Schutzschicht der Nerven im Gehirn und Rückenmark dient.

Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisschwäche und zu Nervenschädigung führen. Ein B12-Mangel führte in einer amerikanischen Studie bei Senioren zu einer vermehrten Hirnatrophie.

Folsäure ist wesentlich für alle Wachstums- und Zellteilungsvorgänge. Das Vitamin wird benötigt für die Bildung roter Blutkörperchen, für die Aminosäuren- und Nukleinsäuresynthese und ist notwendig für die Gehirnfunktionen sowie die Verwertung von Zucker und Proteinen. Bei einem Mangel an Folsäure werden vielfach neurologische Symptome beobachtet wie zum Beispiel Entwicklungsverzögerungen oder Minderbegabung bei Säuglingen und Kindern oder Gedächtnisstörungen und Hirnatrophie (Hirnschrumpfung) im Erwachsenenalter.

Eine einseitige Folsäuregabe sollte bei einem gleichzeitigen B12-Mangel unbedingt vermieden werden, da Folsäure einen Einfluss auf die Enzymfunktion des Vitamins B12 hat. Ein Überschuss von Folsäure kann einen Vitamin B12-Mangel, der häufig bei älteren Personen vorkommt, verdecken. Die Folge kann ein deutlicher Anstieg von Homocystein sein.

Homocystein ist ein schädliches Stoffwechselprodukt, das bei jedem Menschen im Blut nachweisbar ist. Es entsteht beim Abbau von Eiweiß und wird normalerweise vom Körper mithilfe der Vitamine B6, Folsäure und B12 in harmlosere Stoffe umgewandelt. Schon lange ist bekannt, dass zu hohe Homocystein-Werte das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Homocystein beeinträchtigt aber auch die Hirnleistungsfähigkeit und ist ein Risikofaktor für Morbus Alzheimer und Demenz.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamine B6, B12 und Folsäure kann den Homocysteinspiegel senken. Die Gabe von Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 bewirkte in einer klinischen Studie bei Personen mit milder kognitiver Einschränkung eine Verzögerung der Hirnatrophie.

Gerade im fortgeschrittenen Alter, wenn die Nervenzellen im Gehirn mit dem Alterungsprozess absterben, ist es förderlich, dem entgegenzuwirken und die Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen durch die Zufuhr von B-Vitaminen in Schwung zu halten.

Unsere Empfehlung: Vitamin-B-Komplex

Antioxidantien können vor dem Verlust von Hirnzellen schützen.

Oxidativer Stress spielt bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Alzheimer eine entscheidende Rolle. Oxidativer Stress bedeutet, dass der Körper freie Radikale nicht ausreichend abbauen kann, das passiert vor allem im Alter oder durch Krankheit. Freie Radikale sind kurzlebige, aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen. Freie Radikale stören bestimmte Vorgänge in den Zellen und schädigen Substanzen, Zellmembranen und Zellkerne. Dies kann die Entstehung von Augenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Tumoren etc. fördern. Freie Radikale spielen auch bei der Bildung schädlicher Ablagerungen im Gehirn eine Rolle. Das Protein Amyloid-Beta ist direkt und indirekt an der Bildung freier Radikale beteiligt.

Deshalb ist eine optimale Versorgung mit so genannten Radikalfängern oder Antioxidantien wie z.B. Vitamin C und E unabdingbar.

Unsere Empfehlung: Super-Antioxidans

Die Vitamine C und E verstärken den Zellschutz

Vitamin E ist eines der wichtigsten fettlöslichen Antioxidantien. Es verbessert nachweislich die Hirnleistungsfähigkeit bei älteren Menschen, die nicht an Demenzerkrankungen leiden.

Vitamin C kann oxidiertes Vitamin E wieder neutralisieren und in seine wirksame Form umwandeln. Vitamin C unterstützt die Durchblutung kleiner Blutgefäße im Gehirn. Eine gute Vitamin C-Versorgung besitzt eine Schutzfunktion gegen kognitiven Abbau im Alter.

Unsere Empfehlung: Vitamin E

Omega-3-Fettsäuren können oxidativem Stress und einer Schädigung der Blutgefäße entgegenwirken.

Die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) lagert sich in der Zellmembran ein, erhöht die Membranfluidität und die Bildung zellschützender Spaltprodukte des Amyloid-Vorläufer Proteins. DHA gilt als vielversprechend für die Vorbeugung von Morbus Alzheimer. Studien weisen darauf hin, dass DHA oder Fischöl die frühen Phasen der Demenzprogression verzögern können. Darüber hinaus legen epidemiologische Studien und prospektive Ernährungsstudien nahe, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren eine präventive Wirkung entfalten können. Erste klinische Studien zeigen, dass eine frühe Intervention ausschlaggebend ist für die Wirkung von mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Unsere Empfehlung: Krill-Öl als optimale Quelle von Omega-3-Fettsäuren

Lecithin ist eine Mischung aus Phosphatidylcholin, Inositol und anderen Phospholipiden.

Lecithin ist ein Baustein der Nervenzellmembranen im Gehirn und für deren Funktionsfähigkeit mit verantwortlich. Steht der Nervenzelle zu wenig Lecithin zur Verfügung, kann es zum Nachlassen der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Merkfähigkeit und des Erinnerungsvermögens kommen. Im Gehirn und in den Nerven wird Cholin zu Acetylcholin umgewandelt, dem wichtigsten Neurotransmitter der Reizübertragung.

Unsere Empfehlung: Lecithin

Phosphatidylserin

Phosphatidylserin ist als wichtiger Grundbaustein der Membranen von Gehirnzellen an zahlreichen neurologischen Prozessen beteiligt.

Es ist ein Regulator des Informationsaustausches zwischen den Gehirnzellen. Wahrscheinlich unterstützt Phosphatidylserin den Zellstoffwechsel und die Signalübertragung, indem es die Fluidität der Zellmembran beeinflusst. Allgemein werden niedrige Konzentrationen von Phosphatidylserin im Gehirn mit verschlechterter mentaler Funktion und Depressionen in Zusammenhang gebracht. Im Rahmen diverser Studien wurde auch die Wirkung von

Phosphatidylserin bei Alzheimer-Patienten untersucht. Es konnte eine signifikante Besserung von Angstsymptomen, Antrieb, Gedächtnisleistung und kognitiven Fähigkeiten beobachtet werden.

Unsere Empfehlung: Phosphatidylserin

Vitamin D schützt die Nervenzellen

Es steigert die Glutathion-Synthese, eines der wichtigsten Antioxidantien, und besitzt einen entzündungshemmenden Effekt. Außerdem hat Vitamin D einen Einfluss auf die Neubildung von Nervenzellen und auf die Synthese von Nervenwachstumsfaktoren. Vitamin-D-Mangel fördert vermutlich das Voranschreiten von Einschränkungen des Gehirns. Vitamin D-Rezeptoren sind im Gehirn am stärksten in dopaminreichen Hirnarealen wie der Substantia nigra nachweisbar. Patienten mit Morbus Alzheimer verfügen über niedrigere Vitamin-D-Konzentrationen als vergleichbare Kontrollpersonen. Eine Metaanalyse kanadischer Wissenschaftler aus dem Jahr 2012, in die 37 Studien einbezogen wurden, stellte fest, dass niedrige Vitamin D-Konzentrationen mit einer schlechteren kognitiven Leistungsfähigkeit und mit einem Risiko für die Alzheimererkrankung verbunden sind.

Unsere Empfehlung: Vitamin D

Multimineral-Supplement

Mängel an Eisen, Zink und anderen Mineralien können die Hirnfunktion vermindern.

Eisen hat zahlreiche Funktionen im Gehirn. Eisen ist an der Bildung von Dendriten und Synapsen, der Myelinsynthese beteiligt und spielt eine Rolle im Neurotransmitterhaushalt, dem Energiestoffwechsel sowie der Nervenimpulsübertragung. Ein Eisenmangel verschlechtert die Leistungsfähigkeit des Gehirns bei jungen und älteren Menschen.

Kupfer ist an der Eisenverwertung im Gehirn beteiligt. Weitere Funktionen von Kupfer im Gehirn betreffen die Energiebildung, die Myelinsynthese und den Neurotransmitterhaushalt.

Selen ist ein wichtiges antioxidatives Spurenelement. Studien zeigten einen Zusammenhang zwischen niedrigen Selenkonzentrationen im Blutplasma und dem kognitiven Abbau bzw. dem Risiko an Demenz zu erkranken.

Zink hat vielfältige Funktionen im Hirnstoffwechsel, insbesondere auch im Stoffwechsel verschiedener Neurotransmitter wie Glutamin, Glutaminsäure, GABA, Glycin und Dopamin.

Unsere Empfehlung: Multimineral-Supplement

Aminosäuren

Aus der Aminosäure Arginin entsteht Stickstoffmonoxid, ein wichtiges Signalgas für die Durchblutung des Gehirns und die Nervenimpulsübertragung. Ein Argininmangel kann die Hirnleistungsfähigkeit vermindern.

Glutamin schützt vor der Bildung von Amyloidpeptiden, jenen Eiweißablagerungen in der grauen Hirnmasse, die die Nervenzellen schädigen und bei Alzheimer typisch sind. Aus den Aminosäuren

Glutamin, Glycin und Cystein wird das Antioxidans Glutathion gebildet.

Aus Tyrosin werden im Körper die Katecholamine Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin gebildet. Diese Substanzen sind für die Motivation und für die Konzentrationsfähigkeit sehr wichtig.

Unsere Empfehlung: Aminosäuremischung

Ginkgo biloba

Ginkgo biloba fördert das Konzentrationsvermögen und unterstützt das Nervensystem.

Es verbessert die Gedächtnisleistung. Es hat durchblutungsfördernde Eigenschaften und kann die Zufuhr von Nährstoffen im Gehirn verbessern.

Unsere Empfehlung: Ginkgo biloba

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln