

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Hochdosierte B-Vitamine gegen Alzheimer

Hochdosierte B-Vitamine gegen Alzheimer

Wie hochdosierte B-Vitamine verhindern können, dass aus einer Vergesslichkeit Alzheimer wird, hat jetzt eine weltweit beachtete Studie nachgewiesen. Damit präsentieren sich Vitamin B6, Folsäure und Vitamin B12 neben Ginkgo biloba Extrakt als weitere Bausteine, die das Fortschreiten von Alzheimer bremsen können.

Menschen, die sich vegan ernähren, leiden häufig neben Tagesmüdigkeit auch an Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit. Oft ist die Ursache dafür ein Mangel an Vitamin B12, das außer in Algen nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vorkommt.

Eine Einnahme von Vitamin-B12-Präparaten sorgt auch bei Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, nach einiger Zeit für eine deutliche Leistungssteigerung des Gedächtnisses. Der positive Einfluss von Vitamin B12 auf das Gehirn ist also bekannt. Dass dies auch für andere B-Vitamine gilt und so weit geht, dass selbst das Risiko an Alzheimer zu erkranken vermindert werden kann, zeigt eine Studie durch ein international besetztes Forscherteam unter der Leitung von Prof. Dr. David Smith und Dr. Gwenalle Douaud, beide Universität Oxford, Großbritannien.

Wenn mit steigendem Alter öfter mal etwas vergessen wird, kann eine leichte kognitive Beeinträchtigung vorliegen

Bei der Alzheimer-Krankheit kommt es zu einer Schrumpfung des mittleren Schläfenlappens. Genau hier konnten die Wissenschaftler durch die Vergabe von B-Vitaminen eine Verlangsamung der Schrumpfung erreichen. Insgesamt 156 ältere Menschen, die bereits an einer leichten kognitiven Beeinträchtigung (LKB) leiden, konnten für die Untersuchung gewonnen werden.

Von einer LKB sind rund 16 Prozent aller Menschen, die das 70ste Lebensjahr überschritten haben, betroffen. Hauptmerkmale der Erkrankung sind eine allgemeine Vergesslichkeit und Zerstreuung. Nach maximal fünf Jahren entwickelt sich bei etwa 50 Prozent der LKB-Patienten eine Alzheimer-Demenz. Grund genug, hier nach Wegen zu suchen, die diesen schweren Verlauf der Erkrankung verhindern können.

Studie: Design und Ergebnisse

Die Wissenschaftler teilten die Studienteilnehmer in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe erhielt über den zweijährigen Untersuchungszeitraum ein Placebo, während die andere Gruppe, die aus 80 Probanden bestand, hochdosierte B-Vitamine einnahm. Dies beinhaltete eine Tagesdosis von 500 Mikrogramm Vitamin B12 (empfohlene Tagesdosis (eTd): 3 Mikrogramm), 20 Milligramm Vitamin B6 (eTd: 1,8 Milligramm) und 800 Mikrogramm Folsäure beziehungsweise Vitamin B9 (eTd: 200 Mikrogramm). Von dieser Dosierung erwarteten die Wissenschaftler eine deutlich messbare Wirkung auf den Homocystein-Spiegel der Teilnehmer.

Frühere Untersuchungen hatten bereits belegt, dass erhöhte Plasma-Homocystein-Werte mit LKB, Alzheimer sowie vaskulärer Demenz in Verbindung gebracht werden können. Etwa bei der Hälfte aller Menschen über 65 Jahren liegt der Homocystein-Spiegel mit über 10 Mikromol pro Liter im erhöhten Bereich.

Im zweijährigen Untersuchungszeitraum konnte durch die Einnahme der B-Vitamine eine Reduzierung der Plasma-Homocystein-Werte um 29 Prozent erreicht werden. Gleichzeitig stellte das Forscherteam fest, dass die Schläfenlappen der Teilnehmer aus der Vitamin-B-Gruppe achtmal langsamer schrumpften als die der Teilnehmer aus der Placebo-Gruppe.

Frühzeitige Vitamin-B-Therapie kann Alzheimer verhindern

Dies macht es nach Aussagen der Wissenschaftler notwendig, Einschränkungen der kognitiven Fähigkeiten schon bei den ersten Anzeichen zu diagnostizieren. In diesem Frühstadium, das oft schon um das 50ste Lebensjahr erreicht wird, kann die langfristige Einnahme von Vitamin-B-Präparaten nach ärztlicher Anweisung ein Fortschreiten der leichten kognitiven Beeinträchtigungen stark verlangsamen oder möglicherweise auch ganz zum Stillstand bringen.

Was machen bei Demenz?

Gegen Demenz gibt es keine wirksamen Arzneimittel. Umso wichtiger ist die Vorbeugung. Wer Bedenken hat, auch in Zukunft geistig fit zu bleiben, sollte rechtzeitig damit beginnen, seine Ernährung zu überprüfen.

Fleisch und gesättigte Fettsäuren stehen in starkem Verdacht, neben den Arterien auch Nervenbahnen zu verklumpen. Multivitamine,

insbesondere auch Folsäure, B6 und B12 sind die Gegenspieler. Zusätzlich kann die Einnahme von Ginkgo die Durchblutung fördern. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass das Eintreten von Demenz ebenfalls durch Ginkgo verlangsamt wird. Die Kombination von Ginkgo und Multivitaminen ist damit die optimale Prophylaxe.

Über Nutzen und Wirkung von Ginkgo bei Demenz lesen Sie bitte meinen Gesundheitsbrief „Ginkgo biloba verbessert Hirnfunktionen“, den Sie im Archiv 17 der Gesundheitsbriefe im Internet finden.

EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 24,90 €

Unser Homocystein-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B12, B6 und B9. Mit Hilfe dieser Vitamine wird Homocystein in unschädliche Stoffe umgewandelt. Homocystein-Komplex trägt zur Senkung eines erhöhten Homocysteinspiegels bei. Diese Nahrungsergänzung leistet so einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gefäße.

Homocystein ist bei jedem Mensch im Blut zu finden und in einem gewissen Rahmen völlig normal. Es handelt sich um ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung des Eiweißbausteins Methionin entsteht. Seit einigen Jahren weiß man, dass der Homocysteinspiegel im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit der Gefäße hat. Homocystein wird normalerweise im Körper umgewandelt und ausgeschieden. Damit dieser Stoffwechsel optimal ablaufen kann, muss das Zwischenprodukt Homocystein zu Cystein abgebaut oder aber zu Methionin remethyliert werden.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

MBP04: Ginkgo biloba - Preis: 14,90 €

Ginkgo biloba zur Unterstützung von Gedächtnis und Konzentration: Für den Erhalt der kognitiven Funktion und bei nachlassender Gedächtnisleistung im Alter. Ginkgo unterstützt die periphere Mikrozirkulation des Bluts, die mit der Hirnleistung verbunden ist.

Kräftige Formel für alle, die Gedächtnis und Konzentrationsvermögen auf Trab halten wollen. Für eine gute Sauerstoffversorgung im Gehirn. Ginkgo verfügt über membranstabilisierende und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Mit Zink, Pantothensäure und Vitamin B6. Viele Menschen können Unterstützung beim Ordnen und Speichern der täglichen Informationsflut gut gebrauchen. Der Ginkgo ist eine in China heimische, heute weltweit angepflanzte Baumart. Er ist der einzige lebende Vertreter einer ansonsten ausgestorbenen Gruppe von Samenpflanzen.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power