

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/kopf-gehirn-und-gedaechtnis/was-hilft-bei-gedaechtnisstoeuerungen-und-konzentrationsproblemen/print.html>

# Was hilft bei Gedächtnisstörungen und Konzentrationsproblemen

## Ernährungsempfehlungen bei Gedächtnisstörungen und Konzentrationsproblemen

Eine Ernährung, die viel gesättigtes Fett und raffinierten Zucker, jedoch wenig komplexe Kohlehydrate enthält, hat zur Folge, dass sich arteriosklerotische Plaques bilden, die mit der Zeit den Sauerstoff- und Nährstofffluss zum Gehirn behindern. Weil ihre Verdauung nachläßt, neigen ältere Menschen dazu, aus der Nahrung weniger Nährstoffe aufnehmen zu können. Selbst geringfügige Mängel an den B-Vitaminen - insbesondere Thiamin (Vitamin B1), Niacin, Folsäure und Vitamin B12 - können geistige Abläufe beeinträchtigen. Eine Versorgung mit reichlich Mineralien wie Eisen und Zink sind für Erinnerungsvermögen und Konzentrationsfähigkeit wichtig.

Der Acetylcholinpiegel im Gehirn (der Neurotransmitter Acetylcholin ist für das Erinnerungsvermögen von wesentlicher Bedeutung) kann durch den Verzehr von Lebensmitteln, die viel Cholin enthalten (z.B. Leber, Eier, Nüsse und Blumenkohl) stabil gehalten werden. Lebensmittel, die reich an Antioxidantien - insbesondere Vitamin E, Selen und Vitamin C - sind, können Schäden durch freie Radikale aus Umweltgiften in Grenzen halten. Der regelmäßige Verzehr einer nährstoffreichen, ausgewogenen Ernährung - wenig gesättigtes Fett, raffinierter Zucker und Salz, viel Protein, Cholin, Mineralien und B-Vitamine - kann zur Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen.

## Nährstoffempfehlungen bei Gedächtnisstörungen und Konzentrationsproblemen

*Vitamin-B-Komplex:* Leichter Mangel an Vitamin B12, Thiamin (Vitamin B1) und Folsäure sind bei älteren Menschen weit verbreitet und können das Gedächtnis beeinträchtigen. Bei älteren Menschen, die Vitamin B12 schlecht aufnehmen, kann es nötig sein, Vitamin B12 mittels Injektion zu verabreichen.

*Vitamin C:* Vitamin C unterstützt die Durchblutung kleiner Blutgefäße im Gehirn. Wichtiges Antioxidans für das Gehirn.

*Antioxidantien Präparat:* Antioxidantien können vor dem Verlust von Hirnzellen schützen.

*Lecithin:* Ein "Baukasten" für den Aufbau von Acetylcholin (dem für das Gedächtnis wichtigen Neurotransmitter) im Gehirn.

*Multimineral-Supplement:* Mängel an Eisen, Zink und anderen Mineralien können die Hirnfunktion vermindern.

*Ginkgo biloba:* 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.

Ginkgo enthält natürliche Antioxidantien, die Ihnen helfen, sich vor zellschädigenden freien Radikalen zu schützen.

*Fisetin* schützt Ihre Nervenzellen, versorgt Ihre Nervenzellen mit Nährstoffen und regeneriert Ihr Nervensystem. Fisetin wird aus Erdbeeren oder dem Perückenstrauch gewonnen und fördert das Wachstum von Gehirnzellen.

## **Besondere Hinweise**

Schwermetallbelastung - insbesondere durch Aluminium, Quecksilber und Blei - kann den Intellekt und das Erinnerungsvermögen beeinträchtigen.

Eine gezielte Untersuchung auf Schwermetalle und eine gründliche Entgiftung kann von Vorteil sein.

"Trainieren" Sie Ihr Gehirn, indem Sie Spiele spielen, Kreuzworträtsel lösen, eine neue Sprache lernen, oder zu Vorträgen oder Kursen gehen. Neue Reize halten die Hirnzellen aktiv und das Gedächtnis leistungsfähig. Hören Sie mit dem Rauchen auf: das im Zigarettenrauch enthaltene Nikotin beeinträchtigt das Erinnerungsvermögen, und die Giftstoffe im Rauch beschleunigen die Bildung arteriosklerotischer Plaques, die die Durchblutung des Gehirns hemmen.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>