

## Natürliches Vitamin E beugt Alzheimer-Demenz vor

**Nüsse sind besonders reich an Vitamin E. Und natürliches Vitamin E soll einer US-amerikanischen Studie zufolge vor der immer mehr um sich greifenden Alterskrankheit Alzheimer-Demenz schützen.**

Alzheimer ein Schreckgespenst

Immer mehr Menschen leiden im Alter unter der Alzheimer Erkrankung. Derzeit sind ca. 1,2 Millionen Deutsche betroffen. Und die Zahl ist weiter steigend. Experten befürchten, dass sie sich bis 2030 mehr als verdoppelt. Die Krankheit hat in den verschiedenen Stadien bestimmte Symptome. So ist sie anfangs geprägt von Vergesslichkeit und einer oft zeitlichen Orientierungslosigkeit. Später kommt es dann zu Problemen in der Alltagsbewältigung. Den Betroffenen fällt es schwer, allein für sich zu sorgen. Schon vermeintlich einfache Handlungen wie das An- oder Auskleiden, die tägliche Hygiene oder sogar das Essen werden den Erkrankten fast unmöglich. Im Laufe der Zeit erkennen die von Alzheimer Betroffenen selbst engste Verwandte nicht mehr, haben massive Sprachstörungen, sind desorientiert und die Vergesslichkeit steigert sich ins Unermessliche. Kein Wunder ist die Alzheimer-Demenz ein Schreckgespenst für unsere überalternde Gesellschaft.

**Eine Studie der Universität Atlanta zeigt, wie man über eine vitalstoffreiche Ernährungsweise der Demenz vorbeugen kann.** Über neun Jahre lang wurden hier 1.000 über 65jährige beobachtet. Ein besonderes Augenmerk richteten die Wissenschaftler dabei auf die Ernährungsgewohnheiten der Probanden. Bei 162 der Studien-Teilnehmer zeigten sich am Ende der Untersuchung Erkrankungshinweise. Aus der Studie ergab sich aber auch, dass die Probanden, die über ihre Nahrung viel Vitamin E zu sich genommen haben, das geringste Risiko hatten, zu erkranken. Das fettlösliche Schutz-Vitamin kommt vor allem in Nüssen, Samen und den Ölen daraus vor.

### **Nur natürliches Vitamin E schützt**

Wer nun denkt, er könnte über entsprechende Nahrungsergänzungsmittel dem geistigen Verfall vorbeugen, irrt. Denn die Studie ergab auch, dass Vitamin E in Form eines künstlichen Präparats keinesfalls den gleichen Effekt hat. Ein Grund hierfür ist möglicherweise, dass diese Mittel in der Regel nur eine Vitamin-E-Substanz, nämlich das Alpha-Tocopherol enthält, während das natürliche Vitamin E aus acht Einzelsubstanzen besteht. **Deshalb ist es ratsam Nüsse, Samen und Pflanzenöle (Weizenkeimöl, Traubenkernöl) in den täglichen Speiseplan aufzunehmen, wenn man sich frühzeitig gegen eine Demenz wappnen will.**

In Kombination mit anderen Vitalstoffen wie Vitamin A, C, D und Selen kann Vitamin E außerdem das Risiko anderer Erkrankungen wie Krebs und Herzinfarkt reduzieren.