



## Gesund und fit im Alter - Altersdemenz und Alzheimer müssen kein unausweichliches Schicksal sein

Von Navitum

Erstellt am 5 Jun 2013 - 14:25

Jeder möchte gerne alt werden. Aber bitte gesund und fit. Leider gibt es Gesundheit und Fitness im Alter nicht umsonst. Man muss schon frühzeitig was tun, ähnlich wie bei der Rentenversicherung, um das Alter tatsächlich genießen zu können. Neben der körperlichen Fitness sollte daher auch die Vorsorge für die geistige Fitness nicht vernachlässigt werden. Ob allerdings im hohen Alter eine Demenz vollständig zu verhindern ist, entzieht sich nach heutigem Stand der Wissenschaft unserer Kenntnis. Klar scheint jedoch, dass Lebensführung und Ernährung positiv wie auch negativ die geistigen Alterungsprozesse beeinflussen können. So gibt es gesicherte Erkenntnisse darüber, dass eine gesunde vitaminreiche Ernährung und die gezielte Ergänzung mit bestimmten Mikronährstoffen einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben.

Forscher aus der ganzen Welt haben immer wieder festgestellt, dass bestimmte Mikronährstoffe das Gehirn vor Funktionseinschränkungen schützen können. So haben Gehirnforscher in einer experimentellen Studie herausgefunden, dass das essentielle Spurenelement Selen das Gehirn vor Verlust seiner geistigen Leistungsfähigkeit schützen kann, wenn es im Körper ausreichend vorhanden ist. Dies ist aber gerade im Alter häufig nicht der Fall. Ältere Menschen sind oft mit wichtigen Lebensbausteinen wie Vitaminen, Spurenelementen und Bausteinen für Nervenzellen unterversorgt. Das gilt nicht nur für Selen, sondern auch für andere essentielle Mikronährstoffe, die einen Einfluss auf die Gehirnfunktion haben. Deshalb ist es gerade im Alter wichtig, sich gesund und vitaminreich zu ernähren, um es gar nicht erst zu einer Minderversorgung kommen zu lassen. Das alleine scheint jedoch nicht auszureichen, wie moderne Forschungen zeigen. So haben Amerikanische Forscher in mehreren Forschungsarbeiten wichtige Ergebnisse geliefert. Zunächst wurden über mehrere Jahre bei insgesamt 3831 Senioren die Ernährungsgewohnheiten, geistige Vitalität und Leistungsfähigkeit dokumentiert. Die Ergebnisse dieser sehr umfangreichen Studie waren eindeutig. Diejenigen Personen, die sich vitaminreich ernährten und zusätzlich auch noch längerfristig Vitaminpillen zu sich nahmen, konnten ihre geistige Leistungsfähigkeit sehr gut erhalten. Was ist sinnvoll, mit was sollten ältere Menschen ihren Mikronährstoffbedarf ergänzen? Forscher aus Hannover wiesen bei jeder Dritten Frau einen Mangel an B-Vitaminen einschließlich der wichtigen Folsäure nach. Andere Forscher konnten zeigen, dass eine Unterversorgung mit Carotinoiden, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren vorliegt. Aus den Ergebnissen kann man schließen, dass sinnvollerweise ein breiteres Spektrum von Mikronährstoffen bedarfsgerecht ergänzend zur Vorbeugung von Altersdemenz eingenommen werden sollte. Den Beweis dafür hatten Forscher der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus Kanada bereits vor einigen Jahren angetreten. Sie konnten zeigen, dass die Gedächtnisleistung durch gezielte Einnahme bestimmter Antioxidantien verbesserbar ist! Ältere Menschen, die mindestens ein Jahr lang einen Cocktail aus bestimmten Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen verzehrten, zeigten eine deutlich bessere geistige Leistungsfähigkeit als solche, die das nicht taten. Zusätzlich wiesen diese Menschen auch ein stärkeres Immunsystem auf. Die Forscher schlossen daraus, dass durch die gezielte Einnahme der 18 getesteten Mikronährstoffe (in Deutschland als MemoVitam® erhältlich) der Eintritt der Alzheimer Demenz verzögert werden kann und die geistige Vitalität erhalten bleiben kann. Zusätzlich haben Forscher aus den USA gezeigt, dass mit den essentiellen Omega-3-Fettsäuren die geistige Leistungsfähigkeit verbesserbar ist. Navitum Pharma hat auf Basis dieser zukunftsweisenden Forschungsergebnisse Produkte entwickelt, die den Bedürfnissen älterer Menschen entsprechen. MemoVitam® enthält genau die von den WHO-Forschern eingesetzten 18 Antioxidantien und OmVitam® ist ein rein pflanzliches Omega-3-Fettsäure Präparat. Beide werden von Ärzten zur Vorbeugung von altersbedingten Störungen empfohlen. MemoVitam® (PZN 4604226) und OmVitam® (PZN 4604189) können über Apotheken, auch Internet-Apotheken, direkt bei Navitum Pharma oder jetzt auch über Amazon unter [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bezogen werden.

Quelle: Ishrat T et al. Brain Res. 2009 Apr. 15; Das UN et al. Prostaglandins Leukot Fatty Acids. 2008; 78(1) 11-9; Wenggreen HJ et al. J Nutr Health Aging. 2007; 11(3):230-7; Grodstein F et al. Arch Intern Med. 2007; 167(20):2184-90; Wolters M et al. Am J Clin Nutr. 2003; 78(4):765-72; RK Chandra; Nutrition 2001; 17(9):709-12 Navitum Pharma GmbH  
Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:15):** <http://medkom24.eu/node/17787>

### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>