



Mit Mikronährstoffen Hirnleistungsfähigkeit verbessern

Von DCMS

Erstellt am 27 Jan 2017 - 16:23

Das Gehirn ist ein Organ der Superlative. Es besitzt schätzungsweise etwa 100 Milliarden Nervenzellen. Jedes Neuron ist durchschnittlich mit 1000 anderen Neuronen verbunden, so dass mindestens 1000 Billionen Synapsen existieren dürften.

Das Gehirn verbraucht circa 20 Prozent des Sauerstoffes und mehr als 25 Prozent der Glukose, obwohl es nur etwa zwei Prozent der Körpermasse ausmacht.

Lange Zeit hatte man sich wenig für die Bedeutung der Ernährung für die Hirnleistungsfähigkeit interessiert, was sich aber inzwischen grundlegend geändert hat. Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen ist sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen und älteren Menschen von zentraler Bedeutung für die Hirnleistungsfähigkeit. Allgemein gesprochen sind Mikronährstoffe erforderlich für die Bildung von Nervenbotenstoffen, von Dendriten und Synapsen, für den Schutz von freien Radikalen, für die Entwicklung der Myelinscheiden und für den Energiestoffwechsel der Nervenzellen.

Ein Mangel an Mikronährstoffen kann die Hirnleistungsfähigkeit und auch die psychische Befindlichkeit beeinträchtigen, dazu einige Beispiele:

Im April 2016 publizierten verschiedene Wissenschaftler aus Deutschland, dass niedrige Vitamin-B12-Konzentrationen mit schlechteren Gedächtnisleistungen assoziiert waren, was zumindest teilweise mit einer Beeinträchtigung der Mikrostruktur des Hippocampus erklärbar war.

Forscher aus den Niederlanden und den USA fanden einen Zusammenhang zwischen einem schweren Vitamin-D-Mangel und einer Verschlechterung bestimmter Gedächtnisleistungen.

In einer Untersuchung an Studentinnen wurde nachgewiesen, dass niedrige Eisenspeicher und eine niedrige aerobe Fitness das Lernpotential von College-Studentinnen beeinträchtigten.

Forscher aus Irland konnten in einer Studie nachweisen, dass niedrige Vitamin-B6-Konzentrationen im Vergleich zu normalen Vitamin-B6-Konzentrationen bei gesunden älteren Erwachsenen mit einem stärkeren Abfall der Hirnleistungsfähigkeit verbunden waren.

Französische Forscher haben im November 2016 publiziert, dass eine erhöhte Vitamin-K-Zufuhr mit weniger und weniger schweren Klagen über Gedächtnisprobleme bei älteren Erwachsenen assoziiert war.

Für die Hirnleistungsfähigkeit spielen viele Mikronährstoffe eine Rolle, insbesondere auch eine gute Versorgung mit antioxidativen Mikronährstoffen wie Selen, Vitamin C und E, da das Gehirn besonders vulnerabel gegenüber oxidativem Stress ist. Zur Vermeidung von Hirnleistungsstörungen oder auch psychischen Befindlichkeitsstörungen ist es in jedem Lebensalter sinnvoll, von Zeit zu Zeit den Mikronährstoffstatus überprüfen zu lassen. Hierzu empfehlen wir die Durchführung des [DCMS-Neuro-Checks](#) [1].

Referenzen:

Köbe T et al.: Vitamin B-12 concentration, memory performance, and hippocampal structure in patients with mild cognitive impairment. Am J Clin Nutr. 2016 Apr;103(4):1045-54.



Ku?ma E et al.: Vitamin D and Memory Decline: Two Population-Based Prospective Studies. J Alzheimers Dis. 2016;50(4):1099-108.

Samuel P Scott et al.: Combined Iron Deficiency and Low Aerobic Fitness Doubly Burden Academic Performance among Women Attending University^{1,2}. The Journal of Nutrition. First published November 23, 2016, doi: 10.3945/jn.116.240192

Hughes CF et al.: B-Vitamin Intake and Biomarker Status in Relation to Cognitive Decline in Healthy Older Adults in a 4-Year Follow-Up Study. Nutrients. 2017 Jan 10;9(1). pii: E53.

Soutif-Veillon A et al.: Increased dietary vitamin K intake is associated with less severe subjective memory complaint among older adults. Maturitas. 2016 Nov;93:131-136.

Weitere Infos:

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -
Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH
Löwensteinstraße 9
D-97828 Marktheidenfeld
Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0
www.diagnostisches-centrum.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:13): <http://medkom24.eu/node/22060>

Links:

[1] <http://medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-neuro-check>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>