



## **Zum Alzheimer-Tag - Geistig fit im Alter durch frühzeitige Beachtung ernährungsphysiologischer Erkenntnisse**

Von *Navitum*

Erstellt am 20 Sep 2011 - 12:56

Diese Woche ist wieder Welt-Alzheimer-Tag. Fachleute nehmen diesen Tag gerne zum Anlass um Therapiemöglichkeiten und, fast noch wichtiger, Möglichkeiten zur Vorbeugung einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. Denn 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 Ernährung sowie die gezielte Ergänzung mit bestimmten Mikronährstoffen einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben. Was kann also der Einzelne tun, um auch im Alter geistig fit und vital zu bleiben?

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. Gleiches gilt für die rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA. Ist sie ausreichend im Blut vorhanden, so beobachteten Forscher, ist das Risiko geringer im Alter an einer Demenz zu erkranken. Also ist gerade im Alter auf eine gesunde Ernährung mit vielen Mikronährstoffen zu achten. Dies ist aber gerade bei älteren Menschen häufig nicht der Fall. Sie sind oft mit wichtigen Lebensbausteinen wie Vitaminen, Spurenelementen und Bausteinen für Nervenzellen unterversorgt, wie die nationale Verzehrstudie sehr eindrucksvoll gezeigt hat. Deshalb ist die Forderung berechtigt, sich gerade im Alter – und natürlich auch schon früher - gesund und vitaminreich zu ernähren, um es gar nicht erst zu einer Minderversorgung kommen zu lassen. Wird das gemacht, profitieren die Menschen davon, wie französische Forscher in einer großen Studie gezeigt haben. Wer sich im mittleren Lebensalter an die Empfehlungen der französischen Fachgesellschaft für gesunde Ernährung gehalten hat, wurde auch 13 Jahre später im Alter mit einer besseren geistigen Leistungsfähigkeit dafür noch belohnt. Das Problem, zumindest in Deutschland ist nur: Kaum einer hält sich an die Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften, mit der Folge, dass spätestens im Alter die negativen Folgen zutage treten. 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 verbessert 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 und Frankreich gezeigt, dass mit der ergänzenden Gabe von essentiellen Omega-3-Fettsäuren die geistige Leistungsfähigkeit verbessert 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 Gedächtnisstörungen und Demenz empfohlen. MemoVitam® (PZN 4604226) und OmVitam® (PZN 4604189) sind in Apotheken, guten Gesundheitszentren oder direkt bei Navitum Pharma erhältlich. Die Monatspackungen MemoVitam® und OmVitam® kosten je nur 29,50€. Auch sind günstige Drei-Monatspackungen (MemoVitam® PZN 0253876 und OmVitam® PZN 0262160) verfügbar. Wegen der einzigartigen Zusammensetzung sind die Produkte von Navitum Pharma nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke und jedes Gesundheitszentrum kann MemoVitam® und OmVitam® ohne Zusatzaufwand direkt bei



Navitum Pharma versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Sollte eine Apotheke diesen Service einmal nicht anbieten können, kann der Kunde das gewünschte Produkt auch direkt von der Firma versandkostenfrei bestellen. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle: Kesse-Guyot E et al. Am J Clin Nutr. 2011 Jan;93(1):200-10. Epub 2010 Nov 24.; Kim M et al. Nutr Res. 2010 Nov;30(11):756-61.; Andreeva VA et al. Am J Clin Nutr. 2011 Jul;94(1):278-86. Epub 2011 May 18.; Ishrat T et al. Brain Res. 2009 Apr. 15; Das UN et al. Prostaglandins Leukot Fatty Acids. 2008; 78(1) 11-9; 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

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: [Gerhard.Klages@navitum.de](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:08):** <http://medkom24.eu/node/15116>

**Links:**

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

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>