

Wichtige Mikronährstoffe zur Vorsorge von Demenz und Depression

Demenz und Depression sind oft voneinander abhängig und beeinflussen sich gegenseitig, wie amerikanische Studien nachgewiesen haben. Diese Studien belegten sogar, dass etwa ein Drittel der an Depression erkrankten Patienten später an Demenz litten. Somit ist die Depression ein Risikofaktor für Demenz. Umgekehrt kann die Diagnose Demenz „auf Gemüt schlagen“ und somit eine Depression auslösen oder gar verstärken.

Bis heute ist für Demenzerkrankte leider keine Heilung in Sicht. Das Fortschreiten der Krankheit kann lediglich etwas gebremst werden. Umso wichtiger ist die Prävention, damit es gar nicht erst zur Diagnose Demenz kommt. „Wer

rastet, der rostet!“ – Gedächtnisübungen und soziale Kontakte spielen eine entscheidende Rolle bei der Risikominderung. Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung schmeichelt dem Denkapparat, denn in der Nahrung finden sich wichtige Stoffe, die das Gehirn braucht, um die tagtägliche Schwerstarbeit bewältigen zu können. Dazu gehören Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren. Zudem sind stark schwankende Blutzuckerwerte zu vermeiden, da diese zu hohen Insulinwerten der Bauchspeicheldrüse und in deren Folge zu Insulinresistenz, Diabetes II (Alterszucker, Metabolisches Syndrom) und letztendlich zu Organ- und eben auch Hirnschäden führen können.

Phosphatidylserin ist ein wichtiger Baustein der Zellmembranen in unserem Gehirn. Ein Mangel kann besonders im Alter zu Gedächtnisproblemen, retardierter Denkleistung und depressiver Verstimmung führen.

Natürliche Phosphatidylserin-Quellen: Muttermilch, Eier, Fisch, Innereien.

L-Carnitin sorgt als Brennstoff für die Energiebereitstellung in allen Zellen des Körpers. Ein Mangel macht sich meist in besonders belastetem Gewebe (Muskulatur, Gehirn etc.) bemerkbar.

Natürliche L-Carnitin-Quellen: Fleisch, Milch, Vollkorngetreide.

Q10 körpereigenes Q10 wird in der Leber synthetisiert und hat die Aufgabe, alle Zellen mit Energie zu versorgen und sie vor oxidativen Schäden zu schützen. Mit zunehmendem Alter stellt der Körper das Coenzym nicht mehr in ausreichenden Mengen her.

Natürliche Q10-Quellen: Rindfleisch, Huhn, Schaf, Lamm, Fisch, Eier.

L-Glutamin Diese Aminosäure macht fit im Kopf. Sie verbessert Gedächtnis und Konzentration, gleichzeitig sorgt sie für den Entgiftungsprozess im Gehirn.

Natürliche L-Glutamin-Quellen: Vollkornprodukte, Soja, Milch, Weizen.

L-Leucin sorgt für die Stabilität des Blutzuckers, sodass das Gehirn immer gleichmäßig mit Zucker versorgt ist, den es zum Denken braucht.

Natürliche L-Leucin-Quellen: Hülsenfrüchte, Hafer.

L-Phenylalanin Aus dieser Aminosäure bildet der Körper die sogenannten Glückshormone wie Noradrenalin und Endorphine. Gleichzeitig wirkt sie gegen Depressionen.

Natürliche L-Phenylalanin-Quellen: Bohnen, Linsen, Erbsen, Erdnüsse, Emmentaler, Reis, Eier.

L-Tyrosin wird wegen seiner stimmungsaufhellenden Wirkung in der Therapie von Depressionen eingesetzt. Mittlerweile laufen Untersuchungen, ob sich die konzentrationsfördernde Wirkung dieser Aminosäure auch zur Behandlung von Alzheimer und Demenz nutzen lässt.

Natürliche L-Tyrosin-Quellen: Sojabohnen, Emmentaler, Erdnüsse, Hüttenkäse, Thunfisch.

Vitamin B12 + Folsäure Diese beiden B-Vitamine benötigt der Körper für die Zellteilung und das Zellwachstum, für die Bildung von roten Blutkörperchen und den Bau von Nervenfasern. Sie unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und sorgen für eine positive Lebenseinstellung.

Natürliche Vitamin-B-Quellen: Obst, Fleisch, Innereien, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen).

OPC (oligomere Procyanidine) wirkt stark antioxidativ und schützt das körpereigene Kollagen. Durch die gefäßschützende Wirkung fördert es die Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Gehirn.

Natürliche OPC-Quellen: Rinden, Schalen, Kerne, Blätter (Teile, die wir weniger oder gar nicht essen), Wein (wird mitsamt Kernen und Schalen gekeltert).

Ginseng wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt, um die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Ginseng kann in Stresssituationen, bei Müdigkeit und Schwäche kräftigen. Eine vorbeugende Wirkung von Demenzerkrankungen wird vermutet.

Natürliche Ginseng-Quellen: Wurzel der Ginseng-Pflanze.

Ginkgo Der Extrakt aus Ginkgoblättern enthält Inhaltsstoffe, die im Körper für eine bessere Durchblutung sorgen und den Energiehaushalt der Nervenzellen verbessern. Ginkgo schützt die Zellen vor schädlichen Einflüssen und fördert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn.

Natürliche Ginkgo-Quellen: Ginkgo findet sich lediglich als Extrakt aus den Blättern des gleichnamigen Baumes.

Omega-3-Fettsäuren werden vom Körper nicht selbst hergestellt und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Die ungesättigten Fettsäuren sind für unseren Körper sehr wichtig, da sie unter anderem für eine gute Durchblutung sorgen. Weil unsere Gehirnzellen zum großen Teil aus der Fettsäure DHA bestehen, kann das in den zugeführten Fettsäuren enthaltene DHA geschädigte Hirnzellen bei der Regeneration unterstützen.

Natürliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren: Kaltwasserfisch (Lachs, Sardinen, Thunfisch, Makrelen), Algen, Walnüsse, Leinsamen.



Andreas Hefel

Direktor Fachkurhaus Seeblick in Berlingen (CH)

info@seeblick-berlingen.ch

