



Mit Folsäure gegen das Vergessen

Folsäure ist für den Menschen bis ins hohe Alter wertvoll. So konnte nachgewiesen werden, dass Folsäure einen positiven Einfluss auf die Gedächtnisleistung im Alter hat.

Wer die Wörter Gedächtnis und Alter hört, denkt sofort an Demenz. Der Begriff ist vom lateinischen «dementia» abgeleitet, was so viel wie «ohne Geist» bedeutet. Demenz ist der Oberbegriff für mehr als hundert verschiedene Krankheitsformen, bei denen das Erinnerungsvermögen und andere Hirnfunktionen chronisch-fortschreitend beeinträchtigt sind. Alzheimer ist die bekannteste und mit über fünfzig Prozent aller diagnostizierten Fälle auch die mit Abstand häufigste Form der Demenz, gefolgt von der vaskulären Demenz mit zwanzig Prozent. Die mangelnde Durchblutung der Hirnzellen führt dabei allmählich zum Gedächtnisverlust. Mitverantwortliche Auslöserin dieses Mangels ist die Aminosäure Homocystein, die Arterien verkalken lässt (Arteriosklerose).

Folsäure senkt den Homocystein-Spiegel

Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass mit Hilfe der Vitamine B6, B12 und Folsäure der Homocystein-Spiegel und damit auch das Demenzrisiko gesenkt werden können. Personen, die Folsäure-Präparate eingenommen hatten, verarbeiteten zudem Informationen

Am besten wirkt Folsäure in Kombination mit dem Vitamin B12.

schneller und zeigten ein besseres Erinnerungsvermögen.

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte Folsäure immer in Kombination mit dem Vitamin B12 eingenommen werden. Daneben gibt es zahlreiche andere Aspekte in der Demenz-Prävention. Indem

Demenz in der Schweiz

In der Schweiz leiden heute über 150'000 Menschen an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz. Experten schätzen, dass sich diese Zahl bis ins Jahr 2040 verdoppeln wird. Der grösste Risikofaktor für Demenz ist das Alter. Vor dem 60. Lebensjahr ist das Demenzrisiko äusserst gering, danach verdoppelt es sich grob gesagt alle fünf Jahre. Ab 90 ist rund jede dritte Person von Demenz betroffen. Zwar vermindern die körperliche und geistige Gesundheit das Risiko, an Demenz zu erkranken, einen garantierten Schutz gibt es aber bis heute nicht.

Sie die folgenden fünf Tipps befolgen, halten Sie Ihr Gehirn in Form und reduzieren das Demenz-Risiko.

Tipp 1:

Essen Sie gesund

Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Früchten ist auch für Ihr Gehirn bekömmlicher als Fertiggerichte, zu viel Salz und Zucker.

Tipp 2:

Tragen Sie Ihrer Gesundheit Sorge

Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhter Cholesterin-Wert sind nicht nur schlecht fürs Herz, sondern auch fürs Gehirn.

Tipp 3:

Bewegen Sie sich regelmässig

Tägliche Bewegung, am besten draussen in der Natur, wirkt sich positiv auf den ganzen Organismus aus – auch auf die Durchblutung des Gehirns.

Tipp 4:

Trainieren Sie das Gedächtnis

Auch das Gehirn braucht Training, um fit zu bleiben. Anregend sind Tätigkeiten wie Lesen, Musizieren, eine Fremdsprache lernen, Jassen oder Rätsel lösen.

Tipp 5:

Treffen Sie andere Menschen

Der Austausch mit der Familie und Freunden ist nicht nur gut fürs Gemüt, sondern regt auch das Gehirn an und hält jung im Geist.