

Hochdosierte B-Vitamine bremsen die Alzheimer-Entwicklung

Ungewöhnlich hohe Vitamin-B-Dosen konnten während einer Studie, die im Fachmagazin PLoS One veröffentlicht wurde, das Schrumpfen des Gehirns bei Menschen, die an einer sog. leichten kognitiven Beeinträchtigung (LKB) litten, signifikant verlangsamen sowie die Entwicklung von Demenz nachhaltig bremsen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. September 2019

Stand: 14. October 2019

Das Alzheimer-Risiko bei LKB ist hoch

Bei einer leichten kognitiven Beeinträchtigung (LKB), die weltweit etwa 16 Prozent der über 70-Jährigen betrifft, zeigt sich eine herabgesetzte Denkleistung, die nicht dem Alter und der Bildung des Betroffenen entspricht.

LKB-Patienten wirken zerstreut und vergesslich.

Gelegentlich machen ihnen der sprachliche Ausdruck, das Planen und das räumliche Vorstellungsvermögen Probleme. Alltagsaktivitäten jedoch können meist mühelos gemeistert werden.

Eine LKB kann eine beginnende Demenz signalisieren, muss aber nicht zwangsläufig in eine solche übergehen. Die Chancen für LKB-Patienten, eine Alzheimer-Krankheit zu entwickeln, stehen fifty-fifty.

Das bedeutet, bei der Hälfte der LKB-Betroffenen folgt innerhalb von fünf Jahren nach der LKB-Diagnose eine Alzheimer-Diagnose.

Wenn folglich eine Therapie gefunden werden könnte, die die Alzheimer-Entwicklung bei LKB-Patienten verzögert oder aufhält, wäre nicht nur den Betroffenen geholfen, sondern auch einer immensen Anzahl an Angehörigen.

Eine Studie der Universität in Oxford, Grossbritannien, macht diesbezüglich Hoffnung.

B-Vitamine senken Homocystein-Spiegel

An der zweijährigen Studie nahmen 168 Menschen teil, die alle an einer leichten kognitiven Störung litten. Sie erhielten entweder eine Placebo-Pille oder eine hochdosierte Vitaminpille (*TrioBe Plus®*).

Die Vitaminpille enthielt die 15fache empfohlene Tagesmenge Vitamin B6, die 4fache empfohlene Tagesmenge Vitamins B9 (Folsäure) und die 20fache empfohlene Tagesmenge Vitamin B12.

Diese Vitamine sind bekannt dafür, den Homocystein-Spiegel im Plasma zu senken. Homocystein ist eine Aminosäure, die im Körper bei der Verstoffwechslung von Proteinen entsteht.

Homocystein kann die Blutgefäße schädigen, wenn es im Übermass vorhanden ist. Insofern verwunderte nicht, als Forscher feststellten, dass die Alzheimer-Krankheit umso schneller fortschreitet, je höher die Homocystein-Werte sind und infolgedessen nach Möglichkeiten suchten, diese Werte zu reduzieren, was nun mit Hilfe der genannten Vitamin-Therapie gelang.

B-Vitamine stoppen Alzheimer

Durchschnittlich schrumpften die Gehirne der Vitaminpillen-Gruppe halb so schnell wie die Gehirne der Placebo-Gruppe. Diese positive Auswirkung war insbesondere bei denjenigen Teilnehmern festzustellen, deren Homocystein-Spiegel zu Beginn der Studie sehr hoch war.

Die Wende in der Alzheimer-Therapie?

Das sind sehr dramatische und bewegende Ergebnisse

erklärte Forschungsleiter David Smith, Professor für Pharmakologie an der Universität in Oxford und fügte hinzu:

Wir haben die Hoffnung, dass diese einfache und sichere Behandlungsmethode zumindest bei solchen Patienten die Entwicklung von Alzheimer verzögern kann, die erst an leichten Gedächtnisstörungen leiden.

Kampf den Vitaminen

Das positive Ergebnis der Studie wird in Wissenschaftlerkreisen kontrovers diskutiert. Besonders gerne werden die hohen Vitamin-Dosen und deren angebliche Nebenwirkungen bemängelt.

Möglicherweise ist die Ablehnung der einfachen, kostengünstigen und gleichsam wirkungsvollen Vitamin-Therapie aber auch viel eher darin begründet, dass sie den bisher eher erfolglosen pharmazeutischen Demenzmedikamenten - die bereits Forschungsgelder in Millionenhöhe verschlingen - endgültig den Rang ablaufen könnte.

Vitamintherapie gegen Alzheimer birgt kein Überdosis-Risiko

Auch wenn sich die verabreichten Vitaminmengen sehr hoch anhöhen und es sich dabei um ein Vielfaches der jeweils empfohlenen Tagesmenge handelt, so kann es - dem aktuellen Stand der Wissenschaft zufolge - auch bei einer dauerhaften Einnahme derselben zu keiner Überdosierung kommen, da sich die Vitaminmengen (teilweise weit) unter dem sog. "Tolerable Upper Intake Level" bewegen.

Der "Tolerable Upper Intake Level" (die höchste tolerierte Tagesdosis) wurde von der EFSA (*Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit*) festgelegt und gibt die Vitaminmenge an, die auch bei langfristiger täglicher Aufnahme keine Gesundheitsrisiken birgt.

Es handelt sich also nicht einmal um Höchstmengen, sondern um sichere Obergrenzen für die lebenslange tägliche Aufnahme aus allen verfügbaren Quellen (Lebensmitteln, angereicherten Produkten und Nahrungsergänzungsmitteln).

Konkret: Die verabreichten Vitaminmengen bei der Vitamin-Therapie zur Verhinderung von Alzheimer erreichen bei Vitamin B6 und bei Folsäure lediglich 80 Prozent der EFSA-Obergrenze und bei Vitamin B12 nur winzige 2,5 Prozent.

Das heisst, selbst noch höhere Vitaminmengen könnten - laut EFSA - bedenkenlos täglich und ein Leben lang eingenommen werden.

Folsäure-Mangel begünstigt Alzheimer

Da viele Menschen heutzutage gerade mit Folsäure (Vitamin B9) unterversorgt sind und Studien (z. B. die sog. Nonnenstudie) auf die konkreten Zusammenhänge von Folsäuremangel mit der beschleunigten Entwicklung von Alzheimer hinweisen, gehört zu den wichtigsten Alzheimer-Präventionsmassnahmen in jedem Falle eine ausreichende Versorgung mit diesem Vitalstoff.

Folsäure-Bedarf decken und sich vor Alzheimer schützen

Dazu ist jedoch keine Vitaminpille nötig. Der Folsäurebedarf kann mit dem regelmässigen (täglichen) Verzehr der folgenden Lebensmittel üppig gedeckt werden: grüne Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Erbsen, Fenchel, Lauch, Rosenkohl und Spinat), Salate (Feldsalat, Endiviensalat, etc.) und Kräuter (z. B. Petersilie).

Ganz besonders wichtig ist hier jedoch, dass Folsäure nicht nur hitze- und lichtempfindlich ist und dadurch bei jedem Koch- oder Dünstvorgang grösstenteils zerstört wird, sondern dass es ausserdem schon allein während längerer Lagerzeiten bei Zimmertemperatur mengenmässig abnimmt.

Folsäure-Bedarf mit grünen Smoothies decken

Aus diesem Grunde sind insbesondere Salatliebhaber und Rohköstler von einem Folsäuremangel NICHT betroffen. Eine wunderbare Möglichkeit, sich auf köstliche Weise mit ausreichend Folsäure einzudecken, sind grüne Smoothies.

Diese Mixgetränke aus Kräutern, grünem Blattgemüse, Früchten und Wasser sind eine leckere Zwischenmahlzeit und versorgen den Organismus mit einer Vielzahl jener sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien, die in der herkömmlichen Ernährung nahezu fehlen. Ausführliche Informationen zu grünen Smoothies [finden Sie hier](#)

Demenz genauso häufig wie Herzinfarkte

Robert Katzman, MD, emeritierter Professor für Neurowissenschaften und Gründungsvater des *Shiley-Marcos Alzheimer's Disease Research Center* (ADRC) an der University von Kalifornien in San Diego verkündete schon vor Jahren, dass bei Menschen über 75 Jahren neue Fälle von Demenz genauso häufig auftreten wie Herzinfarkte und doppelt so häufig wie Schlaganfälle.

Worauf warten Sie noch? Versorgen Sie sich, Ihre Eltern und insbesondere Ihre Grossmütter und Grossväter täglich mit einem grünen Smoothie.

Quellen

- Reuters, "B vitamins found to halve brain shrinkage in old" Wed Sep 8, 2010 5:01pm EDT (B-Vitamine halbieren den Gehirnschwund)
- Efsa: So werden Nahrungsergänzungsmittel sicher und sachgerecht gekennzeichnet
- ANH International "Pharma game plan revealed?" (Der Spielplan der Pharmaindustrie enthüllt?)
- Smith A. et al., "Homocysteine-Lowering by B Vitamins Slows the Rate of Accelerated Brain Atrophy in Mild Cognitive Impairment" September 8, 2010 DOI: 10.1371/journal.pone.0012244 (B-Vitamine verlangsamen den Gehirnschwund)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/vitamin-b-alzheimer-ia.html>