



Mikronährstoffmängel können zu Gedächtnisstörungen und Lernstörungen führen

Von DCMS

Erstellt am 20 Sep 2016 - 13:42

Gedächtnisstörungen gehören zu den Hirnleistungsstörungen, die meist mit dem Alterungsprozess in Zusammenhang gebracht werden. Tatsächlich ist bereits im mittleren Erwachsenenalter eine Volumenverringerung gedächtnisrelevanter Hirnregionen nachweisbar.

Für den Erhalt des Gedächtnisses spielen Mikronährstoffe eine zentrale Rolle. Kognitive Störungen sind oftmals das erste Anzeichen eines Mangels an Vitaminen der B-Gruppe. Mikronährstoffe sind für die Energieversorgung der Nervenzellen unerlässlich und von besonderer Bedeutung für den Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe. Bekanntlich ist das Gleichgewicht der Nervenbotenstoffe von zentraler Bedeutung für die Hirnleistungsfähigkeit und auch für die psychische Befindlichkeit.

Verschiedene Aminosäuren sind selbst Neurotransmitter oder Vorstufen von Nervenbotenstoffen. Im Stoffwechsel der Neurotransmitter spielen aber auch die Spurenelemente wie Eisen, Zink und Kupfer sowie die Vitamine B6, B12, Folsäure und Vitamin C eine bedeutende Rolle. Neuere Studien zeigen auch eindrucksvoll, dass Vitamin D für den Erhalt der Hirnleistungsfähigkeit von großer Bedeutung ist. Der Energiestoffwechsel der Nervenzellen lässt sich z.B. durch Coenzym Q10 und Carnitin verbessern.

Bereits im mittleren Lebensalter ist eine Überprüfung des Mikronährstoffstatus sinnvoll, um einer Abnahme von Gedächtnisleistungen und der Hirnleistungsfähigkeit generell vorzubeugen. Auf der Basis der gemessenen Laborwerte ist dann eine gezielte Nahrungsergänzung mit Mikronährstoffen möglich. Hierzu empfehlen wir die Durchführung des [DCMS-Neuro-Check](#) [1].

Weitere Infos:

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik

und Spektroskopie DCMS GmbH

Löwensteinstr. 9

97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

E-Mail: diagnostisches-centrum@t-online.de [2]

www.diagnostisches-centrum.de [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:09): <http://www.medkom24.eu/node/21727>

Links:



Mikronährstoffmängel können zu Gedächtnisstörungen und Lernstörungen führen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

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

[2] <mailto:diagnostisches-centrum@t-online.de>

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