



## Warnzeichen Gedächtnisprobleme – Ausgewählte Mikronährstoffe können geistige Fitness im Alter stärken

Von Navitum

Erstellt am 19 Jun 2013 - 13:56

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Und von den Älteren Menschen wird immer mehr verlangt. Da ist die Diskussion über die Rente mit 67 nur eines der vielen offenen Themen. In der Erwartung noch gebraucht zu werden, fragen sich viele Menschen in der 2. Lebenshälfte, was sie tun können, um ihre geistige Fitness zu erhalten, womöglich sogar zu steigern. Denn sie beobachten schon, dass sie vielleicht nicht mehr ganz so spontan an Namen erinnern können oder man sich des Öfteren fragt „Was wollte ich eigentlich?“. Das ist zunächst eher lästig als schlimm, weil es ja vielen so ergeht, auch Jüngeren. Es kann aber auch ein Warnzeichen für eine beginnende kognitive Schwäche sein, wie der Fachmann sagen würde, die sich dann möglicherweise zu einer ausgewachsenen Alzheimer Demenz entwickeln kann. Was kann man dagegen tun? Nun, eine Reihe von Forschungsarbeiten zeigen immer mehr in die gleiche Richtung. Ein gesundes Leben, verbunden mit einer gesunden Ernährung, reich an Mikronährstoffen kann das Gedächtnis fördern. Mehr noch, mit ausgewählten Mikronährstoffen kann der geistige Abbau gebremst und die geistige Vitalität gesteigert werden. Daran kann kein Zweifel mehr bestehen. Die Frage ist aber, welche Mikronährstoffmischung am besten geeignet ist.

Immer wieder gibt es Forschungsberichte, dass mit einzelnen Mikronährstoffen die Gedächtnisleistung verbessert werden kann. Das ist wichtig zu wissen, nützt praktisch zunächst aber wenig, wenn nicht klar ist, welche Kombination an Mikronährstoffen am besten geeignet ist. Einfach ein Multivitaminpräparat zu schlucken ist keine gute Idee, da man dann Gefahr läuft, auch solche Mikronährstoffe zu sich zu nehmen, die man eigentlich gar nicht braucht und die eventuell sogar mehr schaden als nützen könnten. Studien aus Deutschland haben gezeigt, dass älteren Menschen mit einer ganzen Reihe von Mikronährstoffen unversorgt sind. Daraus kann man schließen, dass sinnvollerweise ein spezifisches Spektrum von Mikronährstoffen bedarfsgerecht ergänzend eingenommen werden sollte. Die beschriebenen Studien zeigen, dass Demenz und Alzheimer Vorbeugung mit relativ einfachen Mitteln effektiv und kostengünstig mit Mikronährstoffen möglich sein kann. 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 Mikronährstoffe verbessert werden kann. Ältere Menschen, die mindestens ein Jahr lang einen Cocktail aus bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen verzehrten, zeigten eine deutlich bessere geistige Leistungsfähigkeit als solche, die das nicht taten. Die Forscher schlossen daraus, dass durch die gezielte Einnahme der 18 getesteten antioxidativen Mikronährstoffe der Eintritt der Alzheimer Demenz verzögert werden kann und die geistige Vitalität erhalten bleibt. Allerdings braucht man Ausdauer. Die kurzfristige Einnahme von Mikronährstoffen bringt nichts. So auch das Fazit der Forscher. Nur wer die Mikronährstoffe länger als ein halbes Jahr nimmt, kann von den positiven Effekten auch profitieren. Navitum Pharma hat auf Basis dieser zukunftsweisenden Forschungsergebnisse ein Produkt unter dem Namen MemoVitam® entwickelt, das genau die von den Forschern eingesetzten 18 Mikronährstoffe enthält. MemoVitam® (PZN 4604226) wird von Ärzten zur Vorbeugung von altersbedingten Gedächtnisstörungen und Demenz empfohlen. Auch stehen für die Vorsorge günstige 3- und 6-Monatspackungen zur sinnvollen längerfristigen Anwendung des Präparates zur Verfügung. MemoVitam® Tabletten können über Apotheken, auch Internet-Apotheken, direkt bei Navitum Pharma oder auch über Amazon unter [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bezogen werden.

Quelle: Wenggreen HJ et al. J Nutr Health Aging. 2007; 11(3):230-7; 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

Tel: 0611-18843740

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:24):** <http://www.medkom24.eu/node/17840>

### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

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

[4] <http://facebook.de/navitum>