



Omega-3-Fettsäuren wirken nachweislich positiv auf das alternde Gehirn

Natürliche Nahrungsergänzung zur Vorbeugung von Alzheimer Demenz

Wissenschaftler der Charité – Universitätsmedizin konnten nachweisen, dass sich die menschliche Gedächtnisleistung bei einer Einnahme von Omega-3-Fettsäuren verbessert. Über einen sechsmonatigen Studienzeitraum haben die Forscher den Einfluss dieser natürlichen Nahrungsergänzung bei gesunden, älteren Personen überprüft. Die Erinnerungsfähigkeit der Teilnehmer hat sich während dieser Zeit signifikant gesteigert, das berichten die Forscher in der aktuellen Ausgabe der Fachzeitschrift *Journal of Alzheimer's Disease.**

Gedächtnisveränderungen und Gedächtnisverluste gehören zum Alterungsprozess. Im Fall von neurodegenerativen Erkrankungen, wie der Alzheimer Demenz oder ihrem Vorstadium, einer leichten kognitiven Beeinträchtigung, verläuft dieser Prozess allerdings beschleunigt. Derzeit gibt es keine effektiven Behandlungsmöglichkeiten für diese Erkrankungen. Um die Leistungsfähigkeit und damit auch die Selbstständigkeit der

Patienten möglichst lange aufrechtzuerhalten, suchen Mediziner und Wissenschaftler beständig nach neuen Ansätzen. Eine gezielte Vorbeugung ist für den möglichst langen Erhalt der Gehirnleistung ebenfalls entscheidend.

„Es sollte sich idealerweise um Maßnahmen handeln, die sich bereits bei gesunden älteren Menschen langfristig und präventiv anwenden



lassen und leicht in den Alltag integrierbar sind", sagt Dr. Nadine Külzow, von der Klinik und Hochschulambulanz für Neurologie der Charité. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist eine solche Möglichkeit. „Für verschiedene Nahrungsinhaltsstoffe, darunter Omega-3-Fettsäuren, wird eine direkte Wirkung auf die Funktion von Nervenzellen diskutiert. Daher haben wir die Effekte einer Einnahme von **2.200 Milligramm pro Tag** auf das Gedächtnis über sechs Monate hinweg untersucht“, so Dr. Külzow.

Probanden, die Omega-3-Fettsäure erhalten hatten, verbesserten sich in der Bewältigung einer Gedächtnisaufgabe stärker als Probanden, die ein Placebo in Form von Sonnenblumenöl eingenommen hatten. Für eine bessere Sprachlernfähigkeit konnten die Wissenschaftler allerdings keinen Beleg finden. „Die Ergebnisse der Studie verweisen auf eine möglichst langfristige Strategie, um die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten. Gezielte Ernährungsinterventionen können dabei zentrales Element sein“, resümieren die Wissenschaftler. Ob sich die nachgewiesenen Verbesserungen im Alltag bemerkbar machen, muss an weiteren, größeren klinischen Studien geprüft werden. In einem nächsten Schritt soll vorerst die Wirksamkeit einer kombinierten Gabe von Omega-3-Fettsäuren mit Vitamin B geprüft werden. Studien aus Oxford legen nahe, dass sich hierbei synergistische Effekte ergeben könnten.

*Nadine Külzow, Veronica Witte, Lucia Kerti, Ulrike Grittner, Jan Philipp Schuchardt, Andreas Hahn and Agnes Flöel. Impact of Omega-3 Fatty Acid Supplementation on Memory Functions in Healthy Older Adults. Journ. Alzheimers Dis. 2016 Feb 10. doi: 10.3233/JAD-150886.

Teilnehmer gesucht

Für weitere Untersuchungen zur Wirksamkeit einer regelmäßigen Nahrungsergänzung auf kognitive Fähigkeiten wie Lernen und Gedächtnis werden derzeit noch Teilnehmer zwischen 60 und 80 Jahren gesucht, die an einer Verschlechterung der Gedächtnisfunktion leiden. Informationen hierzu stehen im Internet bereit: <http://www.neurocure.de/ag-kognitive-neurologie.html>

Kontakt

Dr. Nadine Külzow
Klinik und Hochschulambulanz für Neurologie
Neurocure Clinical Research Center
Charité – Universitätsmedizin Berlin
t: +49 30 450 560 365