

## Demenz und Alzheimer - Simpler Vitamin-Mix bremst geistigen Verfall

Eine neue Studie zeigt, wie überraschend einfach ein drohender Abbau von Gehirnmasse im Alter in den Griff zu bekommen ist – mit einem einfachen Vitamin-Cocktail.

Wer das Gefühl hat, seine geistige Leistungsfähigkeit schwindet und das Gedächtnis lässt ihn immer öfter im Stich, sollte sein Blut untersuchen lassen. Womöglich ist ein überhöhter Homocystein-Spiegel Grund für die schleichende Vergesslichkeit im Alter. Das Zellgift kann die Hirnleistung schädigen bis hin zu Demenz und Alzheimer. Was dagegen hilft, ist ein simpler Vitamin-Mix, hat jetzt eine neue Studie britischer und schwedischer Wissenschaftler ergeben. Die Vitamine B6, B12 und Folsäure können den Verfall abbremsen.

„Dass B-Vitamine dem Abbau von Gehirnmasse deutlich gegensteuern können, ist inzwischen wissenschaftlich unbestritten,“ sagt Claudia Mauelshagen, Ärztin beim Deutschen Grünen Kreuz in Marburg. Das Erstaunliche sei, dass die Gefahr einer schlimmen Erkrankung so einfach erfolgreich auszuschalten sei, betonen auch die Experten der Homocystein-Dach-Liga, einer Vereinigung von Herz-Kreislauf-Spezialisten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Nur: Kaum ein Bürger weiß, dass altersbedingte Gehirnschwäche mit einem einfachen Vitamin-Präparat aus der Apotheke in den Griff zu bekommen wäre. Auch die Ursache allen Übels, das Zellgift Homocystein, ist weitgehend unbekannt.

Dabei raten Wissenschaftler schon seit einigen Jahren dazu, diesen wichtigen Blutwert spätestens ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig kontrollieren zu lassen. Mit dem Lebensalter steigt die schädliche Homocystein-Konzentration im Blut. Fast jeder Zweite über 50 hat zu viel davon im Körper, erklärt die Dach-Liga. Das Risiko für Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Parkinson oder geistigen Verfall geht dann rasant nach oben.

Homocystein wird auch eine Rolle bei Depressionen und Osteoporose zugeschrieben. Viele Wissenschaftler hielten es für gefährlicher als Cholesterin und mindestens so schädlich wie Rauchen, sagt Mauelshagen.

Aber wie kommt es zu überhöhten Werten? Homocystein entsteht beim Abbau von Eiweiß, ist hochgiftig und muss deshalb rasch entgiftet werden. Zuständig dafür sind die drei Vitamine Folsäure, Vitamin B12 und B6. Bei einem gesunden Stoffwechsel klappt das reibungslos, bei Älteren aber nicht mehr so perfekt.

Sind Menschen auf Dauer nicht mehr optimal mit Vitaminen versorgt, schädigt das aggressive Stoffwechselprodukt die Wände der Gefäße, fördert Arterienverkalkung und geistigen Verfall. Liegt der Homocystein-Spiegel über 10 Mikromol pro Liter im Blutplasma, muss er runter.

Kein Problem für den, der B-Vitamine schluckt. Dass die Gedächtnisstörungen nicht noch schlimmer wurden, bekamen die über 70-jährigen Teilnehmer der neuen Studie am eigenen Leib zu spüren. Die 271 Probanden waren in zwei Gruppen aufgeteilt worden. Eine nahm täglich einen Vitamin-Mix ein. Die Kontrollgruppe bekam ein Scheinpräparat. Jeweils 24 Monate lang. Am Ende war klar: Der Hirnabbau konnte dank B-Vitaminen bestenfalls um 53 Prozent verlangsamt werden.

Spätestens ab dem 50. Geburtstag sollte jeder seinen Homocystein-Spiegel so gut kennen wie seine Blutdruck-, Blutzucker- oder Cholesterinwerte, empfiehlt Mauelshagen. Man muss sich allerdings selbst kümmern. Der Homocystein-Wert wird selten automatisch mitgetestet, wenn der Arzt ein Blutbild anordnet. Die Kosten für den Laborwert müssen in der Regel selbst bezahlt werden. Die Krankenkassen springen meist erst beim einem zweiten Folgetest ein.

Vor allem Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen, schon bekannten Gefäß-, Darm-, Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen sollten auf jeden Fall ihren Homocystein-Wert bestimmen lassen, betont die Ärztin beim Grünen Kreuz. Liegen die Blutwerte weit über 15 Mikromol/Liter und kommen noch andere Risikofaktoren hinzu, reichen Tabletten aus der Apotheke meist nicht mehr aus. Dann steht oft eine Intensivtherapie mit hochkonzentrierten Vitamin-Mix-Spritzen beim Arzt an.