

Vitamin B12 bremst die Alterung des Gehirns

Liebe Leserinnen und Leser,



heute erhalten Sie einen Forschungsbericht zu Vitamin B12:

Vitamin B12 bremst die Alterung des Gehirns

Eine Britische Studie untersuchte den Einfluss von Vitamin B12 auf die Hirnschrumpfung. Alle Menschen werden im Alter vergesslicher, die Hirnleistungen nehmen ab. Die gezielte Zufuhr von Vitamin B12 könnte diesen schleichenden Prozess möglicherweise verlangsamen. In einer aktuellen Studie der Universität Oxford wurden fünf Jahre 107 gesunde, freiwillige Testpersonen zwischen 61 und 87 Jahren beobachtet. Die Probanden wurden nach ihrem Vitamin-B12-Status in drei Gruppen eingeteilt.

In der Gruppe mit dem niedrigsten Vitamin-B12-Level wiesen am Ende der Beobachtungszeit sechsmal so viele Testpersonen eine Schrumpfung des Gehirns auf wie die der anderen beiden Gruppen.

Die Forscher schließen, dass die Ernährung beeinflussen kann, wie stark das Gehirn im Alter kleiner und damit auch die geistige Leistungsfähigkeit vermindert wird.

Vitamin B 12 kommt hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten vor. Die britischen Wissenschaftler um Anna Vogiatzoglou stellten in ihrer Studie zu Beginn bei allen Teilnehmern eine normale Gedächtnisleistung fest. Sie scannten über einen Zeitraum von fünf Jahren einmal jährlich das Gehirn der Senioren.

Dabei registrierten die Forscher ein erschreckendes Ergebnis: Bei den Probanden mit der niedrigsten Vitamin B12-Konzentration im Blutplasma waren deutliche Veränderungen am Gehirn festzustellen - obwohl selbst in dieser Gruppe die Vitamin-B12-Spiegel aller Personen noch im Referenzbereich ($> 150 \text{ pmol/l}$) lagen, also nach den gängigen Kriterien kein Mangel diagnostiziert wurde.

Vitamin-B 12-Mangelerscheinungen sind weit verbreitet, vor allem im Alter, und können zu irreversiblen neurologischen Schädigungen führen.

Zu den Risikogruppen gehören neben älteren Personen auch Vegetarier, Schwangere sowie

Patienten mit Nieren-oder bestimmten Darmerkrankungen. Die mit der Nahrung aufgenommene Menge ist also nicht allein bestimmender Faktor für den Vitamin B12-Status. Nach den RDI-Empfehlungen («recommended dietary intake« des National Research Council of the United States National Academy of Sciences) sollten Erwachsene täglich 2,4 mcg Vitamin B12 zu sich nehmen, Schwangere bis zu 6 mcg.

Die Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB) schließt aus der neuen Oxforder Studie (veröffentlicht im September 2008), dass auch leichte Vitamin-B12-Defizite, die nach den derzeitigen Richtlinien als »normal" angesehen werden, schon zu Gehirnveränderungen führen können. Nach Angaben der GfB sind Mangelzustände im Alter meist nicht ernährungsbedingt, die B 12-Defizite seien auf eine gestörte Aufnahme des Vitamins aus der Nahrung zurückzuführen: »Die Bildung von Magensäure nimmt häufig ab«, erläutert der Dresdner Pharmakologe Prof. Joachim Schmidt von der GfB. Da die Säure aber notwendig sei, um Vitamin B12 aus der Nahrung herauszulösen, könne der lebenswichtige Biofaktor nicht in den erforderlichen Mengen aus den Lebensmitteln freigesetzt und in den Körper geschleust werden.

Außerdem benötige das Vitamin B12 ein Transportmolekül, den Intrinsic-Faktor, um vom Darm ins Blut zu gelangen. Wird dieser Faktor im Magen nur eingeschränkt produziert, sei ebenfalls ein Vitaminmangel programmiert. Auch Medikamente, wie Magensäureblocker oder bestimmte Diabetes-Medikamente, stören die Vitamin-B12-Aufnahme. In diesen Fällen sei eine Vitamin-Ergänzung das Mittel der Wahl, rät die Gesellschaft für Biofaktoren. Denn in Präparaten sei Vitamin B12 nicht an Nahrungseiweiß gebunden und könne unabhängig von der Magensäurekonzentration aufgenommen werden.

Viele Fachgremien empfehlen mittlerweile eine generelle Ergänzung von Vitamin B 12 ab einem Alter von 60 Jahren.

Geschädigte Patienten: Gerichte beschränken Macht der Pharma-Industrie

Waffengleichheit zwischen Industrie und Patienten: Nach Informationen des SPIEGEL haben mehrere Gerichte die Rechte kranker Menschen gestärkt - und Pharmaunternehmen dazu verurteilt, ihre internen Unterlagen über Nebenwirkungen und Erkrankungen an geschädigte Patienten herauszugeben.

Bisher weigerten sich die Hersteller von Arzneimitteln häufig, firmeninterne Informationen über schädliche Nebenwirkungen und bekanntgewordene Erkrankungen potentiellen Opfern zugänglich zu machen - jetzt haben nach Informationen des SPIEGEL Geschädigte sogenannte Auskunftsklagen gewonnen.

So hat das Landgericht Berlin einer Klägerin gegen MSD Sharp & Dohme, die nach der Einnahme von Vioxx schwere Herzprobleme bekommen hatte, das Recht auf Auskunft gegeben.

Das Kölner Landgericht verurteilte zudem den Pharmahersteller Pfizer, interne Dokumente herauszugeben. Ein Witwer hatte geklagt, dessen Frau nach der Einnahme eines Antidepressivums Selbstmord begangen hatte.

Mit diesen Urteilen ist eine Art Waffengleichheit zwischen der Industrie und Patienten hergestellt worden.

Grundlage dafür war eine Entscheidung des Bundesgerichtshofs aus dem vergangenen Jahr. Die

Richter hatten in ihrem Beschluss zu einem Vioxx-Fall die Rechte der potentiellen Medikamentenopfer gestärkt, um ein "weitgehendes Leerlaufen" der Haftung bei Arzneimittelschäden zu vermeiden.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln