

Vitamin E verlangsamt Alzheimer Verlauf

Liebe Leserinnen und Leser,



In unserer alternden Gesellschaft steigen Fälle von Alzheimer und Demenzerkrankungen rapide an. Die Suche nach Behandlungsmöglichkeiten steht dabei noch ganz am Anfang. Zwei natürliche Ansätze sind bisher als wirksam getestet worden:

1. Ginkgo biloba Extrakt verbessert die Verfügbarkeit von Energie im Hirn und stützt so das Gedächtnis.
2. Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 senken den Homocysteinspiegel und verringern die durch Homocystein verursachten Ablagerungen von Belägen auf den Nerven (Plaques).

Eine neue Studie zeigt nun: Auch Vitamin E kann Alzheimer-Patienten mehr als ein halbes Jahr schenken.

Vitamin E zählt auch zu den Antioxidantien.

Es wird zur inneren wie äußeren Anwendung als Anti-Aging-Mittel empfohlen, das die Haare kräftigt und glänzen lässt sowie die Haut verjüngt. Zudem hat es einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Es kann die Entstehung von Blutgerinnseln verhindern und wirkt vorbeugend gegen Herz-Kreislauferkrankungen. Gleichzeitig leistet es einen wichtigen Beitrag zur Zellgesundheit. Dies bezieht sich ebenso darauf, die Entstehung von Tumorzellen zu blockieren beziehungsweise deren Wachstum einzudämmen, wie darauf, Zellen zur Insulinempfindlichkeit anzuregen, um so den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Besonders wichtig zu wissen: In Deutschland nimmt etwa der Hälfte der Menschen weniger als die mindestens empfohlenen 12mg Vitamin E täglich ein! Ein Vitamin E Mangel ist also nicht die Ausnahme, sondern normal.

Auch im Kampf gegen Alzheimer hat sich Vitamin E einen Namen gemacht. Hier trägt es dazu bei, die Alterung der Gehirnzellen zu verlangsamen und kann damit einen vorbeugenden Effekt gegen Demenzerkrankungen entfalten.

Zur vorbeugenden Anwendung mindestens 40 IE Vitamin E empfohlen

Tatsächlich gibt es eine ganze Reihe von Vitamin-E-Varianten. Am häufigsten beschäftigt sich die Wissenschaft mit dem alpha-Tocopherol. Etwa fünfzehn Internationale Einheiten (IE) oder 12 Milligramm dieses Stoffes sollten täglich mindestens aufgenommen werden. Um eine Schutzwirkung zu erreichen, gehen Forscher von einer Tagesdosierung von mindestens rund 40 IE oder 35 Milligramm aus.

Gleichzeitig ist zu beachten, dass Vitamin E zu den fettlöslichen Mikronährstoffen gehört und der Körper daher auf mehrfach ungesättigte Fettsäuren angewiesen ist, um das Vitamin aufnehmen zu können. Zwar liefern die meisten Pflanzenöle neben den Fettsäuren das benötigte Vitamin E gleich mit. Es wird zum Schutz des Öls vor Oxidation regelmäßig beigefügt. Die Mengen dieser Zusätze sind aber nicht hoch genug, um für den Menschen ein wesentlicher Beitrag zu sein.

Klinische Langzeit-Studie mit über 600 Teilnehmern

Eine aktuelle, sehr umfangreiche Studie gibt nun Anlass zur Hoffnung, dass Vitamin E auch in der Behandlung von Alzheimer-Erkrankungen eingesetzt werden kann. Federführend waren Wissenschaftler des Minneapolis VA Health Care System. Diese US-amerikanische Gesundheitseinrichtung konzentriert sich auf die Pflege und Behandlung von Kriegsveteranen.

Insgesamt 613 Patienten mit leichten bis mittelschweren Alzheimer-Symptomen nahmen an der randomisierten, klinischen, Placebo-kontrollierten Doppel-Blind-Studie im Parallel-Design teil. Der Gesamt-Studienzeitraum betrug vier Jahre, wobei die durchschnittliche Beobachtungsdauer pro Patient bei zwei Jahren und drei Monaten lag. Am Ende waren die Daten von 561 Teilnehmern auswertbar. Die Studienergebnisse sind damit sehr aussagekräftig.

Hochdosiertes Vitamin E versus Alzheimer-Medikament

Zum Einsatz kam das Vitamin in einer sehr hohen Konzentration von täglich 2.000 IE beziehungsweise 1.820 Milligramm. Obwohl die Wissenschaftler im Laufe ihrer Untersuchung selbst dieser Dosierung eine gute Verträglichkeit bescheinigen konnten, heben sie doch hervor, dass eine Selbstbehandlung hier in keinem Falle stattfinden darf, sondern eine eventuelle Vergabe vom verantwortlichen Arzt in den individuellen Behandlungsplan eingebaut werden muss. Diese medizinische Kontrolle war im Rahmen der US-amerikanischen Studie selbstverständlich gewährleistet.

Die Wissenschaftler teilten die Probanden nach dem Zufallsprinzip (randomisiert) in vier Gruppen auf. 152 von ihnen erhielten das Vitamin E in der erwähnt hohen Dosierung von 2.000 IE. Die 155 Teilnehmer einer zweiten Gruppe nahm täglich 20 Milligramm des Alzheimer-Medikaments *Memantin* ein, das auch in Europa zugelassen ist, jedoch verschiedene Nebenwirkungen aufweist. Parallel dazu wurde in einer dritten, 154 Personen starken Gruppe Vitamin E und *Memantin* kombiniert und in einer vierten Gruppe mit 152 Probanden ein Placebo verabreicht.

Vitamin E hält Fortschreiten der Symptome unter den Teilnehmern um durchschnittlich 6,2 Monate auf

Nach Abschluss der Follow-Up-Phase konnten die Wissenschaftler neben der klinischen Sicherheit der hohen Vitamin-E-Dosierung eine signifikante Verlangsamung des Rückgangs von

Gehirnfunktionen feststellen. Sie konnten dies mit einer Verzögerung des Fortschritts der Erkrankung von 19 Prozent pro Jahr beziffern. Konkret heißt das, dass die Probanden aus der Vitamin-E-Gruppe im Fortschreiten der Entwicklung von Symptomen um 6,2 Monate hinter denjenigen aus der Placebo-Gruppe lagen.

Eine immense Wirkung, da dies beinhaltet, dass die Teilnehmer, die lediglich ein Placebo zu sich nahmen, zum Studienende hin durchschnittlich rund drei Fähigkeiten des täglichen Lebens, wie sich anzukleiden oder ohne fremde Hilfe ein Bad zu nehmen, mehr verloren als die Probanden, die Vitamin E einnahmen.

Nebenwirkungen aber keine Vorteile mit Memantin

Darüber hinaus konnten keine Vorteile durch die Vergabe von Memantin oder Memantin in Kombination mit Vitamin E festgestellt werden. Vielmehr war es so, dass in diesen Gruppen schwere Nebenwirkungen wie Infektionen und parasitäre Erkrankungen auftraten. Davon betroffen waren aus der Memantin-Gruppe 23 Probanden (14 Prozent) und aus der Memantin/Vitamin-E-Gruppe 31 Probanden (20 Prozent).

Welche Nebenwirkungen kann Memantin noch haben?

Im Folgenden erfahren Sie das Wichtigste zu möglichen, bekannten Nebenwirkungen von Memantin. Diese Nebenwirkungen müssen nicht auftreten, können aber. Denn jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Medikamente.

Häufige Nebenwirkungen: Schwindel, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Verstopfung.

Gelegentliche Nebenwirkungen: Halluzinationen, Verwirrtheit, Angstzustände, Müdigkeit, erhöhte Muskelspannung, Gangstörungen, Erbrechen, Blasenentzündungen, gesteigertes sexuelles Verlangen.

Sehr seltene Nebenwirkungen: Krampfanfälle.

NTP34: Vitamin E (gemischte Tocopherole) - Preis: 24,90 €

Vitamin E ist ein wertvolles Antioxidans. Es schützt die Zellen und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Es hilft, die zelluläre Immunität älterer Menschen zu verstärken. Darüber hinaus ist Vitamin E bedeutsam für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen, für die Abwehrkräfte und das Sehvermögen. Vitamin E schützt bei Alterung, verringert die Agglutination der Blutplättchen und verlängert die Blutungsdauer.

Als Vitamin E bezeichnet man eine Gruppe verwandter Molekül-Verbindungen, die eine unterschiedlich große Vitamin-E-Aktivität besitzen. Am aktivsten ist Alpha-Tocopherol. Das natürliche Vitamin E zeichnet sich durch eine zwei- bis dreimal so hohe biologische Aktivität aus wie das synthetische dl-Alpha-Tocopherol. Vitamin E ist Bestandteil aller biologischen Membranen und man nimmt an, es könnte das wichtigste fettlösliche Antioxidans im Körper sein.



Vitamin E verbraucht sich bei Reaktionen mit freien Radikalen und kann durch Vitamin C regeneriert werden. Es verhindert die Oxidation von Fetten ebenso wie die von Vitamin A und C, von Selen und zwei Schwefelaminosäuren. Das fettlösliche Vitamin E ist ein sehr wichtiges und wertvolles Antioxidans. Es erhöht die Stabilität von Geweben und Membranen im gesamten Körper, in dem es Schutz vor freien Radikalen bietet.

Neu: Ab sofort nicht nur natürliches d-Alpha-Tocopherol sondern gemischte Tocopherole: Diese Nahrungsergänzung enthält zusätzlich Beta-, Delta- und Gamma-Tocopherole, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig ergänzen und verstärken.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €

Die Aminosäure Homocystein kommt in jedem menschlichen Körper in einer gewissen Menge vor, denn es ist ein kurzfristiges Zwischenprodukt des Methionin-Stoffwechsels. Besteht jedoch ein erhöhter Homocystein-Spiegel, kann sich dies negativ auf den Organismus auswirken. Unser Homocystein-Komplex besteht aus den Vitaminen B12, B6 und B9. Die Vitamine B6 (Pyridoxin), B12 (Cobalamin) und B9 (Folsäure) unterstützen die Umwandlung von Homocystein in unschädliche Stoffe. Unser Homocystein-Komplex trägt also zur Normalisierung eines erhöhten Homocystein-Spiegels bei, indem erhöhte Werte gesenkt werden – für die Gesundheit Ihrer Gefäße.



In einem gewissen Rahmen ist Homocystein als körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung von Methionin – einem Eiweißbaustein – entsteht, bei jedem Menschen im Blut zu finden und völlig normal. Seit einigen Jahren ist bekannt, dass der Spiegel von Homocystein im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit hat.

Homocystein: zu hohen Spiegel senken. Die schwefelhaltige Aminosäure wird als kurzlebiges Zwischenprodukt des Methionin-Stoffwechsels vom Körper schnell umgewandelt und anschließend ausgeschieden. Dazu wird das Homocystein zu Cystein abgebaut oder zu Methionin remethyliert. Beide Reaktionen sind an die Vitamine B6, B12 und B9 gebunden, die bei diesem Stoffwechsel als Koenzyme fungieren. Der Homocystein-Spiegel kann nicht über eine Diät oder Gewichtsreduktion beeinflusst werden, sondern ausschließlich durch die Qualität der Ernährung und damit die Zufuhr der richtigen Vitamine. Gleichzeitig ist der Homocystein-Spiegel altersabhängig und steigt mit dem Alter an.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

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