

## Aktuell

### TopThema

[Das "Darmhirn" und die Gesundheit des Verdauungssystems](#)

[TopThema - Archiv](#)

[Kurznachrichten](#)

[Veranstaltungen - Übersicht](#)

[Buchtipps](#)

## PUREMED-Service

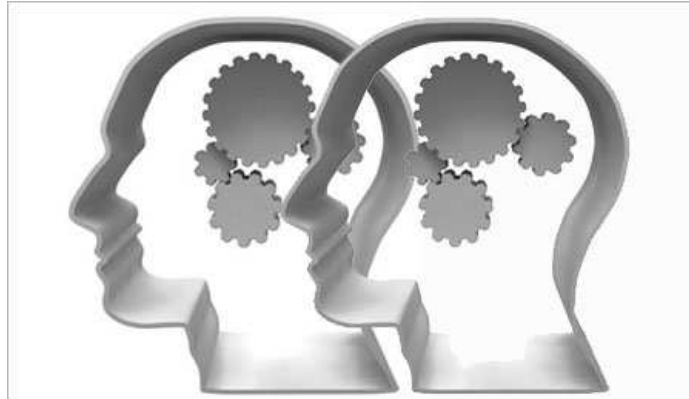
[Bestellinformation](#)

[Kontakt](#)

[Links](#)

## TopThema

### Degenerativen Alterserscheinungen wirksam vorbeugen



**Selbst im Alter lässt sich noch gegen das Altern vorbeugen. Dabei geht es nicht nur darum, den weiteren Alterungsprozess zu verlangsamen, sondern vor allem auch Erkrankungen abzuwenden. Mikronährstoffe und Aminosäuren spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie stärken das Immunsystem und wirken sogar vorbeugend gegen Altersdemenz, Alzheimer und Parkinson.**

Degenerative Erkrankungen, bei denen Körperzellen geschädigt und abgebaut werden, sind bei älteren Menschen häufig anzutreffen. Besonders schwere Fälle sind Demenz, Alzheimer und Parkinson, bei denen das Nervensystem betroffen ist. Zellschützende Maßnahmen können helfen, solchen Erkrankungen entgegenzuwirken. Dazu gehört eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen (Vitamine und Spurenelemente) sowie von Enzymen und Aminosäuren.

#### **Demenz, Alzheimer und Parkinson – schwere degenerative Erkrankungen**

Demenz beschreibt den Verlust geistiger und anderweitiger Fähigkeiten des Menschen. Was oftmals mit Vergesslichkeit beginnt, führt nicht selten über Orientierungslosigkeit zum völligen Persönlichkeitsverlust des Betroffenen. Nahezu alle Demenzerkrankungen gehen auf degenerative Veränderungen zurück, wobei Nervenzellen im Gehirn geschädigt und abgebaut werden. Gut die Hälfte der Demenzerkrankungen tritt in Form von Alzheimer auf, dessen genaue Ursache noch unbekannt ist. Ein wesentlich kleinerer Teil lässt sich auf eine schlechte Durchblutung des Gehirns zurückführen.

Parkinson, auch als Schüttellähmung bekannt, ist eine Erkrankung des Nervensystems, die durch Degeneration spezieller Gehirnzellen verursacht wird. Meist tritt Parkinson bei älteren Menschen auf und schreitet langsam voran. Anzeichen sind Bewegungsstörungen, Zittern, Muskelsteifheit, ein starrer Gesichtsausdruck, aber auch Gang- und Gleichgewichtsstörungen.

#### **Zellschäden durch freie Radikale und oxidativen Stress**

Zur Energiegewinnung laufen im Körper sauerstoffbasierte Stoffwechselfvorgänge ab, die als Zwischenprodukt so genannte freie Radikale erzeugen. Diese sind ausgesprochen aggressiv: Um ihre eigene unvollständige chemischen Struktur auszugleichen, greifen sie andere Körpermoleküle an und schädigen deren Struktur.

Diese Moleküle werden dadurch ihrerseits zu freien Radikalen und verbreiten sich zunehmend. Überschreitet die Menge freier Radikale das natürliche Maß, kommt es zum so genannten oxidativen Stress. Dabei können unterschiedliche Körperzellen geschädigt werden (im Sinne von degenerativen Veränderungen), bei älteren Menschen aufgrund einer verminderten Regenerationsfähigkeit sogar irreparabel. In diesem Zusammenhang wird diskutiert, ob oxidativer Stress z. B. auch für Demenz, Alzheimer und Parkinson verantwortlich sein könnte.

Gegen den oxidativen Stress wehrt sich der menschliche Körper mit Antioxidanzien (Oxidationshemmer), die die freien Radikale neutralisieren und daher auch als Radikalfänger bezeichnet werden. Dazu gehören bestimmte Vitamine, Spurenelemente und Enzyme.

Benutzername

Passwort

Login

[Registrieren](#)

[Passwort vergessen](#)

## Weiteres zum Thema

[Degenerativen Alterserscheinungen wirksam vorbeugen](#)

[Wichtige Vitamine, Enzyme und Aminosäuren](#)

Da Antioxidanzien den degenerativen Alterserscheinungen entgegenwirken, wird ihnen gemeinhin eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt. Tatsächlich ließ sich eine solche z. B. für das Antioxidant Resveratrol im Tierversuch nachweisen. Resveratrol ist ein Pflanzenstoff, der sich unter anderem in Weintrauben und Rotwein findet. Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein gemäßigter Weinkonsum nicht nur die Nervenzellen schützt, sondern das Auftreten von Alzheimer verringert.

Ein weiteres Beispiel liefert der Farbstoff Curcumin, der aus der Gewürzpflanze Curcuma gewonnen wird und in Curry enthalten ist. Curcumin kurbelt die Produktion der körpereigenen Antioxidanzien an, wie Forscher bei Laborversuchen an Zellkulturen feststellten.

Im Tierversuch wurde nachgewiesen, dass bereits kleine Mengen von Curcumin die Bildung von Eiweißplaques im Gehirn verhindern und sogar bestehende Ablagerungen auflösen können. Deshalb wird spekuliert, dass Curcumin gegen Alzheimer wirksam sein könnte. Darauf weisen auch Studienergebnisse hin, wonach Curcumin den Immunabwehrdefekten entgegenwirkt, die in Verbindung mit Alzheimer auftreten.

AI