

Biofaktoren bessern kognitive Leistung

Eine Vitamin-Mineralstoff-Kombination konnte die kognitiven Leistungen und Demenzsymptome bei älteren Menschen signifikant verbessern – so die Ergebnisse der COSMOS-Mind-Studie.

An der Studie nahmen über 2000 Senioren mit einem Durchschnittsalter von 73 Jahren teil. Die Studienteilnehmer erhielten drei Jahre lang entweder eine Multivitamin-Mineralstoff-Kombination in Form eines Nahrungsergänzungsmittels oder ein Placebopräparat. Sowohl zu Studienbeginn als auch im Jahresrhythmus führten die Probanden verschiedene, telefonisch durchgeführte Tests zur Bewertung ihrer kognitiven Fähigkeiten und Gedächtnisleistungen.¹

„Die Studienergebnisse zeigen, dass die tägliche Einnahme einer Multivitamin-Mineralstoff-Kombination zu einer statistisch signifikanten Verbesserung der kognitiven Funktionen führte“, so Studienleiterin Laura Baker von der Wake Forest University School of Medicine. Nach Schätzungen der Forscher habe die dreijährige Supplementierung bei den Senioren zu einer Verlangsamung der Alterung und des kognitiven Verfalls um 60 % oder um 1,8 von 3 Jahren geführt. Vor allem Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen konnten von der Multivitamin-Mineralstoff-Supplementierung – im Vergleich zu Placebo – profitieren.

Trotz dieser positiven Ergebnisse bleiben Laura Baker und die amerikanische Alzheimer's Association vorsichtig zurückhaltend. Weitere klinische Untersuchungen seien nötig, bevor eine regelhafte Supplementierung mit Biofaktoren wie Vitaminen und Mineralstoffen zum Schutz vor Demenz empfohlen werden könnte.

Demenz: welche Biofaktoren haben sich bewährt?

Die Notwendigkeit weiterer klinischer Studien teilt auch Prof. Hans Georg Classen, Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. und betont zudem: „Auch wenn die Versorgung älterer Menschen – die bekanntlich zu den Risikopatienten für die Entwicklung einer Demenz gehören – mit Biofaktoren häufig unzureichend ist, entspricht die pauschale Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nach dem Gießkannenprinzip nicht dem modernen wissenschaftlichen Standard.“ Bei Nahrungsergänzungsmitteln ist kein Nachweis von Sicherheit und Wirksamkeit erforderlich. Für Arzneimittel und somit auch für Biofaktoren in Form eines Arzneimittels gilt hingegen das Arzneimittelrecht mit streng regulierter Zulassung. „Beim Einsatz essentieller Biofaktoren sollten zugelassene Arzneimittel zum Ausgleich eines nachgewiesenen Mangels und eine gezielte Supplementierung einzelner Biofaktoren entsprechend der aktuellen Studienlage bevorzugt werden. Und bei Demenz haben sich vor allem

die Vitamine B₁₂ und B₁ durch einen positiven Nutzen hervorgeraten“, so Prof. Classen.

Weitere Informationen zu den genannten und anderen Biofaktoren finden Sie hier.

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den Biofaktoren-Check und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Lesen Sie auch das Review:

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>

Literatur:

¹ Baker LD et al.: Effects of cocoa extract and a multivitamin on cognitive function: A randomized clinical trial. *Alzheimers Dement* 2022 Sep 14. doi: 10.1002/alz.12767. Online ahead of print.