

Aktuelle Studie zeigt: Biofaktoren verbessern Gedächtnisleistung bei Senioren

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zählen zu den Biofaktoren – Stoffe, die der Körper für zahlreiche physiologische Funktionen benötigt. Auch für den Erhalt kognitiver Fähigkeiten und Gedächtnisleistungen im Alter ist eine optimale Versorgung mit essentiellen Biofaktoren wichtig, wie eine kürzlich veröffentlichte Studie erneut zeigen konnte.

Im Mai 2023 wurde die Zusatzstudie zur COSMOS-Mind-Studie – die COSMOS-Web-Studie – im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht.¹ An der randomisierten, Placebo-kontrollierten Studie nahmen mehr als 3500 Senioren teil. Die Studienteilnehmer erhielten drei Jahre lang entweder eine Multivitamin-Mineralstoff-Kombination in Form eines Nahrungsergänzungsmittels oder Placebo und absolvierten zu Studienbeginn und danach im Jahresrhythmus verschiedene, telefonisch durchgeführte Tests zur Bewertung ihrer kognitiven Fähigkeiten und Gedächtnisleistungen.

Das Ergebnis war eindeutig: Im Vergleich zu Placebo hatten die Studienteilnehmer in der Supplementations-Gruppe nach einem Jahr, dem primären Endpunkt, sowie über die drei Jahre der Nachbeobachtung im Durchschnitt eine deutlich bessere sofortige Erinnerungsleistung beim sogenannten Mod-Rey-Test – einem episodischen Gedächtnistest.

Laut Einschätzung der Autoren verbesserte die Supplementierung mit Biofaktoren im Vergleich zu Placebo die Gedächtnisleistung bei älteren Erwachsenen um das Äquivalent von 3,1 Jahren altersbedingter Gedächtnisveränderung.

Biofaktoren bessern Demenzsymptome?

Auch die Ergebnisse der oben erwähnten Stammstudie, der COSMOS-Mind-Studie konnte den positiven Nutzen einer Supplementierung mit Biofaktoren zeigen.² „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 zu einer Verlangsamung der normalen Alterung und des kognitiven Verfalls der Senioren um 60 % oder um 1,8 von 3 Jahren geführt.

Welche Biofaktoren haben bewährt?

Trotz der vielversprechenden Ergebnisse sind weitere klinische Studien zu empfehlen. Diese Meinung teilt auch Prof. Hans Georg Classen, Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. und weist noch auf einen anderen Aspekt hin: „Auch wenn die Versorgung älterer Menschen – die bekanntlich zu den Risikopatienten für die Entwicklung kognitiver Defizite bis hin zu 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. Die Hersteller müssen Sicherheit und Wirksamkeit des Arzneimittels nachweisen.

Fazit für die Praxis?

„Beim Einsatz essentieller Biofaktoren bei Erkrankungen generell und somit auch für den Erhalt kognitiver Gesundheit im Alter sollten möglichst zugelassene Arzneimittel zum Ausgleich eines nachgewiesenen Mangels und eine gezielte Supplementierung einzelner Biofaktoren entsprechend der aktuellen Studienlage bevorzugt werden“, so Prof. Classen. Diesbezüglich konnten eine Korrelation zwischen kognitiven Störungen und einem Defizit der Biofaktoren Vitamin B₁₂ und Vitamin B₁ sowie positive Effekte einer entsprechenden Supplementierung auf die kognitiven Leistungen dokumentiert werden.^{3,4,5}

Weitere Informationen auch zu 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

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

Literatur

¹ Yeung L-K et al.: Multivitamin Supplementation Improves Memory in Older Adults: A Randomized Clinical Trial. *Am J Chin Nutr* 2023 May <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.05.011>

² Baker LD et al.: Effects of cocoa extract and a multivitamin on cognitive function: A randomized clinical trial. *Alzheimers Dement* 2023 Apr; 19(4): 1308-1319

³ Chen H et al.: Associations between Alzheimer's disease and blood homocysteine, vitamin B₁₂ and folate: a case-control study. *Curr Alzheimer Res* 2015; 12(1): 88-94

⁴ Jatoi S. et al.: Low vitamin B12 levels: An underestimated cause of minimal cognitive impairment and dementia. *Cureus* 2020 Feb 13; 12(2): e6976

⁵ Gibson GE et al.: Benfotiamine and cognitive decline in Alzheimer's disease: Results of a randomized placebo-controlled phase IIa clinical trial. *J Alzheimers Dis* 2020; 78(3): 989-1010