

**Futter für das Gehirn****Welche Rolle spielen Vitamine und Mineralstoffe für die Hirnleistung?**

**Geistige Fitness bis ins hohe Alter kann von einer guten Versorgung mit Biofaktoren wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen abhängen. Welchen Nutzen diese Nährstoffe in der Prävention und Behandlung von Hirnleistungsstörungen bis hin zur Demenz haben, diskutierten renommierte Wissenschaftler und Ärzte auf einem Online-Fachsymposium der Gesellschaft für Biofaktoren e.V. am 18. November 2023.**

„Obwohl das Gehirn nur 2 % der Körpermasse ausmacht, verbraucht es rund 20 % des gesamten Energieumsatzes“, verdeutlichte der Vorsitzende der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB), Prof. Dr. med. Hans Georg Classen aus Stuttgart-Hohenheim. Und von der Leistungsfähigkeit des Gehirns wiederum sind alle Leistungen des Körpers abhängig. Ein nicht zu unterschätzender Faktor für eine gesunde Hirnfunktion ist unsere Ernährung, die eine optimale Versorgung mit Biofaktoren wie Vitaminen und Mineralstoffen gewährleisten sollte. „Es mehren sich wissenschaftlich fundierte Daten, dass die Versorgung mit Biofaktoren die Gesundheit des Gehirns tiefgreifend beeinflusst“, betonte Classen.

**Essen gegen das Vergessen?**

Unser Gehirn entscheidet, was wir essen. Aber hat das, was wir essen, auch einen Einfluss auf unser Gehirn? Und existiert eine Ernährungsweise, die eine Garantie für geistige Fitness bis ins hohe Alter gibt? „Eine mediterrane Ernährung kommt diesem Traum am nächsten“, verdeutlichte der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Peter Grimm von der Universität Stuttgart-Hohenheim die Zusammenhänge zwischen Ernährung und kognitiven Fähigkeiten. Aber eine mediterrane Ernährung ist kein festgelegter Begriff. „Meist wird damit eine Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn-Getreideprodukten und Olivenöl verstanden. Entscheidend sind aber vor allem möglichst naturbelassene, frische Nahrungsmittel. Nur so wird der Körper und damit auch das Gehirn ausreichend mit Biofaktoren versorgt“, erklärte Grimm.

**Vitamin B<sub>1</sub>: Schon leichte Defizite beeinträchtigen Hirnfunktionen**

„Erkenntnisse der letzten Jahre haben überraschende Einflüsse von Biofaktoren wie beispielsweise Vitamin B<sub>1</sub> auf die Hirnfunktion aufgedeckt“, so Prof. Dr. med. Karlheinz Reiners, Neurologe aus Wegberg und Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der GfB. Ein Mangel an Vitamin B<sub>1</sub>, dem Thiamin, könnte sogar eine Rolle bei der Alzheimer-Demenz spielen, denn in Gehirnen von betroffenen Patienten wurden erniedrigte Vitamin-B<sub>1</sub>-Spiegel nachgewiesen. Risikopersonen für einen Vitamin-B<sub>1</sub>-Mangel sind beispielsweise Patienten mit Diabetes oder Menschen mit einem erhöhten Alkoholkonsum.

**Das Gehirn braucht Vitamin B<sub>12</sub>**

Gerade bei älteren Menschen kann es häufig auch zu einem Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel kommen – ebenfalls ein Risikofaktor für kognitive Störungen. „Bei Patienten mit Verdacht auf Demenz erwies sich ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel

sogar als zweithäufigste behandelbare Ursache. Etwa 5 % aller Demenz-Diagnosen haben eine behandelbare bzw. reversible Ursache,“ berichtete Frau Prof. Dr. med. Marija Djukic, Fachärztin für Neurologie und Neurologische Geriatrie und leitende Oberärztin Geriatrie des Evangelischen Krankenhauses in Göttingen auf dem Online-Symposium der GfB. Im Gegensatz zu anderen Ursachen für Gedächtnisstörungen ist ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel einfach behandelbar und sollte daher unbedingt frühzeitig erkannt werden. „Nur dann sind die Mangelsymptome aufzuhalten und im besten Fall sogar umzukehren“, betonte Djukic.

#### **Auf den Biofaktorenstatus achten**

Die Experten des Fachsymposiums appellierten eindringlich, dass der Biofaktorenversorgung im Hinblick auf einen positiven Nutzen für die Hirnleistung und in der Prävention von kognitiven Störungen bis hin zur Demenz besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte und eventuelle Mangelzustände gezielt ausgeglichen werden sollten.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB): [www.gf-biofaktoren.de](http://www.gf-biofaktoren.de).

*Quelle: Online-Fachsymposium der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. „Biofaktoren und Hirnleistung – eine Bestandsaufnahme. Wissenschaftliche Erkenntnisse und fundierte Praxistipps“ am 18. November 2023.*

#### **Pressekontakt:**

Dr. rer. nat. Daniela Birkelbach  
Gesellschaft für Biofaktoren e.V.  
[www.gf-biofaktoren.de](http://www.gf-biofaktoren.de)  
E-Mail [daniela.birkelbach@gf-biofaktoren.de](mailto:daniela.birkelbach@gf-biofaktoren.de)