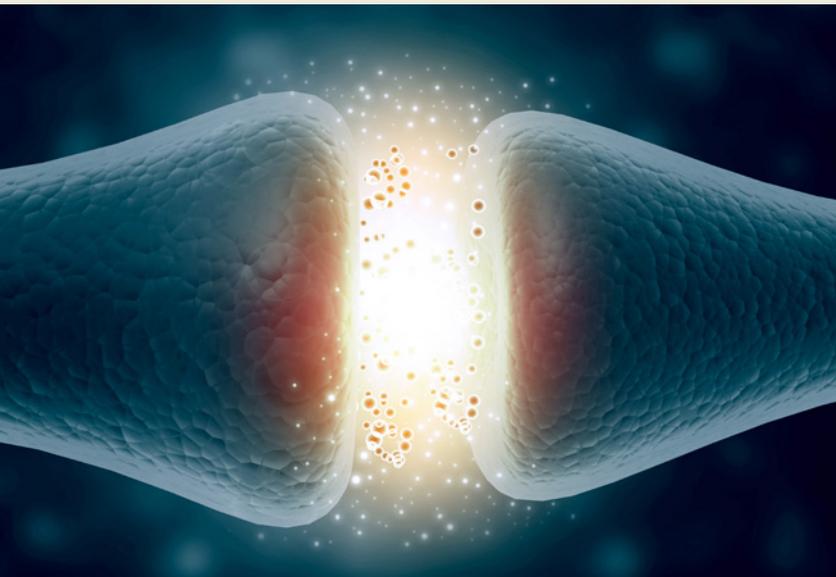


FORSCHUNG

medizin

Gedächtnisstörungen



© Rasi Bhadrarani / iStock / Getty Images Plus

Citicolin liefert wichtige Bausteine für Zellmembranen und den Neurotransmitter Acetylcholin zur Behandlung leichter Gedächtnisstörungen.

Metaanalyse – Gedächtnisstörungen, das sind per Definition Einbußen des Lernens, Behaltens und Abrufs gelernter Informationen. Die Ursachen sind zahlreich. An erster Stelle steht das Alter. Aber auch Stress, Depressionen, Nebenwirkungen von Medikamenten und Alkoholabusus bis hin zu hirnorganischen Erkrankungen spielen dabei eine Rolle.

Unser Gehirn ist ein riesiges neuronales Netz. Rund 86 Milliarden Neuronen sorgen dafür, dass unser Gedächtnis funktioniert. Jede einzelne Gehirnnervenzelle kann 10 000 Verknüpfungen mit anderen Nervenzellen eingehen. Dieses neuronale Netz sorgt dafür, dass der Mensch die wahrgenommenen Informationen aufnimmt, verarbeitet und speichert. Dabei ist das Langzeitgedächtnis unbegrenzt – es enthält sowohl bewusst abzurufende Inhalte (Erlerntes und Wissen) als auch unbewusst abzurufendes Erlerntes (Fahrradfahren). Im Gegensatz dazu dient das Kurzzeitgedächtnis als Arbeitsspeicher und ist wesentlich störanfälliger. Wenn nicht mehr verlässlich

auf hier abgespeicherte Informationen zugegriffen werden kann, bedeutet das oft eine Einschränkung der Lebensqualität.

Um Gedächtnisstörungen zu diagnostizieren sollte eine sorgfältige Anamnese der Beschwerden und des Verlaufs erfolgen – dabei sollten leichte bis mittelschwere Gedächtnisstörungen anhand eines standardisierten Tests von einer Demenz differenziert werden. Leicht kognitiv beeinträchtigte Patienten weisen im Vergleich lediglich eine stärkere Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung auf. 6,4 Millionen Menschen sind davon betroffen, 10 bis 20 Prozent davon gehen erfahrungsgemäß später in eine Demenz über. Hier sei eine frühe Intervention für die mentale Fitness unabdingbar, sagte Dr. Petra Sandow im Rahmen einer von der Firma Trommsdorff initiierten Veranstaltung mit dem Titel „Die ernährungsmedizinische Intervention für die Steuerzentralen des Organismus“.

Bisher konnte lediglich durch viel Bewegung, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung versucht werden, die kognitiven Leistungen zu stabilisieren. Nun gibt es mit Citicolin (Cytidindiphosphocholin wie in Tromneural® 250) eine neue Therapieoption. Citicolin ist ein essenzieller Baustein in der Membranbiosynthese und für den Neurotransmitter Acetylcholin. Der Botenstoff sorgt für die Reizübertragung in den Neuronen – wenn zu wenig davon bereitsteht, kann die Gedächtnisleistung leiden. Eine Cochrane-Metaanalyse, die 14 Studien mit über 1300 Patienten analysiert hat, bestätigt: 600 bis 1000 Milligramm Citicolin pro Tag haben einen signifikant positiven Effekt auf das Gedächtnis bei sehr guter Verträglichkeit. Dabei hat der Wirkstoff keine bekannten Wechselwirkungen – auch Patienten, die Gerinnungshemmer nehmen, können ohne Probleme therapiert werden. ■

QUELLE

„Die ernährungsmedizinische Intervention für die Steuerzentralen des Organismus“, Presseveranstaltung vom 4. Februar 2020 in Berlin, Veranstalter: Trommsdorff.



3-FACH STARK FÜR IHRE EMPFEHLUNG

DIE DIASPORAL® BESTSELLER IN TV & PRINT

**Diasporal®
300 mg**
Körper-
freundliches
EXPRESS®-
Magnesium



**Diasporal®
DEPOT**
Hochdosiertes
2-Phasen-
Magnesium
plus Vitamin B-
Komplex



**Diasporal®
400 EXTRA direkt**
Direkt-Magnesium
der EXTRA-KLASSE

JETZT INFORMIEREN UND BESTELLEN

info@diasporal.de • Info-Hotline 089-99 65 53-137 • Fax 089-99 65 53-888 • Protina Pharmazeutische GmbH • 85737 Ismaning

* Signifikanter Anstieg von Serum-Magnesiumkonzentration nach 30 Minuten und renaler Magnesiumkonzentration nach 2-4 Stunden (Werner et al. Trace Elements and Electrolytes 2019)

Magnesium-Diasporal® 300 mg, Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Zusammensetzung: 1 Beutel Granulat (5,073 g) enthält Magnesiumcitrat 1856,6 mg. Magnesiumgehalt: 300 mg. Sonstige Bestandteile: Sucrose, Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin, Orangenaroma. Anwendungsgebiet: Behandlung und Vorbeugung eines Magnesiummangels. Gegenanzeigen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, bradykarde Erregungsüberleitungsstörungen am Herzen, hereditäre Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption, Saccharase Isomaltase-Mangel, Überempfindlichkeit. Nebenwirkungen: Stuhlerweichung, Müdigkeitserscheinungen bei hochdosierter und länger andauernder Anwendung. Enthält Sucrose und Natrium. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning