

Gesundheitsrisiko Homocystein

B-Vitamine helfen dem Gedächtnis!



*Gut versorgt –
vorgesorgt!*

Impressum

Herausgeber:
medandmore communication GmbH
Friedberger Str. 2
61350 Bad Homburg

Tel.: 06172 9661-24
Fax: 06172 9661-11
www.medandmore.de

© 10/2015 • Alle Rechte vorbehalten
Mit freundlicher Unterstützung der SteriPharm
Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG

Bildquellen

Fotolia: S. 1: © Squaredpixels S. 4: © grafikplusfoto, S. 6: © Sean Gladwell, S. 8: © kab-vision, S. 10: © underdogstudios, S. 11: © atoss (Tomaten), Dionisvera (Avocados), A_Bruno (Eier), S. 12: © Gina Sanders (Gemüse), © arthurdent (Fisch), S. 14: © JumalaSika Ltd, S. 15: © Kim Schneider, S. 17: © Thomas Francois, S. 18: © Monkey Business (Thema: Ernährung), © Robert Kneschke (Thema: Sport), ExQuisine (Thema: Zigarette adieu!), jd-photodesign (Thema: Gehirnjogging), contrastwerkstatt (Thema: Sauerstoff), S. 19: © Monkey Business (Thema: Kommunikation), © Kurhan (Thema: Tanzen), © drubig-photo (Thema: Balance); **istock:** S. 9: © The_Flying_Dutchman, S. 19: © Guillermo Perales Gonzalez (Thema: Gute Lektüre), © Neustockimages (Thema: Musizieren)

Inhalt

- 04 Gut versorgt – vorgesorgt
- 05 B-Vitamine halten das Gedächtnis fit
- 06 Gesundheitsrisiko Homocystein
- 07 Die gefäßschädigende Wirkung von Homocystein
- 08 Mediterrane Kost und ergänzende Vitaminaufnahme
- 09 Treibstoff für die grauen Zellen
- 10 Was B-Vitamine sonst noch leisten
- 11 Vitamin B-haltige Lebensmittel
- 12 Tipps für die gesunde Küche
- 13 Ernährungspyramide
- 14 Interview mit Prof. Dr. med. Franz Adlkofer
- 18 Sorgen Sie vor: Tipps für den Alltag
- 20 Test: Wie fit ist Ihr Gedächtnis?
- 23 Auswertung Gedächtnistest

Gut versorgt – vorgesorgt

Wo liegt nur mein Autoschlüssel? Was wollte ich gerade aus dem Keller holen?

Wann hat die Schwiegertochter nochmal Geburtstag?

Keine Sorge, nicht nur Sie können sich solche

Dinge nicht mehr so gut merken wie früher.

Meistens geht es schon um die 40 los:

Das Nervenkostüm wird dünner, man ist

weniger belastbar, schneller erschöpft und wird immer vergesslicher.



Fitness für Kopf und Körper

Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun! Ganz wichtig sind eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität! Sobald Sie Ihren Körper in Schwung bringen, wird gleichzeitig auch die geistige Fitness gestärkt. Zusätzlich können Sie Ihr Gehirn mit gezielten Gedächtnisübungen trainieren. Einige Tipps hierfür finden Sie in dieser Broschüre.

B-Vitamine und Homocystein

Homocystein ist ein schädliches Stoffwechselprodukt und stellt eine Belastung für Körper- und Gehirnfunktionen dar. Es greift die Blutgefäße, Knochen und Nerven an – und kann die Gedächtnisleistung empfindlich beeinträchtigen. Die gute Nachricht: Das B-Vitamin-Trio Folsäure (B₉), Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ ist in der Lage, Homocystein zu „entsorgen“.

Diese Broschüre klärt auf und zeigt, wie man dem Gesundheitsrisiko Homocystein ein Schnippchen schlagen und Körper und Geist etwas Gutes tun kann. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen mit unseren Tipps und Informationen weiterhelfen können.

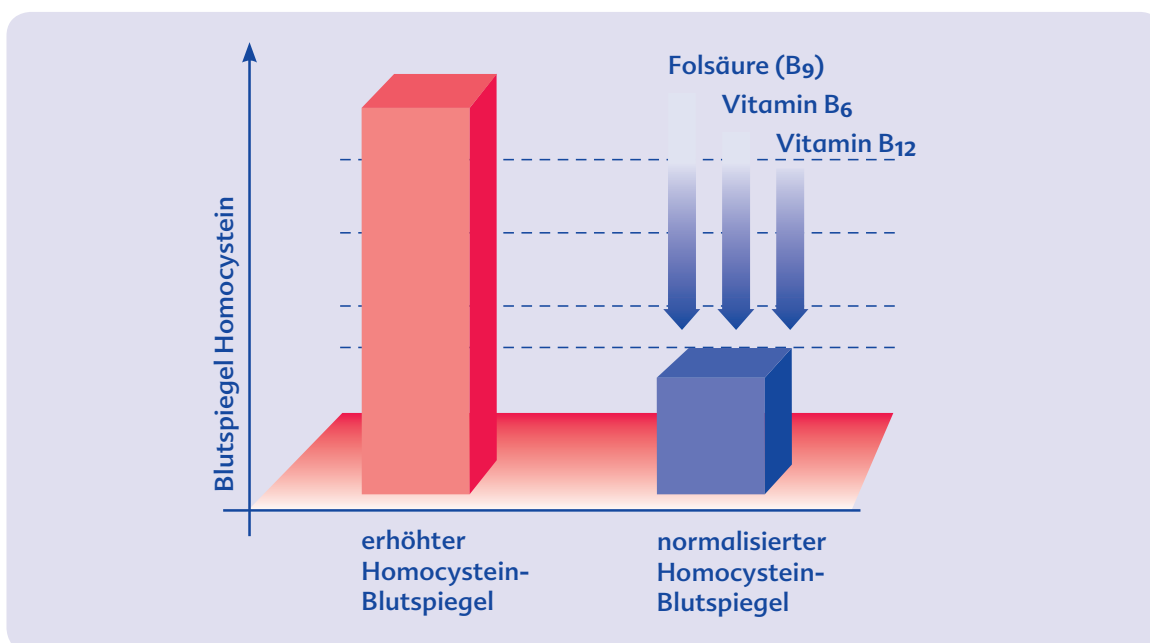
B-Vitamine halten das Gedächtnis fit

Eine gute Versorgung mit Folsäure (Vitamin B₉), Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ bremst den geistigen Abbau

Ab etwa Mitte 40 sollte man auf eine besonders gute Versorgung mit den B-Vitaminen Folsäure (B₉), B₆ und B₁₂ achten. Studien zufolge lässt sich mit einer ausreichenden Menge dieser Vitamine im Organismus der geistige Abbau bremsen:

Das Vitamin-Trio wandelt das Zellgift Homocystein in andere für den Körper nützliche Stoffe um und verringert somit den Homocystein-Gehalt im Blut. Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen lassen sich dadurch nachweislich steigern.

Machen Sie es sich deshalb zur Gewohnheit, Ihre Ernährung täglich mit den kostbaren „Nervenvitaminen“ Folsäure (B₉), B₆ und B₁₂ zu bereichern. Empfehlenswert ist die Anwendung entsprechender kombinierter Nahrungsergänzungsmittel (z. B. FolPlus® oder FolPlus®+D₃).



Gesundheitsrisiko Homocystein

Homocystein entsteht zwangsläufig bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen. Da der Stoff sehr ungesund ist, wird er umgehend von den B-Vitaminen Folsäure (B₉), B₆ und B₁₂ „entsorgt“. Ist der Körper mit diesem Vitamin-Trio allerdings nicht ausreichend versorgt, reichert sich das Homocystein im Blut gefährlich an. In der Folge können Nerven, Gefäße und Knochen massiv geschädigt werden. Erhöhte Homocystein-Werte werden bei etwa jedem zweiten über 50-Jährigen gemessen.

Auswirkungen erhöhter Homocystein-Werte auf das Gehirn

Im Gehirn kann eine hohe Homocystein-Menge zu Stoffwechselstörungen der Nervenbotenstoffe und Plaque-Bildungen führen. Dem Entstehen von Depressionen und Demenzerkrankungen im fortgeschrittenen Alter wird dadurch Vorschub geleistet. In Studien konnte außerdem nachgewiesen werden, dass unter hohen Homocystein-Werten das Schrumpfen der Gehirnmasse schneller voranschreitet.

Auswirkungen erhöhter Homocystein-Werte auf die Blutgefäße und Knochen

Mit dauerhaft erhöhten Werten steigt zudem das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Knochenabbau. Denn eine Folge des erhöhten Homocystein-Blutspiegels sind Gefäßschädigungen und damit einhergehend Ablagerungen von Blutfetten sowie die Abnahme der Knochendichte.

Schon ein moderat erhöhter Homocystein-Blutspiegel bietet eine Steilvorlage für die Entwicklung einer Arteriosklerose (im Volksmund auch „Arterienverkalkung“ genannt) und Osteoporose.

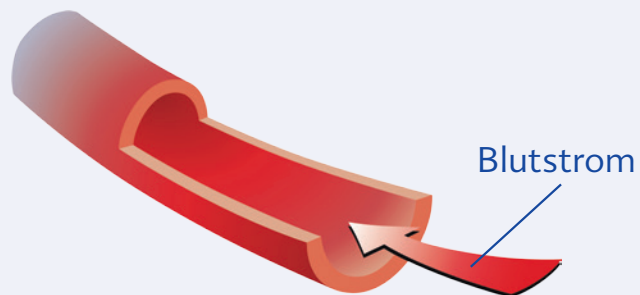


Kennen Sie Ihren Homocystein-Wert? Lassen Sie sich testen!

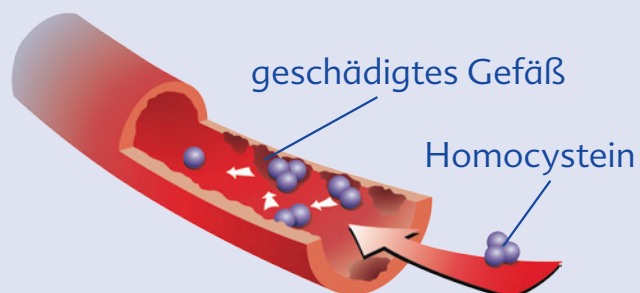
Sie können Ihren Homocystein-Wert beim Arzt oder direkt in einer Laborpraxis kontrollieren lassen. Blutwerte unter 10 µmol/L gelten als normal, Werte zwischen 10 und 30 µmol/L als erhöht und über 30 µmol/L als stark erhöht.

Die gefäßschädigende Wirkung von Homocystein

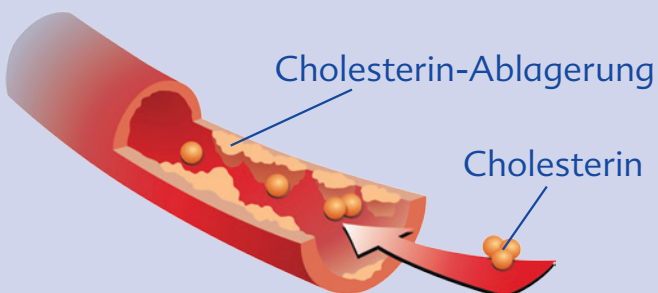
1 Gesundes Gefäß



2 Gefäßschädigung durch Homocystein



3 Cholesterin-Ablagerung kann zum Verschluss der Gefäße führen



Mediterrane Kost und ergänzende Vitaminaufnahme

Einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit liefert eine mediterrane Kost mit viel Fisch, Obst und Gemüse, aber eher wenig Rind- und Schweinefleisch. Außerdem sollten Milch- und Vollkornprodukte, Nüsse und hin und wieder ein Ei auf dem Speiseplan stehen. So wird der Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren (wie Omega-3-Fettsäure), Aminosäuren und Spurenelementen versorgt.



Ergänzen Sie Ihre Ernährung

Im fortgeschrittenen Alter nimmt das Vermögen, wichtige Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und zu verwerten, im Allgemeinen ab. Vitamin B₁₂ ist hierbei in besonderem Maße betroffen. Hinzu kommt, dass regelmäßig eingenommene Medikamente die Aufnahme der Vitamine aus dem Darm hemmen können. Und: Die so besonders wichtige Folsäure (Vitamin B₉) ist sehr hitze- und lichtempfindlich. Bei der Zubereitung der Speisen wird sie daher zu einem Großteil zerstört.

All diese Umstände führen zu einem erhöhten Vitaminbedarf. Deshalb wird empfohlen, dem Körper täglich Folsäure in Kombination mit den Vitaminen B₆ und B₁₂ zuzuführen, um den Homocystein-Spiegel dauerhaft niedrig zu halten. Entsprechend zusammengesetzte Nahrungsergänzungsmittel wie FolPlus® und FolPlus®+D₃ sind in der Apotheke erhältlich.

Treibstoff für die grauen Zellen

B-Vitamine für Ihr Gedächtnis

Folsäure (Vitamin B₉) wurde 1941 erstmals aus Spinatblättern isoliert. Der lateinische Begriff folium (das Blatt) hat der Folsäure bzw. den Folaten (= Gemisch der natürlich vorkommenden Folsäure) ihren Namen gegeben. Sie ist maßgeblich an der Regulierung des Homocystein-Blutspiegels beteiligt und unterstützt psychische Funktionen wie die Konzentration, das Erinnerungs- und das Denkvermögen.



Vitamin B₆ spielt eine äußerst wichtige Rolle für das Nervensystem und stärkt wie die Folsäure die psychische Funktionen des Gedächtnisses. Im Homocystein-Stoffwechsel wandelt Vitamin B₆ Homocystein in die wertvolle Aminosäure Cystein um.

Vitamin B₁₂ ist das „Nervenvitamin“ schlechthin: Es ist an der Produktion von Nervenzellen und Nervenbotenstoffen beteiligt.

Eine wichtige Rolle hat Vitamin B₁₂ bei seiner Helferfunktion für die Folsäure: Die beiden Vitamine arbeiten bei der Umwandlung des Homocysteins Hand in Hand.

Durch eine nachlassende Magensaftproduktion, chronische Magenentzündungen oder die Einnahme von Medikamenten, die die Magensäureproduktion regulieren, sind die Aufnahme und die Verwertung des Vitamins im fortgeschrittenen Alter oftmals erheblich vermindert.

Wie alle Vitamine müssen auch die lebenswichtigen B-Vitamine über die Nahrung aufgenommen werden und gelten deshalb als „essenzielle Nahrungsbestandteile“. Der Organismus kann sie nicht selbst produzieren.

Was B-Vitamine sonst noch leisten

Geistige Leistungsfähigkeit

- Folsäure, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ haben einen positiven Einfluss auf psychische Funktionen. Das heißt, sie unterstützen unser Erinnerungs- und Denkvermögen sowie die Konzentrationsfähigkeit.
- Vitamin B₆ und B₁₂ sind unverzichtbare Bestandteile des Nervensystems.
- Vitamin B₁₂ ist an der Bildung der Nervenbotenstoffe im Gehirn beteiligt.

Körperliche Leistungsfähigkeit

- Unser Immunsystem wird durch Folsäure, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ maßgeblich unterstützt.
- Die drei B-Vitamine verringern die Tagesmüdigkeit, wodurch unsere Antriebskraft gestärkt wird.
- Vitamin B₆ und B₁₂ sorgen für die Bereitstellung von Energie.
- Bei der Blutbildung spielen die Vitamine B₆ und B₁₂ ebenfalls eine entscheidende Rolle.

Fazit:

Das B-Vitamin-Trio Folsäure (B₉) + B₆ + B₁₂ unterstützt

- ✓ das Gedächtnis und die Konzentration
- ✓ das Nerven- und Immunsystem
- ✓ die Antriebskraft und Energie



Vitamin B-haltige Lebensmittel

Ihr Gehirn wird es Ihnen danken

Gemüse

Brokkoli, Spinat, Tomaten, Blattsalat, Spargel, grüne Bohnen, Weißkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Zucchini, grüne Paprika, Sojasprossen



Obst

Bananen, Erdbeeren, Orangen, Avocado

Fisch

Makrele, Hering, Forelle, Scholle

Fleisch

Muskelfleisch, Leber

Getreide

Roggenvollkornmehl, Weizenkleie

Nüsse

Cashewkerne, Haselnüsse, Walnüsse



Käse

Weichkäse wie Camembert und Gorgonzola

Milch und Milchprodukte

Magerquark, Frischkäse

Sonstige Lebensmittel

Hühnerei, Hefe



Tipps für die gesunde Küche



Kauf und Lagerung von Lebensmitteln

Kaufen Sie immer möglichst frische und regionale Waren, die keine überflüssig langen Lager- und Transportzeiten über sich ergehen lassen müssen. Denn alle Vitamine sind lichtempfindlich und bauen sich über die Zeit in den Lebensmitteln ab!

Nach dem Kauf sollten Obst und Gemüse kühl und dunkel, Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte kalt gelagert werden.

Sellerie, Kohlrabi, Äpfel, Kürbis sowie Eier können Sie länger aufbewahren. Die meisten anderen Lebensmittel sollten Sie allerdings 2–3 Tage nach dem Kauf verbraucht haben. Fisch bitte nicht länger als 1–2 Tage aufheben.

Zubereitung der Lebensmittel



Für eine vitaminschonende Zubereitung ist es wichtig, das Gemüse nicht zu lange zu kochen. Garen Sie es eher vorsichtig, am besten im Dampfgarer. Rohkost und gedämpftes Obst oder Gemüse sollten im Wechsel gegessen werden.

Ein Wort zum Salat: Durch ausgiebiges Waschen werden die wasserlöslichen B-Vitamine regelrecht ausgespült. Waschen Sie ihn also lieber kurz. Ist der Salat sehr sandig, sollte er zweimal durch das Wasser gezogen werden. Und: Vorsicht bei vorgefertigten Salaten im Beutel – erhöhte Keimgefahr!

Ernährungspyramide



1 Portion $\hat{=}$ 1 Handmaß bzw. 1 Glas Milch, 1 Scheibe Brot, 1 Scheibe Käse

Getränke	Obst, Gemüse	Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln	Milch, Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Eier	Fette, Öle, Nüsse	Süßigkeiten, Knabbereien
Mineralwasser, Saftschorlen (auf zuckerfreien Saft achten), verdünnte Gemüsesäfte sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Kaffee, schwarzen und grünen Tee sowie Alkohol in Maßen.	Frisches Obst und Gemüse (roh, kurz gegart oder als Saft), Hülsenfrüchte, Blattsalate, naturbelassenes TK-Gemüse und TK-Obst. Dosenobst und -gemüse, fertig geschnittene und verpackte Salate (Keimbelastung) meiden.	Brot, Reis und Nudeln vorzugsweise aus Vollkorn. Kartoffeln fettarm zubereiten. Weißmehlprodukte wie helle Brötchen und weiße Nudeln nur selten verzehren. Müsli und Frühstücksflocken mit Honig oder Ahornsirup süßen.	Fettarme Milch oder Milchmischgetränke; Milchprodukte wie Magerquark, Naturjoghurt, Buttermilch und fettarmer Käse.	Bevorzugt Seefisch (Hering, Makrele, Lachs). Mageres, gut durchgegartes Fleisch/Geflügel sowie fettarme Wurstsorten wie gekochter Schinken, Geflügelwurst oder Putenbrust. Achten Sie auf Bio-Qualität.	Pflanzliche Öle wie Oliven-, Sesam- oder Rapsöl. Streich-, Back- und Bratfette sparsam verwenden. Butter ist besser als Margarine (enthält weniger Zusatzstoffe). Walnüsse, ungesalzene Cashewkerne, naturbelassene Erdnüsse, Mandeln oder Studentenfutter.	Süßigkeiten, Schokolade, fett- oder salzhaltige Knabbereien sowie Fastfood nur ausnahmsweise verzehren.

Interview mit Prof. Dr. med. Franz Adlkofer



Professor Franz Adlkofer ist Facharzt für Innere Medizin und seit 2010 Geschäftsführer und Mitglied des Stiftungsrates von „Pandora – Stiftung für unabhängige Forschung“. Er koordinierte in den vergangenen Jahren verschiedene von der EU-Kommission geförderte Projekte zur Frage der Entstehung, Diagnose und Therapie von Erkrankungen des Nervensystems (neurodegenerative Erkrankungen). Wir sprachen mit ihm über das Gesundheitsrisiko Homocystein und Möglichkeiten, das Risiko zu bannen.

Homocystein wird gerne als „das neue Cholesterin“ bezeichnet. Sind die Konsequenzen zu hoher Homocystein-Werte wirklich ähnlich weitreichend?

Prof. Adlkofer: Homocystein ist ein Stoffwechselprodukt, das beim Abbau von Eiweiß entsteht. Es verursacht – wie Cholesterin – in höheren Konzentrationen Stoffwechselstörungen mit schwerwiegenden Folgen für den menschlichen Organismus.

Aus diesem Grund halten viele Wissenschaftler Homocystein inzwischen für gefährlicher als Cholesterin und mindestens so schädlich wie das Rauchen. Aus dem gegenwärtigen Stand der Forschung, die allerdings noch lückenhaft ist, ergibt sich die Erkenntnis, dass das gesundheitliche Risiko eines dauerhaft erhöhten Homocystein-Blutspiegels allgemein unterschätzt wird.



Ab welchem Alter steigt das Risiko für erhöhte Homocystein-Werte?

Prof. Adlkofer: Der Homocystein-Blutspiegel ist altersabhängig. Ab dem 40. Lebensjahr sollte jedem, der an der Erhaltung seiner Gesundheit interessiert ist, sein Homocystein-Wert bekannt sein. Schätzungen zufolge ist dieser bei fast jedem Zweiten, der älter als 50 Jahre ist, mehr oder weniger deutlich erhöht. Besonders häufig ist dies bei Personen der Fall, die zu viel Alkohol oder Kaffee trinken. Dasselbe gilt für Personen, die rauchen, körperliche Aktivitäten meiden und übergewichtig sind.

Niedrige Vitaminspiegel von Vitamin B₉ (bekannt auch als Folsäure), B₆ und B₁₂ sind ein zusätzlicher Grund für den Anstieg des Homocysteins. Diese B-Vitamine wandeln Homocystein in unschädliche Stoffwechselprodukte um. Bei Vitaminmangel ist der Stoffwechselweg blockiert. Die Folsäure kann durch unsachgemäße Nahrungszubereitung leicht zerstört werden. Bei älteren Menschen wird sie verlangsamt vom Körper aufgenommen. Folsäuremangel ist deshalb der in unseren Breiten am häufigsten vorkommende Vitaminmangel.



Wie sehen die Folgen eines dauerhaft erhöhten Homocystein-Spiegels aus?

Prof. Adlkofer: Bei dauerhaft erhöhten Homocystein-Blutspiegeln ist das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems nachweislich erhöht.

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen hohen Homocystein-Blutspiegeln und arteriosklerotischen Veränderungen der Blutgefäße. Ebenfalls erhöht ist das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen und – verbunden damit – Funktionsstörungen des Gehirns.

Haben B-Vitamine auch einen präventiven Effekt auf das Entstehen dieser Krankheiten?

Prof. Adlkofer: Es gibt Hinweise dafür, dass die Normalisierung des Homocystein-Blutspiegels durch langfristig ergänzende Aufnahme von B-Vitaminen, insbesondere von Folsäure, eine präventivmedizinische Wirkung hat. Immer mehr Wissenschaftler nehmen an, dass sich damit auch das Risiko für mehrere chronische Erkrankungen insgesamt vermindern lässt.

Wie kann man seinen Homocystein-Wert bestimmen lassen und in welchem Bereich liegen die unbedenklichen Werte?

Prof. Adlkofer: Die Bestimmung des Homocystein-Blutspiegels kann von jedem praktischen Arzt veranlasst werden. Die Untersuchung im Labor selbst ist aufwendig. Die Normalwerte im Blut, die von Labor zu Labor etwas schwanken, liegen zwischen 5 und 10 $\mu\text{mol/L}$. Im Einzelfall werden aber auch Werte von 30 $\mu\text{mol/L}$ und weit darüber gemessen. Nach dem heutigen Stand der Forschung geht ein Homocystein-Blutspiegel oberhalb 12 $\mu\text{mol/L}$ mit einem erhöhten Risiko für eine Reihe chronischer Erkrankungen einher.



Welche Möglichkeiten gibt es, einen erhöhten Homocystein-Blutspiegel zu senken und ihn dauerhaft in Schranken zu halten?

Prof. Adlkofer: Grundvoraussetzung für einen normalen Homocystein-Blutspiegel ist eine Ernährung, wie sie in den mediterranen Ländern üblich ist. Damit ist die Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren, Aminosäuren und Spurenelementen weitgehend sichergestellt.

Sollte der Homocystein-Blutspiegel trotz einer solchen Ernährungsweise über den Normalbereich hinaus erhöht sein, erscheint der Versuch gerechtfertigt, durch Zusatz des Vitamin-Trios Folsäure (B₉), B₆ und B₁₂ zur Nahrung die Homocystein-Konzentration zu senken. Wenn ein Vitaminmangel die Ursache für den erhöhten Homocystein-Spiegel ist, wird der Versuch erfolgreich sein.



Tipps für den Alltag



1. Ernährung

Gesunde Ernährung ist das A und O für Ihren Körper und Ihr Gehirn. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und gesund, Ihre geistige Leistungsfähigkeit wird davon profitieren.



2. Sport

Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung, stärkt sowohl das Immunsystem als auch die Knochen und bringt das Gehirn in Schwung. Zusätzliches Plus: überflüssige Pfunde purzeln.



3. Zigarette adieu!

Jeder weiß es: Rauchen schadet der Gesundheit. Weniger bekannt ist, dass Nikotin den Homocystein-Spiegel in die Höhe treibt.



4. Gehirnjogging

Erlernen Sie eine Fremdsprache, lösen Sie ein Sudoku, üben Sie mit Ihrem Enkel Vokabeln oder erledigen Sie einfach einmal Ihren Einkauf ohne Liste.



5. Sauerstoff

Gehen Sie raus an die frische Luft und versorgen Sie Ihr Gehirn so mit viel Sauerstoff. Ein Spaziergang hilft nicht nur Ihren Kreislauf auf Trab zu halten, sondern kurbelt auch die körpereigene Vitamin D-Produktion an.

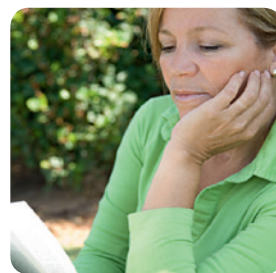
6. Kommunikation

Führen Sie gute Gespräche, um Ihr Gehirn anzuregen. Bauen Sie soziale Kontakte auf und nehmen Sie sich viel Zeit für Freunde und Familie.



7. Gute Lektüre

Bei einem interessanten und spannenden Buch läuft Ihr Gehirn auf Hochtouren – nur zu! Teilen Sie Ihr neu gewonnenes Wissen mit Verwandten und Freunden, so bleibt es in Ihrem Kopf verankert.



8. Musizieren

Fangen Sie an, ein Instrument zu spielen. Die Konzentration und Feinmotorik sind dabei besonders gefragt. Übrigens: Gemeinsames Musizieren macht besonders viel Spaß!



9. Tanzen

Sie glauben, dass Sie nicht tanzen können? Für einen Tanzkurs ist es nie zu spät! Beim Tanzen werden vor allem Ihre Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten beansprucht und nebenbei steigt Ihre Laune wie von selbst.



10. Den Homocystein-Wert in Balance halten

Ein ausgewogener Homocystein-Wert fördert nachgewiesenermaßen die Konzentration und das Denkvermögen. Mit einer Mini-Tablette FolPlus®/FolPlus®+D₃ am Tag können Sie Ihren Homocystein-Spiegel im Gleichgewicht halten.



Wie fit ist Ihr Gedächtnis?

Stellen Sie sich auf den Prüfstand! Dieser Schnelltest liefert Ihnen eine grobe Einschätzung Ihrer momentanen geistigen Fitness.

Lesen Sie die Fragen genau durch und entscheiden Sie sich bei Frage 1 und 2 jeweils für eine der drei Antworten. Mit der Lösungstabelle können Sie Ihr Ergebnis errechnen und anschließend auswerten.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre erreichte Punktzahl eher niedrig ausfällt. Vielleicht liegt das an Ihrer Tagesform oder Sie sind mit Ihren Gedanken nicht richtig bei der Sache gewesen.

1 Der Geburtstag der besten Freundin oder des besten Freundes, die Geheimzahl Ihres Handys oder Ihrer ec-Karte – wie häufig ist es Ihnen in den vergangenen Monaten passiert, dass Sie sich nicht mehr an diese Termine oder Zahlen erinnern konnten?

- A** nie
- B** ein- bis dreimal
- C** öfter als dreimal

2 Bereitet es Ihnen Schwierigkeiten, den Sinn längerer Texte oder Fernsehsendungen zu erfassen? Müssen Sie beispielsweise Textpassagen erneut lesen?

- A** nie
- B** hin und wieder
- C** öfter

3 Eine Aufgabe für Ihr kreatives Wortgedächtnis: Finden Sie das jeweilige Wort, das als Ergänzung sowohl zum linken als auch zum rechten Wort passt. Für diese Aufgabe haben Sie vier Minuten Zeit.

Haustür <i>Schlüssel</i>	Brett
Obst	Uhr
Silber	Biskuit
Auto	Druck
Feder	Kasten
Fuchs	Zaun

4 Nun geht es darum, sich Daten zu merken. Schauen Sie sich die folgenden fünf Sätze an. Decken Sie diese nach drei Minuten mit einem Blatt ab und notieren Sie die Daten und Ereignisse, an die Sie sich erinnern.

Florian wurde am 3. September 2004 geboren.

Onkel Bruno starb im Mai 1981.

Thomas wohnt seit 12 Jahren nicht mehr in Berlin.

Marie machte vor drei Jahren ihr Abitur.

Ida und Kurt haben 1998 ihre silberne Hochzeit gefeiert.

5 Begriffe merken: Lesen Sie sich die Begriffe durch und versuchen Sie, sich diese zu merken. Nach einer Minute decken Sie die Wörter ab und schreiben alle auf, an die Sie sich erinnern können. Versuchen Sie, die richtige Reihenfolge einzuhalten.

Pfeffermühle	Radio	Lineal
	Brotmesser	Mehl
Apfel	Schere	
Kiwi	Kugelschreiber	Computer

Auflösung

Aufgabe 1: **A** 5 Punkte **B** 3 Punkte **C** 0 Punkte

Aufgabe 2: **A** 5 Punkte **B** 3 Punkte **C** 0 Punkte

Aufgabe 3: pro Wort-Trio 1 Punkt

Obst – Stand – Uhr | Silber – Löffel – Bisquit | Auto – Reifen – Druck

Feder – Bett – Kasten | Fuchs – Bau – Zaun

Aufgabe 4: pro korrekte Wiedergabe 1 Punkt

Aufgabe 5: pro richtige Nennung 1 Punkt

Punktzahl gesamt:

Auswertung

0 – 10 Punkte

Wahrscheinlich haben Sie einen schlechten Tag erwischt. Nehmen Sie sich täglich zehn Minuten Zeit, um Ihr Gehirn zu trainieren. Stellen Sie dazu verschiedene Anforderungen an das Gedächtnis, die Konzentration und Kreativität. Denken Sie außerdem an Ihre Ernährung: B-Vitamine halten das Gedächtnis fit. Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit Fisch, Obst und Gemüse sowie viel Bewegung helfen außerdem.

11 – 20 Punkte

Ihre geistige Fitness ist gut. Mit regelmäßigem Gedächtnistraining können Sie Ihr Ergebnis aber noch verbessern und die „grauen Zellen“ in Schwung halten. Tipp: Ernähren Sie sich bunt und gesund und treiben Sie Sport. B-Vitamine plus eine mediterrane Kost sind der Treibstoff für Ihr Gehirn.

21 – 30 Punkte

Glückwunsch: Ihr Gedächtnis ist topfit! Erhalten Sie diesen Zustand durch eine ausgewogene Ernährung und Sport. Schach, Sudoku und andere Spiele helfen dabei, in Form zu bleiben.



Täglich fit mit einem Klick!



FolPlus®

Das B-Vitamin-Trio Folsäure + B₆ + B₁₂
für Gedächtnis¹, Nerven² und Energie².



NEU!
Jetzt auch
mit Vitamin
D₃ für die
Knochen³

- ✓ für Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen¹
- ✓ für den Abbau von Homocystein¹
- ✓ unterstützt das Nervensystem²
- ✓ verringert Tagesmüdigkeit¹ und Abgeschlagenheit²
- ✓ **Vitamin D₃** für die Knochen³ und das Immunsystem^{1,3}

Die Mini-Tabletten sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fructose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen.

Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

¹Folsäure (B₉) + B₆ + B₁₂: Tragen zu normalen Funktionen der Psyche (wie Konzentration und Erinnerungsvermögen) und des Immunsystems, einem normalen Homocystein-Stoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei.

²B₆ und B₁₂: Tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

³D₃: Trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Funktionen der Muskeln und des Immunsystems bei.