



## Gedächtnisleistung erhalten mit Omega-3-Fettsäuren

Aktuell gibt es kein Medikament mit dem Demenzen geheilt werden können. Doch gibt es Möglichkeiten die geistige Leistungsfähigkeit von älteren Menschen zu erhalten bzw. den geistigen Abbau möglichst lange hinaus zu zögern. Hoch dosierte Omega-3-Fettsäuren helfen die Gedächtnisleistung von älteren Personen zu erhalten.

**Omega-3 verbessert Gedächtnisleistung**



Das Leipziger Max-Planck-Institut hat eine Studie mit 50- bis 75-jährigen Personen durchgeführt. Sie erhielten jeden Tag über einen Zeitraum von sechs Monaten 2,2g Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel. Diese Dosierung liegt weit über den Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die lediglich 250 mg pro Tag empfiehlt. Nach Ablauf des halben Jahres hatten sich die Omega-3-Fettsäuren nicht nur günstig auf Arterien und Blutdruck ausgewirkt, sondern auch Hirnstruktur und geistige Leistungsfähigkeit der Testpersonen hatten sich deutlich verbessert.

### Studien belegen Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren

Ärzte von der Charité in Berlin haben ähnlich gute Erfahrungen mit Omega-3-Fettsäuren gemacht. Sie gaben Patienten im Alter von 50 bis 75 Jahren ein halbes Jahr lang täglich 2,2 g Omega-3-Fettsäuren. Diese Personen waren bei einem Test deutlich besser als eine Kontrollgruppe, die keine Omega-3-Fettsäuren eingenommen hatten. Die Testpersonen, die Omega-3-Fettsäuren bekamen, schnitten bei Aufgaben zum räumlichen Gedächtnis besser ab. Diese beiden Studien bestätigen, dass hochdosierte Omega-3-Fettsäuren die Gedächtnisleistung verbessern können.

Literatur: Witte V, et al. Long-chain omega-3 fatty acids improve brain function and structure in older adults. Cerebral Cortex 2014;24(11):3059-68. - Külzow N, et al. Impact of Omega-3 Fatty Acid Supplementation on Memory Functions in Healthy Older Adults. J Alzheimers Dis; epub 10.2.2016



Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren, die täglich mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Omega-3-Fettsäuren finden sich überwiegend in Hering, Lachs und Kabeljau.



Aufgrund der fleischbetonten Ernährung ist eine ausreichende Omega-3-Versorgung bei vielen Menschen nicht gegeben. Nur mit einer Zufuhr ab 1g/pro Tag treten die gesundheitsfördernden Effekte ein.



Diese Menge lässt sich kaum mit Fischmahlzeiten decken. Beim Kauf von Omega-3-Produkten sollte auf Qualität und Omega-3-Gehalt geachtet werden. **Mermaids of Norway** ist ein naturreines und hoch dosiertes Omega-3-Produkt.