

Geistige Fitness

Phosphatidylserin bringt Ihr Gehirn wieder auf Trab

Ihr Gedächtnis wird schlechter? Oder haben Sie das Gefühl, geistig einfach nicht mehr so „gewitzt“ wie früher zu sein? Keine Angst, das muss nicht gleich eine Alzheimer-Demenz sein. Oft fehlen Ihrem Gehirn einfach nur die richtigen Vitalstoffe. Einer der wichtigsten: Phosphatidylserin. Lesen Sie hier, was die Wissenschaft über diesen „Gehirn-Aktivator“ weiß und wie Sie ihn gezielt für mehr geistige Fitness einsetzen können.

Phosphatidylserin (PS) ist ein sogenanntes **Phospholipid** – also eine Verbindung aus Fetten und Phosphat. Zusätzlich enthält es die Aminosäure Serin. Phosphatidylserin ist ein fester Bestandteil der Zellhüllen (Zellmembranen) und wird somit von jeder Körperzelle benötigt. Bei einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung kann Ihr Körper PS selbst herstellen. Allerdings weisen Tierversuche darauf hin, dass die Fähigkeit dazu im Lauf des Lebens abnimmt. Hinzu kommt folgendes Problem: Noch vor etwa 30 Jahren haben wir mit der Nahrung etwa 250 mg PS pro Tag aufgenommen. Aufgrund der geänderten Ernährungsgewohnheiten sind es heute dagegen nur noch durchschnittlich 130 mg –

wenn Sie wenig oder gar kein Fleisch essen, sogar noch weniger.

Ohne Phosphatidylserin arbeitet Ihr Gehirn schlechter

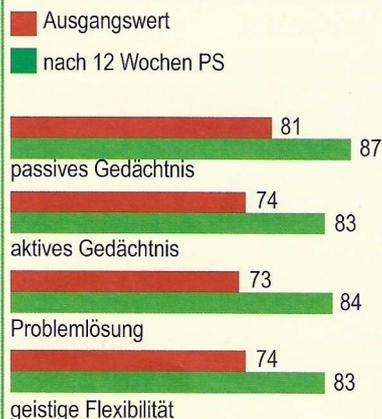
Im Gehirn sind 50 % des gesamten Phosphatidylserins des Körpers konzentriert. Das zeigt, wie wichtig der Vitalstoff hier ist. Er steckt vor allem in den Zellmembranen und ist entscheidend für eine reibungslose Kommunikation zwischen den Nervenzellen – also für Denkprozesse und das Gedächtnis.

Phosphatidylserin hilft Ihnen gegen:

- ➔ Konzentrationsprobleme
- ➔ nachlassendes Gedächtnis
- ➔ Probleme beim Lernen
- ➔ Demenz
- ➔ Schlafstörungen
- ➔ Stressfolgen, z. B. Müdigkeit, Gereiztheit, Angst, Depressionen
- ➔ Muskelschmerzen und Müdigkeit nach körperlichem Training

PS wirkt als Antioxidans und **schützt Ihre Gehirnzellen** vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (oxidativer Stress). Außerdem fördert es die Ausschüttung von Botenstoffen und unterstützt damit die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Und PS sorgt dafür, dass Ihr Gehirn Zucker effektiver verwertet. Somit werden die Nervenzellen **besser mit Energie versorgt**. In vielen Studien sind die positiven Auswirkungen auf die geistige Fitness bisher belegt worden (siehe auch Grafik links). Seit dem Jahr 2002 erlauben sogar die US-amerikanischen Gesundheitsbehörden den Vertreibern von PS, mit folgendem Wortlaut zu

Ihr Gehirn wird wieder fitter



Untersucht wurden 30 Patienten mit Gedächtnisproblemen im Alter zwischen 50 und 90 Jahren. Sie erhielten zwölf Wochen lang 300 mg PS täglich. Danach erzielten sie in unterschiedlichen Hirnleistungstests deutlich bessere Punktzahlen.

So wenden Sie Phosphatidylserin sicher an

- ◆ **Dosierung:** Die empfohlene Menge PS liegt zwischen 100 und 300 mg täglich. Für eine optimale Wirkung sollten Sie mit 300 mg täglich starten. Nach vier bis acht Wochen können Sie die Tagesration dann auf 100 mg reduzieren.
- ◆ **Nebenwirkungen:** In diesem Dosisbereich kann es in ganz seltenen Fällen zu Magenverstimmungen kommen; ansonsten traten bisher keine Nebenwirkungen auf.
- ◆ **Einnahmehinweis:** Nehmen Sie PS mit etwas Flüssigkeit vor einer Mahlzeit ein.
- ◆ **Bezugsquellen:** Präparatebeispiele aus Apotheken: Phosphatidylserin von Eспаra oder Hecht-Pharma (Monatsbedarf 25 bis 30 €).

werben: „Der Verzehr von Phosphatidylserin kann das Risiko für Demenz und nachlassende Gehirnleistungen bei älteren Menschen reduzieren.“ Solche gesundheitsbezogenen Werbeaussagen gestatten die Behörden nur nach sehr kritischer Überprüfung der Studienlage.



Der gute Rat am Schluss:

Wenn Sie spüren, dass Sie zunehmend vergesslicher werden oder dass Ihnen geistige Anstrengungen schwerer fallen, sollten Sie einen Versuch mit PS wagen. ■

Gute Lieferanten für Phosphatidylserin

Lebensmittel	PS-Gehalt (in mg/100 g)
Makrele	480
Hering	360
Aal	335
Schweineniere	218
Thunfisch	194
Hähnchenschenkel (mit Haut)	134
weiße Bohnen	107
Rindfleisch	70
Schweinefleisch	57