

Thema der Woche: Geheimwaffe Fisch und Omega-3

Geheimwaffe Fisch und Omega-3

Auf unserem Weg durch die neuesten Themen der Demenzforschung haben wir uns in den letzten Wochen auf die sogenannten ‚Tauopathien‘ konzentriert. Dabei geht es um Verklumpungen von Eiweißmaterialien innerhalb der Nervenzellen im Gehirn, die einen Teil der Alzheimerkrankheit darstellen. Mehrere Wirkstoffe werden mit Blick auf genau dieses Problem untersucht. [Forscher mit Schwerpunktthema Altern](#) konzentrieren sich vermehrt auf Fette und Öle. Dabei stehen auch die Omega-3-Fettsäuren sicherlich weit oben auf der Liste. Immerhin steht eine der Omega-3-Fettsäuren, die Eicosapentaensäure (EPA), aktuell in einer klinischen Studie der Phase 3 als Wirkstoff zur Behandlung der Alzheimererkrankung im Fokus. Und dabei geht es, wie auch schon beim [Insulin](#) und dem vielseitig einsetzbaren [Methylenblau](#), um den Effekt gegen die Tau-Fibrillen, wie die länglichen Klumpen genannt werden. Wie kommt es dazu, und welche Ergebnisse zum Omega-3 gibt es bereits? Kann damit eine Alzheimererkrankung wirksam behandelt werden?

Wesentlich scheint beim Omega-3 aus beispielsweise fetten Meeresfischen sein Schutz gegen den sogenannten oxidativen Stress zu sein, also seine Eigenschaft als Antioxidanz. Dies könnte bei der Alzheimerkrankheit hilfreich sein, so die erste Untersuchung der Woche. In einer zweiten Untersuchung zeigte sich zudem, dass Fischesser eventuell das bessere Gedächtnis im fortgeschrittenen Alter haben könnten. Dabei wurden mehrere große Untersuchungen in den USA und Frankreich gemeinsam ausgewertet, mit insgesamt über 20 000 Personen und Informationen zu deren Ernährungsgewohnheiten und Denkleistungen. Menschen, die häufig Fisch aßen, schienen demnach geistig jünger als diejenigen zu sein, die weniger Fisch auf dem Speisezettel hatten. Ob dies aber mit einem Effekt der Fischfettsäuren gegen Eiweißklumpen zu erklären ist, ist noch unklar.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Lachs und Fischöl: bei früher Alzheimerkrankheit können Antioxidantien wie Omega-3-Fettsäuren messbar helfen](#)
- [Altern Fischliebhaber besser? Fischessen gegen den Abbau der Gedächtnisleistung im Alter](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“