



## Gehirn

Special

[News](#) | [Forschung](#) | [Krankheiten](#) | [Diagnose](#) | [Therapie](#) | [Gehirntraining](#)

23.01.09, 13:23 | ★★★★★ | 4 Kommentare

[Artikel merken](#)

### Alzheimer

## Apfelsaft bremst das Vergessen

**Zwei Gläser Apfelsaft am Tag können das Gehirn vor den Ablagerungen schützen, die den schleichenden Gedächtnisverlust von Alzheimer-Patienten verursachen.**

Forscher der Universität von Massachusetts haben in einer Reihe von Labortests herausgefunden, dass die krankhafte Vergesslichkeit von Mäusen, denen sie Apfelsaft zu trinken gaben, langsamer fortschritt als die von Labortieren, die keinen Saft erhielten.

Der Effekt trat bereits ein, wenn sie täglich eine Menge konsumierten, die in etwa zwei Gläsern Saft für den Menschen entspricht. Thomas B. Shea und sein Team beobachteten, dass sich in den Gehirnen der Mäuse schon nach einem Monat weniger Beta-Amyloide abgelagerten – die sogenannten Plaques, die typisch für die Alzheimer-Krankheit sind.

Äpfel enthalten beispielsweise Vitamin C und B, Kalium und Kalzium

„Diese Ergebnisse sind ein weiterer Hinweis darauf, dass es einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und genetischen Risikofaktoren für altersabhängige Neurodegeneration gibt“, sagt Studienleiter Thomas B. Shea. „Regelmäßiger Verzehr kann Hirne offenbar nicht nur unterstützen, optimal zu funktionieren, sondern auch den Ausbruch von Alzheimer hinauszögern.“

### „A“ wie Apfelsaft und Acetylcholin

Frühere Studien der Forscher aus Massachusetts hatten bereits diesen Zusammenhang hergestellt. Sie entdeckten, dass Apfelsaft die Produktion des Neurotransmitters Acetylcholin ankurbelt – mit dem Ergebnis eines besseren Gedächtnisses. Neurotransmitter sind chemische Botenstoffe, die Nachrichten von einer Nervenzelle an die andere weiterleiten. Dieser Ablauf ist nicht nur für die geistige Fitness, sondern für alle Prozesse im Körper von Bedeutung.

#### ZUM THEMA

**Alzheimer:**  
[Das große Vergessen](#)

**Wissenstest:**  
[Wie funktioniert das Gehirn?](#)

**Gehirn-Test:**  
[Wie hoch ist Ihr Alzheimerisiko?](#)

**Demenz:**  
[Zeitbombe](#)  
[Altersverwirrung](#)

In der Therapie der Demenz versuchen Ärzte schon länger, die Acetylcholinmenge im Gehirn zu erhöhen, um den geistigen Verfall zu bremsen. Die Forscher der Universität von Massachusetts konnten zeigen, dass der an Antioxidantien reiche Apfelsaft auf Versuchstiere einen vergleichbaren Effekt hatte.