

# Phosphatidyl-Serin

*Phosphatidyl-Serin ist entscheidend für die Reizübertragung zwischen Gehirnzellen. Ein Mangel kann sich ab dem 45. Lebensjahr manifestieren und das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit negativ beeinflussen.*

## Grundlagen

Phosphatidyl-Serin ist ein Mitglied der Phospholipidgruppe – Verbindungen, die sozusagen als Anker für Proteine innerhalb der Zellmembranen dienen. Solche Eiweißmoleküle erfüllen verschiedene wichtige Aufgaben als Rezeptoren, Enzyme und zum selektiven Substanztransport durch die Membran.

Phosphatidyl-Serin ist ein essentieller Baustein der Zellmembran und spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung zwischen Nervenzellen. Sein relativer Mangel im Alter ist eine häufige Ursache für vermindertes Erinnerungsvermögen, Stimmungsschwäche und eine gehemmte Fähigkeit, klar zu denken. Daher kann eine Nahrungsergänzung mit Phosphatidyl-Serin eine Linderung dieser Symptome bewirken.

Das Sprichwort «Wer rastet, der rostet» gilt auch für das Gehirn. Gedächtnistraining sowie die aktive Teilnahme am sozialen Leben, im Gegensatz zu Rückzug und Desinteresse, sind entscheidende Lebensstil-Faktoren, die dazu beitragen, eine gesunde Hirnleistung bis ins hohe Alter zu erhalten. Darüber hinaus sollten bekannte Nervengifte, vor allem Zigarettenrauch und übermäßige Alkoholgengen, vermieden werden.

Der Körper junger Menschen ist in der Lage, den wichtigen Baustein Phosphatidyl-Serin, der in der Nahrung nur in Spuren vorhanden ist, in ausreichender Menge zu synthetisieren. Mit zunehmendem Alter lässt die Fähigkeit zur Synthese dieser Substanz nach, so dass etwa ab dem 45. Lebensjahr das Risiko eines Mangels steigt. Eine regelmäßige Nahrungsergänzung mit Phosphatidyl-Serin ab dem 45. Lebensjahr ist zusammen mit einem vernünftigen und aktiven Lebensstil eine geeignete Präventivmaßnahme zur geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

## Wirkungen

Phosphatidyl-Serin ist in großen Mengen vor allem in der weißen Substanz des Gehirns vorhanden, die weitgehend aus Zellmembranen von Stützzellen besteht, die als Isolierung für Nervenfasern dienen. Aber auch in den Membranen der Nervenzellen selbst spielt es eine wichtige Rolle. Für eine ungestörte Reizübertragung zwischen den einzelnen Zellen müssen die Membranen eine gewisse Konsistenz aufweisen.

Wegen seiner Schlüsselrolle bei der Reizübertragung im Gehirn ist es nicht überraschend, dass ein Phosphatidyl-Serin-Mangel zu einer Beeinträchtigung der Hirnfunktion führt, die sich als verminderte Denkfähigkeit, vermindertes Erinnerungsvermögen und Stimmungsschwäche äußern kann. So hat sich die Gabe von Phosphatidyl-Serin vor allem bei bestimmten Beschwerden im fortgeschrittenen Alter, die durch Stimmungsschwäche und kognitiven Verfall gekennzeichnet sind, als ein beeindruckender Erfolg erwiesen.

Zahlreiche Studien haben auch die Wirkung von Phosphatidyl-Serin bei bestimmten geläufigen Demenzformen untersucht. Bei diesen Patienten schreitet die kognitive Beeinträchtigung schnell und drastisch voran. Mit fortschreitender Erkrankung sterben immer mehr Gehirnzellen ab, und wenn das neuronale Netzwerk mehr Kapazitäten verliert, verschlechtern sich die Symptome dramatisch.

Dies hat zur Folge, dass bei Patienten in einem fortgeschrittenen Stadium oft nur noch 20 Prozent der Nervenbahnen verfügbar bleiben. Dadurch verschlechtert sich nicht nur die Denkfähigkeit, sondern es kann auch zu einer massiven Persönlichkeitsveränderung kommen, die eine verminderte emotionale Kontrolle mit sich

bringt. In einer der ersten Doppelblindstudien mit Phosphatidyl-Serin wurden 35 hospitalisierte Männer und Frauen im Alter zwischen 65 und 91 Jahren untersucht. Alle Patienten litten unter der verminderten Gedächtnisleistung und verminderter Denkfähigkeit, die für diese verbreitete Form der Demenz charakteristisch sind.

Die Patienten wurden zu Beginn der Studie, nach einer Woche und nach sechs Wochen sowie drei Wochen nach dem Ende der Behandlungsphase untersucht. Unter Verwendung der Crichton-Ratingskala – einer



**Phosphatidyl-Serin**

- ▶ Ein wichtiger Baustein der Zellmembranen, der eine Schlüsselrolle bei der Reizübertragung im Gehirn spielt
- ▶ Wird bei Menschen im fortgeschrittenen Alter oft nicht in ausreichender Menge produziert
- ▶ Bei oraler Verabreichung schnell resorbiert und in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden
- ▶ Fördert gesunde kognitive Funktionen und die Gedächtnisleistung
- ▶ Ein seit Jahrzehnten bewährter, sicherer Nahrungsbestandteil

**Phosphatidyl-Serin**

**Auf einen Blick**

standardisierten Skala – wurden Orientierung, Kommunikation, Kooperation, Erregung, Mobilität und Stimmungslage sowie Kontinenz, Bekleidungs-, Ernährungs- und Schlafmuster erfasst. Die Ergebnisse zeigten, dass sich bei Einnahme von Phosphatidyl-Serin alle untersuchten Parameter verbesserten.

Es liegt auf der Hand, dass ein komplexer pathologischer Prozess, dessen genaue Ursachen noch nicht vollständig geklärt sind, nicht durch die Verabreichung eines einzigen Zellmembranbausteines geheilt werden kann. Dennoch brachte die Gabe von Phosphatidyl-Serin erhebliche Vorteile für die Gehirnleistung, insbesondere in einem frühen Stadium des degenerativen Prozesses. Dies unterstreicht die Bedeutung dieser Substanz und die Tatsache, dass ein Mangel auch bei so häufigen und eingeschränkten Gesundheitszuständen eine Rolle spielt.

## Anwendungen

Im Prinzip können alle Erwachsenen ab dem 45. Lebensjahr von der Einnahme von Phosphatidyl-Serin profitieren. So zeigen Studien, dass gerade ältere Erwachsene, die bereits zu einer deutlichen Verminderung der kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis und Lernfähigkeit neigen, mit dieser Substanz deutliche Verbesserungen erzielen können. Es wird daher empfohlen, Phosphatidyl-Serin aus Präventionsgründen ab dem Alter von 45 Jahren einzunehmen. Dies gilt auch für Personen, die noch keine Beeinträchtigung der Hirnleistung festgestellt haben.

Zur Behandlung von altersbedingten Mängeln an Phosphatidylserin, die zu **Stimmungstörungen, vermindertem Denkvermögen und Gedächtnisverlust führen können**.

Als unterstützende Maßnahme bei Frühformen **bestimmter Demenzzfälle**.

## Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 300 mg Phosphatidyl-Serin auf pflanzlicher Basis (Soja) in pharmazeutischer Qualität.

Andere Inhaltsstoffe: Reismehl, Magnesiumstearat, SiO<sub>2</sub>, Tricalciumphosphat.

## Dosierung

Im Normalfall 1 Kapsel täglich zum Frühstück mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

## Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Produktinformationen sind keine Heilaussagen, generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit dem Arzt abgeraten. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

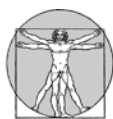
### Phosphatidyl-Serin-Produktgruppen

Phosphatidyl-Serin ist in folgenden Produktgruppen zu finden ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

 **Hirn & Gedächtnis**

 **Depression & Stimmung**

Hersteller:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)  
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

### Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: VBX1-21