

Arnold Schwarzenegger über die positive Rolle von Vitamin D in der Vorbeugung von Demenz

Der ehemalige Bodybuilder und Gouverneur von Kalifornien, den meisten von uns auch bekannt als „Terminator“, setzt sich weiterhin für Gesundheitsthemen ein und klärt über aktuelle Studien auf. Kürzlich hat er über die Bedeutung von Vitamin D in der Vorbeugung von Alzheimer und Demenz informiert.

In der letzten Ausgabe seines Newsletters „Arnold’s Pump Club“ wies Schwarzenegger auf den schützenden Effekt von Vitamin D in der Vorbeugung von Erkrankungen des Gehirns, wie Alzheimer oder Demenz, hin. Er bezeichnet Vitamin D als den „Dementia Defender“, also Demenzverteidiger.

Von insgesamt 12.388 beobachteten Personen, die zu Beginn der prospektiven Beobachtungsstudie keine Demenz aufwiesen, wurde der Vitamin-D-Spiegel über die Zeit untersucht und mittels Nahrungsergänzung beeinflusst.¹

- Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel war mit einer 40% niedrigeren Neuerkrankungsrate (= Inzidenz) an Demenz verbunden im Vergleich zu Personen ohne Vitamin-D-Ergänzung.
- Die positiven Effekte von Vitamin D in der Vorbeugung kognitiver Beeinträchtigungen konnten bei Frauen signifikant stärker beobachtet werden als bei Männern (49 vs. 26 Prozent).

In seinem Newsletter fasst es Arnold Schwarzenegger wie folgt zusammen²:

„Insgesamt entwickelten 75 Prozent der Studienteilnehmer, die kein Vitamin D einnahmen, innerhalb von zehn Jahren eine Demenz, während nur 25 Prozent der Personen, die Vitamin D einnahmen, eine Demenz entwickelten.“

Schwarzenegger hebt hervor, dass es bei Vitamin D darauf ankommt, proaktiv zu sein. Eine frühzeitige Beachtung des Vitamin-D-Status führt den Studienergebnissen zufolge zu einem besseren Schutz vor Alzheimer oder Demenz. Die schützenden Effekte von Vitamin D sind dann bedeutend, noch bevor Anzeichen einer kognitiven Beeinträchtigung sichtbar sind.



Vor dem Hintergrund von aktuell mehr als 50 Millionen Menschen weltweit, die von einer Demenz betroffen sind, und einer Schätzung von einer Verdreifachung dieser Zahl bis zum Jahr 2050 sollten die Vorteile von Vitamin D genutzt werden.

Genießen Sie Ihre wohlverdiente Auszeit bei uns und starten Sie schwungvoll in ein gesundes, neues Jahr!

¹ Ghahremani M *et al.* (2023) Vitamin D supplementation and incident dementia: Effects of sex, APOE, and baseline cognitive status. In: *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*. Vol. 15, Issue 1, e12404.

² The Pump Club (2023). The Dementia Defender. <https://arnoldspumpclub.com/blogs/newsletter/dementia-defender> (28.12.2023)

Bildquelle: Pixabay. Maklay62. <https://pixabay.com/vectors/arnold-schwarzenegger-movie-actor-3557975/> (28.12.23)