

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](#)