



01. Januar 2016, Luzia Popp

# Zehn Dinge, die du über Folsäure wissen musst

Folsäure ist ein wahrer Held und der Alleskönner unter den Vitaminen. Es macht Haare schöner, Spermien schneller und rettet Leben. Zehn Dinge, die Folsäure kann.

## 1. Schöne Haut

Ungefähr einmal im Monat erneuert sich deine Haut komplett: Alte Hautzellen sterben ab und machen sich als Schuppen aus dem Staub. Neue Hautzellen wachsen nach – und genau hier unterstützt Folsäure deinen Körper – denn sie beschleunigt die Bildung neuer Hautzellen. Das ist gut für straffe Haut und gegen Falten, ein Grund zum Lachen. Und Lachen ist ja bekanntlich sehr gesund.

## 2. Glücklichermacher

Bei einer Depression geraten unsere Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht – wir sind traurig, antriebslos und fühlen uns leer. Damit die Nervenzellen im Gehirn wieder ungestört kommunizieren, brauchen sie besonders viele B-Vitamine wie Vitamin B9. Und Vitamin B9, das ist einfach eine andere Bezeichnung für Folsäure.

### **3. Turbo für Spermien**

Schnell, zahlreich und flink – so sollten Spermien sein. Doch oft kommt das Leben dazwischen: Unausgewogene Ernährung und Stress im Alltag sind nicht gut für die Spermienqualität. Denn Spermien sind sehr empfindlich. Forscher haben herausgefunden, dass Folsäure und Zink, zusammen eingenommen, die Spermienzahl um über 70 Prozent steigern können.

### **4. Bringt den Herz-Kreislauf in Schwung**

Folsäure hat eine homocysteinsenkende Wirkung. Du hast das Wort noch nie gehört? Ich auch nicht. Doch es ist ganz einfach, fast wie in der Werbung: Kalkreiniger bringen Kaffeemaschinen wieder zum Glänzen und Menschen zum Strahlen. Alles ist in Ordnung. Ganz ähnlich wirkt Folsäure: Sie verhindert, dass Arterien verkalken und reduziert dadurch das Risiko für Schlaganfälle. Wie in der Werbung, einfach besser.

### **5. Ein gesunder Start ins Leben**

Der beste Schutz um Fehlbildungen beim Embryo vorzubeugen ist Folsäure. Um 35 bis 83 Prozent senkt sie das Risiko von Fehlbildungen wie offener Rücken, Lippen-Gaumen-Spalte, Herzfehler und Fehlbildung der Harnwege. Wie? Indem die werdende Mutter genügend Folsäure zu sich nimmt, nämlich 400 Mikrogramm täglich. So einfach? Naja, fast. Denn entscheidend ist, dass die Frau schon einen Monat vor der Schwangerschaft mit der Einnahme von Folsäure beginnt. Darum: Jede Frau mit Kinderwunsch sollte spätestens einen Monat vor der Schwangerschaft und die ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft täglich 400 Mikrogramm Folsäure einnehmen.

### **6. Senkt das Krebsrisiko**

Eines vorweg: Bis heute ist keine Ernährungsform bekannt, die Krebs verhindern kann. Doch es gibt einige Empfehlungen, die das Krebsrisiko senken: Übergewicht vermeiden, den Alkoholkonsum einschränken, sowie Fleisch und Fett in Massen konsumieren. Und es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Folsäurespiegel und dem Risiko an Krebs zu erkranken. Darum nicht vergessen: täglich Früchte und Gemüse essen und wenn möglich Vollkornprodukte verwenden. Denn diese Lebensmittel enthalten besonders viel Folsäure.

### **7. Vergiss Demenz**

Folsäure bringt das Gehirn vom Grosi wieder in Schwung: In den Niederlanden haben über 800 Senioren an einer Studie teilgenommen und täglich Folsäure bekommen, oder eben zu Kontrollzwecken auch nur ein Placebo. Was dabei rausgekommen ist? Die Hirnleistung der Senioren, die täglich Folsäure zu sich nahmen, hat sich deutlich verbessert. Also los, schnell Guezli backen (natürlich mit folsäurehaltigem Mehl) und die Grosseltern überraschen.

### **8. Tolles Haar und starke Nägel**

Wer kennt es nicht: Der berühmte Bad Hair Day schlägt zu und dann bricht auch noch ein Nagel. Schnell in die Apotheke gerannt und eine Haar- und Nagelkur gekauft um den Tag zu retten. Oder auch nur um das Gewissen zu beruhigen. Denn mal ganz ehrlich: Wer schafft es schon, die mehrmonatigen Kuren wirklich durchzuziehen? Naja, auch egal. Ein Blick auf die Etiketle verrät: in diesen Kapseln steckt viel Folsäure drin. Denn Folsäure unterstützt Haar und Nägel im Wachstum.

## **9. Allergien und Asthma**

Hatschi! Experten sagen, dass in der Schweiz über eine Million Menschen an Heuschnupfen leiden. Heute weiss man, dass ein sinkender Folsäurespiegel das Risiko für allergische Überreaktionen ansteigen lässt. Oder umgekehrt: Genügend Folsäure kann die Allergie- und Asthmaneigung reduzieren. Na dann: Tschüss Heuschnupfen, Allergien und Asthma!

## **10. Cool down**

Du bist, was deine Mutter isst: Die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft ist für die Entwicklung des Nervensystems und des Gehirns entscheidend. Studien zeigen, dass eine gute Folsäureversorgung nicht nur die psychomotorische Entwicklung fördert, sondern die Kinder später auch weniger Symptome von Hyperaktivität zeigen.