

Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich setze heute meine Serie mit Informationen zu Homocystein fort. Und das ohne eine längere Einleitung. Nur mit dem Hinweis, dass Sie den Teil 1 zu diesem Thema im Archiv nachlesen können:

[Link: Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie \(1\)](#)

B-Vitamine und Folsäure machen Homocystein unschädlich

Für diese Stoffwechselfvorgänge der Methylierung braucht der Organismus drei Substanzen als Coenzyme: B12, B6 und Folsäure (auch Vitamin B9 genannt). Diese beschleunigen biochemische Reaktionen. Wenn sie jedoch nicht ausreichend zur Verfügung stehen, kann der Homocystein-Spiegel unbemerkt in den roten Bereich klettern. Ein erhöhter Homocysteinspiegel bedeutet aber nicht nur, dass die toxische Wirkung des Homocysteins auf die Gefäße ansteigt, sondern auch immer, dass die heilenden und schützenden Funktionen von SAM und Glutathion abnehmen.

Eine ausgewogene Ernährung könnte zwar helfen, uns mit wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen - allerdings zeigt die bisherige Erfahrung, dass es den Menschen in der Hektik moderner Industriegesellschaften immer schwerer fällt, die nötigen Vitamine auch tatsächlich mit der Nahrung aufzunehmen. Wir essen aus Zeitmangel zu viele Fertiggerichte, zu viel Fast Food und bringen zu wenig Frisches auf den Tisch. Hinzu kommt, dass wir immer älter werden - und es uns mit den Jahren immer schwerer fällt, Vitalstoffe effizient zu verarbeiten.

Die Folge: Der Homocystein-Spiegel steigt alle zehn Jahre um rund zehn Prozent. Das ist alarmierend, denn dauerhaft erhöhte Werte richten großen Schaden an, besonders in den Gefäßen: Das Zellgift zerstört die Wände der Arterien und fördert Blutgerinnsel. Studien zeigen, dass zu viel Homocystein das Sterblichkeitsrisiko um bis zu 33 Prozent erhöht.

Ursachen für einen erhöhten Homocystein-Spiegel

Ein erhöhter Homocystein-Spiegel im Blut hat im Grunde nur zwei mögliche Ursachen. Bei einem

Drittel der Menschen, die einen erhöhten Hcy-Wert aufweisen, sind die Gene dafür verantwortlich, während der Rest der hohen Werte - immerhin fast 70 Prozent - durch Mangelversorgung mit den drei schon erwähnten B-Vitaminen verursacht wird.

Genetische Faktoren für einen erhöhten Homocystein-Spiegel

Während die genetisch bedingte Hyperhomocysteinämie selten ist, kommt eine andere genetische Schwäche relativ häufig vor. Hierbei funktioniert ein Enzym mit dem komplizierten Namen Methylen-Tetra-Hydrofolat-Reduktase oder MTHFR nicht optimal und erzeugt auf Grund dieser mangelnden Leistung einen hohen Hcy-Wert. Die Cofaktoren für dieses Enzym sind die Vitamine der B-Gruppe: B12, B6 und Folsäure. Ungefähr 10-15% der Menschen leben mit dieser Enzymschwäche. Wer sie hat, braucht höhere Mengen dieser drei B-Vitamine als andere Menschen - doch die meisten Betroffenen wissen davon nichts.

Wie kommt es zu einer Mangelversorgung mit diesen Vitaminen?

- **Bodenverarmung und neue Züchtungen:** Nahrungsmittel beinhalten nur noch 20-30 Prozent der Vitamine und Mineralien wie noch vor einigen Jahrzehnten. Unsere Böden verarmen immer mehr. Die Züchtungen der Lebensmittel gehen eher in Richtung Masse statt Klasse. So sind oft Produkte auf dem Markt, die nur noch einen Bruchteil ihrer ursprünglichen Nährstoffe enthalten.
- **Ernte und Lagerung:** Verfrühte Ernte und lange Lagerzeiten von Gemüse und Obst tragen zu einem verminderten Nährstoffgehalt bei. Obst wird fast ausschließlich im unreifen Zustand geerntet, damit ist der Reifungsprozess unterbunden, der auch durch «Nachreifung» - weg vom Baum oder Strauch - nicht mehr nachgeholt werden kann.
- **Art der Zubereitung:** Viele essentiellen Nährstoffe werden durch Zubereitung in der Küche verändert oder abgetötet. Erhitzt man Vitamine und Enzyme, so gehen sie verloren. Kochen, Backen, Braten, Frittieren oder die Zubereitung in der Mikrowelle zerstören die Vitalkraft eines vormals lebendigen Nahrungsmittels. Nach so einer Behandlung ist der Vitamingehalt auf ein Minimum geschrumpft.
- **Fertigprodukte:** Fertigprodukten, haltbar gemachten Speisen und Getränken - auch Säften aus dem Reformhaus oder Naturkostladen - sind die Lebensfunken in Form von Enzymen entzogen. Sie würden sonst zu schnell gären. Fast-Food, Fertigsuppen und ähnliches «DesignerFood» stehen in einer Reihe der nährstoffarmen bzw. toten Nahrungsmittel.
- **Diäten:** Mangelercheinungen treten auch bei Menschen auf, die aufgrund bestimmter Diäten oder selbst gewählter Ernährungsrichtlinien bestimmte Nahrungsmittel nicht essen. So werden manchmal aus ethischen oder moralischen Gründen oder auch «weil es gesund ist» vegetarische oder vegane (ohne tierische Produkte, also auch ohne Eier und Milch) Lebensweisen gewählt. Dabei kommt es oft zu einem Defizit an langkettigen Omega-3-Fettsäuren, da diese nicht über die Zufuhr von kurzkettigen Omega 3-Fettsäuren aus Pflanzen ersetzt werden können.

Homocystein messen

Hyperhomocysteinämie (Blut-Homocystein Werte von 30-100 µmol/l) ist ein sehr häufig auftretender Risikofaktor sowohl für Gefäß- als auch für neurologische Krankheiten. Daher sollten auch gesunde Menschen bisweilen ihren Homocysteinspiegel im Blut untersuchen lassen. Wenn eine Erkrankung vorliegt, die generell mit Hyperhomocysteinämie in Verbindung gebracht wird, sollte der Homocystein-Spiegel regelmäßig untersucht werden.

Bei Einnahme von B-Vitaminen (B6, B9 und B12) zur Senkung der Homocystein-Blutwerte oder zur Prävention eines Anstiegs des Homocysteins im Blut ist eine jährliche Untersuchung des Homocystein-Spiegels sinnvoll, um zu kontrollieren, ob die Maßnahmen erfolgreich sind.

Wenn eine Hyperhomocysteinämie bei Zufall entdeckt wurde, sollten B-Vitamine supplementiert und der Homocystein-Spiegel nach ca. einem Monat erneut gemessen werden. Ein Homocystein-senkender Effekt ist bereits nach 1-2 Wochen zu erwarten, aber man geht davon aus, dass sich ein stabiler Zustand erst nach etwa 3 Monaten einstellt. Das bedeutet, dass der nach 3 Monaten erreichte Homocystein-Blutwert höchst wahrscheinlich bestehen bleibt, sofern eine regelmäßige Vitaminaufnahme beibehalten wird. Wenn die Vitaminsupplementation abgesetzt wird, kann, je nach Ursache der ursprünglichen Hyperhomocysteinämie, der Homocystein-Spiegel wieder ansteigen.

Wie funktioniert die Blutuntersuchung?

Die moderne Form der Blutuntersuchung benutzt eine Vielzahl von Parametern und Inhaltsstoffen des Blutes. Auch die Naturheilkunde setzt moderne Methoden ein, wie beispielsweise die Dunkelfeldmikroskopie, um verschiedene Krankheitsbilder zu erkennen.

Allen Blutuntersuchungen ist eines gemeinsam: Sie geben in begrenzten Untersuchungsbereichen sehr aufschlussreiche und wertvolle Hinweise auf Mangelzustände von Inhaltsstoffen des Blutes. Zugleich geben bestimmte Werte Warnhinweise auf Stoffwechsellagestörungen, da sie nicht oder nur in gewissen Mengen vorkommen dürfen. Letzten Endes geben sie natürlich auch an, wenn dort Stoffe gefunden werden, die im Blut nichts zu suchen haben, wie chemische Substanzen oder Schwermetalle, also giftige, körperfremde Substanzen.

Diese Hinweise auf mögliche Fehlsteuerungen des Körpers müssen vom Arzt oder Heilpraktiker erst einmal interpretiert werden. Dabei spielen Erfahrungswerte eine große Rolle. Im Laufe der Zeit und anhand der gemachten Erfahrungen ändern sich manchmal auch die Grenzen, in denen sich ein Laborwert befinden darf, um noch als unbedenklich zu gelten. Manche Ärzte halten Werte, die sich im Standardausdruck einer Blutuntersuchung im "grünen Bereich" befinden schon für bedenklich. Andere sehen über bestimmte Überschreitungen der unteren oder oberen Grenzmarken hinweg und halten sie für unbedenklich.

Homocystein-Komplex: Für die Gesundheit der Gefäße

Unser Homocystein-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B2, B6 und B9. Mit Hilfe der Vitamine B6 (Pyridoxin), B12 (Cobalamin) und B9 (Folsäure) wird Homocystein in unschädliche Stoffe umgewandelt. Homocystein-Komplex trägt zur Normalisierung eines erhöhten Homocysteinspiegels bei, indem erhöhte Werte gesenkt werden. Das Produkt leistet so einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gefäße.

Homocystein ist bei jedem Mensch im Blut zu finden und in einem gewissen Rahmen völlig

normal. Es handelt sich um ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung des Eiweißbausteins Methionin entsteht. Seit einigen Jahren weiß man, dass der Homocysteinspiegel im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit hat: Homocystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die nicht in den Baustoffwechsel des Körpers einbezogen wird, sondern nur als kurzlebige Zwischenprodukt im komplexen Methionin-Stoffwechsel entsteht. Homocystein wird normalerweise im Körper umgewandelt und ausgeschieden. Damit dieser Stoffwechsel optimal ablaufen kann, muss das Zwischenprodukt Homocystein zu Cystein abgebaut oder aber zu Methionin remethyliert werden. Beide Reaktionen sind direkt an die Vitamine des B-Komplexes (B6, B12 und B9) gebunden, welche als Koenzyme fungieren. Der Homocysteinspiegel ist nicht durch eine Diät oder Abnehmen zu beeinflussen, sondern nur durch die Qualität der Ernährung und damit der Zufuhr der richtigen Vitamine. Grundsätzlich ist der Homocysteinspiegel altersabhängig und steigt mit dem Alter an.

Das sollten Sie noch wissen: Der Homocysteinspiegel ist nicht durch eine Diät oder Abnehmen zu beeinflussen, sondern nur durch die Qualität der Ernährung und damit der Zufuhr der richtigen Vitamine. Grundsätzlich ist der Homocysteinspiegel altersabhängig und steigt mit dem Alter an.

Hier finden Sie die Homocystein-Komplex im Online-Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln