

Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (4)

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Teile 1 bis 3 zum Nachlesen - oder wenn Sie erst jetzt auf das Thema und seine große Bedeutung für unsere Gesundheit aufmerksam geworden sind – finden Sie hier:

Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (1)

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

Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (3)

Ich möchte Ihnen dann am Ende dieses Gesundheitsbriefs noch einen Hinweis auf ein neues Produkt geben: Black Maca für den Mann. Unser bewährtes und beliebtes Produkt „Stärkung für den Mann“ dürfen wir aufgrund einer geänderten Gesetzeslage nicht mehr anbieten. Ergänzende bilanzierte Diäten – und das Produkt „Stärkung für den Mann“ war ein Produkt aus dieser Kategorie - sind nur noch unter sehr erschwerten Umständen zu verkaufen. Irgendwie musste ein Ersatz her. Black Maca ist dieser Ersatz.

Maca kann für Männer die sexuellen Funktionen durch verbesserte Fruchtbarkeit und gesteigerte Libido verbessern. Dies alles trägt dazu bei, die physische und geistige Fitness sowie Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern. Dieses Produkt ist ein authentisches nicht-hormonelles Nahrungsergänzungsmittel, das dem Körper hilft, das optimale physiologische Gleichgewicht entsprechend dem Alter und der Gesundheit des Mannes wiederherzustellen.

Doch zuerst zu Homocystein.

Homocystein-Werte deuten

Welche Homocystein-Werte im Blut sind gesund, und welcher Gehalt weist auf welches Gesundheitsrisiko hin? Über die letzten 20 Jahre konnte man einen Trend beobachten, der Folgendes besagt: Je niedriger der Hcy-Wert, umso besser für die Gesundheit. Erst zwischen 6 und 8 ist der Hcy-Wert gesund und sicher. Noch niedrigere Hcy-Werte sind völlig unbedenklich und weisen auf eine gute Methylierung hin.

und weisen auf eine gute Methylierung hin.

Die Konzentration der Homocystein-Werte im Blutplasma sollte im nüchternen Zustand generell nicht über 12 $\mu\text{mol/l}$ liegen. Höhere Konzentrationen kommen jedoch häufig in der Bevölkerung vor (ca. 20% bei jüngeren und 50% bei älteren Personen) und bei seltenen Erbkrankheiten (z.B. Mutationen der CBS) können sogar Homocystein-Konzentrationen von über 70 $\mu\text{mol/l}$ auftreten.

Bei Homocystein-Konzentrationen über 16 $\mu\text{mol/l}$ sollten immer die Ursachen ermittelt und behandelt werden. Die häufigsten möglichen Ursachen für nicht erbliche Hyperhomocysteinämie sind Folat- oder Vitamin B12-Mangel sowie Störungen der Funktion von Niere oder Leber. Homocystein-Konzentrationen zwischen 12 und 16 $\mu\text{mol/l}$ sind in der Regel auf eine leicht erniedrigte B-Vitaminspiegel zurück zu führen.

Folatmangel ist in der Bevölkerung weit verbreitet und kann zu Hyperhomocysteinämie führen (Plasma-Homocystein von 30-100 $\mu\text{mol/l}$).

Vitamin B12-Mangel, ohne damit einhergehendem Folatmangel, ist nicht ganz so schädlich und hat in der Regel erhöhte Homocystein-Werte von bis zu 50 $\mu\text{mol/l}$ zur Folge. Vitamin B6-Mangel hat einen noch geringeren Einfluss auf den Homocystein-Spiegel als Vitamin B12-Mangel. In vielen Fällen führt ein Vitamin B6-Mangel zu keiner Homocystein-Erhöhung oder nur zu einer geringen Erhöhung des Homocysteins im nüchternen Zustand.

Das eingenommene Methionin (vorhanden in Fleisch, Fisch, und Käse) wird durch die Vitamin B6-abhängige Reaktion abgebaut. Als Labormarker gilt die Höhe des Homocystein-Spiegels nach Methionin-Gabe als Test für mögliche genetische Defekte der CBS (Eiweiß, das Homocystein abbaut). Auch ein Vitamin B6-Mangel verursacht eine Homocystein-Erhöhung nach einer Methionin-reichen Diät.

Hcy-Wert unter 6 - “zu niedrig” gibt es bei Homocystein nicht

Zu niedrige Blutwerte an Homocystein haben keinen Krankheitswert und sind ohne klinische Bedeutung.

Hcy-Wert unter 8 - optimaler Wert

Hier lebt man in der besten gesundheitlichen Zone zusammen mit 10% der europäischen Bevölkerung. Der Homocysteinwert ist optimal und somit wahrscheinlich auch viele andere Blutwerte, die für gute Gesundheit sprechen.

Hcy-Wert über 9 - unterdurchschnittliches Risiko

Besser als der Durchschnitt der Bevölkerung. Das Risiko für vermeidbare Krankheiten ist trotzdem nicht ganz verschwunden. Für eine optimale Gesundheitsprophylaxe kann man noch einen Schritt weiter gehen. 35% der europäischen Bevölkerung lebt mit diesem Wert.

Hcy-Wert über 12 - durchschnittliches Risiko

Diese Kategorie hat eine durchschnittlich anfällige Gesundheit mit einem moderaten Risiko, eine der Zivilisationskrankheiten zu entwickeln. Man könnte viele kleinere, aber auch größere Leiden vermeiden, wenn man diesen Wert um einige Punkte senkt. 20% der europäischen Bevölkerung lebt in dieser Kategorie.

Hcy-Wert über 15 - Risiko leicht erhöht

Diese Werte liegen über dem Durchschnitt. Das Risiko ist erhöht, an einer vermeidbaren Erkrankung zu sterben. Die Gesundheit leidet schon jetzt, auch wenn sich noch keine Krankheitsbilder entwickelt haben. 20% der europäischen Bevölkerung gehört zu dieser Kategorie.

Hcy-Wert über 18 - hohes Risiko

Diese Kategorie hat ein hohes Risiko mit 50%-iger Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten 10 bis 30 Jahre einen Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs oder Alzheimer zu entwickeln. 10% der europäischen Bevölkerung lebt mit diesen sehr hohen Werten.

Hcy-Wert über 20 - höchstes Risiko

Dies sind Höchstwerte mit dem extrem hohen Risiko, von einer der fünf großen Zivilisationskrankheiten heimgesucht zu werden: Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Krebs, Demenz. Wenn diese oder andere Erkrankungen wie Depressionen, chronische Entzündungen, Parkinson nicht schon aufgetreten sind, ist es fünf vor zwölf, Maßnahmen zu ergreifen. 5% der europäischen Bevölkerung lebt in diesem höchsten Risikobereich.

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 kurzlebiges 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

EBD33: Black Maca für den Mann - Preis: 19,80 €

Black Maca für den Mann besteht ausschließlich aus der schwarzen Maca-Wurzel, die nachweislich vor allem den erwachsenen Mann unterstützt. Es kann die Körperenergieserven wiederherstellen, Vitalität und Kraft sowie die Ausdauer für körperlich anstrengende Arbeiten, Sport und Freizeitaktivitäten steigern.

Außerdem kann Maca für Männer die sexuellen Funktionen durch verbesserte Fruchtbarkeit und gesteigerte Libido verbessern. Dies alles trägt dazu bei, die physische und geistige Fitness sowie Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern. Dieses Produkt ist ein authentisches nicht-hormonelles Nahrungsergänzungsmittel, das dem Körper hilft, das optimale physiologische Gleichgewicht entsprechend dem Alter und der Gesundheit des Mannes wiederherzustellen. Maca wurde von den Inkas schon vor über 2000 Jahren angepflanzt. Sie wächst in einer Höhe von ca. 3.500 bis 4.500 Meter, wo intensive Sonne, starke Stürme und tiefe Temperaturen herrschen. In diesen Höhen, in denen sonst kein anderer Anbau mehr möglich ist, reift eine ca. 20 cm hohe Pflanze, die nach traditioneller Art wie bei den Inkas angebaut wird. Es werden also keinerlei Düngemittel, Herbizide, Pestizide und Fungizide eingesetzt.

In einem meiner nächsten Gesundheitsbriefe werde ich Ihnen viele interessante Informationen zu Maca nachliefern.

Hier finden Sie Black Maca für den Mann 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