

Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (7)

Liebe Leserinnen und Leser,



Nach den beiden letzten Gesundheitsbriefen, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Homocystein, Vitamin B6 und B12 beschäftigt haben, folgt nun heute eine genauere Sicht auf das Vitamin B9, welches man allgemein als Folsäure bezeichnet.

Eine ergänzende Beschreibung zu Folsäure finden Sie im Vitalstoff-Journal.

Ich habe Ihnen über meine Gesundheitsbriefe schon oft über Folsäure berichtet. Wenn Sie auf der Seite „**Schallers Gesundheitsbriefe – Übersicht**“ das Wort Folsäure eingeben, bekommen Sie eine Übersicht über alle Gesundheitsbriefe, in denen in der Überschrift das Wort Folsäure enthalten ist. Das funktioniert natürlich nicht nur mit Folsäure sondern auch mit anderen Worten. Inzwischen gibt es in 13 Archiven geordnet fast 650 Gesundheitsbriefe.

Auch im Vitalstoff-Journal können Sie auf der Seite „**Aus der Forschung**“ durch Eingabe des Worts Folsäure viele wichtige Informationen erhalten.

Ich glaube, dass wir mit all den Informationen im Vitalstoff-Journal, dem Glossar im Vitalstoff-Journal und mit den vielen Gesundheitsbriefen einen wertvollen Beitrag geleistet haben, um Sie so umfassend wie möglich mit aktuellem Wissen über Vitamine & Co zu versorgen. Ich würde mich freuen, wenn Sie meinen Gesundheitsbrief an Freunde und Bekannte empfehlen. Er ist ja kostenlos.

Doch nach diesen - auch als Eigenlob gedachten - Vorbemerkungen folgen die ziemlich umfangreich ausgefallenen Informationen zu Vitamin B9.

Folsäure gegen Homocystein

Folsäure wurde vor ungefähr 60 Jahren erstmals aus Spinatblättern isoliert. Der Name leitet sich aus dem Blatt (Folium) ab. Folsäure (Folat) ist ein wasserlösliches B-Vitamin und nimmt eine zentrale Rolle bei den Ein-Kohlenstoff-Übertragungen ein.

Die Funktion der Folsäure im Körper

Folsäure ist unentbehrlich für die Zellteilung und die Neubildung von Zellen (DNA-Biosynthese). Diese komplex gebaute organische Säure ist lebensnotwendig, insbesondere für Zellen, die schnell reproduziert werden. Die Stoffwechselwege von Folsäure und Vitamin B12 sind eng miteinander verbunden und stellen beim Menschen das einzige derartige Beispiel zweier voneinander abhängigen Vitamine dar. Zusammen mit Vitamin B12 ist Folsäure zuständig für die Bildung von roten und weißen Blutkörperchen sowie für die Produktion der Blutplättchen, die wiederum für die Blutgerinnung und damit den "Wundverschluss" bei Verletzungen notwendig sind. Auch die Zellen der inneren Darmwand werden unter Mitwirkung von Folsäure gebildet. Ferner ist Folsäure sehr wichtig für die Synthese von Nukleinsäuren, welche die Basisinformation der Erbanlagen (DNS) enthalten.

Folsäure ist besonders für Schwangere wichtig

Welche Bedeutung Folsäure speziell für die Entwicklung neuen Lebens hat, ist in zahlreichen Beobachtungen schwangerer Frauen zu erkennen. Ein Mangel in der Schwangerschaft kann zu Missbildungen des Kindes führen. Deshalb ist in der Schwangerschaft eine Nahrungsergänzung mit Folsäure zusammen mit einer folsäurereichen Ernährung sowie eine genaue Kontrolle des Folsäuregehaltes dringend angeraten.

Die Bedeutung der Folsäure ist aber auch für Heranwachsende nicht zu unterschätzen, da der wachsende Organismus besonders viele Eiweißstoffe aufbaut und bei der Zellteilung genetische Informationen kopiert. Folsäure wirkt als Co-Enzym und damit als Katalysator bei vielen Reaktionen im Körper mit, das heißt, Folsäure muss zwar vorhanden sein, wird aber nicht "verbraucht". Auch beim Aufbau von Phospholipiden im Nervensystem und bei der Bildung von Melatonin spielt die Folsäure eine wichtige Rolle, auch hier wieder gemeinsam mit dem Vitamin B12.

Folsäure hilft, Homocystein umzuwandeln

Folsäure ist auch am Abbau und an der Bildung verschiedener Aminosäuren beteiligt. Ein Beispiel dafür ist die Umwandlung der Aminosäure Homocystein in die essentielle Aminosäure Methionin. Wird zu wenig Folsäure zugeführt, ist der Abbau von Homocystein gestört und der Homocysteinspiegel im Plasma steigt an. Folsäuremangel ist auch für Veränderungen an bestimmten Genen - z. B. der Tetrahydrofolat-Dehydrogenase -verantwortlich. Dieses Gen sorgt für die Senkung des Homocysteinspiegels. Wenn dieses Enzym langsamer arbeitet, steigt das Homocystein im Blut an und die Epigenetik ist gestört.

Folsäure im Körper

Der Gesamtbestand an Folsäure im menschlichen Körper wird aufgrund von Studien mit markierter Folsäure auf ca. 20 - 70 mg geschätzt. Etwa die Hälfte davon wird in der Leber gespeichert. Ein geringer Teil wird mit der Galle ausgeschieden und dann aber fast vollständig rückresorbiert. Bei entzündlichen Darmerkrankungen findet diese Rückresorption nicht statt und es kommt zu Folsäureverlust. Die Reserven an Folsäure im Körper sind bei einer Halbwertszeit von 100 Tagen gering und reichen bei folsäurearmer Ernährung gerade mal drei bis vier Wochen bis zum deutlichen Abfall der Serumspiegel.

Aufnahme von Folsäure durch die tägliche Nahrung

Folsäure kommt in pflanzlichen und tierischen Organismen vor. Damit hätten wir, so denkt man, durch die Nahrungsaufnahme keine Schwierigkeiten, unseren täglichen Bedarf an Folsäure zu decken. Besonders gute Lieferanten sind pflanzliche Produkte wie

- grünes Blattgemüse
- Brokkoli
- Weizenkeime
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- Nüsse

Besonders reich an Folsäure bei tierischen Lebensmitteln sind

- Leber
- Fleisch im Allgemeinen (reich aber auch an Vitamin B12)
- Milch und Milchprodukte sowie
- Eidotter.

Folsäure liegt allerdings in der Nahrung zum Großteil in gebundener Form vor, welche vom Körper nur schlecht resorbiert werden kann, so dass letztendlich nur mehr 40% der Folsäure zur Verfügung stehen.

Folsäure ist empfindlich

Ein weiterer Wermutstropfen ist die Empfindlichkeit auf Licht, Sauerstoff und Hitze. Gemüse, das drei Tage bei Zimmertemperatur lagert (ab dem Tag der Ernte!), enthält nur noch ein Drittel der ursprünglichen Folsäuremenge. Langes Wässern von Salat und Gemüse schadet diesem Vitamin zusätzlich, denn es ist wasserlöslich! Letztendlich können auch zu lange Kochvorgänge unter starker Hitze die Folsäure gänzlich zerstören.

Folsäuremangel ist der häufigste Vitaminmangel

Tatsächlich ist der Folsäuremangel der häufigste Vitaminmangel in Europa und Nordamerika. Das Folsäuredefizit begründet sich besonders in den langen Zeiten zwischen Ernte und Verzehr, in der modernen industriellen Verarbeitung, wobei bis zu 90 % der verarbeiteten Öle, Vitamine, Mineralien und Faserstoffe verloren gehen. Zu geringe Aufnahme, Resorptionsstörungen im Darm und ein erhöhter Bedarf begünstigen eine Unterversorgung bei bestimmten Bevölkerungsgruppen wie alten Menschen, Kranken, Schwachen, Alkoholikern sowie Schwangeren und Kindern.

Hier finden Sie Folsäure im Online Shop von Nature Power

Folgen des Folsäuremangels

Ein Folsäuremangel äußert sich zunächst mit unspezifischen Symptomen:

- Reizbarkeit
- Konzentrationsschwäche
- Vergesslichkeit
- Schlaflosigkeit und
- depressiven Verstimmungen bzw. Stimmungsveränderungen.

Da Folsäure für die Bildung von Schleimhäuten und Blutkörperchen verantwortlich ist, zeigen sich nach einigen Wochen mit Folsäuremangel weitere Symptome wie:

- entzündliche Veränderungen der Schleimhäute im Mund und Magen-Darm-Trakt, dadurch
- Durchfall und Resorptionsstörungen
- verminderte Bildung von Antikörpern, dadurch
- Beeinträchtigung der Immunabwehr

Erlauben Sie mir einen sarkastisch formulierten Kommentar: Eine depressive Verstimmung ist keine Beschwerde, die durch einen Mangel an Psychopharmaka verursacht wird.

Wer braucht viel Folsäure?

Einen erhöhten Bedarf haben Menschen mit Lebererkrankungen bzw. bei Alkoholmissbrauch, da die Leber das Speicherorgan für Folsäure ist. Schwere Verdauungsstörungen, entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn und Zöliakie sowie einseitige Ernährung führen unweigerlich zu Mangelerscheinungen. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie zum Beispiel Krebsmittel, Sulfasalazin, Acetylsalicylsäure (Aspirin), Antiepileptika, Zytostatika aber ebenso die Antibabypille führen zu einem Defizit. Antibiotika zerstören die Darmflora und reduzieren damit die Aufnahmefähigkeit. Auch die erwähnten folsäurebildenden Bakterien werden im Dünndarm vernichtet. Schwangere Frauen müssen mehr Folsäure an ihr Kind abgeben, als sie üblicherweise zuführen, was wiederum eine Substitution erforderlich macht.

Eine Überdosierung ist nicht möglich, denn überschüssige Folsäure wird mit dem Urin ausgeschieden.

EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €

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 der Gefäße hat. 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.

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