

## Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (8)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute möchte ich Ihnen im Rahmen meiner Serie zu Homocystein einige Maßnahmen beschreiben, die Sie selbst zur Senkung eines zu hohen Hcy-wertes ergreifen können. Wohlbemerkt: Maßnahmen zusätzlich zur Erhöhung der Zufuhr an B-Vitaminen. Es geht also um das Thema: Homocystein senken im Alltag.

### Reduzieren Sie Stress!

---

Gemeint ist hier der schädliche Dystress, der typischerweise mit Überlastung auftritt. Der sogenannte "gute" Stress dagegen stimuliert Energiereserven. Dystress kann ein Auslöser für Angina Pectoris, Herzinfarkt oder Schlaganfall sein, da er die Blutgefäße verengt und für Entzündungen der Arterienwände sorgt. Obwohl bisher noch unbekannt blieb, wie Stress genau auf diese Erkrankungen einwirkt, hat man in vielen Untersuchungen festgestellt, dass Stress - besonders wenn er mit Emotionen von Feindseligkeit und unterdrücktem Ärger einhergeht - den Hcy-Wert ansteigen lässt. Wenn Sie ein Leben mit viel Ärger und Frustration führen, oft irritierbar und schlecht gelaunt sind, dem Leben und den Mitmenschen kritisch und feindselig gegenüberstehen, gehen Sie ein erhöhtes Risiko ein, einen hohen Hcy-Wert mit den entsprechenden Folgeerkrankungen zu haben.

Um Stress wirkungsvoll abzubauen, gibt es viele Methoden: Sport oder ganz einfach Bewegung, Meditation, Entspannungsübungen oder vertiefte Atmung. Wichtig ist aber auch eine vitamin- und mineralstoffhaltige, basische Ernährung sowie Nahrungsergänzungen mit Magnesium und den B-Vitaminen, die ein erhöhtes Homocystein senken. Man kann also durch Anhebung des eigenen Energieniveaus mit den geeigneten Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungen auch die Fähigkeit steigern, mit Stress gelassener umzugehen.

### Hören Sie auf zu rauchen!

---

Abgesehen von all den Gesundheitsrisiken, die man durch Rauchen eingeht, steigt der Hcy-Wert bei Rauchern, die täglich 20 Zigaretten konsumieren, um fast 20 %. Bei einer Untersuchung der Wisconsin Medical School in den USA zeigte sich ein interessantes Ergebnis. Homocystein

senken geht also einfach, wenn Sie aufhören zu rauchen!

Bei Menschen, die von ihrer Tabaksucht loskommen, sank der Hcy-Wert in sechs Monaten um 12 %. Die Reduzierung des Konsums von durchschnittlich 35 auf 4-8 Zigaretten täglich ergab allerdings - was den Hcy-Wert betrifft - keinen Unterschied.

Der Zusammenhang von Tabakkonsum und einem erhöhten Hcy-Wert ist vor allem auch für schwangere Frauen wichtig, deren Bedarf an Folsäure besonders hoch ist. Rauchen verbraucht viele Vitamine, die als Antioxidantien dienen, darunter auch Vitamin B6, B12 und Folsäure, und kann so zu dem erhöhten Hcy-Wert führen.

## Viel Knoblauch ist hilfreich

---

Homocystein senken geht auch über Gewürze: Viele kennen Knoblauch bereits als Heilmittel. Knoblauch hat einen hervorragenden Ruf als Gefäßmittel und als vorbeugende Maßnahme gegen Herzerkrankungen. Warum? Knoblauch ist reich an Allium, einer schwefelhaltigen Aminosäure, die bei der Produktion von Glutathion hilfreich ist. Knoblauch unterstützt den Körper bei der Herstellung des Enzyms Glutathion-S-Transferase, das gegen krebserregende Stoffe sehr wirksam ist. Knoblauch entgiftet und erhöht den Glutathion-Spiegel. Wenn dieser Spiegel steigt, senkt sich der Hcy-Wert.

## Kaffee und Tee nur in Maßen

---

Eine Studie des Universitätshospitals in Nijmegen zeigt, dass ein Liter Kaffee täglich - das entspricht ungefähr vier Tassen - nach zwei Wochen den Hcy-Wert um 10% erhöhte. Offensichtlich war nicht allein das Koffein für die Erhöhung ausschlaggebend. Auch andere Stoffe im Kaffee taten ein Übriges, da eine Koffeintablette allein nur eine Erhöhung um 5% nach sich zog. Bei einer Umstellung auf koffeinfreien Kaffee würde sich der Hcy-Wert demnach immer noch um die anderen 5% erhöhen.

Bei der Suche nach Alternativen zu Kaffee fanden Wissenschaftler der Universität Wageningen, dass schwarzer Tee durch den Inhaltsstoff Polyphenol eine fast gleiche Erhöhung des Homocysteinspiegels nach sich zog (11% statt 12% bei Kaffee). Grüntee ist eine durchaus gesunde Alternative zu Schwarztee.

Was den Hcy-Wert betrifft, ist gegen Kaffee wie auch schwarzen Tee nichts einzuwenden, wenn er in Maßen genossen wird (ein bis zwei Tassen täglich).

## Weitere Auswirkungen erhöhter Homocystein-Werte

---

Es gibt weitere Bereiche, in denen erhöhte Homocysteinwerte fatale Folgen haben. Heute möchte ich diese Krankheiten, die inzwischen auch in einen eindeutigen Zusammenhang mit Homocystein gebracht werden, nur mit kurzen stichwortartigen Bemerkungen erwähnen.

In weiteren Gesundheitsbriefen werde ich dann - in lockerer Folge - diese Bereiche näher beleuchten.

## Homocystein und Osteoporose

---

Zwei umfangreiche niederländische Studien, die europaweite Amsterdamer “Longitudinal Aging Study” und die “Rotterdam Studie” des Erasmus Medical Center, weisen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen erhöhtem Homocystein-Spiegel und Knochenschwund nach.

## Homocystein und Depression

---

Sucht man bei Depressionen oder Schizophrenie nach verdächtigen Zeichen, stößt man fast immer auf einen Mangel an den B-Vitaminen: B6, B12 und Folsäure. Bei Gemütskrankungen sind außerdem häufig zwei weitere Nährstoffe im Mangel: langkettige Omega-3-Fettsäuren als Bausteine für Serotonin, sowie NADH, das die Produktion von verschiedenen Neurotransmittern wie zum Beispiel Dopamin, Noradrenalin und Serotonin anregt.

## Homocystein und Glaukome

---

Der Augenarzt Dr. Jost Elborg aus Wiesbaden führte eine Studie mit 196 Patienten mit Makuladegeneration bzw. Optikusatrophie über einen Zeitraum von zwei Jahren durch. Bei allen Patienten wurde der Hcy-Wert im Serum bestimmt, ausgewertet, mit den Patienten besprochen und - wenn nötig - eine Behandlung eingeleitet. In allen Fällen ergab sich ein Zusammenhang der Erkrankung mit erhöhten Hcy-Werten.

## Homocystein und Herzinfarkt

---

Die mangelnde Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff sowie die Entsorgung von Giftstoffen durch unser Gefäßsystem zählen zu den am meisten vernachlässigten Faktoren in der Medizin. Heutzutage treten Arteriosklerose und Herzerkrankungen immer früher auf. Wie bereits mehrfach aufgegriffen, spielt immer der Mangel an den Vitamin B6, B12 und Folsäure eine bedeutende Rolle.

## Homocystein und Schlaganfall

---

Seit mehr als 10 Jahren wird die Hypothese diskutiert: Hat Homocystein einen Einfluss auf das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden? Es gilt inzwischen als erwiesen: Eine Senkung des Homocystein-Spiegels senkt das Schlaganfall-Risiko

## Homocystein und Alzheimer

---

Wer jemals mit dieser Krankheit konfrontiert wurde, weiß, wie viel Unglück das nicht nur für die Erkrankten, sondern für die oftmals völlig überforderten Angehörigen bedeutet. Von Seiten der Schulmedizin und der Pharmaindustrie hört man bedauerlicherweise nur schlechte Nachrichten. Der Zusammenhang von Vitamin-B-Mangel, erhöhtem Homocystein und Alzheimer ist offensichtlich.

## 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.

***Hier finden Sie 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.

