

## Für Sie entdeckt - Wissenwertes kurz und bündig (5)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Bluthochdruck, Rauchen & Co. – die Liste der bekannten Risikofaktoren für einen Schlaganfall ist lang. Trotzdem ist nur die Hälfte aller Hirninfarkte auf solche Ursachen zurückzuführen, zeigt jetzt eine Studie. Viele Auslöser sind offenbar noch unbekannt. Oft bleibt die Ursache im Dunkeln.

„Uns hat interessiert, wie groß der Anteil an Schlaganfällen ist, die sich theoretisch vermeiden ließen“, schreiben die Forscher um Michiel Bos von der Erasmus Universität in Rotterdam. Die niederländischen Wissenschaftler hatten dazu die Daten der noch immer laufenden „Rotterdam Studie“ mit fast 7000 Männern und Frauen über 55 Jahren ausgewertet. Der gesundheitliche Werdegang der Teilnehmer wurde über einen Zeitraum von durchschnittlich 13 Jahren erfasst. Mehr als 1000 von ihnen erlitten in diesem Zeitraum einen Schlaganfall.

Im Folgenden informiere ich Sie über wichtige Daten zum Thema Schlaganfall.

### Kalkulierbares Risiko

---

Das Forscherteam untersuchte, in welchem Maße klassische Risikofaktoren die Schlaganfälle ausgelöst hatten. Dazu gehören neben Bluthochdruck und Rauchen auch Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose, eine koronare Herzerkrankung und Übergewicht. „Dies ist die erste Studie, die den Einfluss aller Risikofaktoren gleichzeitig untersucht“, schreiben die Autoren. Vorangegangene Studien hatten in der Regel jeweils nur einen Risikofaktor beleuchtet.

### Blutdruck hat den größten Einfluss

---

Überraschenderweise spielten die bekannten Risikofaktoren aber nur bei der Hälfte der Schlaganfälle eine Rolle. 36 Prozent waren auf erhöhte Blutdruckwerte zurückzuführen, 16 Prozent auf Rauchen. Auch für Diabetes und Arteriosklerose konnten die Forscher einen Zusammenhang feststellen. Übergewicht und koronare Herzerkrankungen hingegen hatten nicht zu Schlaganfällen geführt. Insgesamt waren die untersuchten Risikofaktoren für 51 Prozent der beobachteten Schlaganfälle verantwortlich – deutlich weniger als die Literatur bislang vermuten ließ.

## Unbekannte Ursachen

---

Die andere Hälfte der Schlaganfälle basiert folglich entweder auf Faktoren, die sich nicht beeinflussen lassen. Oder es gibt weitere, bis jetzt unbekannt Ursachen, die sich aber vermeiden ließen. Die Wissenschaftler fordern daher, dass in dieser Hinsicht weiter geforscht wird. Ein Beispiel für einen lohnenden Forschungsansatz wäre die Suche nach epigenetischen Schaltern, die entscheiden, ob ein Gen aktiv oder stillgelegt ist. Sie lassen sich häufig über Lebensstiländerungen beeinflussen. Auf diese Weise könnte man die negativen Auswirkungen ungünstiger Genkonstellationen aufheben.

## Tod oder Behinderung

---

Schlaganfall ist der "Global Burden of Disease Study" zufolge weltweit die zweithäufigste Todesursache. In Deutschland erleiden jährlich rund 300.000 Menschen einen Hirninfarkt. Wer ihn überlebt, behält häufig eine Behinderung wie Sprachstörungen oder Lähmungen zurück.

*Quelle: Michiel J. Bos et al.: Modifiable Etiological Factors and the Burden of Stroke from the Rotterdam Study: A Population-Based Cohort Study, PLoS Med 11(4): e1001634.  
doi:10.1371/journal.pmed.1001634*

## Menschen mit Bluthochdruck bekommen leichter einen Schlaganfall.

---

Die gute Nachricht: Die als Nahrungsergänzungsmittel bekannte Folsäure schützt davor.

Folsäure ist essenziell für den Menschen. Schon länger gehen Experten davon aus, dass die Einnahme des Vitamins einem Schlaganfall sowie anderen Erkrankungen des Herzens und Gefäßsystems vorbeugen kann. Bisherige Studien ließen jedoch noch keine eindeutige Aussage zu. Yong Huo vom Department of Cardiology an der Peking University und seine Kollegen wollten nun Klarheit schaffen.

**Hier finden Sie Folsäure im Online-Shop von Nature Power**

## Blutdrucksenker versus Folsäure plus Blutdrucksenker

---

Das Team verglich das Risiko für Schlaganfall sowie andere kardiovaskuläre Erkrankungen bei Bluthochdruckpatienten – und zwar unter der Gabe des Blutdrucksenkers Enalapril (10 mg) kombiniert mit Folsäure (0,8 mg) und der ausschließlichen Gabe von Enalapril (10 mg).

Insgesamt nahmen über 20.700 Hypertoniker im Alter von 45 bis 75 Jahren rund 4,5 Jahre an der Studie teil. Keiner von ihnen hatte zuvor einen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Ähnliches.

## Um 21 Prozent gesenktes Risiko

---

Das Ergebnis: 3,4 Prozent der Teilnehmer, die nur Enalapril erhielten, erlitten im Laufe der Studie einen Schlaganfall. In der Gruppe mit der Folsäure-Enalapril-Kombination waren es dagegen nur 2,7 Prozent. Demnach hatte die Enalapril-Folsäure-Gruppe ein um 21 Prozent geringeres Risiko für einen Schlaganfall im Gegensatz zur Vergleichsgruppe. Besonders effektiv schützte dabei die zusätzliche Folsäure vor dem sogenannten ischämischen Schlaganfall. Um ganze 24 Prozent minderten die Probanden ihr Risiko für diese Form des Hirninfarkts, bei dem ein Verschluss der Blutgefäße die Ursache ist.

Die Kombination aus kardiovaskulären Ereignissen (Herzinfarkt, Schlaganfall und kardiovaskulärem Tod) traf 3,1 Prozent der Enalapril-Folsäure-Gruppe und 3,9 Prozent der Enalapril-Gruppe, ihr Risiko war also um 20 Prozent höher. Kein Unterschied zwischen den Gruppen zeigte sich dagegen bei einem hämorrhagischen Schlaganfall (durch Gehirnblutungen verursacht), Herzinfarkt und Mortalität.

## Folsäure ist für jeden sinnvoll

---

Folsäure ist wichtig für den Körper, denn sie beeinflusst den Stoffwechsel an mehreren Stellen: Unter anderem senkt sie den Homocysteinspiegel – diese Aminosäure kann sonst unter anderem die Blutgefäße angreifen. Im Idealfall nimmt der Mensch davon ausreichend über die Nahrung auf, oft ist das aber nicht der Fall.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Jugendlichen und Erwachsenen eine Tagesdosis von 0,3 Milligramm. Kinder bedürfen weniger, Schwangere und Stillende dagegen mehr. Besonders reich an Folsäure sind unter anderem grünes Blattgemüse wie Spinat, Tomaten, Hülsenfrüchte, Innereien oder Ei. Beachten Sie jedoch: Zu viel Folsäure – über ein Milligramm - ist auch nicht gut und schadet dem Körper, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung.

In China, wo die Studie stattfand, befindet sich relativ wenig Folsäure in der Nahrung. Trotzdem glauben die Wissenschaftler, dass ihre Ergebnisse auch auf Länder übertragbar sind, wo ein Großteil des Folsäurebedarfs durch Nahrungsmittel gedeckt wird. Auch dort würden Menschen mit Bluthochdruck von einer zusätzlichen Folsäure-Aufnahme profitieren. Insbesondere jene, die nur niedrige oder normale Werte aufweisen. Die Experten sind überzeugt: Die Studie könnte große Bedeutung für die Schlaganfallprävention weltweit haben.

## Durchblutungsstörung im Gehirn

---

Der Schlaganfall steht auf der Liste der zehn häufigsten Todesursachen. Risikofaktoren gibt es einige: Diabetes, schlechte Cholesterinwerte, Nikotin oder eine schlechte Ernährung – vor allem aber ein zu hoher Blutdruck.

Ausgelöst wird der Hirninfarkt durch eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Die betroffenen Nervenzellen werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und sterben ab. In 80 Prozent der Fälle erleiden Menschen einen ischämischen Infarkt. Der hämorrhagische Schlaganfall tritt dagegen nur bei 20 Prozent auf.

## Quellen

---

*With Hypertension in China. The CSPPT Randomized Clinical Trial. The Journal of the American*

Medical Association (2015). doi:10.1001/jama.2015.2274

Stampfer Meier & Willett Walter: Folate Supplements for Stroke Prevention. Targeted Trial Trumps the Rest. The Journal of the American Medical Association (2015). doi:10.1001/jama.2015.1961

Bundesinstitut für Risikobewertung: www.bfr.bund.de (Abruf am 30.03.2015)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de (Abruf am 30.03.2015)

## **NTP44: Carotinoide (Mischung) - Sonderangebot: 9,75 € statt bisher 13,75 €**

---

Carotinoid Mix mit Anthocyanen kann Zellen im Körper vor freien Radikalen schützen, das Immunsystem stimulieren sowie die Gesundheit von Augen, Haut und Haaren fördern. Als **Carotinoide** bezeichnet man eine umfangreiche Klasse an natürlichen Farbstoffen, die eine gelbe bis rötliche Färbung verursachen.

**Carotinoide** sind rein pflanzlicher Herkunft und bilden zusammen einen orthomolekularen Komplex. Sie können Gewebe und Zellen im Körper schützen, das Immunsystem stimulieren sowie die Gesundheit von Augen, Haut und Haaren fördern. Die enthaltenen Anthocyane stellen die größte Gruppe an wasserlöslichen Farbpigmenten mit dem Farbspektrum rot, violett, blau bis schwarz im Pflanzenreich dar. Sie können Zellen und Gewebe schützen sowie eine gute Sehleistung der Augen unterstützen. **Carotinoide** zählen zu den Terpenen. Sie kommen vor allem in den Chromoplasten und Plastiden der Pflanzen, in Bakterien, aber auch in der Haut, in der Schale und im Panzer von Tieren sowie in den Federn oder im Eigelb der Vögel vor, wenn die betreffenden Tiere mit ihrer Nahrung farbstoffhaltiges Pflanzenmaterial aufnehmen. Denn nur Bakterien, Pflanzen und Pilze sind in der Lage, diese Pigmente zu synthetisieren. Es sind mittlerweile 800 verschiedene **Carotinoide** identifiziert. Das bekannteste und am häufigsten vorkommende Carotinoid ist das -Carotin (Karotte), das auch als **Provitamin A** bekannt ist.

### **Mischung im Onlie-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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln