

Erhöhte Homocysteinwerte und Herzinfarkt (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich möchte heute noch einmal das Thema „**Homocystein**“ aufgreifen. Dazu steht heute und in den nächsten Briefen das Thema „Herzinfarkt“ im Mittelpunkt. In der weiteren Folge werde ich Ihnen dann auch Briefe zu den Auswirkungen erhöhter Homocysteinwerte im Zusammenhang mit Schlaganfall und Alzheimer zusammenstellen.

Zum Thema „**Homocystein**“ habe ich Ihnen in der Vergangenheit bereits viele Gesundheitsbriefe zusammengestellt. In den folgenden Gesundheitsbriefen finden Sie die Beschreibung der Grundlagen:

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

Die Themen dieses Briefs: Jeder Mensch hat **Homocystein** im Blut, Dr. McCully entdeckte das **Homocystein**, Was richtet **Homocystein** im Körper an, Erhöhte Homocysteinwerte begünstigen viele Erkrankungen, **Homocystein** entsteht als Zwischenprodukt.

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

Die Themen dieses Briefs: B-**Vitamine** und Folsäure machen **Homocystein** unschädlich, Ursachen für einen erhöhten **Homocystein**-Spiegel, Genetische Faktoren für einen erhöhten **Homocystein**-Spiegel, Wie kommt es zu einer Mangelversorgung mit diesen Vitaminen, **Homocystein** messen, Wie funktioniert die Blutuntersuchung,

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

Die Themen dieses Briefs: **Homocystein** messen, Kassenpatienten zahlen den Test selbst, Nüchtern zur Blutabnahme, Medikamente verfälschen den **Homocystein**-Spiegel, **Homocystein** bei der Blutuntersuchung ist sensibel, Methoden für die Bestimmung des **Homocystein**-Spiegels, Bei erhöhtem **Homocystein**-Spiegel mit zweiter Untersuchung sichergehen.

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

Die Themen dieses Briefs: **Homocystein**-Werte deuten, Hcy-Wert unter 6 - "zu niedrig" gibt es bei **Homocystein** nicht, Hcy-Wert unter 8 - optimaler Wert, Hcy-Wert über 9 - unterdurchschnittliches Risiko, Hcy-Wert über 12 - durchschnittliches Risiko, Hcy-Wert über 15 - Risiko leicht erhöht, Hcy-Wert über 18 - hohes Risiko, Hcy-Wert über 20 - höchstes Risiko.

Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (5)

Die Themen dieses Briefs: **Vitamin B6** gegen **Homocystein**, **Vitamin B6** als „Der Stoffwechselexperte“, Individueller Tagesbedarf, **Vitamin B6** in Lebensmitteln, **Vitamin B6** und **Homocystein**, Risiken eines **Vitamin B6**-Mangels.

Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (6)

Die Themen dieses Briefs: **Vitamin B12** gegen **Homocystein**, Verschiedene Formen von **Cobalamin**, Ein **Vitamin B12**-Mangel kann neurologische Schäden verursachen, Der tägliche Bedarf an **Vitamin B12**, Magen-Darm-Krankheiten und Medikamente beeinträchtigen die **Vitamin B12**-Aufnahme, Ein **Vitamin B12**-Mangel kann lange unbemerkt bleiben, **Vitamin B12**-Mangel und die Auswirkungen auf den **Homocystein**-Spiegel, **Vitamin B12** in der Nahrung - Für Vegetarier gibt es keine B12-Quellen, Veganer sind besonders von einem **Vitamin B12**-Mangel gefährdet.

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

Die Themen dieses Briefs: Folsäure gegen **Homocystein**, Die Funktion der Folsäure im Körper, Folsäure ist besonders für Schwangere wichtig, Folsäure hilft, **Homocystein** umzuwandeln, Folsäure im Körper, Aufnahme von Folsäure durch die tägliche Nahrung, Folsäure ist empfindlich, Folsäuremangel ist der häufigste Vitaminmangel, Folgen des Folsäuremangels, Wer braucht viel Folsäure.

Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen

und Therapie (8)

Die Themen dieses Briefs: Reduzieren Sie Stress, Hören Sie auf zu rauchen, Viel Knoblauch ist hilfreich, Kaffee und Tee nur in Maßen, Weitere Auswirkungen erhöhter **Homocystein**-Werte, **Homocystein** und Osteoporose, **Homocystein** und Depression, **Homocystein** und Glaukome, **Homocystein** und Herzinfarkt, **Homocystein** und Schlaganfall, **Homocystein** und Alzheimer.

Zunächst noch einmal die Beschreibung „Was ist Homocystein“?

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 giftige 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 Coenzyme fungieren.

Bei einem Mangel an diesen Vitaminen ist die Umwandlung gestört und der Homocysteinspiegel steigt an. Ein zu hoher Spiegel wird in der Wissenschaft als Ursache für viele Krankheiten angesehen. 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.

Was ist ein Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt, der medizinische Ausdruck lautet Myokardinfarkt, ist ein lebensbedrohliches Ereignis. Aufgrund einer Durchblutungsstörung des Herzmuskels kommt es zu einem Absterben einzelner Teile des Muskels. Die Durchblutungsstörung wird entweder durch arteriosklerotische Veränderungen in einem Herzkranzgefäß oder durch ein Blutgerinnsel hervorgerufen. Die Herzattacke ist ein äußerst schmerzhaftes Geschehen, das mit einer Vielzahl weiterer Symptome einhergeht. Der Anfall kann mehr als 20 Minuten dauern.

Trotz sinkender Sterbefälle - Durchblutungsstörungen des Herzmuskels und Herzinfarkt sind Todesursache Nr. 1 in den westlichen Industrieländern.

Wie entsteht ein Herzinfarkt?

In den meisten Fällen liegt bereits eine koronare Herzkrankheit vor, die quasi „mithilfe“ des Herzinfarkts aufgedeckt wird. Die koronare Herzkrankheit bezeichnet eine Erkrankung der Herzkranzgefäße. Sie entsteht durch Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen, also durch Arteriosklerose. Die Durchblutung wird beeinträchtigt, was zu einer verminderten Sauerstoffversorgung der Herzmuskulatur führt. Das Krankheitsbild des Herzinfarkts und letztendlich auch die Sterberate hängen von der Schwere, der Dauer und der Lokalisation der

Durchblutungsstörung ab. In den meisten Fällen gab es im akuten Stadium ein Blutgerinnsel, das ein Herzkranzgefäß verstopft, in anderen Fällen waren Einrisse der Gefäßwände durch Arteriosklerose die Ursache. Ein Gefäß verstopft umso eher, je stärker die Ablagerungen an den Gefäßwänden sind. In der Regel ereignen sich Infarkte in der Hinterwand oder der Hinterseitenwand des Herzens. Darüber hinaus gibt es Seitenwand- und Kanteninfarkte. Statistisch gesehen ist überwiegend die linke Koronararterie vom Herzinfarkt betroffen.

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