

## **Vitalstoff Journal** **Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und** **orthomolekulare Medizin**

---

### **Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten (1)**

---

#### **Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten (1)**

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.), sonst nicht gerade bekannt für das Propagieren von Vitaminen, empfiehlt in einer Pressemeldung:

„Unabhängig von der Ernährung sollten Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sowie Schwangere im ersten Drittel der Schwangerschaft ein Präparat mit 400 µg Folsäure einnehmen. Folsäure ist die synthetisch hergestellte Form des Vitamins und hilft, „Neuralrohrdefekten“ (das sind Fehlbildungen des Gehirns und Rückenmarks beim Kind) vorzubeugen.“

Ich möchte Ihnen heute weitere wissenswerte Informationen zur Folsäure mitteilen.

### **Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten**

---

Der Körper kann nur kleine Mengen (ca. 5 bis 10 mg) Folsäure speichern. Diese Menge reicht nur für wenige Wochen. Daher ist der Körper auf eine relativ konstante Zufuhr über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel angewiesen.

Die wichtigsten Funktionen von Folsäure sind die Zellteilung, die Reproduktion des Erbgutes (DNS) und die Ermöglichung des Stoffwechsels von Aminosäuren, einschließlich des Abbaus von schädlichem Homocystein.

In seiner Eigenschaft als zentrales Vitamin für Zellteilung, insbesondere des zentralen Nervensystems, und Reproduktion der DNS ist es wichtig für die Entwicklung des Fötus bereits von den allerersten Tagen nach der Befruchtung der Eizelle an.

Bekannt ist Folsäure insbesondere Frauen, die über eine Schwangerschaft nachdenken. Dabei herrscht der weitverbreitete Irrglaube, dass man mit der Einnahme bis zum Beginn der Schwangerschaft warten könne.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) berichtet, dass ein Drittel bis die Hälfte aller Schwangeren während der letzten drei Monate akuten Folsäuremangel haben. Bei 90 % der Alkoholiker findet man ebenso Folsäuremangel.

Dieser Folsäuremangel sollte unbedingt ausgeglichen werden – nicht nur der eigenen Gesundheit zuliebe. Folsäuremangel kann beim ungeborenen Kind zu Neuralrohrdefekten (offener Rücken) oder Lippen-Kiefer-Gaumenspalten führen. Leider bildet sich das Neuralrohr bereits in der vierten Woche nach der Empfängnis. Also in einer Zeit, in der die Frauen

noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind! Umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzubeugen.

**Bestellen Sie hier Folsäure im Online-Shop von Nature Power.**

---

## **Wissenswertes über Folsäure (Vitamin B9)**

---

Folsäure wird auch als Vitamin B9 oder – seltener - als Vitamin B11 bezeichnet und besitzt die typischen Eigenschaften der Vitamine des B-Komplexes: so ist es beispielsweise wasserlöslich, licht- und hitzeempfindlich. Der chemische Name ist Pteroylmonoglutaminsäure.

In reiner Form ist Folsäure ein gelblich-oranges, kristallines Pulver. Folat ist der Oberbegriff für verschiedene chemische Folatverbindungen, von denen Folsäure die häufigste und in Nahrungsergänzungen verwendete chemische Form ist. In diesem Sinne verwenden wir die beiden Begriffe Folsäure und Folat sehr oft synonym.

Folsäure ist für die Zellteilung essentiell und trägt zum normalen Wachstum des Kindes im Mutterleib bei. Folsäure ist essentiell für die Blutbildung und trägt zum Erhalt eines normalen Homocysteinspiegels im Blut bei. Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten. Es trägt zur Gesundheit des Herzens bei. Folsäure ist außerdem für die mentale Funktion und Leistungsfähigkeit essentiell.

Folsäure gehört zu den Nährstoffen, mit denen Menschen weltweit unzureichend versorgt sind. Manche Staaten wie die USA oder Kanada haben deswegen sogar Folsäurezusätze im Brot gesetzlich vorgeschrieben. Besteht bereits ein Folsäuremangel, wird er durch die Einnahme der Pille noch verstärkt.

Der Folsäuremangel ist auch in Deutschland besonders hoch: Laut der Nationalen Verzehrsstudie II aus dem Jahre 2008 weisen rund 80% der deutschen Bevölkerung einen Folsäuremangel auf.

Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe, das natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vorkommt, aber auch synthetisch hergestellt wird. Die natürlich in der Nahrung vorhandene Folsäure wird als „Folat“ bezeichnet. Synthetisch hergestellte Folsäure wird in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt, ist in angereicherten Lebensmitteln enthalten oder wird in Arzneimitteln verwendet. Im Folgenden sind mit dem Begriff „Folsäure“ beide Vitaminformen gemeint.

## **Folsäure wird zum Vitamin-B-Komplex gerechnet.**

---

Während der 30er und 40er Jahre erkannten Forscher, dass bestimmte Tiere wasserlösliche Substanzen für normales Wachstum und zur Anämieverhütung benötigen. Mitchell und Mitarbeiter isolierten sie aus Spinat und nannten sie Folsäure (Lat. Folium = Blatt). Hasen, Hunde und Ratten können dieses Vitamin selbst herstellen.

Folsäure wird in geringen Mengen in der Leber gespeichert (5 – 10 mg). Eine folsäurearme Ernährung führt innerhalb weniger Wochen zu Mangelsymptomen. Folsäuremangel ist der häufigste Vitaminmangel in den westlichen Industriestaaten, oft kombiniert mit Eisenmangel in der Schwangerschaft und bei Verdauungsstörungen. Vor allem ältere Menschen sind meist stark unterversorgt. Der Grund ist die unzureichende Zufuhr mit der Nahrung sowie die Verluste durch Lagerung und Kochen.

Seit Januar 1998 werden wegen der schlechten Versorgungslage in den USA Grundnahrungsmittel mit Folsäure angereichert. Dadurch sollen Neuralrohrdefekte bei Neugeborenen und erhöhte Homocysteinspiegel (erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf- Erkrankungen) gesenkt werden.

Folsäure ist wesentlich für alle Wachstums- und Zellteilungsvorgänge. Sie wird gebraucht für die Bildung roter Blutkörperchen, für die Aminosäuren- und Nukleinsäuresynthese, und sie ist notwendig für die Gehirnfunktionen und die Verwertung von Zucker und Proteinen.

Antioxidantien wie Vitamin C scheinen die Folsäure vor der Oxidation mit Sauerstoff zu schützen.

## **Welche Funktionen erfüllt Folsäure im Körper?**

---

**Zellwachstum:** Folsäurehaltige Coenzyme sind wesentlich für die Produktion von DNS beim Zellwachstum im ganzen Körper. Besonders Zellen, die sich schnell erneuern, wie Lungen-, Darmwand- und Blutzellen, sind auf reichlich Folsäure angewiesen.

**Eiweiß-Stoffwechsel:** Folsäurehaltige Coenzyme helfen bei der Umwandlung von Aminosäuren, wie z.B. der Entgiftung von Homocystein. Sie sind ebenso beteiligt an der Synthese vieler körpereigener Proteine

**Fötus:** Folsäure ist wesentlich zur Entwicklung des Zentralnervensystems. Schon in den ersten vier Wochen der Schwangerschaft, einer Zeit, in der viele Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind, schließt sich das Neuralrohr des Ungeborenen. Bei ungefähr ein bis zwei von 1000 Schwangerschaften erfolgt der Verschluss nicht oder nur teilweise. Es resultiert ein so genannter Neuralrohrdefekt. Der bekannteste ist wohl die Spina bifida, im Volksmund als „offener Rücken“ bezeichnet.

Für Neuralrohrdefekte gibt es verschiedene Ursachen. Studien haben gezeigt, dass sich ihre Zahl verringern lässt, wenn in der kritischen Phase des Neuralrohrverschlusses zusätzlich Folsäure gegeben wird. Sicherheitshalber sollte die Zufuhr vier Wochen vor der Empfängnis beginnen und bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche fortgesetzt werden. Bis heute ist nicht genau bekannt, wie die Folsäure wirkt. Es ist nur bekannt, dass sie wirkt.

## **NTP16: Folsäure (Folat, Vitamin B9) - Preis: 17,90 €**

---

Folsäure (auch Vitamin B9 oder Folat genannt) ist für die Zellteilung essentiell und trägt zum normalen Wachstum des Kindes im Mutterleib bei. Folsäure ist essentiell für die Blutbildung und trägt zum Erhalt eines normalen Homocysteinspiegels im Blut bei.

Wichtig für Mutter und Kind während der Schwangerschaft und besonders schon davor. Folsäure ist wichtig für die Zellteilung und die Zellneubildung, insbesondere der weißen und roten Blutzellen. Folsäure (Folat) ist ein wasserlösliches Vitamin der Vitamin-B-Gruppe. Es wirkt bei zahlreichen Stoffwechselvorgängen mit. Gute Folsäure-Quellen sind praktisch alle Blattgemüse, Getreide und Innereien. Fisch enthält nur wenig Folsäure. Der Körper hat nur sehr geringe Folsäure-Speicher. Folsäure wirkt bei der Bildung von Blutkörperchen und Schleimhautzellen mit. Außerdem hilft sie beim Aufbau der Erbsubstanzen DNA und RNA sowie beim Eiweißstoffwechsel.

Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten. Folsäure beteiligt sich am Abbau der Aminosäure Homocystein, welche für das Herz-Kreislauf-System von Bedeutung ist. Zusammengefasst beeinflusst Folsäure folgende Vorgänge im Körper: Zellteilung und Zellentwicklung, Blutbildung, Eiweißstoffwechsel und Fettstoffwechsel. Heute weiß man, dass einige Vitamine in höherer Dosierung einen zusätzlichen Gewinn für die Gesundheit bringen. Dies gilt auch für das B-Vitamin Folsäure.

Folsäure trägt auch zur Gesundheit des Herzens bei. Folsäure ist außerdem für die mentale Funktion und Leistungsfähigkeit essentiell.

**[Bestellen Sie hier Folsäure im Online-Shop von Nature Power.](#)**

---