

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

Liebe Leserinnen und Leser,



Viele von Ihnen haben es bereits entdeckt: Wir haben ein neues Produkt mit dem Namen **Homocystein-Komplex**.

In einem meiner letzten Gesundheitsbriefe hatte ich angekündigt, Ihnen mehr Informationen zu Homocystein zu liefern. Ab heute geht es los damit. Doch bevor ich damit beginne, möchte ich Ihnen einige Hinweise auf einige bereits erschienene Beiträge geben:

Ein Gesundheitsbrief: Was ist Homocystein? Damals hatte ich eine vergleichsweise kurze Beschreibung geliefert. Inzwischen weiß man deutlich mehr über Homocystein und seine Bedeutung für unsere Gesundheit.

Im Vitalstoff-Journal finden Sie eine größere Anzahl von Forschungsergebnissen rund um Homocystein. **Wenn Sie die Seite "Aus der Forschung" aufrufen, können Sie im Suchfeld das Wort "Homocystein" eingeben. Sie erhalten dann eine Auswahl von Links zu den passenden Forschungsergebnissen.**

Jeder Mensch hat Homocystein im Blut.

Wie bereits der Name sagt ("homo" heißt auf Griechisch "gleichartig") ähnelt die Substanz dem Eiweißbaustein Cystein. Das allgegenwärtige Zellgift wird erst seit 1992 erforscht und viele Experten halten es für gefährlicher als Cholesterin. Die meisten Menschen haben noch nie von Homocystein gehört. In lockerer Folge werde ich Ihnen viele Informationen zu diesem Stoff zusammenstellen, der immer mehr in Fokus der Wissenschaft gerückt ist, weil er ganz offenkundig an den meisten sog. Zivilisationskrankheiten beteiligt ist.

Homocystein ist ein wichtiger Indikator für eine Vielzahl von Krankheiten. Inzwischen ist eindeutig erwiesen, dass nicht Cholesterin sondern erhöhte Homocystein-Werte für Herzinfarkt und Schlaganfall verantwortlich sind. Und ganz wichtig: Erhöhte Homocysteinwerte sind immer dann vorhanden, wenn es einen Mangel an bestimmten B-Vitaminen gibt. Doch dazu in der Folge mehr.

Dr. McCully entdeckte das Homocystein

Die Entdeckung der Bedeutung von Homocystein als wichtiger Indikator für eine Vielzahl von Krankheiten verdanken wir Dr. McCully. 1968 erforschte er eine seltene genetische Krankheit, die Hyperhomocysteinurie, auf Deutsch: zu viel Homocystein im Urin. Kindern mit dieser Erkrankung mangelt es an dem Enzym, welches die toxische Substanz Homocystein wieder in eine harmlose Substanz umwandelt. Dadurch haben diese Kinder einen extrem hohen Hcy-Wert bei interessanterweise unauffälligen Cholesterinwerten. Diese Patienten leiden an schwerer Arteriosklerose und sind oft schon in jungen Jahren von einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall betroffen.

Ich möchte deutlich betonen: Obwohl landauf landab immer wieder die Mär von zu hohen Cholesterinwerten als den Auslösern von Herzinfarkt und Schlaganfall gesungen wird: Cholesterin war eben nicht der Auslöser dieser Krankheiten. Diese wichtige Information habe ich in meinen Gesundheitsbrief "**Die Cholesterinlüge**" schon einmal verarbeitet. Ich habe den Titel "verlinkt", damit Sie ihn bei Interesse noch einmal nachlesen können.

Anfangs stießen seine Erkenntnisse nur auf Skepsis. Erst 1992 wurden seine Theorien in einigen groß angelegten Studien mit 14.000 Ärzten als Studienteilnehmer bestätigt: Je höher der Hcy-Wert, umso höher ist der Risikofaktor für die vielen in der Folge noch zu besprechenden Erkrankungen. Statt über Cholesterin nachzudenken und leider nicht nebenwirkungsfreie Statine zur Senkung einzunehmen sollten wir uns über Homocystein informieren.

Was richtet Homocystein im Körper an?

Homocystein in erhöhter Konzentration erhöht die Produktion von sehr aggressiven Sauerstoffradikalen (H₂O₂, das ist Wasserstoffperoxid) und vermindert die NO-Bildung. NO (Stickstoffmonoxid) ist eine körpereigene Substanz, die stark gefäßerweiternd wirkt. Die durch Homocystein ausgelösten H₂O₂ verletzen oder zerstören die Innenwände der Arterien (die Endothelschicht), wodurch Gerinnungsprozesse mit Anlagerung von Blutplättchen und Fibrin ausgelöst werden. Es lagern sich fetthaltige Substanzen an und es kommt zur Plaquebildung. Diese besteht aus Arterienwandzellen, Monozyten und bestimmten Blutfetten. Der Cholesteringehalt dieser Plaques liegt interessanterweise bei höchstens einem (!) Prozent. Man sieht also keine Auswirkungen bei Bluttests auf Cholesterin.

Die wachsende Plaque verengt dann den Durchlass der Arterien und behindert so den Blutfluss. Es kann auch zu Blutgerinnseln kommen, wenn sich solche Plaquepartikel lösen und dann kleinere Gefäße verstopfen. Im schlimmsten Fall führen Arterienverengung oder Blutgerinnsel zu einem Totalverschluss von Herzkranzgefäßen (Myokardinfarkt), Gehirngefäßen (Apoplektischer Insult) oder auch tiefer Beinvenen (Beinvenenthrombosen). Bei Arteriosklerose werden wegen mangelhafter Durchblutung neben Herz und Gehirn auch andere Organe geschädigt. So werden Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Diabetes, Potenzstörungen und viele andere von erhöhten Homocysteinwerten negativ beeinflusst.

Erhöhte Homocysteinwerte begünstigen viele Erkrankungen

- **Arteriosklerose:** Bereits durch leicht erhöhte Homocystein-Werte steigt das Risiko von Gefäßschäden um das Drei- bis Vierfache: bei Frauen um 80 Prozent, bei Männern um 60 Prozent.
- **Brustkrebs:** Frauen in den Wechseljahren, die längere Zeit unter einem Vitamin-B1-Defizit leiden, haben ein erhöhtes Risiko, an einem Mammakarzinom zu erkranken.

- **Burn-Out:** Schon ein minimal erhöhter Homocystein-Spiegel im Blut kann zu chronischer Erschöpfung, psychischen Befindlichkeitsstörungen und Gedächtnisproblemen führen.
- **Darmkrebs:** Das Risiko, Darmkrebs zu bekommen, ist umso geringer, je höher die Vitamin-B6-Konzentration im Blut ist. Eine Studie des Stockholmer Karolinska-Instituts ergab, dass es um bis zu 49 Prozent sinken kann.
- **Darmentzündung:** 80 Prozent aller Patienten, die an Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn erkranken, weisen einen Folsäure-Mangel auf.
- **Depression:** Zu wenig Folsäure fördert Niedergeschlagenheit und Konzentrationsschwäche. Und bei älteren Frauen verdoppelt ein Vitamin-B12-Mangel sogar das Risiko, an einer Depression zu erkranken.
- **Demenz:** Bei einem Homocystein-Wert über 14 ist die Gefahr, an Morbus Alzheimer zu erkranken, doppelt so hoch wie bei Normalwerten.
- **Diabetes:** Menschen mit Zuckerkrankheit reagieren besonders empfindlich auf erhöhte Homocystein-Werte. Der Überschuss der Aminosäure im Blut schädigt die Nerven, und es kommt zu Durchblutungsstörungen wie dem "diabetischen Fuß".
- **Herzinfarkt:** Durch zu viel Homocystein im Blut erhöht sich die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, um bis zu 70 Prozent. Frauen, die viel Folsäure und Vitamin B6 zu sich nehmen, können ihr Infarktrisiko jedoch um die Hälfte senken. .
- **Osteoporose:** Eine Bostoner Studie ergab, dass es bei Frauen, die nach der Menopause einen erhöhten Homocystein-Spiegel haben, öfter zu Hüftgelenksfrakturen kommt. Offenbar werden Zellen aktiviert, die zu einem Knochenabbau führen
- **Parkinson:** Durch das Stoffwechselprodukt Homocystein werden bestimmte Rezeptoren, also Andockstellen im Gehirn, unwiderbringlich geschädigt. Das begünstigt Parkinson.
- **Schlafstörungen:** Der Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe im Gehirn wird durch zu viel Homocystein im Körper gestört. Betroffen ist vor allem der Neurotransmitter Serotonin. Die Folgen können schlechte Laune und Schlafstörungen sein.
- **Schlaganfall:** Erhöhte Homocystein-Werte sind ein deutlicher Hinweis auf ein erhöhtes Schlaganfallrisiko. Dieses kann man um 82 Prozent senken, wenn man den Homocystein-Spiegel auf Normalmaß bringt.
- **Schwangerschaftsprobleme:** Zu den häufigsten angeborenen Fehlbildungen bei Babys zählen Defekte des Neuralrohrs wie Spina bifida. Schwangere, die täglich rund 400 Mikrogramm Folsäure einnehmen, mindern das Risiko um 50 bis 70 Prozent.
- **Thrombose:** Jede fünfte Patientin mit Venenthrombose hat zu viel Homocystein. Es schädigt die Innenschicht der Gefäße und erhöht so die Gefahr von Gefäßverschlüssen.

Fürwahr, eine lange Liste. Ich komme in der Folge wieder auf die einzelnen Beschwerden zurück.

Homocystein entsteht als Zwischenprodukt

Die schwefelhaltige, toxische Aminosäure wird nicht in den Stoffwechsel unseres Organismus einbezogen. Sie entsteht nur als ein kurzlebiges Zwischenprodukt, und zwar beim Stoffwechsel als Metabolit der Aminosäure Methionin. Diese Methylierung ist einer der fundamentalen Lebensprozesse, bei dem bestimmte Methylgruppen von anderen Molekülen weggenommen oder ihnen hinzugefügt werden. Dieser lebenswichtige und komplexe Stoffwechselprozess findet jede Sekunde milliardenfach in fast all unseren Zellen statt. Dabei zerlegt der Körper Stoffe, die er nicht mehr benötigt, und bildet dafür andere, die er braucht. Zirkuliert das giftige Stoffwechselprodukt Homocystein erst mal im Blut, versucht der Organismus, es möglichst schnell in das harmlose Methionin zurück zu verwandeln. Mit Hilfe einer anderen Methylgruppe entsteht nach der Zurückwandlung in Methionin in weiteren Schritten dann entweder S-Adenosyl-Methionin, kurz SAM genannt, oder über die Zwischensubstanz Cystein mit Hilfe eines weiteren Enzyms der bedeutende Radikalfänger Glutathion. Beides, SAM und Glutathion, sind lebenswichtige und

heilende Substanzen. SAM wirkt gegen Depressionen, Arthritis und schützt die Leber, während Gluthation eine starke Entgiftungssubstanz und ein wichtiges Antioxidans ist.

Homocystein-Komplex: Für die Gesundheit der Gefäße

Unser 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 hat: Homocystein ist eine 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 Koenzyme fungieren. 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.

Hier finden Sie die 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 bestem 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