

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

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Aus den bisherigen Gesundheitsbriefen zum Thema Homocystein haben Sie bereits gelernt, dass die B-Vitamine B6, B9 und B12 eine wichtige Bedeutung zur Senkung des Homocysteinspiegels haben. Da liegt es natürlich nahe, dass ich Ihnen etwas mehr Informationen zu diesen wasserlöslichen Vitaminen gebe. Heute schauen wir uns zunächst das Vitamin B6 (Pyridoxin) an.

Der Platz im Gesundheitsbrief reicht nicht immer aus, alle wichtigen Details zu einem Nährstoff zu beschreiben. Deshalb – falls Sie sich etwas ausführlicher informieren wollen – ein kurzer Hinweis auf weitere Informationsquellen:

***Im Vitalstoff-Journal: Vitamin B6 (Pyridoxin)***

Bevor es mit dem Thema B6 und Homocystein losgeht, noch schnell die Links zu den bisher veröffentlichten Briefen zu diesem Thema:

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

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

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

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

## Vitamin B6 gegen Homocystein

---

Während die Vitamine A, C und E wegen ihrer antioxidativen Wirkung sehr bekannt sind, ist das Wissen über die Bedeutung der B-Vitamine für den Körper oft viel geringer. Die Familie der B-Vitamine besteht aus acht Vitaminen, die in unterschiedlicher Weise auf die Körperfunktionen Einfluss nehmen. Das Vitamin B6 ist dabei vor allem für ein stabiles Nervensystem und eine gut funktionierende körpereigene Immunabwehr zuständig.

## Vitamin B6 als „Der Stoffwechselexperte“

---

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist eine wichtige Grundlage für zahlreiche lebensnotwendige Stoffwechselprozesse im menschlichen Körper. Es hilft beim Aufbau des Nervensystems, unterstützt den reibungslosen Ablauf seiner Funktionen und wirkt auch bei hormonellen Abläufen im Körper mit, weswegen Vitamin B6 beispielsweise häufig von Frauen eingenommen wird, die am prämenstruellen Syndrom leiden. Auch im Blutkreislauf spielt Pyridoxin eine wichtige Rolle: Es wirkt nicht nur entscheidend an der Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin mit, sondern ist auch ein wirkungsvoller Helfer, wenn es darum geht, die Blutgefäße vor Arteriosklerose mit all ihren negativen Folgen auf das Herz-Kreislauf-System zu bewahren. Darüber hinaus hilft Vitamin B6 mit, aus Kohlenhydraten Energie für den Körper zu gewinnen und ist zudem auch an den Abläufen des Fettstoffwechsels beteiligt. Legt man dann noch die positive Wirkung von Pyridoxin auf das Immunsystem, insbesondere bei Allergien, in die Waagschale, wird klar, dass es sich bei Vitamin B6 um einen echten Alleskönner im menschlichen Körper handelt. Insgesamt sind inzwischen über hundert enzymatische Reaktionen mit Vitamin B6 als Co-Enzym bekannt, darunter so wichtige wie die Synthese von Adrenalin, Noradrenalin, Niacin, Tyramin, Kollagen, Dopamin und 5-HTP (5-Hydroxytryptamin).

## Individueller Tagesbedarf

---

Bei erwachsenen Personen liegt der ausreichende Tagesbedarf von Vitamin B6 bei etwa 1,2 (Frauen) beziehungsweise 1,5 (Männer) Milligramm. Um den erhöhten Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit zu decken, werden den Frauen in diesen Lebensphasen 1,9 Milligramm empfohlen. Die empfohlene Tagesdosis für Kinder hängt vom jeweiligen Alter ab und steigert sich von 0,1 Milligramm für Säuglinge auf 1,4 Milligramm für Jugendliche unter 15 Jahren.

**Das Vitamin B6 von Nature Power enthält übrigens 4,2 mg in einer Kapsel. Das reicht also für einen Tag gut aus, wenn man bedenkt, dass nicht immer der gesamte Kapselinhalt vom Körper aufgenommen wird.**

## Vitamin B6 in Lebensmitteln

---

Vitamin B6 ist in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten. Gute Vitamin B6-Lieferanten sind zum Beispiel Lachs, Bananen, Avocado und Bohnen.

Wichtig ist es zu wissen, dass das Vitamin B6 durch bestimmte Verarbeitungsvorgänge wie Kochen, Einfrieren oder Sterilisieren von Milch, aber auch durch die Einwirkung von Sonnenlicht zum großen Teil zerstört wird.

## Vitamin B6 und Homocystein

---

Homocystein ist eine Aminosäure, die bei normalen Stoffwechselprozessen entsteht und für den Körper schädliche Eigenschaften aufweist. Neben negativen Einflüssen auf das Herz-Kreislauf-System wird Homocystein auch mit psychischen Erkrankungen, Darmentzündungen und sogar mit einem erhöhten Risiko für die Bildung von Tumoren in Verbindung gebracht. Aufgrund seiner giftigen Wirkung auf den Organismus wird es vom Körper aus Selbstschutz rasch verarbeitet.

Für diesen Mechanismus ist neben Folsäure und Vitamin B12 vor allem auch Vitamin B6 notwendig. Ein Mangel an Pyridoxin sowie den beiden anderen Vitaminen ist eine der

Hauptursachen für einen zu hohen Homocysteinspiegel mit allen seinen - unter Umständen sehr gefährlichen - Konsequenzen auf die Gesundheit. Ein guter Grund, auf die Deckung des individuell notwendigen Bedarfs an Vitamin B6 durch eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit vitaminschonender Zubereitung zu achten.

## Risiken eines Vitamin B6-Mangels

---

Ein Mangel an Vitamin B6 ist schon seit den vierziger Jahren als eigenständiger Risikofaktor für Gefäßerkrankungen bekannt. Unter dem Soll liegende Vitamin B6-Konzentrationen gelten daher als Risikofaktoren für Arteriosklerose. Dagegen verbindet man mit höchsten Werten für Folsäure und Vitamin B6 das niedrigste Risiko für Gefäßerkrankungen, interessanterweise unabhängig vom Homocysteinwert. Wahrscheinlich gibt es auch noch eigenständige pathogene Mechanismen, die bislang unbekannt sind. Vitamin B6-Mangel gilt seit neuesten Untersuchungen auch als unabhängiger Risikofaktor für venöse Thrombosen.

Ein Mangel an B6 zeigt sich oft zuerst an der Haut oder in Form von Wachstumsstörungen. Aber auch erhöhte Reizbarkeit, Schlafstörungen und Angstzustände können die Folge sein. Gemeinsam mit Folsäure senkt Vitamin B6 den Homocysteinspiegel. Je mehr Eiweiß man isst, umso mehr Vitamin B6 braucht man. Einige Untersuchungen zeigten auf, dass besonders unter älteren Menschen sehr viele eine Vitamin B6-Aufnahme weit unter den empfohlenen Mengen haben. Ein physiologischer Grund ist die im Alter abnehmende körperliche Aktivität und die reduzierte Muskelmasse, in der das meiste Vitamin B6 gespeichert ist. Auch andere Bevölkerungsgruppen sind durch eine Unterversorgung mit Vitamin B6 gefährdet, besonders schwangere Frauen.

## 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*

## DRL19: Vitamin B6 (Pyridoxin) - Preis: 14,95 €

---

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist für die Verwertung von Eiweiß im Körper und damit für die Muskelfunktion notwendig. Vitamin B6 trägt dazu bei, einen normalen Homocysteinspiegel im Blut aufrecht zu erhalten und hilft dem Körper bei der Verwertung von Eisen. Es ist wichtig für die Abwehrkräfte und für die Funktion des Nervensystems.

Vitamin B6 ist ein wasserlösliches Vitamin der B – Gruppe. Pyridoxin, auch Vitamin B6, ist der Sammelbegriff für drei sehr ähnliche chemische Verbindungen, die die Vorstufen von aktiviertem Vitamin B6, dem Pyridoxalphosphat sind. Es handelt sich um Pyridoxol, Pyridoxal und Pyridoxamin; sie sind Vitamine aus dem B-Komplex. Alle drei Stoffe können vom Stoffwechsel ineinander überführt werden und besitzen dieselbe biologische Aktivität. Seit den 40-er Jahren, als Vitamin B6 entdeckt wurde, weiß man um seine Bedeutung. In der Tat nimmt man an, dass dieses Vitamin an mehr Stoffwechselfvorgängen als jeder andere Nährstoff beteiligt ist. In seiner Komplexität ist Vitamin B6 letztlich notwendig, damit Immun- und Nervensystem gut funktionieren, es ist also für die körperliche und geistige Gesundheit essentiell. Stimmung und mentale Leistungsfähigkeit werden von B6 angesprochen. Vitamin B6 wird im Körper benötigt, um Glücksbotenstoffe herzustellen. Außerdem ist es am Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt.

***Hier finden Sie Vitamin B6 im Online Shop von Nature Power***

## **Superfoods für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden**

---

Durch die sinnvolle Zusammenstellung Ihrer Ernährung haben Sie selbst einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Sie beugen damit Zivilisationskrankheiten vor und halten sich bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit. Die damit verbundene Lebensqualität ist der Lohn für den sorgsamen Umgang mit Ihrem Körper. Um Ihrem Körper ein möglichst breites Spektrum von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zuzuführen, können Sie auch Superfoods verwenden.

Sie haben die Wahl ob Sie Ihre Superfoods selbst zusammenstellen wollen oder sich für eine der bereits fertigen Superfood-Mischungen entscheiden. Dazu gehören beispielsweise die Energie-Mischung, die Greens-Mischung oder die FeelGood-Mischung. Natürlich können Sie zu einer der fertigen Mischungen auch andere Superfoods oder bestimmte Obst- oder Gemüsesorten eigener Wahl hinzufügen. Die Kombinationsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Sie können auch die Ihnen bisher schon bekannten Produkte ***Essential Food*** und ***Nature Power Superfood*** in das Kreieren eigener Rezepte einbeziehen.

***Hier finden Sie die ganze Palette von Superfoods auf einer eigenen Seite.***

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