

Erhöhte Homocystein-Werte und Osteoporose (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



In meinen Gesundheitsbriefen hatte ich Ihnen mit der Serie „**Homocystein: Eine toxische Aminosäure – Auswirkungen und Therapie (1)**“ (Teile 1 und dann bis Teil 8) die grundlegenden Informationen zu Homocystein beschrieben.

Erhöhte Homocysteinwerte begünstigen viele Erkrankungen. Eine davon ist 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.

Heute und in Folge zeige ich Ihnen die Zusammenhänge auf.

Was ist Osteoporose?

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des Alters, sie macht sich durch Knochenschwund bemerkbar. Die Krankheit ist durch einen raschen Abbau der Knochensubstanz gekennzeichnet. Die Knochen werden zunehmend porös und verlieren ihre Stabilität und Festigkeit. In der Folge können die Knochen leicht brechen, vor allem der Oberschenkelhals, denn er gilt als längster Knochen im Körper des Menschen. Allerdings ist in der Regel das ganze Skelett betroffen. Generell kommt es bei jedem Menschen ab dem vierzigsten Lebensjahr zu einem langsamen Abbau der Knochenmasse.

Wie kommt es zur Osteoporose?

Es gibt es zwei Zelltypen, die im Knochen des Menschen „tätig“ sind, die Osteoblasten und die Osteoklasten. Die Osteoblasten bewirken einen Knochenaufbau, die Osteoklasten einen Knochenabbau. Bei der Osteoporose liegt ein Missverhältnis dieser beiden Zelltypen vor. Die Osteoklasten bauen mehr Knochenmaterial ab, als von den Osteoblasten neu gebildet werden kann. Die Aktivität beider Zellen wird von den Ausscheidungen der endokrinen Drüsen bestimmt. Zu diesen zählen beispielsweise Jodothyronine, Östrogene und Corticosteroide.

Welche Folgen hat Osteoporose?

Die häufigste Folge der Osteoporose sind Knochenbrüche. Der Knochenaufbau verändert sich so, dass schon bei geringsten Belastungen die Knochen brechen oder splintern. Ein hoher Prozentsatz sind Wirbelkörper-Einbrüche und Oberschenkelhalsbrüche. Weiterhin kommen handgelenksnahe Speichenbrüche, Oberarmkopfbüche und Beckenbrüche vor.

Welche Formen der Osteoporose gibt es?

Die Krankheit verläuft zunächst unbemerkt. Schmerzen im Rücken werden häufig falsch gedeutet. Erst bei Bewegungseinschränkungen wird ein Arzt aufgesucht. Die Mediziner unterscheiden bei der Osteoporose zwischen der primären und der sekundären Osteoporose. Die primäre Form tritt meist bei Frauen nach der letzten Regelblutung zu Beginn der Wechseljahre oder nach den Wechseljahren auf. Eine weitere Form der Osteoporose ist die Altersosteoporose. Diese sekundäre Form entsteht meist in Folge von hormonellen Störungen oder Stoffwechselerkrankungen.

Wer ist von Osteoporose betroffen?

Von Osteoporose sind überwiegend Frauen während oder nach dem Klimakterium (Wechseljahre) betroffen, meist nach dem 45. Lebensjahr. Der Prozentsatz, der in dieser Zeit an Osteoporose erkrankt, liegt ungefähr bei 30. Männer erkranken in der Regel nach dem 70. Lebensjahr an der Altersosteoporose, sind aber bereits nach dem 55. Lebensjahr gefährdet.

In zwanzig Jahren werden nach Experteneinschätzung doppelt so viele Menschen daran erkranken wie heute. Für viele Menschen macht es deshalb Sinn, schon jetzt mit Vorsorgemaßnahmen zu beginnen.

Wie wird Osteoporose diagnostiziert?

Zur Diagnose der Osteoporose wird überwiegend die Knochendichtemessung herangezogen. Mit ihr wird der sogenannte T-Wert ermittelt, indem die mineralische Dichte der Knochensubstanz gemessen wird. Dies geschieht mit der Dual-Röntgen-Absorptiometrie, kurz DXA. Weiterhin wird eine klinische Untersuchung vorgenommen, indem beispielsweise Hautfalten am Rücken und die Körpergröße gemessen werden. Mithilfe des Biomarkers lässt sich die erhöhte Ausscheidung von C-Telopeptide im Urin nachweisen. Darüber hinaus kann der Arzt anhand von Röntgenaufnahmen die Höhenminderungen von Brust- und Lendenwirbelsäule messen.

Welche Auswirkungen hat die Krankheit auf den Alltag?

Erste Anzeichen sind meist Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Schmerzen und die Bewegungseinschränkungen führen häufig dazu, dass sich der ältere Mensch noch weniger bewegt. Der Betroffene gerät hier oft in einen Teufelskreis. Mangelnde Bewegung führt erst recht zu Knochenbrüchen. Die folgende Bettlägerigkeit und auch mögliche Schmerzen nach der Operation bedingen einen weiteren Verlust an Knochendichte, sodass neuerliche Brüche

entstehen können. Die Bettlägerigkeit macht den Betroffenen pflegebedürftig. Folgeerkrankungen wie Lungenembolie oder Lungenentzündung können das Leiden nicht nur verschlimmern, sondern sind auch lebensbedrohlich. Außerdem kann es selbst bei guter Heilung und Schmerzfreiheit zu einer dauerhaften Immobilisierung kommen.

Wie kann man Osteoporose vorbeugen?

Eine wichtige Maßnahme, um Osteoporose vorzubeugen, ist körperliche Aktivität, am besten von der Jugend an. Dennoch ist es nie zu spät mit Sport anzufangen. Natürlich sollte dieser altersentsprechend sein. Wer noch nie Sport betrieben hat, sollte auf jeden Fall beim Arzt einen Rundumcheck durchführen lassen. Danach ist es ideal, die körperliche Aktivität langsam zu steigern, am besten mit moderat betriebenen Bewegungen. Eine Verausgabung ist kontraproduktiv, dennoch sollte man schon ins Schwitzen kommen. Weiterhin beugt ausreichendes Sonnenlicht der Osteoporose vor, denn Sonnenlicht sorgt für eine Vitamin-D-Produktion, ein wichtiges Vitamin, das beim Knochenaufbau benötigt wird.

Parallel dazu sollten Betroffene für eine ausreichende Kalziumzufuhr sorgen. Die Kalzium-Aufnahme sollte mindestens 1 Gramm pro Tag betragen. Auf die Aufnahme von Kalzium in Milchprodukten sollten Sie jedoch nicht vertrauen. Kalzium ist außerdem in Grünkohl und Brokkoli enthalten.

Ansonsten sind auch Kalziumtabletten in Form einer Nahrungsergänzung zu empfehlen. Es gibt bei Nature Power ein Produkt, bei dem Korallenkalzium mit den Komponenten Vitamin D und K angereichert ist.

In neuster Zeit wird diskutiert, inwieweit eine basische Ernährung Osteoporose vorbeugen kann. Dabei soll außerdem auf Kaffee, Tee, Cola und Alkohol verzichtet werden.

Ursachen von Osteoporose

Die Osteoporose wird auch als Knochenschwund bezeichnet. Sie ist eine häufige Alters-Erkrankung. Frauen sind stärker betroffen als Männer. Unbehandelt kann die Krankheit zu Knochenbrüchen führen.

Die Knochenmasse befindet sich in einem stetigen Auf- und Abbau, wobei der Aufbau bis zum dreißigsten Lebensjahr überwiegt. Ab dem vierzigsten Lebensjahr kommt es zu einem langsamen Abbau der Knochenmasse. Dieser ist bedingt durch eine Verschiebung der Produktion von zwei Zelltypen im Knochen, den Osteoklasten und den Osteoblasten.

Als Hauptursache gilt bei Frauen der Abbau des knochenschützenden Östrogens während und nach den Wechseljahren. Eine Überproduktion des körpereigenen Kortisons, das sogenannte Cushing-Syndrom, wird ebenfalls als Ursache angesehen. Bei Männern gehört ein Testosteronmangel, der Hypogonadismus, ebenfalls zu den Ursachen von Osteoporose. Krankhafte Veränderungen der Schilddrüse, zum Beispiel eine Überfunktion der Drüse, die Hyperthyreose, kann unbehandelt einen späteren Knochenabbau verursachen.

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

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 | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln