

## Erhöhte Homocystein-Werte und Osteoporose (3)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Unser Thema lautet: Zusammenhänge zwischen Homocystein-Werten und Osteoporose. Heute folgt Teil 3 und damit zugleich das Ende zu diesem Thema: Die Teile 1 und zwei finden Sie im Archiv der Gesundheitsbriefe:

*[Erhöhte Homocystein-Werte und Osteoporose \(1\)](#)*

*[Erhöhte Homocystein-Werte und Osteoporose \(2\)](#)*

### Frauen sind stärker von Osteoporose betroffen

---

Frauen sind von der Osteoporose stärker betroffen als Männer, da ihr Stoffwechsel in den Wechseljahren eine starke hormonelle Veränderung durchmacht. Dies ist die Typ 1-Osteoporose und hängt mit der verringerten Hormonproduktion nach den Wechseljahren zusammen. Beim Typ 1 verliert der schwammartige Teil der Knochen - die Spongiosa - einen Teil seiner Masse und wird dadurch brüchig. Die häufigsten Beschwerden treten dabei an der Wirbelsäule auf, wo die Wirbelkörper zusammensacken oder brechen.

Die Typ 2-Osteoporose tritt fast immer erst nach dem siebzigsten Lebensjahr auf. Durch die Unterversorgung mit Kalzium und Vitamin D3 - seit einiger Zeit weiß man, dass auch Vitamin K beteiligt ist - dünnt der kompakte Teil des Knochens aus (Kompakta). Als Folge davon entstehen bei geringer Belastung oder einem an sich harmlosen Sturz Knochenbrüche, vor allem am Oberschenkelhals, am Unterarm und an den Handgelenken. Diese Form der Osteoporose betrifft zunehmend auch die Männer.

Die Osteoporose ist keine akute Erkrankung, sie entwickelt sich vielmehr über einen längeren Zeitraum. Typische Frühsymptome sind nicht bekannt, da die Krankheitsursache, also die Verringerung der Knochendichte, nicht mit konkreten und spezifischen Beschwerden verbunden ist.

Die große Gefahr dieser Erkrankung liegt in den drohenden Knochenbrüchen, die schmerzhaft und langwierig verlaufen können. Doch bevor es so weit kommt, klagen Patienten mitunter bereits über folgende Symptome von Osteoporose:

- **Akute Rückenschmerzen:** Diese werden oft durch einen Bruch oder Einbruch eines

Wirbelkörpers verursacht. Der Betroffene hört mitunter dieses Frakturgeschehen sogar, indem er ein Brechen oder Knacken akustisch wahrnimmt, das von stechenden Schmerzen begleitet wird.

- **Chronische Schmerzen:** Aufgrund der Fehlstatik des Skelettes durch mehrere Brüche der Wirbelkörper kommt es zu permanentem Schmerzempfinden. Daraus resultiert eine Fehl- oder Überbelastung des Bewegungsapparates, da der Patient automatisch versucht, eine -schmerzfreie - Schonhaltung einzunehmen. Muskelverspannungen und -reizungen sind die Folge.
- **Verringerung der Größe:** Das Zusammenbrechen der Wirbelkörper führt nicht nur zu Schmerzen, es wirkt sich auch direkt auf die Körpergröße aus. Der Patient kann um bis zu vier Zentimeter kleiner werden! Der Rumpf wird also verkürzt, und dadurch kann der Beckenkamm vom Rückenbogen berührt werden, was ebenfalls zu Schmerzen führt. Nicht betroffen ist der Abstand zwischen Fuß und Hüfte sowie zwischen den Armen, dieser bleibt konstant.
- **Das Tannenbaumphänomen:** Aufgrund des Größenverlustes und der damit verbundenen Fehlhaltungen bilden sich Hautfalten, die sich am Rücken und auch an den Flanken befinden können.
- **Das Osteoporose-Bäuchlein:** Dieses Symptom ist ebenfalls eine Folge der Verkürzung der Wirbelsäule. Der Bauch wölbt sich dadurch nach vorne. In besonders schlimmen Fällen wird dadurch der Brustkorb so stark verformt, dass der Patient Schwierigkeiten beim Atmen hat.
- **Das Baastrup-Syndrom:** Die Wirbelkörper werden kleiner, das führt zu einer Berührung der Dornfortsätze an der Wirbelsäule und verursacht dadurch Schmerzen.
- **Der Witwenbuckel:** Die Brustwirbel brechen keilförmig ein, dadurch bildet sich der für die Osteoporose typische Rundrücken. Diese landläufig als Witwer- oder Witwenbuckel bezeichneten Rundrücken sind typische Symptome von Osteoporose.

Osteoporose ist zwar nicht heilbar, kann aber durch einen gesunden Lebensstil und ausreichend Bewegung vermieden oder hinausgezögert werden. Auch muss nicht jedes der oben erwähnten Symptome unbedingt auf eine Osteoporose hinweisen - beim leisesten Verdacht sollten Sie aber dennoch einen Arzt aufsuchen.

## Mehr Knochenbrüche bei hohem Homocystein-Spiegel

---

Zwei umfangreiche niederländische Studien, die europaweite Amsterdamer "Longitudinal Aging Study" und die "Rotterdam Studie" des Erasmus Medical Center, weisen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen erhöhtem Homocystein-Spiegel und Knochenschwund nach. In den Blickpunkt aufgeschlossener Ärzte und Heilpraktiker rutschen bei Osteoporose immer mehr erhöhte Homocysteinwerte.

## Homocystein und Osteoporose - eine bedrohliche Kombination

---

Bei beiden Untersuchungen handelt es sich um Langzeitstudien: Jeweils mehrere Tausend Frauen und Männer wurden zehn Jahre lang beobachtet. Bei rund 2 400 Studien-Teilnehmern über 55 Jahren wurden die Homocysteinwerte in Blutproben ermittelt. Ergebnis: Bei den Teilnehmern, die das meiste Homocystein im Blut hatten, war die Gefahr, sich einen Knochen zu brechen, doppelt so groß wie bei Teilnehmern mit Normalwerten. Weitere Risikofaktoren wie etwa der sinkende Östrogenspiegel bei Frauen nach der Menopause spielten dabei keine Rolle. Besonders oft erlitten die betroffenen Probanden übrigens Hüft- und Oberschenkelhalsbrüche. Bei

den Frauen war das Risiko im Vergleich zu Teilnehmern mit Normalwerten doppelt so groß, bei den Männern sogar viermal so groß.

Ähnliche Ergebnisse zeigt die nordamerikanische "Framingham-Studie". Bei rund 2 000 Teilnehmern über 59 Jahren bestimmte man die Homocysteinwerte und sammelte bis zu 15 Jahre lang alle Daten über Hüftknochenbrüche. Männer erlitten in dieser Zeit 41, Frauen 146 Frakturen. Auch hier traten Knochenbrüche bei hohen Homocysteinwerten deutlich häufiger auf. Männer hatten dann ein fast viermal höheres Risiko für einen Hüftgelenksbruch.

Diese Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Homocystein und Osteoporose.

Senkt man also die Homocysteinwerte, so kann man Osteoporose bzw. dadurch bedingten Knochenbrüchen vorbeugen!

## Japanische Studie zeigt: Vorbeugen ist möglich!

---

Man kann vorbeugen: Eine japanische Studie an 600 Patienten ergab, dass Folsäure und Vitamin B12 vor Osteoporose schützen. Die Teilnehmer bekamen zwei Jahre lang täglich 5 mg Folsäure und 1,5 mg Vitamin B12. Eine zweite Gruppe erhielt nur ein Scheinmedikament. In der Studiengruppe brachen sich zehn Probanden die Hüfte, in der Kontrollgruppe waren es 43! Wer also regelmäßig Vitamin-Power tankt (**zum Beispiel mit Homocystein-Komplex**), hat eine erheblich bessere Chance, mit heilen Knochen davonzukommen.

## Ausreichende Vitamin-B12-Versorgung kann Frakturen im Hüftbereich vorbeugen

---

Eine Studie kalifornischer Mediziner zeigt, dass bei Frauen mit geringen Werten an Vitamin B12 sich die Rate des Knochenverlustes im Vergleich zu Frauen mit einer guten Versorgung erhöht. Dabei wurde die Knochen-Mineraldichte von 83 Frauen im Alter ab 65 Jahren im Rahmen einer Osteoporose-Studie untersucht. Zu Beginn der Studie wurden bei allen Frauen Blutproben genommen und die Werte von Vitamin B12 bestimmt. Bei den Teilnehmerinnen wurde außerdem die Knochen-Mineraldichte an den Hüftknochen jeweils nach zwei, nach dreieinhalb und nach knapp sechs Jahren gemessen. Frauen mit den niedrigsten Werten an Vitamin-B12 hatten einen jährlichen Knochenverlust von 1,6 Prozent im gesamten Hüftknochen-Bereich. Bei Frauen, die gut mit Vitamin B12 versorgt waren, sank die Knochen-Mineraldichte in den Hüftknochen dagegen nur um 0,2 Prozent. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich, wenn einzelne Hüftregionen untersucht wurden. Eine gute Versorgung mit Vitamin B12 kann demnach Frakturen im Hüftbereich vorbeugen.

Die US-Wissenschaftler stellten fest: "Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Homocystein-Konzentration, die sich ja ziemlich einfach durch eine Diät-Intervention beeinflussen ließe, ein wichtiger Faktor für Hüftfrakturen bei älteren Menschen ist."

## Was kann man tun, um Osteoporose vorzubeugen?

---

- Homocystein und Osteoporose hängen zusammen. Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel! Ist Ihr Hcy-Wert höher als 8, sollten Sie über ein Kombinationspräparat (**Homocystein-Komplex**

- ) täglich Vitamin B6, Folsäure sowie Vitamin B12 aufnehmen.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Zufuhr von **Kalzium, Magnesium, Vitamin D, Vitamin K**.
  - Bewegen Sie sich! Belasten Sie Ihre Knochen regelmäßig! Die alte Weisheit «Wer rastet, der rostet» kann übersetzt werden in «Was nicht belastet wird, verkümmert».
  - Ernähren Sie sich in ausgewogenem Verhältnis von Eiweiß - Kohlenhydrate - Fett von 30 - 40 - 30. Damit reduzieren Sie die Bildung von “schlechten” Eicosanoiden wie PEG2, die wiederum zum Verlust der Knochenmasse beitragen.
  - Stärken Sie Ihre **Darmflora**, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen!
  - Zu den säuernden Nahrungsmitteln gehören alle Genussgifte wie Zucker, Alkohol, Kaffee, Weißmehlprodukte.
  - Da uns in unserer Ernährung fast keine Quellen für langkettige Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen (wie unbelasteter Hochseefisch oder Gehirn von Tieren aus biologischer Zucht) empfehle ich Ihnen **Antarktis-Krill-Öl** zur Reduzierung von “stiller Entzündung” und den “schlechten” Eicosanoiden wie PGE2.

## **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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln