

Erhöhte Homocysteinwerte und Depression (4)

Liebe Leserinnen und Leser,



Bedauerlicherweise wird bei der Diagnose und Behandlung der Depression selten der biochemische Status erhoben. Die möglichen Auslöser, die verstärkenden Faktoren und die zusätzlichen Belastungen über die Ernährung werden dabei übersehen:

Blutzuckerschwankungen, Nahrungsmittelallergien, Unverträglichkeiten mit Weizen-Gluten, Mängel an essentiellen Fettsäuren, Vitaminen, **Mineralien** und Spurenelementen.

Mehr als jedes andere Organ in unserem Körper ist unser Gehirn auf eine ständige Versorgung mit Nährstoffen aus Lebensmitteln, Luft und Wasser angewiesen. Wird dieser Fluss auch nur kurz unterbrochen, leiden die Gehirnfunktionen.

Sucht man bei Depressionen oder Schizophrenie nach verdächtigen Zeichen, stößt man oft auf einen Mangel an den B-Vitaminen: B6, B12 und Folsäure.

Bei Gemütskrankungen sind außerdem häufig zwei weitere Nährstoffe im Mangel: langkettige Omega-3-Fettsäuren als Bausteine für Serotonin, sowie **NADH**, das die Produktion von verschiedenen Neurotransmittern wie zum Beispiel Dopamin, Noradrenalin und Serotonin anregt.

Studien belegen den Zusammenhang zwischen Depression und Folsäuremangel

Seit in den 60er-Jahren zunehmend klinisch zuverlässige Aufzeichnungen bei der Folsäurebestimmung gemacht wurden, kann die schon früher gemachte Beobachtung eines Zusammenhangs zwischen Formen der Depression und megaloblastischer Anämie erklärt werden. Tatsächlich sind Depression und Folsäure eng miteinander verknüpft.

Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine schlechte Folsäureversorgung mit Depression assoziiert ist, und das unabhängig vom Alter. Mindestens ein Drittel der Depressiven hat einen Folsäuremangel. Die Depression und deren Schweregrad sowie die Dauer der Erkrankung ist eng und invers mit der intrazellulären Verfügbarkeit von Folsäure verbunden.

In einer Studie mit 213 depressiven Patienten am «Boston Massachusetts General Hospital»

sprachen diejenigen Patienten mit niedrigem Folsäurespiegel auf Antidepressiva weniger gut an. Dieselben Patienten hatten auch verstärkt tiefe Depressionen. Andere Patienten, die mit schwerer Depression, Schizophrenie oder Borderline-Syndrom diagnostiziert wurden, wiesen auch definitiv einen Folsäuremangel auf. Ihnen wurde zusammen mit ihrer Standard-Medikation auch Folsäure verordnet. Die Wirkung der Medikamente war wesentlich besser als ohne die zusätzliche Gabe von Folsäure. Patienten mit von vorneherein höherem Folsäurespiegel sprechen auf die Therapie mit einem Antidepressivum deutlich besser an.

Der Homocysteinspiegel als Indikator für Vitamin-B-Mangel

In einer Studie wiesen mehr als die Hälfte (52%) der teilnehmenden Frauen einen erhöhten Homocysteinwert und niedrige Folsäurespiegel auf. Hier zeigt sich, dass der Homocysteinspiegel ein sehr guter Indikator für Vitamin-B-Mangel ist.

Die B-**Vitamine** des «Dreiecks des Lebens» (**Vitamine** B2, B6 und B9) unterstützen die Umwandlung von **Homocystein**. Dadurch entsteht mehr S-Adenosyl-**Methionin** (SAME), was wiederum dazu beiträgt, dass das Gehirn besser funktioniert. Forschungen zeigen, dass SAME allein schon ein sehr wirksames Antidepressivum ist.

Die B-**Vitamine** helfen aber auch durch den Vorgang der Methylierung, dass die chemische Balance im Gehirn aufrechterhalten wird, indem Methylgruppen so bewegt werden, dass neue Substanzen je nach Bedarf gebildet werden können.

Das «Dreieck des Lebens» bzw. die richtige Kombination der drei B-**Vitamine** trägt also durch zwei Wirkmechanismen zur Behandlung von Depressionen und Schizophrenie bei:

- Methylierung von Homocystein und damit Erhöhung von SAME als gehirnaktive Substanz
- Erhöhung des Folsäurespiegels im Blut

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.

-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 | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln