

## Erhöhte Homocysteinwerte und Alzheimer (1)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie Teil 1 meiner Informationen zu einem Zusammenhang erhöhter Homocysteinwerte und Alzheimer. Teil 2 folgt dann unmittelbar danach.

Damit beende ich dann meine Gesundheitsbriefe zum Thema erhöhter Homocysteinwerte in der Beziehung zu verschiedenen Zivilisationskrankheiten. Insgesamt habe ich Ihnen dann über einen längeren Zeitraum hinweg über viele Auswirkungen erhöhter Homocysteinwerte berichtet. Der Zusammenhang zwischen einem Mangel an den Vitaminen B12, B6 und B9 und einer langen Reihe von Beschwerden aufgrund dieses Mangels ist inzwischen so gründlich erforscht wie kaum eine andere Substanz. Ich dachte mir deshalb, dass es Sinn macht, diese Zusammenhänge deutlich zu machen.

Sie erhalten heute zunächst noch einmal einen Überblick über die Auswirkungen erhöhter Homocysteinwerte, bevor ich dann im Detail auf das Thema Alzheimer zu sprechen komme.

### 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.

## Was ist Alzheimer?

---

Die Alzheimer-Krankheit gehört zu den Demenzerkrankungen und tritt am häufigsten bei Personen über dem 65. Lebensjahr auf. Sie ist daher eine altersbedingte Erkrankung und geht mit behindernden Einschränkungen der geistigen Fähigkeiten einher. Der Krankheitsverlauf ist meist fortschreitend. Es gibt zwischenzeitliche Erholungsphasen und leichte Besserungen, aber auch ein vorübergehender Stillstand des Krankheitsgeschehens ist möglich.

## Wie entsteht die Alzheimer-Krankheit?

---

Es ist erwiesen, dass sich im Gehirn von Betroffenen Ablagerungen und Plaques bilden, die überwiegend aus Proteinen bestehen. Es bilden sich sogenannte Neurofibrillen, Proteine, die sich zu dicht gepackten Faserbündeln zusammendrehen und ihre Funktion nicht mehr erfüllen können. Die Nervenzellen sterben ab, was wiederum zu einem Abnehmen der Hirnmasse führt. Eine wichtige Rolle spielt der Botenstoff Acetylcholin. Acetylcholin ist ein Neurotransmitter, der zum Beispiel die Erregungsübertragung von Nerv und Muskel vermittelt. Auch kognitive Prozesse, also Leistungen des Gehirns, sind an Acetylcholin gebunden. Bei der Alzheimer-Erkrankung wird Acetylcholin nicht mehr in ausreichender Menge produziert. Grund ist das vermindert auftretende Enzym Cholinacetyltransferase, das am Aufbau von Acetylcholin beteiligt ist. Die beschriebenen Veränderungen führen zu einem Verlust der Synapsen, also den Kontaktstellen der Nervenzellen. Mit seinen 100 Milliarden Zellen hat das Gehirn große Reserven und kann Verluste zunächst ausgleichen. Erst wenn ein Schwellenwert überschritten wird, kommt es zum Verlust von kognitiven Leistungen.

## Welche Stadien hat Alzheimer?

---

Im frühen Stadium der Erkrankung stehen Gedächtnisstörungen im Vordergrund. Dinge werden verlegt, Ereignisse, die nur wenige Stunden zurückliegen, werden nur bruchstückhaft erinnert. Der Übergang in die leichte Demenz besteht aus mittelschweren Gedächtnisbeeinträchtigungen und starken Problemen im Alltagshandeln. In der mittelschweren Demenz hat der Betroffene Neues nach wenigen Minuten wieder vergessen, es gibt Probleme mit der Körperhygiene und dem Anziehen. Die schwere Demenz ist von Pflegebedürftigkeit gekennzeichnet. Der Betroffene verfügt nur noch über Bruchstücke seines Altgedächtnisses. Er kann keine Entscheidungen mehr treffen und auch Urin und Stuhl nicht mehr halten.

## Wer ist von der Alzheimer-Erkrankung betroffen?

---

Die Alzheimer-Erkrankung ist ausschließlich eine Krankheit des Alters, auch dadurch bedingt, dass die Menschen in den westlichen Industrienationen immer älter werden. Bei den über 85-Jährigen sind 20 Prozent von der Demenzerkrankung betroffen, und zwar Männer und Frauen gleichermaßen, es gibt keine geschlechtliche Prävalenz. Bis zum Jahre 2050 wird in Deutschland ein Anstieg der an Alzheimer erkrankten Menschen auf 2,6 Millionen prognostiziert.

## Wie wird Alzheimer behandelt?

---

Die Alzheimer-Krankheit ist nicht heilbar. Der Verlust der Nervenzellen ist irreversibel. Der Verlauf bis zur schweren Demenz kann immerhin verzögert werden. Dabei sind Acetylcholinesterase-Hemmer die Mittel erster Wahl. Das Medikament sorgt dafür, dass der Botenstoff Acetylcholin langsamer abgebaut wird. Dennoch ist die Therapie umstritten, da die gewünschte Wirkungsweise nicht bei jedem Betroffenen erfüllt ist. Eine neue Hoffnung setzt man auf die sogenannten ABC-Transporter, die den Verlauf der Erkrankung um mehrere Jahre verzögern können. Auch die NMDA-Rezeptor-Antagonisten, die die Störung des Botenstoffs Glutamat normalisieren, können kognitive Störungen geringfügig verbessern. Diskutiert wird die Einnahme von **Ginkgo** biloba. Die Standarddosis des Spezialextraktes beträgt 240 Milligramm täglich, allerdings gibt es Hinweise darauf, dass eine solch hohe Dosis die roten Blutkörperchen schädigen kann, daher sollte die Einnahme von 120 Milligramm nicht überschritten werden. Psychische Störungen können durch Psychotherapie oder Psychopharmaka verbessert werden.

**Nachdem es keine Heilung gibt, ist die Vorbeugung der Krankheit besonders wichtig.**

## Wie beugt man der Alzheimer-Erkrankung vor?

---

Hierzu gibt es zahlreiche Studien. Als fast gesichert gilt, dass Menschen, die zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr geistig anspruchsvolle Tätigkeiten ausübten, eher an Alzheimer erkranken. Daraus schließt man, dass geistige Regsamkeit die Demenz hinauszögern oder sogar verhindern kann. Hilfreich ist alles, was das Gehirn trainiert, also Lesen, Musik hören, Kreuzworträtsel lösen, Gespräche mit Angehörigen und Freunden oder ins Theater oder ins Kino gehen. Da Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen die Alzheimer-Erkrankung begünstigen können, ist auch hier eine Vorbeugung möglich, zum Beispiel durch Abbau von Übergewicht, durch vollwertige Ernährung, regelmäßige Bewegung und dem weitgehenden Verzicht auf Nikotin und Alkohol.

## EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €

**Homocystein**-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B12, 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.

