

Erhöhte Homocysteinwerte und Schlaganfall (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie den dritten und damit auch letzten Teil der Serie „Erhöhte Homocysteinwerte und Schlaganfall“.

Die Hirnblutung als Ursache des Schlaganfalls

Rund 15 bis 20 Prozent der Schlaganfälle sind von einer Hirnblutung verursacht. Eine Hirnblutung entsteht beispielsweise, wenn ein durch Arteriosklerose vorgeschädigtes Gefäß platzt und das Blut in das umliegende Hirngewebe eindringt. Hier kann vor allem ein unbehandelter Bluthochdruck zu einem Riss im Blutgefäß führen und so die Hirnblutung verursachen. Darüber hinaus gibt es seltene Fälle von sogenannten Subarachnoidalblutungen. Das sind Blutungen zwischen dem Gehirn und der weichen Hirnhaut, der Arachnoidea. Normalerweise ist der Zwischenraum mit Hirnwasser gefüllt. Noch seltener Ursachen für eine Hirnblutung und damit für einen Schlaganfall sind Gefäßverletzungen oder Gefäßentzündungen, Gerinnselbildungen der venösen Blutgefäße oder Störungen im Blutgerinnungssystem.

Ursachen in der Lebensweise

Die Lebensweise des Betroffenen spielt bei der Entstehung eines Schlaganfalls eine wichtige Rolle. Sie kann verhindern, dass Hirnblutungen oder Durchblutungsstörungen erst gar nicht entstehen und somit auch nicht der Schlaganfall. Vor allem bei einer genetischen Disposition kann der Betroffene viel dafür tun, dass ein Schlaganfall nicht eintritt oder zumindest hinaus gezögert wird.

Wichtig ist eine regelmäßige Blutdruckkontrolle, vor allem im höheren Alter.

Unbehandelter Bluthochdruck ist eine der Hauptursachen für Schlaganfall. Auch das Herz sollte regelmäßig untersucht werden. Vorhofflimmern kann einen Schlaganfall begünstigen. Rauchen

und das Trinken von Alkohol wirkt sich ungünstig auf die Blutgefäße aus, wobei es natürlich immer auf die Menge ankommt. Ein Glas Wein täglich ist sogar gesund. Weitere Ursachen sind Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Übergewicht, Stress und Bewegungsmangel. Bei der Entstehung eines Schlaganfalls sind in der Regel mehrere Faktoren beteiligt.

Ein hoher Homocysteinspiegel kann ebenfalls ein Risikofaktor für einen Schlaganfall sein - der Wert sollte regelmäßig überprüft werden!

Schlaganfall und Homocystein

Seit mehr als 10 Jahren wird die Hypothese diskutiert: Hat **Homocystein** einen Einfluss auf das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden?

Eine Senkung des Homocystein-Spiegels senkt das Schlaganfall-Risiko

Bei einem um 3 µmol/l niedrigeren Homocysteinspiegel lässt sich das Risiko für einen Schlaganfall um ca. 10% senken. Bei einer Senkung des Homocysteinspiegels um 25% reduziert sich das Schlaganfallrisiko sogar um 20%. Metaanalysen weisen nach, dass diese Risikoabschwächung erst bei einer Behandlungszeit von 3 Jahren greift, kürzere Behandlungszeiten haben demnach keinen deutlichen Therapie-Effekt.

Zusätzlich zur Gabe von **Vitamin B6**, B12 sowie Folsäure zur Senkung des **Homocystein**-Spiegels sollten dringend auch andere Risikofaktoren (Rauchen, Übergewicht, hohe Blutfettwerte) minimiert werden.

Homocystein-Spiegel steigt mit dem Alter - regelmäßig prüfen lassen!

Homocystein-Werte unter 10µmol/l sind allgemein wünschenswert, da dann kein Mangel an **Vitamin B6**, B12 oder Folsäure besteht. Jedes zusätzliche µmol/l an **Homocystein** erhöht das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden um ca. 6%. Da der Homocysteinspiegel mit dem Lebensalter ansteigt, sollte dieser Wert bei Gesunden etwa ab dem 50. Lebensjahr bestimmt werden.

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

-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 hat: **Homocystein** ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die nicht in den Baustoffwechsel des Körpers einbezogen wird, sondern nur als kurzlebige Zwischenprodukt im komplexen **Methionin**-Stoffwechsel entsteht. **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. Der Homocysteinspiegel ist nicht durch eine Diät oder Abnehmen zu beeinflussen, sondern nur durch die Qualität der Ernährung und damit der Zufuhr der richtigen **Vitamine**.

Grundsätzlich ist der Homocysteinspiegel altersabhängig und steigt mit dem Alter an.

mehr Informationen bestellen

NTP82: Vitamine für Veganer - Preis: 24,90 €

Die vegetarische Ernährungsweise, insbesondere aber die Entscheidung vegan zu Leben erfordert ein enormes Ernährungswissen, denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel können bei ungünstiger Lebensmittelauswahl Nährstoffmängel entstehen.

Als mögliche kritische Nährstoffe infolge eines Verzichts tierischer Lebensmittel gelten u.a. die in diesem Produkt enthaltene Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure, die **Vitamine Vitamin D**, B2 und B12, sowie die **Mineralstoffe Eisen**, **Calcium** und **Zink**. Da **Vitamin B6** die Zinkaufnahme fördert und eine unzureichende **Vitamin B6** Versorgung den **Eisen**-Status und die **Vitamin B12**- und Calciumaufnahme vermindert, haben wir **Vitamin B6** ergänzt. **Vitamin K2** ist für die

Einlagerung von **Calcium** in den Knochen wichtig und trägt so zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Wegen individueller Unterschiede in der Ernährung ist es sinnvoll, im einzelnen Fall abzusichern, ob der Nährstoffbedarf gedeckt wird. Fakt ist, dass eine zusätzliche Einnahme an Nährstoffen bei Vegetariern, insbesondere aber bei den meisten Veganern notwendig sein kann.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

NTP69: Katzenkralle (Cat's Claw) - Preis: 19,80 €

enthält wirksame Antioxidantien wie

Polyphenole und Triterpene.

Katzenkralle (Uncaria tomentosa) ist die essbare innere Rinde einer Ranke, die in den Hochebenen des peruanischen Amazonas wächst. In ihrer Heimat ist sie bekannt unter dem Namen Una de Gato, im Englischen heißt sie **Cat's Claw**. Nach Meinung von Dr. John Finnegan, ND, ist dieses Heilkraut erstklassig, um das Immunsystem und den Stoffwechsel zu kräftigen. Es ist mindestens ebenso gut, wenn nicht in mancher Weise besser als die besten immunitätsstärkenden Heilkräuter der Welt. Die interessanten Inhaltsstoffe der **Katzenkralle** sind Oxindolalkaloide (OA). Das Pulver aus der Wurzelrinde dieser Regenwald-Liane ist eines von vielen Naturmitteln, die für den menschlichen Körper hervorragende Arbeit leisten können. Uncaria tomentosa bietet uns auf natürlichem Wege einen ausgewogenen Gehalt an wichtigen Inhaltsstoffen. Die Inhaltsstoffe der Wurzel und der inneren Rinde: Alkaloide, Glukoazida, Phenol, Antazida, Hauptwirkstoffe: 6 Alkaloide des Typs oxindolico, 6 Quinovicssäure-Glykoside und außerdem 3 Triterpenpolihydroxylados.

Das Pulver aus der Wurzelrinde dieser Regenwald-Liane ist eines von vielen Naturmitteln, die für den menschlichen Körper hervorragende Arbeit leisten können.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

Gesundheit kommt aus der Kraft der Natur

Wir alle brauchen regelmäßig eine Fülle verschiedenster Stoffe: **Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Enzyme**. Alle diese Nährstoffe stehen in einem gesunden Körper in einer wohl abgestimmten Wechselbeziehung zueinander. Der Körper verfügt über Schutzmechanismen, die dafür sorgen, dass dieses Gleichgewicht auch dann wiederhergestellt wird, wenn es Belastungen durch Lebensumstände, Keime, Umweltgifte oder Parasiten gibt. Auf unseren Seiten finden Sie Nahrungsergänzungsmittel kombiniert mit einer Fülle von Wissen rund um das Thema "natürliche Gesundheit".

Lassen Sie sich von unserer Philosophie überzeugen.

Vitamine, Mineralien und Antioxidantien sind die Zündstoffe

im Stoffwechsel

Mikronährstoffe und Antioxidantien sind die Zündstoffe im Stoffwechsel und dem Immunsystem, ohne sie läuft nichts. Da sie so wichtig sind, braucht man sie täglich. Unser Überblick gibt Ihnen Ihnen einen wichtigen Einblick in die Geheimnisse um die wichtigsten Nahrungsergänzungen und beschreibt ihre Bedeutung für den Organismus.

und andere essentielle Nährstoffe.

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