

**Vitalstoff Journal**  
**Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und**  
**orthomolekulare Medizin**

---

## **Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten (2)**

---

### **Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten (2)**

Ich möchte Ihnen heute noch einmal wichtige Informationen zur Folsäure mitteilen.

**Den vorangegangenen Gesundheitsbrief mit dem Teil 1 finden Sie wie immer im Online-Archiv der Gesundheitsbriefe.**

### **Die Folsäure ist das Schwangerschaftsvitamin.**

---

Dass eine unzureichende Folsäureversorgung in der Schwangerschaft kritisch ist, wissen die meisten Frauen. Frauenärzte empfehlen sogar zusätzlich Folsäure während der Schwangerschaft einzunehmen.

Die bekannteste Folge einer unzureichenden Folsäureversorgung in der Schwangerschaft sind sog. Neuralrohrdefekte (Neuralrohr = eine Vorstufe des Gehirns und Rückenmarks), wie der offene Rücken (Spina bifida). Aber auch an der Entstehung einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte kann eine unzureichende Folsäurezufuhr beteiligt sein.

Neuralrohrdefekte sind mit circa einem Fall pro 1000 Neugeborene in Deutschland die häufigsten angeborenen Fehlbildungen des zentralen Nervensystems. Eine ausreichende Folsäureversorgung von Schwangeren während der kritischen Phase des Neuralrohrschlusses kann das Risiko für Fehlbildungen des Neuralrohres beim Embryo deutlich vermindern.

Was viele Frauen nicht wissen: Das Neuralrohr schließt sich bereits zwischen dem 22. und 28. Schwangerschaftstag, d.h. zu einem Zeitpunkt an dem viele Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind.

**Bestellen Sie hier Folsäure im Online-Shop von Nature Power.**

---

### **Idealerweise sollte der Folsäurestatus jeder Frau bereits vor der Befruchtung überprüft und ausreichend sein!**

---

Auch während der Schwangerschaft sollte weiterhin auf die Folsäureversorgung geachtet werden. Denn auch nach dem Schließen des Neuralrohres ist die Folsäureversorgung von großer Bedeutung. Der Bedarf steigt infolge der Vergrößerung des Uterus, der Zunahme der mütterlichen Erythrozytenzahl sowie des Wachstums des Kindes weiter an.

Auch um das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen zu reduzieren, sollten Frauen während der ganzen Schwangerschaft auf eine ausreichende tägliche Folsäureversorgung

achten. Zusammenhänge zwischen einer unzureichenden Folsäureversorgung und niedrigem Geburtsgewicht, Frühgeburten sowie Schwangerschafts-komplikationen wie Blutungen oder Ablösung des Mutterkuchens sind durch mehrere Studien belegt.

Nach dem Absetzen der Pille kann ein Folsäuremangel bis zu sechs Monate andauern. Da dieser besonders in den ersten Schwangerschaftswochen für den Embryo gefährlich ist, sollten Frauen nach dem Absetzen der Pille drei bis sechs Monate warten, bevor sie versuchen, schwanger zu werden.

## Vorkommen in der Nahrung

---

Folate kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln natürlich vor. Leber, grüne Gemüse wie Spinat oder Broccoli, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Vollkorngetreideprodukte, Hefe, Eigelb sowie Zitrusfrüchte und -säfte sind besonders reich an Folaten.

Der normale Folsäurebedarf kann über eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit sehr viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten gedeckt werden. Untersuchungen zeigen allerdings, dass sich nur ein kleiner Teil der Bevölkerung so ernährt.

**Das hat zur Folge, dass viele Menschen zu wenig Folsäure aufnehmen.**

## Auswirkungen von Folsäure-Mangel:

---

Folsäure ist an einer großen Zahl von Stoffwechselprozessen beteiligt und daher wichtig für alle Zellteilungs- und Wachstumsprozesse. Ist zu wenig von dem Vitamin vorhanden, können diese Stoffwechselvorgänge nicht normal ablaufen. In der Folge können Krankheitssymptome wie Blutarmut, Verdauungsstörungen und Veränderungen an den Schleimhäuten auftreten. Das ungeborene Kind benötigt Folsäure, damit sich das Neuralrohr richtig schließt.

**Magen/Darm:** Vermindertes Zellwachstum führt zu Schwächung und Entzündung von Gewebe im Mund und im gesamten Verdauungstrakt, mit der Folge von wunder Zunge, Appetitlosigkeit, schlechter Nährstoffaufnahme und Durchfällen.

**Blut:** Anämie zusammen mit schneller Ermüdung, Schwäche, Kurzatmigkeit, geringer Konzentrationsfähigkeit. Die gestörte Bildung weißer Blutkörperchen schwächt die Reaktionen des Immunsystems auf Infektionen und/oder Krebs und kann zu Leukämie führen. Eine geringere Produktion von Blutplättchen erhöht die Gefahr ungewöhnlicher Blutungen.

**Nerven:** Aggressivität, Reizbarkeit, Angst, Gedächtnisschwäche, Depressionen

**Fötus:** Gestörte Entwicklung, besonders des Zentralnervensystems, Geburtsfehler (Schwachsinn, Gaumenspalte, Anomalien von Herz oder Gliedmaßen), Schwangerschaftskomplikationen (Früh- und Fehlgeburten).

## Erhöhter Bedarf bei:

---

Chronischen Krankheiten (z.B. Entzündungen des Verdauungstraktes und der Atemwege, Schuppenflechte, Anämie, Krebs, AIDS, Diabetes, Lebererkrankungen, Rheuma, Alzheimer...), Mangel an Zink, Vitamin C und Vitamin B12, Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum, Rauchen, Alkohol, Medikamenten (wie Antiepileptika, Pille, Zytostatika...).

Die empfohlene tägliche Aufnahmemenge von 400 Mikrogramm Folatäquivalenten wird in Deutschland von der Mehrheit der Bevölkerung nicht erreicht. Nur knapp 20 % der Bundesbürger nehmen so viel Folsäure auf wie empfohlen. Im Jahr 2000 lag die Aufnahmemenge an Folatäquivalenten bei Männern zwischen 195 bis 376 Mikrogramm, bei Frauen zwischen 194 und 359 Mikrogramm. Auch in anderen europäischen Ländern ist die Folsäureaufnahme niedriger als empfohlen.

## NTP16: Folsäure (Folat, Vitamin B9) - Preis: 17,90 €

---

Folsäure (auch Vitamin B9 oder Folat genannt) ist für die Zellteilung essentiell und trägt zum normalen Wachstum des Kindes im Mutterleib bei. Folsäure ist essentiell für die Blutbildung und trägt zum Erhalt eines normalen Homocysteinspiegels im Blut bei.

Wichtig für Mutter und Kind während der Schwangerschaft und besonders schon davor. Folsäure ist wichtig für die Zellteilung und die Zellneubildung, insbesondere der weißen und roten Blutzellen. Folsäure (Folat) ist ein wasserlösliches Vitamin der Vitamin-B-Gruppe. Es wirkt bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen mit. Gute Folsäure-Quellen sind praktisch alle Blattgemüse, Getreide und Innereien. Fisch enthält nur wenig Folsäure. Der Körper hat nur sehr geringe Folsäure-Speicher. Folsäure wirkt bei der Bildung von Blutkörperchen und Schleimhautzellen mit. Außerdem hilft sie beim Aufbau der Erbsubstanzen DNA und RNA sowie beim Eiweißstoffwechsel.

Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten. Folsäure beteiligt sich am Abbau der Aminosäure Homocystein, welche für das Herz-Kreislauf-System von Bedeutung ist. Zusammengefasst beeinflusst Folsäure folgende Vorgänge im Körper: Zellteilung und Zellentwicklung, Blutbildung, Eiweißstoffwechsel und Fettstoffwechsel. Heute weiß man, dass einige Vitamine in höherer Dosierung einen zusätzlichen Gewinn für die Gesundheit bringen. Dies gilt auch für das B-Vitamin Folsäure.

Folsäure trägt auch zur Gesundheit des Herzens bei. Folsäure ist außerdem für die mentale Funktion und Leistungsfähigkeit essentiell.

**[Bestellen Sie hier Folsäure im Online-Shop von Nature Power.](#)**

---

© 2019 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden