

Quelle: Artikel aus "T-Online" vom 30.12.2011

http://lifestyle.t-online.de/homocystein-unbekanntes-zellgift-gefaehrdet-herz-und-hirn/id_41094430/index

Homocystein: Das Zellgift gefährdet Herz und Hirn

Homocystein - dieses Zellgift ist vielen unbekannt. Doch spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte jeder seinen Homocystein-Wert kennen. Denn ein hoher Homocysteinspiegel steigert das Risiko für Arterienverkalkung, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zudem kann das Zellgift die Hirnleistung schädigen und Demenz und Alzheimer auslösen. Viele Wissenschaftler halten es deshalb für gefährlicher als Cholesterin und mindestens so schädlich wie Rauchen. Die gute Nachricht: Mit einer ausreichenden Vitaminzufuhr lässt sich leicht gegensteuern. Lesen Sie hier sieben Fakten über Homocystein.

Homocystein ist giftig

Jeder Mensch hat Homocystein im Blut: Es entsteht beim Abbau von Eiweiß. Der Stoff ist giftig und wird normalerweise vom Körper in harmlosere Substanzen umgewandelt. Zuständig für die Entgiftung sind die Vitamine B12 und B6 sowie Folsäure. Gefährlich wird es, wenn dieser Prozess nicht richtig funktioniert und zu viel von dem giftigen Stoffwechselprodukt im Körper ist. Dazu kommt es vor allem durch eine Unterversorgung mit B-Vitaminen, die mit steigendem Lebensalter oder aufgrund eines Gendefekts auftreten kann: Das Homocystein wird nicht mehr vollständig abgebaut, sein Gehalt im Blut steigt an, die Wände der Gefäße werden angegriffen, das Blut gerinnt leichter und es können sich Ablagerungen bilden, die den Blutfluss behindern.

Zellgift lässt Gefäße verkalken

Deshalb ist eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) eine häufige Folge von hohen Homocystein-Werten. Ist der Blutfluss an Gefäßen gestört, die Herz oder Hirn versorgen, steigt das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenzerkrankungen oder Parkinson. Außerdem können sich Blutgerinnsel bilden oder es kann zu einer Blutarmut kommen, so die Erkenntnisse der Homocystein-Dach-Liga, einer Vereinigung von Herzkreislauf-Spezialisten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Das Zellgift soll auch bei der Entstehung von Depressionen und Osteoporose eine Rolle spielen.

Ab dem 40. Lebensjahr Blutwerte testen lassen

Damit es gar nicht erst soweit kommt, raten Wissenschaftler schon länger dazu, diesen wichtigen Blutwert spätestens ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig kontrollieren zu lassen. Denn mit dem Lebensalter steigt die Homocystein-Konzentration im Blut. Schätzungen zufolge hat fast jeder Zweite über 50 zu hohe Werte. Das Problem ist, dass der Homocystein-Spiegel nur selten mit getestet wird, wenn der Arzt ein Blutbild anordnet. Und Patienten fordern die Untersuchung nicht ein, weil sie in der Regel noch nie von dem Zellgift und seinen Gefahren gehört haben.

Allerdings werden die Kosten für den Laborwert von den Krankenkassen in der Regel nicht getragen. Gezahlt wird oft erst dann, wenn ein begründeter Verdacht vorliegt.

Diabetiker und Raucher haben ein erhöhtes Risiko

Als unbedenklich gelten Werte unter 10 Mikromol pro Liter im Blutplasma. Schon eine Erhöhung um nur 5 Mikromol/Liter lässt das Risiko für Gefäß-erkrankungen bei Männern um 60 Prozent nach oben schnellen, bei Frauen sogar um 80 Prozent. Vor allem Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen sowie Menschen mit Gefäß-, Darm-, Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen sollten ihren Homocystein-Wert bestimmen lassen. Das gilt auch für Raucher. Speziell bei Älteren kann ein hoher Wert auch die Folge von Medikamenten sein: Wer zum Beispiel regelmäßig ein Mittel zur Unterdrückung der Magensäureproduktion einnimmt, kann Vitamin B 12 schlechter über die Magenschleimhaut aufnehmen. Ähnliche Gefahren drohen Asthma- oder Parkinson-Patienten, die Medikamente einnehmen müssen. Bei ihnen kann die Vitaminversorgung gestört werden.

Mit Vitaminen gegensteuern

Doch gegen das Zuviel an Zellgift kann man mit einfachen Mitteln etwas tun. So können gesunde Menschen mit einer Ernährung aus tierischen Lebensmitteln, Fisch und Vollkornprodukten einem Mangel an den Vitaminen B6 und B12 vorbeugen. Folsäure steckt vor allem in Spinat, Tomaten, Gurken, Orangen, Vollkornbrot und Eiern. Bei Älteren und Patienten, deren Homocystein-Werte über 12 Mikromol/Liter liegen, könne die Einnahme von Präparaten aus Folsäure, Vitamin B 12 und B 6 helfen - und zwar meist schon innerhalb von Tagen und Wochen. Liegen die Blutwerte über 15 Mikromol / Liter, raten Ärzte zu einer Intensivtherapie mit hochkonzentrierten Vitaminmix-Spritzen.