



Dr. med. Bodo Grahlke

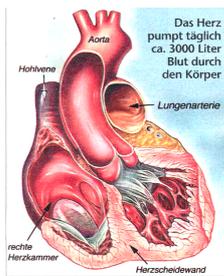
Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Risikofaktor Homocystein:

Arterienverkalkung, Depressionen, Alzheimer und Osteoporose

Sowohl die D.A.CH.-Liga Homocystein als auch das Deutsche Grüne Kreuz schlagen Alarm:

Obwohl Homocystein bereits seit einiger Zeit als unabhängiger Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose gilt, ähnlich wie Cholesterin, Blutfette und Bluthochdruck, ist dieser Risikofaktor in der Bevölkerung noch weitgehend unbekannt.

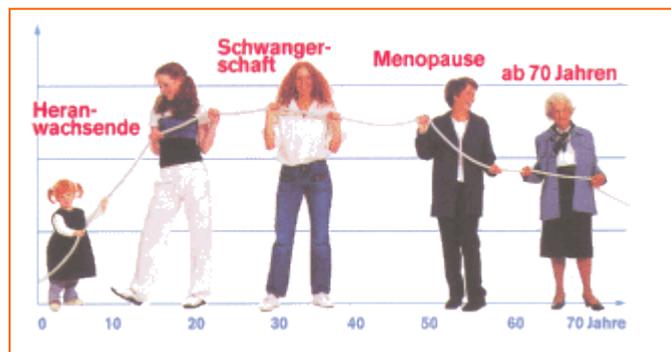


Das Herz pumpt täglich ca. 3000 Liter Blut durch den Körper

Unterschätzter Risikofaktor
Homocystein ist für die Gefäße gefährlich

Homocystein entsteht als Intermediärprodukt im Stoffwechsel der Aminosäure Methionin und schädigt die Blutgefäße.

Erhöhte Homocystein-Werte begünstigen die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Thrombosen und Demenzerkrankungen.



Noch weitgehend unbekannt ist, dass zu hohe Homocystein-Werte auch die Entwicklung von Osteoporose, Depressionen und Morbus Alzheimer (Altersdemenz) begünstigen.

Der Homocystein-Abbau ist im Wesentlichen von drei Vitaminen abhängig: **Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12.**

Die Ursachen für erhöhte Homocysteinwerte sind vielfältig: Angeborene Defekte sind bei 15% der Bevölkerung mit verantwortlich (MTHFR-Mutation).

Von erheblicher Bedeutung ist ein Vitamin-Mangel aufgrund der Ernährung.

Dies gilt besonders für Schwangere, Personen mit erblicher Belastung, Einnahme von Hormonen (auch Anti-Baby-Pille) und Frauen mit Kinderwunsch. Diesen Personen sind sogar täglich 800µg Folsäure zu empfeh-

len (zur Vermeidung von Lippenspalten und „offenem Rücken“ bei den zu erwartenden Babys!).

Aktuell wird, auch im Hinblick auf das Homocystein, eine tägliche Aufnahme von mindestens 400µg Folsäure empfohlen.

Über 50% der Menschen nehmen aber mit der Ernährung nur die Hälfte auf!

Um die Versorgungs-Lücke zu füllen und den Homocysteinspiegel zu senken, werden Präparate empfohlen, die eine Kombination aus Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 enthalten.

Bei Angehörigen einer Risikogruppe bezüglich Herz- und Kreislauferkrankungen, aber auch generell ab dem 50. Lebensjahr ist eine Nahrungsergänzung mit Vitaminen eine sehr zu empfehlende Vorsorge.

Gleichzeitig sollte bei Risikopatienten daran gedacht werden regelmässig eine Bestimmung der Homocysteinwerte vorzunehmen und die Vitamineinnahme darauf abzustimmen.