



Herz und Kreislauf Durchblutung

□ Homocystein - Eine erhebliche Gefahr für unsere Gefäße

Herzinfarkt und Schlaganfall stehen in den westlichen Industrieländern an erster Stelle der Todesursachen: Etwa jeder Zweite stirbt an diesen Folgen der Arterienverkalkung. Hoher Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes und Übergewicht sind als Wegbereiter der Arteriosklerose längst anerkannt.

Doch auch für die Bedeutung des „fünften Elements“ - Homocystein - als erhebliche Gefahr für unsere Blutgefäße gibt es eine interessante Fülle von neuen Erkenntnissen.

Mitverursacher von koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall und Altersdemenz

Wer an koronarer Herzkrankheit (KHK), arterieller Verschlusskrankheit, Durchblutungsstörungen der Hirnarterien (Vorboten des Schlaganfalls) oder Venenverschlüssen leidet, weist wesentlich höhere Homocystein-Konzentrationen in seinem Blut auf als Gesunde. Ein erhöhter Homocystein-Wert sagt zuverlässig das Risiko für Arterienverkalkung voraus.

So haben Studien eindrucksvoll gezeigt, dass die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, bereits bei geringfügiger Erhöhung um das eineinhalb- bis zweifache ansteigt. Doch Homocystein belastet nicht nur die Blutgefäße, sondern ebenfalls den Nervenstoffwechsel: Je höher die Homocysteinwerte, umso größer ist über Jahre betrachtet der Anteil an alten Menschen, die an einer Demenz erkranken.

Sinnvolle Vorsorge: Homocystein durch Vitamine senken

Homocystein ist ein Zwischenprodukt unseres Stoffwechsels, das im gesunden Organismus innerhalb kurzer Zeit wieder abgebaut wird.

Dazu benötigen wir jedoch ausreichende Mengen an Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure. Bis auf wenige Ausnahmen sind hohe Homocysteinwerte überwiegend auf einen Mangel an diesen Vitaminen zurückzuführen. Ergänzen wir sie, sinken die erhöhten Homocysteinspiegel ab. Je niedriger ihr Wert ist, umso besser ist es für die Blutgefäße und Nerven.

Genügend Vitamine aus gesunder Ernährung (5 x pro Tag Obst und Gemüse) aufzunehmen, kann in unserem hektischen Alltag aber schwierig sein. Allein um den Folsäurebedarf im Alter zu decken, ist z.B. ein ganzer Kopfsalat pro Tag notwendig.



Wann kann es zu erhöhten Homocysteinwerten kommen?

- Vitamin B12-Mangel (Vegetarier, Veganer, Magenkranke)
- Einnahme von Medikamenten, die Vitamin B12 verdrängen (z.B. Nitrate bei Herzkrankheit)
- Folsäuremangel (häufig in der Schwangerschaft, bei Alkoholkonsum)
- Einnahme von Medikamenten, die Folsäure verdrängen (bei Tumoren, Rheuma)
- Mangel an Vitamin B6
- Krebserkrankungen, Nierenversagen, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes
- Einnahme von Medikamenten wie Antiepileptika, die Pille, Hormon-Ersatztherapie, Acetylcystein (Schleimlöser bei Erkältungen), L-Dopa (bei Parkinson)
- höheres Alter (Männer ab 60, Frauen nach der Menopause)

Den Homocysteinspiegel messen – die Arterien schützen

Wer von einem der Risikofaktoren betroffen ist, sollte beim Hausarzt seinen Homocysteinspiegel bestimmen lassen, was etwa 20 Euro kostet. Ist der Wert erhöht, sollte nach Absprache mit dem Arzt eine homocysteinabbauende Vitamintherapie begonnen werden.

Auch weiterhin sollte der Homocysteinwert regelmäßig (einmal im Jahr) kontrolliert werden. Besonders wichtig ist eine frühzeitige Kontrolle, wenn in der Familie bereits in jüngeren Jahren Herzinfarkt, Schlaganfall oder Venenverschluss aufgetreten ist. Hier kann sich die Einnahme von Vitaminen als echte Vorbeugung erweisen.

Wer bereits an den Folgen der Arteriosklerose leidet, z.B. einen Herzinfarkt oder Beinvenenverschluss erlitten hat, sollte ebenfalls jährlich seinen Homocysteinspiegel bestimmen lassen und bei Bedarf Vitamine einnehmen.

Studien belegen, dass man das Fortschreiten einer bereits begonnenen Arterienverkalkung durch Senken des Homocysteins aufhalten kann. Eine Überdosierung ist nicht zu befürchten, da ein Zuviel der wasserlöslichen Vitamine einfach ausgeschieden wird.

Die ausreichend hoch dosierte Einnahme der Vitamine B6, B12 und Folsäure wird eine zunehmende Bedeutung erlangen, wenn es darum gehen soll, sinnvolle Vorbeugung für die Gesundheit unserer Gefäße zu betreiben.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.