

Achten Sie auf Ihren Homocysteinwert

Jahrzehntelang haben Ärzte in Bezug auf Herzerkrankungen primär auf den Cholesterinwert geschaut. Von viel größerer Bedeutung ist der Homocysteinwert (Hcy-Wert). Er gilt inzwischen als der zentrale Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen. Was versteht man darunter?

Gemeint sind alle Krankheiten, die das Herz (kardio) und das Gefäßsystem (vasculär) betreffen, unter anderem:

- Arteriosklerose
- Bluthochdruck
- Verengung der Herzkranzgefäße
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Thrombose

Homocystein – Das Gift in unseren Adern

Man kann es als „toxische Aminosäure“ bezeichnen, da das Zellgift viele Schäden in unserem Körper anrichtet, die nicht nur das Herz-Kreislaufsystem betreffen. Wie bereits der Name sagt („homo“ heißt auf Griechisch „gleichartig“), ähnelt die giftige Substanz dem lebensnotwendigen Eiweißbaustein Cystein.

Homocystein entsteht aus der essentiellen Aminosäure Methionin (eine schwefelhaltige Aminosäure). Methionin und Cystein sind normalerweise in einem gesunden Organismus ineinander umwandelbar. Solche biochemischen Prozesse finden ja in jeder Sekunde milliardenfach in unserem Körper statt. Fehlen jedoch einzelne Vitamine, können wiederum bestimmte Enzyme nicht aktiviert werden. Das Zahnrad gerät bildlich gesprochen ins Stocken.

Mangelt es in unserer Ernährung an den Vitaminen B6, B12 und B9 (Folsäure), dann können wir das toxische Homocystein nicht mehr zu Methionin und Cystein abbauen. Homocystein ist ein starkes Oxidant. Es oxidiert unter anderem das LDL-Cholesterin. Auch die Fließfähigkeit der Blutplättchen wird negativ beeinflusst. Beide Vorgänge erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen. Auch Alterungsvorgänge werden beschleunigt. Betrachten wir zunächst noch einmal genauer die biochemischen Vorgänge im Körper.

Der Heilpraktiker Uwe Karstädt erklärt dies in seinem Buch „Die 7 Revolutionen der Medizin“ recht gut: „Ein gesunder Organismus bemüht sich, Homocystein durch eine andere Methylgruppe wieder zu Methionin zurückzuverwandeln. In weiteren Schritten entsteht dann entweder S-Adenosyl-Methionin, kurz SAME genannt, oder über die Zwischensubstanz Cystein, mit Hilfe eines weiteren Enzyms, Glutathion.

Beides, SAME und Glutathion sind lebenswichtige und heilende Substanzen. SAME wirkt gegen Depressionen, Arthritis und schützt die Leber, während Glutathion ein starker Entgifter und ein wichtiges Antioxidans ist. Wenn Homocystein zu wenig umgebaut wird, mangelt es dementsprechend an SAME und Glutathion.“

Wie hoch ist Ihr Homocysteinwert?

Ihr Arzt kann den Homocystein-Wert im Rahmen einer üblichen Blutuntersuchung feststellen. Das sind die Risikobereiche:

Risiko-Bereiche für den Homocystein-Wert:

weniger als 10 mmol/l = gut

0 – 15 mmol/l = tolerabel

über 15 mmol/l = inakzeptabel

Die Entdeckung von Homocystein als Risikofaktor

Das Jahr 1968 hat nicht nur in der Politik viel bewegt, sondern auch in der Medizin. Der Arzt Dr. McCully erforschte in dem revolutionären Jahr eine seltene genetische Erkrankung - die Homocysteinurie, auf Deutsch: zu viel Homocystein im Urin.

Die Betroffenen, darunter auch schon Kinder, fallen durch einen extrem hohen Hcy-Wert auf. Die Cholesterinwerte sind dabei völlig unauffällig. Trotzdem leiden diese Menschen an schwerer Arteriosklerose. Schon in jungen Jahren können sie von einem Herzinfarkt oder Schlaganfall betroffen sein.

In der Politik können Veränderungen manchmal sehr schnell geschehen. Als es um die „Euro-Rettungsschirme“ ging, hatten die Abgeordneten gerade mal ein Wochenende Zeit, sich mit der Thematik zu beschäftigen, um die fragwürdigen Gesetze durchzuwinken.

In der Medizin mahlen die Mühlen langsamer. Dr. McCully hatte bereits 1968 den begründeten Verdacht, dass erhöhte Homocysteinwerte Arteriosklerose verursachen. Erst 1992 wurden seine Theorien in einigen groß angelegten Studien mit 14.000 Ärzten als Studienteilnehmer bestätigt. Je höher der Homocysteinwert, desto höher das Risiko für viele Erkrankungen.

Wir schreiben das Jahr 2016. Noch immer ist die Messung des Hcy-Wertes kein Standard in den Arztpraxen. Warum wird um die Cholesterinwerte so viel Wind gemacht? Könnte es vielleicht daran liegen, dass die Pharmaindustrie allein in den USA mit Statinen über 25 Milliarden Dollar Umsatz pro Jahr macht?

Den Homocysteinwert kann man sehr preiswert mit einer Kombination der Vitamine B6, B12 und Folsäure senken. Vitamine kann man nicht patentieren. Medikamente schon!

Auch wenn die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten von rund 35,- Euro für eine Hcy-Messung im Blut nicht erstatten, ist es ratsam, den Wert bestimmten zu lassen. Es gibt viele Faktoren, die den Wert in Risikobereiche steigen lassen.

Mit den B-Vitaminen B6, B12 und Folsäure können Sie dem preiswert gegensteuern.

Es geht ja bei erhöhtem Homocysteinspiegel nicht nur um Herz-Kreislaufkrankungen. Da ein gesteigerter Hcy-Wert oxidative Prozesse im Körper ausarten lässt, geht es auch um Erkrankungen wie Krebs, Burnout, Diabetes, chronische Entzündungen, Alzheimer, Demenz und vieles mehr. Folsäure ist in Salaten und in grünem Blattgemüse enthalten. B-Vitamine finden Sie unter anderem in Vollkornprodukten und in Bierhefe. Experten halten die darin vorkommenden Mengen für zu niedrig. Sie raten in der Regel zu einem Vitamin-B-Komplex mit einem breiten Spektrum an B-Vitaminen – vor allem auch deswegen, weil B-Vitamine bei Stress vermehrt verbraucht werden.

Quelle: Sanfte Medizin für Ihr Herz von Dr. Stefan Siebrecht