

Risikofaktor Homocystein & Vitamin B Prophylaxe

Zu den Risikogruppen, die ggf. den Homocysteinspiegel messen lassen sollten, zählen

- regelmäßige **Medikamenteneinnahme** – z.B. Pille, Magensäureblocker, Cholesterinsenker, Appetitzügler, Antibiotika, Antiepileptika, Blutdrucksenker, Schmerzmittel, Beruhigungs- und Schlafmittel
 - **Bewegungsmangel**
 - **Bluthochdruck**
 - **Diabetiker**
 - **Frauen in der Menopause**
- hoher **Alkohol- und Kaffeegenuss**
 - Personen mit **mangelhafter Ernährung** – denaturierte Nahrungsmittel
 - **Personen über 45 Jahre**
 - **Schwangerschaft**
 - **Stress, Hektik**
 - **Übergewicht**
 - *Veganer / Vegetarier, wenn sie nicht auf eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen achten*

Das Homocystein ist ein Zwischenprodukt im Eiweißstoffwechsels, das in nahezu allen Zellen vorkommt, wo Eiweiß verstoffwechselt wird. Für den Abbau von Homocystein sind verschiedene Co-Faktoren – **Folsäure, Vitamin B6** und **Vitamin B12** - in ausreichendem Umfang erforderlich. [Diese Vitamine sind übrigens auch enorm wichtig für die Bildung von **Neurotransmittern** wie Serotonin „Glückshormon“, Dopamin, Noradrenalin] Fehlen diese, wird Homocystein nicht ausreichend abgebaut, wodurch sich ein erhöhtes Risiko für

- Alzheimer, Demenz
 - Augenleiden – Makuladegeneration, Glaukom
 - Bluthochdruck
 - Depression
 - Gefäßschäden – Arteriosklerose
 - Herzinfarkt
- KHK Koronare Herzerkrankungen
 - Komplikationen in der Schwangerschaft
 - Osteoporose
 - Schlaganfall
 - Thrombose
 - Zelluntergang im Gehirn beschleunigt

ergeben kann.

Weiterführende Informationen z.B. [Homocystein Netzwerk](#)

Obwohl die DGE **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** angibt an, dass ein Homocysteinwert im Plasma unter 12 mmol/l anzustreben ist und auch das **Deutsche Grüne Kreuz** ([1](#), [2](#)) auf die Risiken eines erhöhten Homocysteinwertes hinweist, gehört die Messung des Homocysteinspiegels nicht zum Standardlabor im Rahmen der Standard-Leitlinienmedizin. (Laborkosten ca. 20 Euro – übernimmt GKV i.d.R. nicht) Liegen zusätzliche Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. **Diabetes** vor, sollte man einen Homocysteinwert von unter 9 mmol/l anzielen.

Da Folsäure in nahezu allen industriellen Nahrungsherstellungsprozessen zerstört wird, ergab die Nationale Verzehrstudie des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel, dass hier ca. 90 % der Frauen und 80 % der Männer eine Unterversorgung haben – dies passt somit zum Gesamtbild der Entwicklung der entsprechenden Volkskrankheiten in unserer Gesellschaft.

Die Absenkung eines erhöhten Homocystein-Spiegels ist mit den entsprechenden Mikronährstoffen, die hoch dosiert werden müssen (siehe Literatur Orthomolekularmedizin z.B. Uwe Gröber, Prof. Dr. med. Kisters u.a.), leicht und kostengünstig möglich. Eine Wiederholung der Homocysteinbestimmung sollte frühestens nach 3 Monaten durchgeführt werden.

Nüchternwerte Homocysteinspiegel

Wert	Befund	Folgen
< 8 µmol/l	kein erhöhtes Homocystein-abhängiges Risiko	
8 - 10 µmol/l	grenzwertiger Befund	schädliche Auswirkungen, Einfluss auf die Gerinnung bereits möglich. Erhöhtes Risiko nicht auszuschließen.
10-15 µmol/l	erhöhter Homocysteinspiegel mit gefäßaggressiven Auswirkungen	deutliche Risikosteigerung, z.B. für Gefäßeinengungen an der Karotis, durch Studien belegt.
> 15 µmol/l	deutlich erhöhte Homocysteinkonzentration	gesteigertes Arterioskleroserisiko in den Gefäßgebieten Herz, Gehirn, periphere Arterien, erhöhtes Risiko für Thromboembolien; Verdopplung des Risikos für Alzheimer und Parkinson.

Warum dieser Laborwert – wie auch z.B. Vitamin D (90 % haben Unterversorgung) oder Selen (wenigstens bei Schilddrüsen- und chronischen entzündlichen Erkrankungen) – nicht zur sinnvollen Vorsorgemedizin gehört, ist eigentlich mit gesundem Menschenverstand nicht nachvollziehbar, da durch die Bestimmung eines Laborwertes kein Schaden entsteht und ggf. könnten Krankheitsrisiken kostengünstig verringert werden.

Beim Auto messen wir auf Verdacht auch mal den Ölstand oder überprüfen den Luftdruck, lassen eine Inspektion durchführen weil wir wissen, dass es sinnvoll ist und das Auto ist „viel wert“.