



Homocystein beim Arzt messen lassen

Die Substanz **Homocystein** gilt unter Experten inzwischen als neuer und dem Cholesterin mindestens gleichwertiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu viel **Homocystein** verletze nachweislich die Wände der Blutgefäße, lasse das Blut schneller verklumpen, fördere die Arterienverkalkung und damit auch die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall. Der Homocysteinspiegel im Blut steigt mit dem Lebensalter. Bei den über 50-Jährigen findet man in der Hälfte der Fälle zu hohe Werte.

Kann man Alzheimer doch vorbeugen?

Neue Erkenntnisse weisen auf **Homocystein** als vermeidbaren Risikofaktor für Demenzerkrankungen hin.

(dgg) Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und Cholesterin: Wer Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen will, lässt diese Werte regelmäßig beim Arzt kontrollieren. Schließlich zählen sie zu den wichtigsten bekannten Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt, denen im Jahr 2002 etwa die Hälfte aller Todesfälle in Deutschland, genau 393.778, zuzuschreiben waren.

Für mindestens ebenso wichtig halten Experten wie der Bonner Ernährungsforscher Klaus Pietrzik allerdings das in der Bevölkerung noch weitgehend unbekannt **Homocystein**. 15 bis 20 Prozent aller Gefäßkrankheiten sind seiner Meinung nach auf einen zu hohen Homocysteinspiegel im Blut zurückzuführen, wie er kürzlich beim Deutschen Ärztekongress in Berlin berichtete. Er fordert deshalb: Ab dem 50. Lebensjahr sollte jeder auch seinen Homocysteinwert kennen, um Problemen rechtzeitig vorbeugen zu können.

Im Rahmen der individuellen Gesundheitsvorsorge sollte man seinen Arzt gezielt auf die **Homocystein**-Bestimmung ansprechen. Eine einfache Blutuntersuchung schafft dann Klarheit.

Eigentlich ist **Homocystein** ein körpereigener Stoff. Er entsteht als Zwischenprodukt im menschlichen Stoffwechsel, ist aber für die Körperzellen extrem giftig und muss deshalb rasch wieder abgebaut oder in weniger gefährliche Substanzen umgewandelt werden. Zuständig für die schnelle und reibungslose Entfernung des Homocysteins sind die Vitamine: Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin B6 sowie eine Vielzahl von lebensnotwendigen Vitalstoffen, sog. „sekundärer Pflanzenstoffe“.

Insbesondere mit den Vitalstoffen und der Folsäureversorgung hapere es allerdings in Deutschland, warnt Pietrzik. 400 Mikrogramm Folsäure sollte ein Erwachsener täglich zu sich nehmen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Tatsächlich bräuchten es Männer hierzulande im Durchschnitt gerade einmal auf etwa 220 Mikrogramm, Frauen erreichen sogar nur 190 Mikrogramm. Der Grund: **Etwa 700 Gramm Obst und Gemüse müsste man pro Tag essen, um sich ausreichend zu versorgen. Trotz vielfacher Bemühungen und Kampagnen schafften die Deutschen bislang aber lediglich 230 bis 260 Gramm**, so Professor Pietrzik.

Ein dauerhafter Mangel an Folsäure sowie den anderen Vitaminen und Vitalstoffen bleibt aber nicht folgenlos. Das **Homocystein** wird nicht mehr vollständig eliminiert, sein Gehalt im Blut steigt an, die Wände der Blutgefäße werden angegriffen, das Blut gerinnt leichter, es können sich Ablagerungen bilden, die den Blutfluss behindern. Man spricht dann von Arterienverkalkung oder Arteriosklerose. Passiert so etwas an den Gefäßen, die Herz oder Hirn versorgen, steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Schätzungen gehen davon aus, dass bei zirka fünf bis zehn Prozent der deutschen Bevölkerung der Homocysteinspiegel zu hoch ist, er den Grenzwert von 10 Mikromol pro Liter überschreitet. Um herauszufinden, ob man selbst zu dieser Risikogruppe gehört, sollte jeder ab 50 beim Arzt eine Homocysteinbestimmung vornehmen lassen, denn etwa ab diesem Alter steigt das **Homocystein** an. Professor Pietrzik verweist in diesem Zusammenhang auf aktuelle Erkenntnisse aus den USA. Dort wird das Mehl bereits seit 1998 mit Folsäure angereichert. Die angesehene American Heart Association (AHA), ein Verband von Herzkreislauf-Spezialisten, präsentierte bei einer Fachtagung im März 2004 in San Francisco nun die vorläufigen Ergebnisse dieser Maßnahme. Rund 50.000 Todesfälle weniger durch Herzinfarkte oder Schlaganfälle seien dort schon im ersten Jahr nach dem Folsäure-Zusatz beobachtet worden. Umgerechnet auf Deutschland entspräche das etwa 15.000 Toten weniger, errechnete Pietrzik. Da einer zwangsweisen Folsäureversorgung in Deutschland aber das Grundgesetz entgegen stehe, müsse hierzulande eben jeder selbst Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen.