

# GESUND & FIT

IN JEDER LEBENSPHASE

## Homocystein- Senker

Treten Sie auf die  
Altersbremse!

VORBEUGEN –  
ganz natürlich

## RISIKEN reduzieren

So bleiben  
Sie gesund

POWER-VITAMINE  
FÜR HERZ, GEDÄCHTNIS  
UND GEFÄSSE

A photograph of two women in a park. One woman with dark hair is in the foreground, smiling broadly and looking upwards. The other woman with blonde hair is behind her, also smiling and looking upwards. They appear to be embracing or hugging. The background shows green trees and a clear blue sky.

LÄNGER  
*jung bleiben*



## So können Sie das Risiko eines grauen oder grünen Stars mindern

Seite 15

## INHALT

### 4 MIT SCHWUNG IN DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

Bestimmte Vitamine wehren Homocystein ab und schenken mehr Lebenskraft

### 6 POWER-VITAMINE ALS ENERGIEQUELLE

Das ausführliche Interview mit dem Experten Dr. Paul Hudson aus den USA

### 10 VORBEUGEN IST BESSER!

Viele Krankheiten werden durch erhöhte Homocystein-Werte begünstigt. Schützen Sie sich davor!

### 12 LÄNGER JUNG BLEIBEN

Fitness und Gesundheit sind keinesfalls eine Frage des Alters

### 14 STARKMACHER FÜR IHRE KNOCHEN

Osteoporose vorbeugen und bremsen – plus Tipps für die Sehkraft

### HIER FINDEN SIE EXPERTEN

Erste Anlaufstelle: Homocystein-Forum, [www.homocystein-forum.com](http://www.homocystein-forum.com)

Verbraucherinfos: Arbeitskreis Folsäure, Berner Str. 111, 60437 Frankfurt, [www.ak-folsaeure.de](http://www.ak-folsaeure.de)

Aktuelle Studien zu Homocystein: [www.synervit.de](http://www.synervit.de)

*Die Aminosäure Homocystein ist ein Zwischenprodukt unseres Stoffwechsels. Nach 20 Jahren Forschung halten Experten sie für gefährlicher als Cholesterin. Zum Glück lässt sich Homocystein mit B-Vitaminen ausbremsen. Wir erklären Ihnen auf den folgenden Seiten, wie das geht.*

HERAUSGEBER: Synervit LTd., London

# HÄTTEN SIE das gedacht?

Der Homocystein-Experte Prof. Wolfgang Herrmann vom Universitätsklinikum des Saarlandes präsentiert die neuesten **ERKENNTNISSE** der internationalen Vitaminforschung

# 50 %

*langsamer verläuft der Abbauprozess im Gehirn älterer Alzheimerpatienten, wenn sie hoch dosiert die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure erhalten. Das ergab eine aktuelle Studie des „Oxford Project to Investigate Memory and Ageing“.*

Wer unter **MIGRÄNE** leidet, hat oft einen erhöhten Homocystein-Spiegel, beobachtete der neuseeländische Epidemiologe Dr. Rod Lea. Eine folsäurereiche Ernährung (zum Beispiel öfter mal Rosenkohl oder Spinat) kann die Attacken lindern.

**FETTREDUZIERTER DIÄTEN** sind gesünder als kohlenhydratreduzierte, so der US-Herzspezialist Prof. David Guterman. „Denn dabei gelangt erheblich mehr Folsäure in den Körper, und die senkt den Homocystein-Spiegel.“

**ZWEI JAHRE LANG** schluckten 600 Probanden einer japanischen Studie täglich 5 mg Folsäure und 1500 Mikrogramm Vitamin B<sub>12</sub>. Ergebnis: Das Risiko von Oberschenkelhalsbrüchen sank im Vergleich zur Kontrollgruppe von neun auf drei Prozent.

## Ein 13 % geringeres Risiko

eine Herzschwäche zu bekommen, haben Menschen, die täglich 5 mg Folsäure, 200 mg Vitamin B<sub>6</sub> und 200 Mikrogramm Vitamin B<sub>12</sub> zu sich nehmen. Spezialisten empfehlen daher zum Beispiel das Präparat „Synervit“ aus der Apotheke.

**DAS ALLERGIERISIKO** sinkt um rund 40 Prozent, wenn das Immunsystem regelmäßig mit Folsäure „gefüttert“ wird, ergab eine US-Studie der Johns Hopkins University in Baltimore an mehr als 8000 Personen.

### VOR DEMENZ SCHÜTZEN

kann ein guter Gesundheitszustand mit niedrigen Homocystein-Werten, ergab eine Studie der kanadischen Dalhousie University

Homocystein kann zum Gesundheitsrisiko werden. Spätestens ab 40 sollte man regelmäßig die Werte checken lassen



## Mit SCHWUNG in die zweite Lebenshälfte

Jetzt ist er enttarnt: Homocystein heißt der Stoff, der die Körperzellen mit der Zeit schwächt. Doch keine Sorge, er lässt sich abwehren – mit **POWER-VITAMINEN!**

**n**och ein Gegner für unsere Gesundheit – das wäre nun wirklich nicht nötig gewesen! Immerhin haben wir mit Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und kritischen Cholesterin-Werten schon genug Risikofaktoren in unserem Leben. Doch nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kommen wir nicht umhin, uns auch gegen Homocystein zu wappnen: Das ist ein allgegenwärtiges Zellgift, das erst seit 1992 erforscht wird und das viele Experten für gefährlicher halten als Cholesterin. Denn zu viel Homocystein im Blut erhöht nicht nur deutlich das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, sondern auch die Gefahr, an Demenz oder Depressionen zu erkranken.

### *Mit den Biostoffen B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> & Folsäure kann man gezielt gegensteuern*

#### **NUTZLOSES STOFFWECHSELPRODUKT**

Jeder Mensch hat Homocystein im Blut. Wie der Name sagt („homo“ heißt auf Griechisch gleichartig), ähnelt die Substanz dem Eiweißbaustein Cystein. Die schwefelhaltige, toxische Aminosäure wird aber nicht in den Stoffwechsel unseres Organismus einbezogen. Sie entsteht nur als ein kurzlebiges Zwischenprodukt, und zwar beim Abbau von Methionin zu Cystein. Dieser lebenswichtige und komplexe Stoffwechselprozess findet jede Sekunde milliardenfach in fast all unseren Zellen statt.

Dabei zerlegt der Körper Stoffe, die er nicht mehr benötigt, und bildet dafür andere, die er braucht. Zirkuliert das giftige Stoffwechselprodukt Homocystein erst mal im Blut, versucht der Organismus zwar, es möglichst schnell in das harmlose Methionin zurückzuverwandeln. Doch das funktioniert nur mit Unterstützung der drei Power-Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure. Diese beschleunigen biochemische Reaktionen. Wenn

sie jedoch nicht ausreichend zur Verfügung stehen, kann der Homocystein-Spiegel unbemerkt in den roten Bereich klettern. Eine ausgewogene Ernährung könnte zwar helfen, uns mit wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen – allerdings zeigt die bisherige Erfahrung, dass es den Menschen in der Hektik moderner Industriegesellschaften immer schwerer fällt, die nötigen Vitamine auch tatsächlich mit der Nahrung aufzunehmen. Wir essen aus Zeitmangel zu viele Fertiggerichte, zu viel Fast Food und bringen zu wenig Frisches auf den Tisch. Hinzu kommt, dass wir immer älter werden – und es uns mit den Jahren immer schwerer fällt, Vitalstoffe effizient zu verarbeiten. Die Folge: Der Homocystein-Spiegel steigt alle zehn Jahre um rund zehn Prozent. Das ist alarmierend, denn dauerhaft erhöhte Werte richten großen Schaden an, besonders in den Gefäßen: Das Zellgift zerstört die Wände der Arterien und fördert Blutgerinnsel. Studien zeigen, dass zu viel Homocystein das Sterblichkeitsrisiko um bis zu 33 Prozent erhöht.

#### **WICHTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNG**

Wer auf vitaminreiche Ernährung achtet, hat schon einen Schritt in die richtige Richtung getan. Um jedoch dauerhaft auf der sicheren Seite zu sein, empfehlen Experten zusätzlich einen Homocystein-Senker aus der Apotheke, zum Beispiel „Synervit“. Weiterer positiver Effekt dieser Gesundheitsvorsorge: Ein niedriger Homocystein-Wert halbiert das Risiko, an einer depressiven Verstimmung zu erkranken. ■

### *buch-tipp*



**HOMOCYSTEIN** von Olaf Stanger, Maudrich Verlag, 448 Seiten, 24,90 Euro. Das Buch erklärt, wie ein giftiges Stoffwechselprodukt dem Körper schaden kann und B-Vitamine davor schützen.

# Power-Vitamine als ENERGIEQUELLE

Winzlinge mit großer Wirkung: B-Vitamine schützen Herz, Gehirn, Knochen, Augen und Gefäße. Unser **EXPERTE** erklärt, wie und warum das funktioniert



Homocystein-Experte  
DR. PAUL HUDSON war viele Jahre lang Chef einer internistischen Klinik in den Vereinigten Staaten

**h**omocystein wird gern als „das neue Cholesterin“ bezeichnet. Ist das nicht eine Verharmlosung? Die Konsequenzen zu hoher Homocystein-Werte sind ja vielfältiger und auch dramatischer, oder?

**Dr. Paul Hudson:** Ich denke, man sollte als Arzt und Patient die Bedeutung beider Substanzen für die Gesundheit kennen. Es stimmt, nach jetzigem Kenntnisstand können dauerhaft erhöhte Homocystein-Werte deutlich mehr Krankheiten verursachen als zu hohe Cholesterin-Werte. Cholesterin schadet ja hauptsächlich den Gefäßen und begünstigt so in erster Linie Schlaganfall und Herzinfarkt. **Warum ist die Bedeutung eines zu hohen Homocystein-Spiegels dann aber bisher so vernachlässigt worden?**

**Dr. Paul Hudson:** An der medizinischen Forschung liegt es ganz sicher nicht, denn sie hat die Gesundheitsgefahr, die vom Homocystein ausgeht, in vielen Studien belegt. Das Problem ist vielmehr, dass die Ärzte und die Krankenkassen diese neuen und zum Teil alarmierenden Erkenntnisse zeitlich nicht adäquat in die Praxis umsetzen. Ein Grund dafür ist sicher, dass die Kassen die Messung der Homocystein-Werte nicht bezahlen, obwohl es heute unstrittig ist, dass ein zu hoher Wert viele Volkskrankheiten mitverursacht.

**Welche Krankheiten sind das denn?**

**Dr. Paul Hudson:** Eine Studie hat kürzlich gezeigt, dass nicht abgebautes Homocystein den Zelluntergang im Gehirn beschleunigt und so dazu beitragen kann, dass Demenz und Alzheimer zur Volkskrankheit werden. Mit dauerhaft zu hohen Homocystein-Werten wächst auch das Risiko von Schlaganfall, Osteoporose, Herzschwäche, Infarkt und Augenleiden wie dem Glaukom.

**Wie viele Deutsche haben einen zu hohen Homocystein-Spiegel?**

**Dr. Paul Hudson:** Konkrete Zahlen gibt es meines Wissens nicht, da bei Ärzten und Kassen keine Statistiken geführt werden. Aber ich höre von deutschen Kollegen, die regelmäßige Homocystein-Messungen bei ihren Privatpatienten machen, dass ab dem 50. Lebensjahr rund 40 Prozent der Patienten einen kritischen Wert haben und ab dem 60. Lebensjahr etwa 60 Prozent. Das liegt daran, dass der Zellstoffwechsel mit den Jahren immer langsamer arbeitet und es immer weniger schafft, die nötigen B-Vitamine aus der Nahrung zu gewinnen.

**Können die Homocystein-Werte auch schon in jüngeren Jahren steigen?**

**Dr. Paul Hudson:** Ja, durchaus. Die Verarbeitung der B-Vitamine im Stoffwechsel ist sehr komplex. Oft reicht schon eine Magenschleimhautentzündung, um den ganzen Aufnahme-Mechanismus zu stören. Daher rate ich allen Menschen mit chronischen Magen- oder Darmproblemen – auch den jüngeren –, den Homocystein-Wert regelmäßig kontrollieren zu lassen. Das gilt auch für alle, die chronische Leberprobleme haben, da die Leber bei der Verwertung von Homocystein eine wichtige Rolle spielt.

**Sollten Risikogruppen wie zum Beispiel Vegetarier, Veganer oder auch übergewichtige Kinder ihre Homocystein-Werte gewissenhaft checken lassen?**

**Dr. Paul Hudson:** Ja, denn viele Vegetarier und Veganer haben einen Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> und daher ein

*„Spätestens ab 40 steigt das Risiko kritischer Homocystein-Werte mit jedem Lebensjahr“*

mögliches Homocystein-Problem. Das liegt daran, dass Fleisch, Fisch und Eier nun mal besonders viel Vitamin B<sub>12</sub> enthalten. Lange Zeit glaubte man übrigens, dass das Soja-Produkt Tofu ebenfalls reich an Vitamin B<sub>12</sub> sei, aber leider war das ein Trugschluss. Tofu enthält nur eine Substanz, die dem B<sub>12</sub>-Vitamin zwar chemisch ähnelt, aber nicht dessen gesunde Wirkung auf den Organismus hat. Und zu den dicken Kindern: Die leben sehr oft von Fertignahrung aus der Mikrowelle. B-Vitamine sterben aber in der Mikrowelle ab, sodass ein Mangel und ein sich daraus ergebendes Homocystein-Problem abgeklärt werden sollten.

**Sind Frauen in den Wechseljahren ebenfalls eine Risikogruppe?**

**Dr. Paul Hudson:** Es gibt tatsächlich einen engen Zusammenhang zwischen zu hohen Homocystein-Werten und dem vor allem in den Wechseljahren vorkommenden Knochenschwund, der Osteoporose. Und man weiß, dass die im Klimakterium oft verordneten Östrogene die Aufnahme von B-Vitaminen erschweren können. Beides spricht aus meiner Sicht dafür, gerade in dieser Lebensphase die Werte zu beobachten.





*„Ich rate jedem über 45, seinen Homocystein-Wert zweimal im Jahr kontrollieren zu lassen“*

**Hilft in diesem Alter eine ausgewogene Ernährung?**

**Dr. Paul Hudson:** Leider nicht, weil sehr viele Menschen es selbst mit bester Bio-Nahrung ab dem 50. Lebensjahr nicht mehr schaffen, ausreichend B-Vitamine aufzunehmen. Daher rate ich bei kritischen Werten stets zu einem Homocystein-Senker aus der Apotheke, etwa „Synervit“. **Schadet Alkohol der Vitamin-Bilanz?**

**Dr. Paul Hudson:** Nein, ich empfehle das Glas Rotwein am Abend sogar, denn es liefert den natürlichen pflanzlichen Anti-Aging-Stoff Resveratrol, der sich positiv auf alle Organe auswirkt.

**Können eigentlich auch bestimmte Medikamente dazu führen, dass der Homocystein-Spiegel steigt?**

**Dr. Paul Hudson:** Ja, etwa die sogenannten Protonenpumpen-Inhibitoren gegen zu viel Magensäure, aber auch Antihistaminika gegen Allergien. Bekannt ist auch, dass Antibiotika, die Antibabypille, ganz bestimmte Diabetes-Medikamente und Kortison die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> reduzieren können.

**Bilden sich Schäden, die Homocystein im Körper verursacht, wieder zurück?**

**Dr. Paul Hudson:** Wir wissen, dass ein Homocystein-Senker wie „Synervit“ Osteoporose und das Glaukom, also den grünen Star, teilweise zurückbildet und die Gefäße wieder elastischer werden lässt. Wenn im Gehirn bereits Zellen untergegangen sind, lässt sich das jedoch

## Fleisch, Fisch und Eier verbessern Ihre Vitamin-B-Bilanz. Zusätzlich empfiehlt sich ein **HOMOCYSTEIN-SENKER**

nicht mehr reparieren. Zum Glück haben wir mehr Gehirnzellen, als wir brauchen. Die noch vorhandenen können also mithilfe des Homocystein-Senkers Funktionen der abgestorbenen übernehmen.

**Welche Vitalstoffe regulieren hauptsächlich den Homocystein-Spiegel im Blut?**

**Dr. Paul Hudson:** Viele Ärzte sind leider nach wie vor der Meinung, dass die Einnahme von Vitamin B<sub>9</sub>, besser bekannt als Folsäure, völlig ausreicht. Ich lehne dies ab, da Folsäure nach den neuesten Erkenntnissen sogenannte paradoxe Wirkungen auslösen kann. Dann steigt der Homocystein-Wert, anstatt dauerhaft zu sinken. Ich empfehle, wie die meisten aufgeklärten Mediziner, den patentierten Homocystein-Senker „Synervit“, der neben Folsäure die Vitamine B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> optimal kombiniert und den Wert nach meiner Erfahrung sicher und nebenwirkungsfrei normalisiert. Es gibt auch Spritzen gegen einen Mangel an B-Vitaminen, aber die halte ich für nicht so effektiv wie „Synervit“.

**Kann man die nötigen Vitalstoffe durch die Einnahme auch überdosieren?**

**Dr. Paul Hudson:** Die B-Vitamine sind wasserlöslich, der Körper scheidet einen Überschuss normalerweise mit dem Urin aus. Insofern ist eine gesundheitsschädigende Überdosierung mit marktüblichen Präparaten meines Erachtens nicht möglich.

**Gibt es neben den Homocystein-Senkern noch weitere Therapieansätze?**

**Dr. Paul Hudson:** Ja, ein neuer wurde im März auf dem Weltkongress für B-Vitamine in Leipzig vorgestellt. Dabei geht es darum, mit natürlichen Mitteln die Produktion von Magensäure anzuregen und so die Vitamin-B-Versorgung zu verbessern.

**Werden die Homocystein-Werte in den Arztpraxen zu selten gecheckt?**

**Dr. Paul Hudson:** Ja, eindeutig! Und da kritisiere ich die Ärzteschaft weit mehr als die Krankenkassen. Denn wenn man die heutigen Erkenntnisse zu Zeiten gehabt hätte, als es den Kassen wirtschaftlich noch gut ging, dann wäre der Homocystein-Wert längst als ernsthafter Risikofaktor anerkannt. Hier wird am falschen Platz gespart. Die Folgekosten durch einen erhöhten Homocystein-Wert sind enorm. Denken Sie nur an die immensen Pflegekosten bei älteren Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

**Sollte der Hausarzt nicht auch öfter mit dem Patienten über einen Mangel an den Vitaminen B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure reden? Denn der ist ja offenbar die Hauptursache für zu hohe Homocystein-Werte und die damit verbundenen Risiken?**

**Dr. Paul Hudson:** Ja, das sollte er! Aber da muss ich die Ärzte in Schutz nehmen, denn sie werden bei diesem Thema genauso verunsichert wie die Patienten. Die Gabe von Vitaminen wird in Deutschland sehr kontrovers diskutiert. Es gibt die Gruppe von Experten, die immer

*„Bewegung und Sport sind zwar sehr gesund, beeinflussen aber nicht den Homocystein-Wert“*

noch überzeugt ist, man müsse nur gesund genug essen, um sich täglich ausreichend mit Vitaminen und anderen Vitalstoffen zu versorgen. Und es gibt eine zweite Gruppe, die Jahr für Jahr belegt, dass gerade bei B-Vitaminen ein erheblicher Mangel und damit ein Risiko für die Volksgesundheit besteht. Die erste Gruppe hat in der Lebensmittelindustrie wichtige Unterstützer. Aber die zweite Gruppe hat keine Lobby und findet daher natürlich auch weniger Gehör.

**Wie kann man denn selbst vorbeugen?**

**Dr. Paul Hudson:** Besonders reich an den Vitaminen B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> ist Fisch. Den sollten Sie mindestens zweimal pro Woche auf dem Speiseplan haben. ■

### *buch-tipp*



**20 JAHRE LÄNGER LEBEN** von Paul Hudson, Quality Counts, 172 Seiten, 18,80 Euro, über [www.karstaedt-buecher.com](http://www.karstaedt-buecher.com). Jung bleiben mit natürlichen Mitteln.

# VORBEUGEN ist besser!

Gefahr erkannt, **GEFAHR GEBANNT**: Wissenschaftler haben entdeckt, dass erhöhte Homocystein-Werte viele Erkrankungen begünstigen können. Doch man kann etwas dagegen tun

**ARTERIOSKLEROSE** Bereits durch leicht erhöhte Homocystein-Werte steigt das Risiko von Gefäßschäden um das Drei- bis Vierfache: bei Frauen um 80 Prozent, bei Männern um 60 Prozent.

**BRUSTKREBS** Frauen in den Wechseljahren, die längere Zeit unter einem Vitamin-B<sub>12</sub>-Defizit leiden, haben ein erhöhtes Risiko, an einem Mammakarzinom zu erkranken.

**BURN-OUT** Schon ein minimal erhöhter Homocystein-Spiegel im Blut kann zu chronischer Erschöpfung, psychischen Befindlichkeitsstörungen und Gedächtnisproblemen führen.

**DARMKREBS** Das Risiko, Darmkrebs zu bekommen, ist umso geringer, je höher die Vitamin-B<sub>6</sub>-Konzentration im Blut ist. Eine Studie des Stockholmer Karolinska-Instituts ergab, dass es um bis zu 49 Prozent sinken kann.

**DARMENTZÜNDUNG** 80 Prozent aller Patienten, die an Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn erkranken, weisen einen Folsäure-Mangel auf.

## DEPRESSION

*Zu wenig Folsäure fördert Niedergeschlagenheit und Konzentrationsschwäche. Und bei älteren Frauen verdoppelt ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel sogar das Risiko, an einer Depression zu erkranken.*

**DEMENZ** Bei einem Homocystein-Wert über 14 ist die Gefahr, an Morbus Alzheimer zu erkranken, doppelt so hoch wie bei Normalwerten.

**DIABETES** Menschen mit Zuckerkrankheit reagieren besonders empfindlich auf erhöhte Homocystein-Werte. Der Überschuss der Aminosäure im Blut schädigt die Nerven, und es kommt zu Durchblutungsstörungen wie dem „diabetischen Fuß“.

**HERZINFARKT** Durch zu viel Homocystein im Blut erhöht sich die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, um bis zu 70 Prozent. Frauen, die viel Folsäure und Vitamin B<sub>6</sub> zu sich nehmen, können ihr Infarktisiko jedoch um die Hälfte senken.

Mit einem Homocystein-Senker wie „Synervit“ (Apotheke) können Sie sich vor vielen Krankheiten schützen

**OSTEOPOROSE** Eine Bostoner Studie ergab, dass es bei Frauen, die nach der Menopause einen erhöhten Homocystein-Spiegel haben, öfter zu Hüftgelenksfrakturen kommt. Offenbar werden Zellen aktiviert, die zu einem Knochenabbau führen.

**PARKINSON** Durch das Stoffwechselprodukt Homocystein werden bestimmte Rezeptoren, also Andockstellen im Gehirn, unwiderbringlich geschädigt. Das begünstigt Parkinson.

**SCHLAGANFALL** Erhöhte Homocystein-Werte sind ein deutlicher Hinweis auf ein erhöhtes Schlaganfallrisiko. Dieses kann man um 82 Prozent senken, wenn man den Homocystein-Spiegel auf Normalmaß bringt.

**SCHWANGERSCHAFTSPROBLEME** Zu den häufigsten angeborenen Fehlbildungen bei Babys zählen Defekte des Neuralrohrs wie Spina bifida. Schwangere, die täglich rund 400 Mikrogramm Folsäure einnehmen, mindern das Risiko um 50 bis 70 Prozent.

**THROMBOSE** Jede fünfte Patientin mit Venenthrombose hat zu viel Homocystein. Es schädigt die Innenschicht der Gefäße und erhöht so die Gefahr von Gefäßverschlüssen.

## SCHLAFSTÖRUNGEN

*Der Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe im Gehirn wird durch zu viel Homocystein im Körper gestört. Betroffen ist vor allem der Neurotransmitter Serotonin. Die Folge können schlechte Laune und Schlafstörungen sein.*



## buch-tipp



**RISIKOFAKTOR VITAMINMANGEL**  
von Andreas Jopp, Trias Verlag,  
184 Seiten, 17,95 Euro.  
Mit den richtigen Vitaminen Stress  
abbauen und sich wohlfühlen!

# LÄNGER JUNG BLEIBEN



Jedes Alter hat seine schönen Seiten

Mit **GESUNDEM HERZ** und wachem Verstand älter werden – das ist kein Problem, wenn man den Homocystein-Wert immer im Blick hat. Fitness ist keine Frage des Alters

**b**estes Krafftutter für den Kopf sind B-Vitamine. So ergab die „Sacramento Area Latino Study on Aging“, dass ein deutlicher Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> das Demenzrisiko um 61 Prozent steigert. Wer seine Werte regelmäßig checken lässt, sollte aber keine Probleme haben, mit entsprechenden Vitamin-B-Gaben rechtzeitig gegenzusteuern: Zwischen den ersten Auffälligkeiten am Hippocampus, der das Kurz- und Langzeitgedächtnis koordiniert, und dem Ausbruch der Krankheit liegen immerhin rund 30 Jahre.

## VERGESSLICH DURCH HOMOCYSTEIN

„Wissenschaftler gehen heute fest davon aus, dass hohe Homocystein-Werte in reiferen Jahren zur Entwicklung einer Altersdemenz beitragen können“, sagt Professor Wolfgang Herrmann vom Universitätsklinikum des

Saarlandes. Und: Je mehr von dem Zellgift im Organismus zirkuliert, desto schneller schreitet auch eine Alzheimererkrankung voran.

## LEISTUNGSSPRUNG DANK FOLSÄURE

Die bewährten Power-Vitalstoffe – zum Beispiel enthalten in dem patentierten Homocystein-Senker „Synervit“, erhältlich in Apotheken – halten auch in weniger dramatischen Fällen geistig rege: Eine Studie der Oxford University an 250 älteren Patienten zeigte, dass sich die Gehirnleistungen durch eine kräftige Portion B-Vitamine dauerhaft verbesserten. Und selbst bei gesunden Menschen lassen sich durch die tägliche Einnahme von Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> noch mal spürbare Intelligenzsprünge erzielen. Als erfreuliche Nebenwirkung sind die beiden Vitamine auch noch was fürs Ohr: Sie sorgen nämlich dafür, dass wir besser hören. ■

*Ein erhöhter Homocystein-Wert schädigt Herz, Kreislauf und Gefäße, das beweisen gleich mehrere große Studien. Zum Glück lässt sich das gefährliche Zellgift leicht ausbremsen*

**J**e mehr Homocystein im Blut zirkuliert, desto größer ist die Gefahr, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden oder eine Herzschwäche, die sogenannte Insuffizienz, zu entwickeln. Das Risiko lässt sich sogar exakt berechnen: Jeder Anstieg der Werte um 5 Mikrogramm/Liter erhöht die Wahrscheinlichkeit einer koronaren Herzkrankheit um rund 20 bis 23 Prozent. Die gute Nachricht: Umgekehrt verringert sich das Schlaganfallrisiko um durchschnittlich 19 Prozent und das Risiko von Herzkrankheiten um 11 Prozent, wenn der Wert um 25 Prozent gesenkt wird.

## ABLAGERUNGEN IN DEN ARTERIEN

Der Zusammenhang lässt sich leicht erklären, denn Homocystein fördert die Bildung von Kollagenfasern, die sich im Herz ablagern und es schwächen. Durch die Verdickung der Arterienwände sind zudem Gefäßleiden vorprogrammiert. Doch keine Sorge: Man kann diese Gefahr durch Zufuhr von Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> – beispielsweise enthalten in „Synervit“ – bannen.

## VERJÜNGUNGSKUR FÜR DIE GEFÄSSE

Herzforscher haben beobachtet, dass bei Patienten, die mit diesen Vitalstoffen versorgt werden, die Verdickung der Arterienwände „abgebaut“ wird, das macht die Gefäße wieder elastischer. Grund: Die drei Power-Vitamine sorgen dafür, dass der Körper das giftige Stoffwechselprodukt schnell in harmlose Substanzen umwandeln kann, und der Homocystein-Wert normalisiert sich. Eine Studie der Universität Harvard ergab außerdem, dass durch die Gabe von hoch dosierter Folsäure das Blut um bis zu 49 Prozent schneller strömt – was gefährlich erhöhten Blutdruck deutlich sinken lässt. ■

## GUT FÜR DAS GEDÄCHTNIS

- Runter vom Sofa! Wer sich nicht bewegt, erhöht sein Demenzrisiko um bis zu 70 Prozent!
- Auch das Gehirn kann man trainieren – zum Beispiel durchs Lesen oder Rätseln.
- Feinmotorik-Übungen steigern die Gedächtnisleistung, weil dadurch das Gehirn besser durchblutet wird.
- Klavierspielen ist die ideale Fingerübung. Alternativ können Sie zwei Tischtennisbälle durch die Finger laufen lassen.
- Gehirn-Jogging macht fit! Lesen Sie eine Zeitungsseite doch mal verkehrt herum!

## GUT FÜR HERZ UND GEFÄSSE

- Bewegen Sie sich, so oft es geht. Ideal sind 20 bis 30 Minuten Ausdauersport am Tag.
- Essen Sie viel Seefisch, er enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die die Gefäße schützen.
- Trinken Sie täglich zwei Tassen grünen oder schwarzen Tee, das verbessert die Fließgeschwindigkeit des Blutes.
- Weißdorn fördert die Durchblutung des Herzmuskels. Als Tee oder Tabletten in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Bauen Sie Stress ab, zum Beispiel durch regelmäßige Meditationsübungen oder Yoga

Trinken Sie jeden Tag reichlich Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt



## STARKMACHER für Ihre Knochen

Kalzium und Vitamin D beugen **OSTEOPOROSE** vor – das ist bekannt. Doch nun hat man herausgefunden, dass auch die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure vor Knochenschwund schützen

**Z**wei umfangreiche niederländische Studien, die europaweite Amsterdamer „Longitudinal Aging Study“ und die „Rotterdam Studie“ des Erasmus Medical Center, weisen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen erhöhtem Homocystein-Spiegel und Knochenschwund nach.

### SCHWACHSTELLE OBERSCHENKEL

Bei beiden Untersuchungen handelt es sich um Langzeitstudien: Jeweils mehrere Tausend Frauen und Männer wurden zehn Jahre lang beobachtet. Ergebnis: Bei den Teilnehmern, die das meiste Homocystein im Blut hatten, war die Gefahr, sich einen Knochen zu brechen, doppelt so groß wie bei Teilnehmern mit Normalwerten. Weitere Risikofaktoren wie etwa der sinkende Östrogenspiegel bei Frauen nach der Menopause spielten dabei keine Rolle. Besonders oft erlitten die betroffenen Probanden übrigens Hüft- und Oberschenkelhalsbrüche. Bei den Frauen war das Risiko im Vergleich zu Teilnehmern mit Normalwerten doppelt so groß, bei den Männern sogar viermal so groß.

*Wenn die Knochen-  
dicke abnimmt, braucht  
sie Unterstützung*

### MEHR KRAFT FÜR DIE HÜFTE

Doch man kann vorbeugen: Eine japanische Studie an 600 Patienten ergab, dass Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> vor Osteoporose schützen. Die Teilnehmer bekamen zwei Jahre lang täglich 5 mg Folsäure und 1,5 mg Vitamin B<sub>12</sub>. Eine zweite Gruppe erhielt nur ein Scheinmedikament. In der Studiengruppe brachen sich zehn Probanden die Hüfte, in der Kontrollgruppe waren es 43! Wer also regelmäßig Vitamin-Power tankt (zum Beispiel „Synervit“, Apotheke), hat eine erheblich bessere Chance, mit heilen Knochen davonzukommen. ■

### DAS GIBT DEN KNOCHEN KRAFT

- Verzichten Sie auf Vitamin-D- und „Kalziumvernichter“ wie Alkohol und Nahrungsmittel mit hohem Phosphatgehalt (zum Beispiel Schmelzkäse).
- Reduzieren Sie Speisen mit viel Oxalsäure, zum Beispiel Rhabarber und Schokolade.
- Gehen Sie täglich 20 Minuten ins Freie, damit der Körper Vitamin D bilden kann, das Kalzium in die Knochen leitet.

## AUGENBLICK MAL, BITTE!

Eine der größten Gefahren für die Sehkraft ist die sogenannte Makula-Degeneration. Unter diesem Begriff wird eine Gruppe von Augenleiden zusammengefasst, die den „Punkt des schärfsten Sehens“ betreffen. An diesem Punkt, der auch „gelber Fleck“ genannt wird, befinden sich besonders viele Sinneszellen, und die werden, wie aktuelle Studien zeigen, durch einen dauerhaft erhöhten Homocystein-Spiegel langsam, aber sicher vernichtet.

**VITAMIN B SCHÄRFT DEN BLICK:** Wer ausreichend B-Vitamine zu sich nimmt und so den Homocystein-Wert normalisiert, senkt das Risiko der Makula-Degeneration um 34 Prozent. Wie eine australische Studie ergab, schützen die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure außerdem vor altersbedingtem grauem Star. Selbst beim gefürchteten grünen Star (Glaukom) werden durch die Kombi von 50 mg Vitamin B<sub>6</sub>, 500 µg B<sub>12</sub> und 500 µg Folsäure (z. B. im Homocystein-Senker „Synervit“) immer bessere Therapieerfolge erzielt.

### EFFEKTIVES AUGENTRAINING

#### FÜNF MINUTEN PUPILLEN-YOGA TÄGLICH SCHÄRFEN DIE SEHKRAFT

**ÜBUNG 1:** Langsam zwei Minuten mit dem Oberkörper kreisen, der Kopf geht mit. Dabei sollten Sie nichts mit den Augen fixieren.

**ÜBUNG 2:** Augen schließen und Augäpfel kreisen lassen. Dann bewegen Sie sie nach links und rechts, schließlich nach oben und unten. Je Richtung zehnmal wiederholen.

**ÜBUNG 3:** Den Kopf in die Nähe einer – nicht zu starken! – Lampe legen, Augen schließen. Wärme und Licht durch die geschlossenen Lider zehn Sekunden aufnehmen. Dann das Licht zehn Sekunden ausschalten. Fünfmal wiederholen.