

Neue, wichtige Studien zum Risikofaktor Homocystein

05.03.2012, 10:25 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Medienbüro Irene Scharditzky*

Hat der Organismus zu wenig B-Vitamine, baut er den körpereigenen Stoff Homocystein nicht mehr richtig ab. Die Folgen für die Gesundheit sind weit schlimmer, als bisher gedacht. In Leipzig kamen jetzt (5. bis 8. März 2012) die weltbesten Forscher zusammen und diskutierten die neuesten Erkenntnisse zum bislang unterschätzten Risikofaktor Homocystein.

Hier die fünf wichtigsten neuen Erkenntnisse:

- 1) Bei Migränepatienten wird oft eine erhöhte Konzentration des Homocystein-Spiegels beobachtet, so der Epidemiologe Dr. Rod Lea von der Victoria University of Wellington in Neuseeland. Eine an B-Vitaminen reiche Ernährung etwa mit Kichererbsen, Endivien oder Erdbeeren kann die Attacken lindern und verkürzen. Noch sinnvoller ist es für den Migränepatienten aber, die Werte durch einen Homocystein-Senker (z. B. Synervit, Apotheke) mit B-Vitaminen zu verbessern.
- 2) 50 % langsamer verläuft der Abbauprozess im Gehirn von älteren Alzheimer-Patienten, wenn sie die Vitamine B6, B12 und Folsäure in hoher Dosierung erhalten, ergab eine Studie des „Oxford Project to investigate Memory and Aging“. Durchschnittlich „schrumpft“ das Gehirn ab 60 jährlich um ca. 0,5 Prozent, bei Alzheimer-Patienten um 2,5 Prozent. Wird durch die Vitamine B6, Folsäure und B12 der Homocystein-Spiegel gezielt gesenkt, normalisiert sich der Abbau.
- 3) Das Immunsystem reagiert um rund ein Drittel seltener auf Pollen und andere Allergie-Auslöser, wenn es ausreichend B-Vitamine bekommt, so eine US-Studie der Johns Hopkins University an über 8000 Personen in Baltimore. Bei einem Mangel an B-Vitaminen liegt das Risiko für Allergien und Asthma um 40 Prozent höher.
- 4) Patienten mit hohen guten B-Vitamin-Werten reagieren besser auf eine Behandlung mit Antidepressiva, entdeckte der finnische Wissenschaftler Prof. Jukka Hintikka vom Kuopio University Hospital. Er vermutet, dass der Vitalstoff B12 depressive Verstimmungen aufhellt, vor allem, wenn sie, wie im Winter, durch Lichtmangel verursacht werden.

Vor Demenz schützt ein guter Gesundheitszustand mit niedrigen Homocystein-Werten, so eine Studie der kanadischen Dalhousie University an 7200 Menschen ab 65 Jahren. Bei Senioren liegt die Gefahr an Demenz zu erkranken bei 18 Prozent, bei Senioren mit zu hohen Homocystein-Werten steigt die Gefahr auf 30 Prozent. Daher ist die tägliche Einnahme eines Homocystein-Senkers, wie Synervit mit der patentierten Mischung von 50 mg Vitamin B6, 0,5 mg Folsäure und 0,5 mg Vitamin B12 der beste Schutz vor Demenz und Alzheimer.

Portrait

Das Medienbüro Irene Scharditzky ist seit Jahren auf professionelle Medien- und Öffentlichkeitsarbeit spezialisiert. Unsere Kunden profitieren von den langjährigen Medien- und Redaktionskontakten.

News-ID: 612945 • Views: 1596 (Stand: 07.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/612945/Neue-wichtige-Studien-zum-Risikofaktor-Homocystein.html>