



Dr. med.

Herbert Noppeney

Hessenstraße 2 * 95448 Bayreuth

Homocystein

Was haben Hymocystein und Fitness miteinander zu tun? Was kann ich zur Erhaltung meiner Fitness tun?

Nur die wenigsten kennen den Namen des neu entdeckten Risiko-Faktors Homocystein.

Dabei tragen viele ein erhöhtes Risiko – wegen zu ergeiziger Diäten (Swimming-Pool-Zeit), wegen Streßfaktoren (Partner, Chef, Finanzen), Ernährungsgewohnheiten (Mikrowelle, Fast Food) und Umweltbelastungen (Ozon). Deswegen bekommt der Körper ständig zu wenig Vitamin B. Bei Vitamin B – Mangel steigen die Homocystein – Werte an. Die „Nationale Verzehrstudie“ (NVS 2003) fand heraus, dass 99 Prozent der Frauen und 97 Prozent der Männer ein Defizit an Folsäure aufweisen (gehört zur Gruppe der B – Vitamine).

Zurück zum Homocystein. Der Stoff ist ein Abfallprodukt aus dem Eiweißstoffwechsel. Der Körper produziert es am laufenden Band, was an sich kein Problem wäre, wenn der Körper auf ausreichend Vitamin B zurückgreifen könnte. Die B – Vitamine bauen das Homocystein nämlich ganz fix wieder ab.

Normalerweise. Aber nicht, wenn die Vitamin B Reserven leer sind. Dann staut sich das Homocystein und stört die Funktionsfähigkeit der menschlichen Zellen. Deshalb die **dringende** Bitte: Achten Sie auf eine Vitamin B reiche Ernährung! Wenn Sie reichlich Grünkohl, Sojabohnen, Tomaten, Weichkäse und Eier essen, tragen Sie dazu bei, dass es zu keinem Anstieg der Homocystein-Werte kommt. Oft genug fehlt die Gelegenheit, eine ausreichende Menge Vitamin B – haltiger Lebensmittel zu sich zu nehmen. Daher sind spezielle Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll, die eine ergiebige Vitamin B Quelle darstellen. Empfehlenswert wären die bekannten **Juice Plus Kapseln***. Sie enthalten Folsäure und Vitamin B6. Genau diese B-Vitamine schützen die Zellen. Und für die „Rundum-Fitness“ gibt’s noch zusätzlich die Vitamin C und E und den Mineralstoff Magnesium, sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. So haben Sie alles abgedeckt, was wichtig ist!

*Bezugsquelle: Umweltmedizinisches Gesundheitsinstitut
Hessenstr.2, Bayreuth
Tel.: 0921/66592
Fax.: 0921/57165