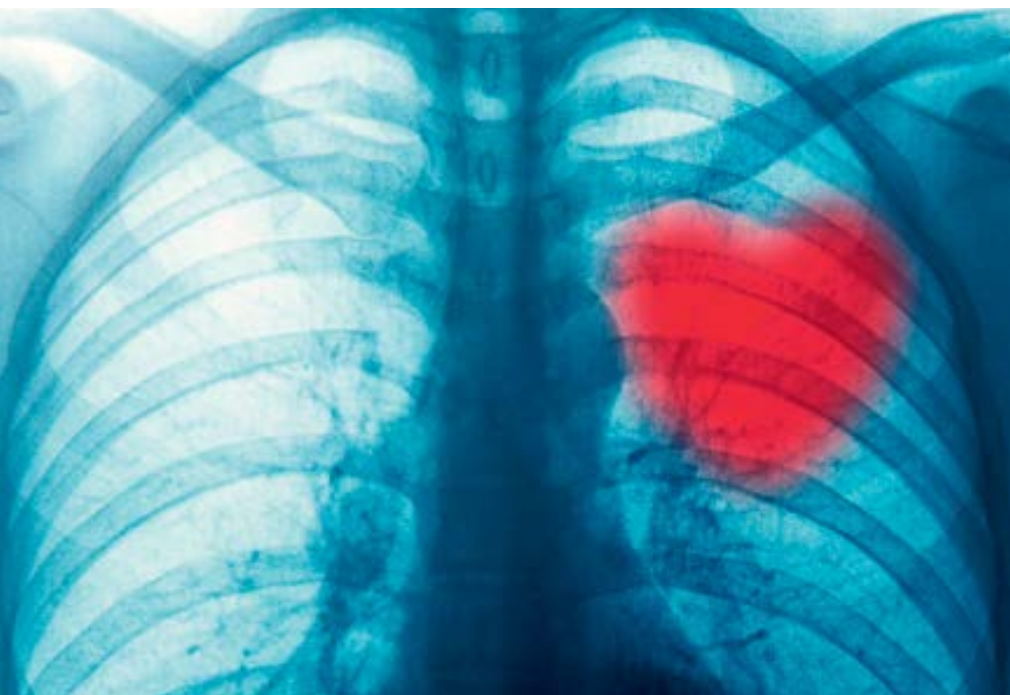


Risiko für Herz & Hirn

Fast jeder Kunde weiß inzwischen, dass es gutes und schlechtes Cholesterin gibt. Weniger bekannt ist allerdings **Homocystein**. Zu viel davon erhöht ebenfalls die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



© PAN XUNBIN / 123rf.com

Ab den 1960er-Jahren beobachtete man, dass Menschen, die durch einen Gendefekt zu viel Homocystein im Blut aufweisen, eine deutlich geringere Lebenserwartung haben. Sie sterben meist am Herzinfarkt oder Schlaganfall. Inzwischen hat man erkannt, dass sich auch bei nicht vorbelasteten Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Patienten höhere Homocystein-Werte messen lassen als bei gleichaltrigen Gesunden. Doch wo kommt Homocystein her und wie kann man vorbeugen?

Natürliches Abbauprodukt
Homocystein ist ein Zwischenprodukt im menschlichen Eiweißstoffwechsel. Es entsteht beim Abbau der Aminosäure Methionin. Da Homocystein giftig ist, wird es normalerweise schnell gebunden und entweder mithilfe der Vitamine B₁₂ und Folsäure in Methionin zurückverwandelt oder unter Beteiligung von Vitamin B₆ abgebaut und dann über die Nieren ausgeschieden. Im Alter lässt die Nierenfunktion nach. Dadurch steigt der Homocysteinspiegel bei jedem mit dem Altern etwas an. Werden dann allerdings

nicht ausreichend Folsäure und die B-Vitamine zugeführt, kann Homocystein nicht eliminiert werden. Besonders methioninreiche Nahrungsmittel, die den Homocystein-Gehalt ebenfalls erhöhen können, sind Eier, Fisch, Innereien und Mais. Auch mangelnde Bewegung scheint den Spiegel in die Höhe zu treiben.

Schädigt die Blutgefäße
Homocystein kann prooxidative und zytotoxische Reaktionsprodukte bilden. Dadurch wird das Endothel der Gefäße geschädigt und die Entstehung

von Arteriosklerose eingeleitet. Mögliche Folgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall sowie arterielle Verschlusskrankheit. Auch eine Aktivierung der Blutplättchen und damit Förderung der Blutgerinnung wird angenommen. Darüber hinaus wird diskutiert, dass Homocystein an Erkrankungen wie altersbedingter Makuladegeneration, Karpaltunnelsyndrom, Demenz sowie Depressionen beteiligt ist.

Bestimmung aus dem Blut

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt im Rahmen ihrer DACH-Werte an, dass ein Homocystein-Wert im Plasma unter 12 µmol/l anzustreben ist. Wer Risikofaktoren aufweist, wie zum Beispiel Diabetiker, sollte sich einen Wert von unter 9 µmol/l zum Ziel setzen. Ist der Spiegel erhöht, wird, je nach Ausmaß und weiteren Risikofaktoren, die dauerhafte Therapie mit Folsäure-, Vitamin-B₆ und Vitamin-B₁₂-Präparaten empfohlen. Die Bestimmung des Homocystein-Wertes ist in der Regel leider keine Leistung der Krankenkassen. Raten Sie Kunden, die vorbeugen möchten, sich generell gesund zu ernähren und vor allem regelmäßig Fischgerichte zu essen, denn Fisch enthält besonders viel Vitamin B₁₂ und B₆. Vegetarier und Veganer sollten ihre Werte regelmäßig überprüfen lassen, da sie häufiger unter einem Mangel an dem Vitamin B₁₂ leiden. ■

Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion

hysan® -

Eins, zwei, Nase frei!

hysan® Schnupfenspray



Apotheken Umschau
und TV Anfang 2015



- schnell frei durchatmen
- ohne Konservierungsmittel
- hervorragend verträglich

hysan® Schnupfenspray 1 mg/ml Nasenspray, Lösung. **Wirkstoff:** Xylometazolinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** 1 Sprühstoß zu 0,14 ml enthält 0,14 mg Xylometazolinhydrochlorid. Natriumedetat (Ph. Eur.); Natriumdihydrogenphosphat-Dihydrat; Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph. Eur.); Sorbitol (Ph. Eur.); gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Kurzzeittherapie bei Anschwellungen (Kongestion) der Nasenschleimhaut. **hysan® Schnupfenspray** ist für Erwachsene und Schulkinder bestimmt. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber einem der Bestandteile von **hysan® Schnupfenspray**, bei einer bestimmten Form eines chronischen Schnupfens (Rhinitis sicca), bei Zustand nach operativer Entfernung der Zirbeldrüse durch die Nase (transssphenoidaler Hypophysektomie) oder anderen operativen Eingriffen, die die Hirnhaut freilegen, bei Kindern unter 6 Jahren. **Nebenwirkungen:** Nervensystem: Sehr selten: Unruhe, Schlaflosigkeit, Müdigkeit (Schläfrigkeit, Sedierung), Kopfschmerzen, Halluzinationen (vorrangig bei Kindern). Herz-Kreislaufsystem: Selten: Herzklopfen, beschleunigte Herzrhythmus (Tachykardie), Blutdruckerhöhung. Sehr selten: Herzrhythmusstörungen. Atemwege: Häufig: Brennen und Trockenheit der Nasenschleimhaut, Niesen. Gelegentlich: Nach Abklingen der Wirkung stärkeres Gefühl einer „verstopften“ Nase, Nasenbluten. Muskel- und Skelettsystem: Sehr selten: Krämpfe (insbesondere bei Kindern). Immunsystem: Gelegentlich: Überempfindlichkeitsreaktionen (Hautausschlag, Juckreiz, Schwellung von Haut und Schleimhaut). **Stand:** Januar 2015.

www.hysan.de

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de

 URSAPHARM