

Ein Leseproben-Download von



DAS DREIECK DES LEBENS))

Wer die ersten Kapitel über die mannigfachen Auswirkungen eines erhöhten Homocysteinspiegels gelesen hat, versteht nun, warum ich der Gruppe der drei B-Vitamine den Namen «Dreieck des Lebens» gegeben habe. Durch sie lässt sich diese schädigende Aminosäure in ihre heilenden Substanzen SAME und Glutathion zurück verwandeln. In den folgenden Ausführungen sind die drei B-Vitamine einzeln aufgeführt und beschrieben.

Die B-Vitamine waren lange Zeit nur als Nervennahrung bekannt. Welche Tragweite sie bei der Methylierung und damit für unsere gesamte Gesundheit haben, wird erst jetzt klar. Drei der wasserlöslichen B-Vitamine sind in der Formel «Dreieck des Lebens» zusammengefasst und sind für die Senkung des Homocysteinspiegels von überragender Bedeutung.

- * B₆ (Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin)
- * B₁₂ (Cobalamin)
- * Folsäure (Pterylmonoglutaminsäure, früher auch Vitamin B₉)

VITAMIN B₆

Vitamin B₆ reguliert wichtige Vorgänge im Aminosäurestoffwechsel, es beeinflusst das Wachstum, stärkt das Immunsystem und beein-

flusst die Blutgerinnung. Insgesamt sind inzwischen über hundert enzymatische Reaktionen mit Vitamin B₆ als Co-Enzym bekannt, darunter so wichtige wie die Synthese von Adrenalin, Noradrenalin, Niacin, Tyramin, Kollagen, Dopamin und 5-HTP (5-Hydroxytryptamin). Anders als bei der Folsäure gehen durch Lagerung und Erhitzung maximal 10-50 Prozent verloren. Es wurde ermittelt, dass täglich knapp ein Prozent der Gesamtmenge an Vitamin B₆ durch Umsatz oder Ausscheidung verloren geht und durch Nahrungsaufnahme ersetzt werden muss.

Ein Mangel an Vitamin B₆ ist schon seit den vierziger Jahren als eigenständiger Risikofaktor für Gefäßerkrankungen bekannt. Unter dem Soll liegende Vitamin B₆-Konzentrationen gelten daher als Risikofaktoren für Arteriosklerose. Dagegen verbindet man mit höchsten Werten für Folsäure und Vitamin B₆ das niedrigste Risiko für Gefäßerkrankungen, interessanterweise unabhängig vom Homocysteinwert. Wahrscheinlich gibt es auch noch eigenständige pathogene Mechanismen, die bislang unbekannt sind. Vitamin B₆-Mangel gilt seit neuesten Untersuchungen auch als unabhängiger Risikofaktor für venöse Thrombosen.

Ein Mangel an B₆ zeigt sich oft zuerst an der Haut oder in Form von Wachstumsstörungen. Aber auch erhöhte Reizbarkeit, Schlafstörungen und Angstzustände können die Folge sein. Gemeinsam mit Folsäure senkt Vitamin B₆ den Homocysteinspiegel. Je mehr Eiweiß man isst, umso mehr Vitamin B₆ braucht man.

Einige Untersuchungen zeigten auf, dass besonders unter älteren Menschen sehr viele eine Vitamin B₆-Aufnahme weit unter den empfohlenen Mengen haben. Ein physiologischer Grund ist die im Alter abnehmende körperliche Aktivität und die reduzierte Muskelmasse, in der das meiste Vitamin B₆ gespeichert ist. Auch

andere Bevölkerungsgruppen sind durch eine Unterversorgung mit Vitamin B₆ gefährdet, besonders schwangere Frauen.

VITAMIN B₁₂

Vitamin B₁₂ ist eine Gruppe von Verbindungen, die Kobalt enthalten. Man nennt dieses Vitamin deshalb auch Cobalamin. Seine klinischen Anwendungen beschränken sich hauptsächlich auf die Verwendung von Cyanocobalamin und Hydroxocobalamin. Vitamin B₁₂ ist wie die anderen zwei B-Vitamine ein wasserlösliches Vitamin mit essentieller Bedeutung für verschiedene Stoffwechselprozesse. Bei einem Vitamin B₁₂-Mangel können Anämie oder neurologische Schäden auftreten.

Cobalamine binden an einen intrinsischen Faktor, einem so genannten Glycoprotein aus der Magenschleimhaut, und werden danach aktiv vom Magen-Darm-Trakt aufgenommen. Fehlt dieser intrinsische Faktor, ist auch die Resorption von Vitamin B₁₂ beeinträchtigt. Dies geschieht zum Beispiel nach einer Magenentfernung (Gastrektomie) oder bei Magen-Darm-Erkrankungen wie Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Magengeschwüren und Infektionen mit *Helicobacter pylori*. Diese Patienten weisen oft Homocysteinwerte von über 40 (!) auf.

Auch zahlreiche Medikamente können die Aufnahme von Vitamin B₁₂ reduzieren, zum Beispiel Aminoglycoside, Aminosalicylsäure (gegen entzündliche Darmerkrankungen), Antikonvulsiva, Biguanide (gegen zu hohe Blutzuckerspiegel), Chloramphenicol, Cholestyramin, Cimetidin, Cilchizin, Kaliumsalze, Methyldopa und Lipidsenker. Auch die Einnahme von oralen Kontrazeptiva können die Aufnahme stören.

Vitamin B₁₂ ist das einzige Vitamin im «Dreieck des Lebens», das ausschließlich aus tierischen Quellen stammt. Fleisch; Innereien,

insbesondere Leber und Niere; Milch, insbesondere fermentierte Milchprodukte wie Kefir und Joghurt; Eier und Fisch sind alles hervorragende Quellen für Vitamin B₁₂. Da es in pflanzlichen Produkten nicht enthalten ist, rutschen Menschen mit strikter vegetarischer Kost leicht in einen Vitamin B₁₂-Mangel. Bedauerlicherweise wissen viele Vegetarier und Veganer nicht, dass das Vitamin B₁₂ aus Meeresalgen unterschiedlich zum B₁₂ aus tierischen Quellen ist und daher einen Mangel nicht ausgleichen kann. Ihre einzige, aber nicht ausreichende Quelle für Vitamin B₁₂ sind die Bakterien im distalen Dünndarm. Das hier gebildete Vitamin B₁₂ tritt aber im menschlichen Organismus nur in sehr begrenzter Form ins Blut über.

In einer neueren Studie hatten Veganer einen um mehr als 50% höheren Wert (15,8), Vegetarier einen 30% höheren Wert (13,2) als die Gruppe, die auch tierisches Eiweiß verzehrte. Die Serumwerte von Vitamin B₁₂ lagen durchschnittlich bei der Vergleichsgruppe bei 344.7 pmol/l, bei den Vegetariern bei 214.8 pmol/l und bei den Veganern bei 140.1 pmol/l. 78% der Veganer und 26% der Vegetarier gelten als Vitamin B₁₂-mangelernährt.

Bei einer Studie über Veganer fand man einen kuriosen Sachverhalt. Bei europäischen Veganern war der Prozentsatz an perniziöser Anämie – der typischen B₁₂-Mangel-Krankheit – weitaus höher als bei indischen Veganern. Die Vermutung, dass es etwas in der indischen Kost gab, was Vitamin B₁₂ enthielt, bestätigte sich auf eine unerwartete Weise. Die indischen «rein veganischen» Mahlzeiten waren oft nicht so veganisch wie gewollt. Es fanden sich immer auch einige Insekten darin, die ein gewisses Maß an tierischem Protein und damit auch an Vitamin B₁₂ lieferten.

FOLSÄURE

Folsäure wurde vor ungefähr 60 Jahren erstmals aus Spinatblättern isoliert. Der Name leitet sich aus dem Blatt (Folium) ab. Folsäure

(Folat) ist ein wasserlösliches B-Vitamin und nimmt eine zentrale Rolle bei den so genannten Ein-Kohlenstoff-Übertragungen ein. Folsäure ist unentbehrlich für die Zellteilung und die Neubildung von Zellen (DNA-Biosynthese). Diese komplex gebaute organische Säure ist lebensnotwendig, insbesondere für Zellen, die schnell reproduziert werden. Die Stoffwechselwege von Folsäure und Vitamin B₁₂ sind eng miteinander verbunden und stellen beim Menschen das einzige derartige Beispiel zweier voneinander abhängigen Vitamine dar. Zusammen mit Vitamin B₁₂ ist Folsäure zuständig für die Bildung von roten und weißen Blutkörperchen sowie für die Produktion der Blutplättchen, die wiederum für die Blutgerinnung und damit den «Wundverschluss» bei Verletzungen notwendig sind. Auch die Zellen der inneren Darmwand werden unter Mitwirkung von Folsäure gebildet. Ferner ist Folsäure sehr wichtig für die Synthese von Nukleinsäuren, welche die Basisinformation der Erbanlagen (DNS) enthalten. Welche Bedeutung Folsäure speziell für die Entwicklung neuen Lebens hat, ist in zahlreichen Beobachtungen schwangerer Frauen zu erkennen. Ein Mangel in der Schwangerschaft kann zu Missbildungen des Kindes führen. Deshalb ist in der Schwangerschaft eine Nahrungsergänzung mit Folsäure zusammen mit einer folsäurereichen Ernährung sowie eine genaue Kontrolle des Folsäuregehaltes dringend angeraten.

Die Bedeutung der Folsäure ist aber auch für Heranwachsende nicht zu unterschätzen, da der wachsende Organismus besonders viele Eiweißstoffe aufbaut und bei der Zellteilung genetische Informationen kopiert. Folsäure wirkt als Co-Enzym und damit als Katalysator bei vielen Reaktionen im Körper mit, das heißt, Folsäure muss zwar vorhanden sein, wird aber nicht «verbraucht». Auch beim Aufbau von Phospholipiden im Nervensystem und bei der Bildung von Melatonin spielt die Folsäure eine wichtige Rolle, auch hier wieder gemeinsam mit dem Vitamin B₁₂.

Folsäure ist auch am Abbau und an der Bildung verschiedener Aminosäuren beteiligt. Ein Beispiel dafür ist die Umwandlung der Aminosäure Homocystein in die essentielle Aminosäure Methionin. Wird zu wenig Folsäure zugeführt, ist der Abbau von Homocystein gestört und der Homocysteinspiegel im Plasma steigt an. Folsäuremangel ist auch für Veränderungen an bestimmten Genen – z. B. der Tetrahydrofolat-Dehydrogenase – verantwortlich. Dieses Gen sorgt für die Senkung des Homocysteinspiegels. Wenn dieses Enzym langsamer arbeitet, steigt das Homocystein im Blut an und die Epigenetik ist gestört.

Der Gesamtbestand an Folsäure im menschlichen Körper wird aufgrund von Studien mit markierter Folsäure auf ca. 20-70 mg geschätzt. Etwa die Hälfte davon wird in der Leber gespeichert. Ein geringer Teil wird mit der Galle ausgeschieden und dann aber fast vollständig rückresorbiert. Bei entzündlichen Darmerkrankungen findet diese Rückresorption nicht statt und es kommt zu Folsäureverlust. Die Reserven an Folsäure im Körper sind bei einer Halbwertszeit von 100 Tagen gering und reichen bei folsäurearmer Ernährung gerade mal drei bis vier Wochen bis zum deutlichen Abfall der Serumspiegel.

Folsäure kommt in pflanzlichen und tierischen Organismen vor. Damit hätten wir, so denkt man, durch die Nahrungsaufnahme keine Schwierigkeiten, unseren täglichen Bedarf an Folsäure zu decken. Besonders gute Lieferanten sind pflanzliche Produkte wie grünes Blattgemüse, Brokkoli, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und tierische Nahrungsmittel. Besonders reich an Folsäure sind die Leber, Fleisch im Allgemeinen (reich aber auch an Vitamin B₁₂), Milch und Milchprodukte sowie das Eidotter. Folsäure liegt allerdings in der Nahrung zum Großteil in gebundener Form vor, welche vom Körper nur schlecht resorbiert werden kann, so

dass letztendlich nur mehr 40% der Folsäure zur Verfügung stehen. Weiterer Wermutstropfen ist die Empfindlichkeit auf Licht, Sauerstoff und Hitze. Gemüse, das drei Tage bei Zimmertemperatur lagert (ab dem Tag der Ernte!), enthält nur noch ein Drittel der ursprünglichen Folsäuremenge. Langes Wässern von Salat und Gemüse schadet diesem Vitamin zusätzlich, denn es ist wasserlöslich! Letztendlich können auch zu lange Kochvorgänge unter starker Hitze die Folsäure gänzlich zerstören.

Tatsächlich ist der Folsäuremangel der häufigste Vitaminmangel in Europa und Nordamerika. Das Folsäuredefizit begründet sich besonders in den langen Zeiten zwischen Ernte und Verzehr, in der modernen industriellen Verarbeitung, wobei bis zu 90 Prozent der verarbeiteten Öle, Vitamine, Mineralien und Faserstoffe verloren gehen. Zu geringe Aufnahme, Resorptionsstörungen im Darm und ein erhöhter Bedarf begünstigen eine Unterversorgung bei bestimmten Bevölkerungsgruppen wie alten Menschen, Kranken, Schwachen, Alkoholikern sowie Schwangeren und Kindern.

Ein Folsäuremangel äußert sich zunächst mit unspezifischen Symptomen wie Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen bzw. Stimmungsveränderungen. Da Folsäure für die Bildung von Schleimhäuten und Blutkörperchen verantwortlich ist, zeigen sich nach einigen Wochen mit Folsäuremangel Symptome wie entzündliche Veränderungen der Schleimhäute im Mund und Magen-Darm-Trakt, wobei Letzteres zu Durchfall und Resorptionsstörungen führt. Durch die verminderte Bildung von Antikörpern kommt es auch zur Beeinträchtigung der Immunabwehr. Einen erhöhten Bedarf haben Menschen mit Lebererkrankungen bzw. bei Alkoholmissbrauch, da die Leber das Speicherorgan für Folsäure ist. Schwere Verdauungsstörungen, entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn

und Zöliakie sowie einseitige Ernährung führen unweigerlich zu Mangelerscheinungen.

Auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie zum Beispiel Krebsmittel, Sulfasalazin, Acetylsalicylsäure (Aspirin), Antiepileptika, Zytostatika aber ebenso die Antibabypille führen zu einem Defizit. Antibiotika zerstören die Darmflora und reduzieren damit die Aufnahmefähigkeit. Auch die erwähnten folsäurebildenden Bakterien werden im Dünndarm vernichtet. Schwangere Frauen müssen mehr Folsäure an ihr Kind abgeben, als sie üblicherweise zuführen, was wiederum eine Substitution erforderlich macht. Eine Überdosierung ist nicht möglich, denn überschüssige Folsäure wird mit dem Urin ausgeschieden.

Ein bemerkenswerter Faktor bei der Gabe von Folsäure ist die Möglichkeit einer Fehldeutung. Durch hohe Gaben an Folsäure kann ein Vitamin B₁₂-Mangel kaschiert werden. Dies ist besonders für Vegetarier oder Veganer wichtig, die manchmal durch ihre Essgewohnheiten zwar genügend Folsäure aufnehmen, aber durch die Enthaltbarkeit bei tierischem Eiweiß oft einen Vitamin B₁₂-Mangel aufweisen. In diesem Zusammenhang sei hier noch einmal auf die Bedeutung der richtigen Kombination und der ausreichenden Dosierung der B-Vitamine im «Dreieck des Lebens» und im empfohlenen Präparat «Synervit» hingewiesen.

NEUE ASPEKTE DER VOLKSGESUNDHEIT))

Unsere Körper bestehen aus mehr als 10 Trillionen Zellen. Einige leben nur Tage, andere mehrere Monate und wiederum andere mehrere Jahre, bevor sie absterben und ersetzt werden. Während Sie gerade dieses Buch lesen, werden mehrere Millionen Zellen Ihres Immunsystems und Ihres Dünndarms durch neue Zellen ersetzt. Diese Zellen werden durch einen Bauplan, der in der DNA jeder Zelle gespeichert ist, gebildet. Die Fähigkeit, eine gesunde Zelle zu gestalten, hängt also vom Zustand dieses DNA-Bauplans ab. Wenn dieser Plan einige dutzende Male kopiert wurde, wird er an einigen Stellen etwas unscharf und damit «schlecht zu lesen». Als Folge davon treten Alterserscheinungen und Krankheiten auf.

Unsere DNA können wir uns als ein riesiges Gebäude vorstellen. Jeder Raum in diesem Gebäude repräsentiert ein spezielles Programm mit Instruktionen für die Bildung differenzierter Zellen. Ein Raum hat den Instruktionsplan für eine Gehirnzelle, ein anderer Raum erzeugt besondere Enzyme, ein dritter hat den Bauplan für Nierenzellen. So werden in jedem Raum nur ganz bestimmte Befehle der DNA aktiviert, während der überwiegende Anteil der DNA unzugänglich ist: Die Türen zu diesen Räumen bleiben geschlossen.

Es ist allerdings möglich, diese Türen bei Bedarf zu öffnen. Das Geheimnis zu diesem Zugang ist ein Protein-DNA-Komplex namens Chromatin. Diese Substanz umgibt die DNA wie eine Verpackung. Nun haben Forscher entdeckt, dass dieses Chromatin den Zugang zu den Informationen der DNA kontrolliert. Im Chromatin steckt der Schlüssel, um diese Räume zu öffnen oder zu schließen. Diese Schlüssel heißen Histone. Sie sind wie Arme, die aus der Verpackung der DNA mit Chromatin in die DNA selbst hineinragen.

Aber was hat Homocystein damit zu tun? Ob sich der Schlüssel für den Raum im Schloss dreht oder nicht, hängt von der Methylierung ab. Wenn eine Methylgruppe am Ende des Histons hängt, ist der «Schlüssel» sozusagen «verklebt». Die Tür bleibt geschlossen. Wird diese Methylgruppe durch Methylierung entfernt, öffnet sich die Tür. Es ist also nicht nur die DNA an sich mit ihrer genetischen Information für die Gesundheit wichtig, sondern auch, ob die richtige Information zur richtigen Zeit erreichbar ist. Ob das möglich ist, ist von der Fähigkeit abhängig, wie leicht die Methylgruppen umgewandelt werden können. Und genau das ist es, was der Homocysteinspiegel aussagt.

JE NIEDRIGER IHR HCY-WERT IST, UMSO BESSER FUNKTIONIERT DIE METHYLIERUNG UND UMSO JÜNGER UND GESÜNDER SIND IHRE ZELLEN.

Selbstverständlich gleicht Ihre DNA nicht wirklich einem Gebäude. Sie ist in Chromosomen eng verpackt innerhalb jedem Ihrer Zellkerne. Wissenschaftler fanden einen Weg, die Funktionstüchtigkeit der DNA zu messen. Am Ende eines jeden Chromosoms ist ein Endstück, das man Telomer nennt. Es schützt das Chromosom vor Schäden wie das Plastikteil am Ende eines Schnürsenkels vor dem «Ausfransen». Je öfter sich Ihre Zellen teilen, umso kürzer und beschädigter wird das Telomer. Als Folge nimmt die Schutzfunktion

ab, das Chromosom ist Angriffen – zum Beispiel von «freien Radikalen» – vermehrt ausgesetzt. Jetzt kann die DNA auch leichter falsch gelesen werden.

Auch hier stellt sich wieder die Frage: Was hat Homocystein damit zu tun? Was schädigt die Schutzfunktion eines Telomer und trägt zu Krankheiten und einem verfrühten Alterungsprozess bei? Die Antwort ist auch hier: Zu großen Teilen ist wiederum Homocystein dafür verantwortlich. Wenn die Zellverbände, welche die Arterienwände auskleiden, mit hohen Konzentrationen von Homocystein bombardiert werden, altern sie schneller. Sie sterben schneller, müssen schneller ersetzt werden und dadurch werden die Telomere am Ende der Chromosomen kürzer und kürzer. Die DNA wird unvollständig oder schlecht gelesen und es kann leichter zu «Entartungen» kommen. Der Grund für diese Schädigung ist Oxidation.

Ein erhöhter Homocysteinspiegel zeigt Ihnen präzise auf, wie groß der Mangel an Methylspendern ist. Damit verbunden ist der eingeschränkte Zugang zu akkuraten Informationen des Bauplans. Ein erhöhter Homocysteinwert bedeutet aber auch immer, dass Sie zu wenig Glutathion als wichtiges Antioxidans in Ihrem Organismus haben. Leidtragende sind vor allem und als erstes Ihre Gefäße. So fand Professor Nilesh Samani von der Leicester Universität in Großbritannien, dass die Arterien von Patienten mit Herzerkrankungen im Durchschnitt neun Jahre älter waren als in einer gesunden Vergleichsgruppe. Diese Menschen waren neun Jahre älter als ihr biologisches Alter, was sich an der Kürzung ihrer Telomere zeigte. Diese Ergebnisse wurden von Dr. Ann Fenech bestätigt und in der «New York Academy of Sciences» veröffentlicht. Sie fand heraus, dass Schäden an den Chromosomen mit niedriger Folsäure und Vitamin B₁₂ und dementsprechend hohen Hcy-Werten einhergingen. Ihre Schlussfolgerung war, den optimalen Homocysteinwert auf

7,5 festzulegen, um Schädigungen der DNA zu vermeiden. Es ist daher anzustreben, diesen Wert zu erreichen oder zu halten.

Statistiken besagen Folgendes: Wenn Sie das Alter von 65 Jahren erreicht haben, bleiben Ihnen als Mann noch 16 Jahre und als Frau noch 18 Jahre zu leben. Diese Zeitspanne hat sich seit 1930 nur um 3 Jahre verlängert. Die Errungenschaften der modernen Medizin haben also in 75 Jahren unserer Lebenszeit nur 3 Jahre hinzugefügt. Dieses Durchschnittsalter liegt immer noch Jahrzehnte entfernt von unserer genetischen Vorbestimmung, die laut der amerikanischen «Anti-Aging-Akademie» bei einer maximalen Lebenszeit von ungefähr 120 Jahren liegt.

Hier sprechen wir aber nicht von Jahren, die man an ein Leben in altersschwacher, heruntergekommener Gesundheit anhängt. Diese zusätzlichen Jahre sollten angefüllt sein mit Energie, gutem Gedächtnis, hoher Konzentrationsfähigkeit und der physischen Kraft eines 50-jährigen Menschen, wenn er 70 Jahre alt ist, oder eines 60-jährigen Menschen, wenn er 90 Jahre alt ist.

Eine Studie der Universität im norwegischen Bergen veröffentlichte im Jahr 2001 im «American Journal of Clinical Nutrition» folgende Ergebnisse. Die Homocysteinwerte von 4766 Männern und Frauen im Alter von 65-67 wurden im Jahr 1992 gemessen. Über die nächsten 5 Jahre wurden alle Todesfälle registriert: 162 Männer und 62 Frauen starben. Dann sahen sich die Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen dem Todesrisiko und den jeweiligen Homocysteinwerten an. Sie bestätigten nicht nur den Zusammenhang zwischen Schlaganfall, Herzinfarkt und hohen Homocysteinwerten, sondern zwischen allen Todesursachen. Das bedeutet, dass der Hcy-Wert je nach Höhe ein kurzes oder langes Leben voraussagt.

Hier sind weitere Zahlen und Fakten zu den häufigsten Erkrankungen unserer modernen Zivilisation, die mit erhöhten Homocysteinwerten in Zusammenhang stehen:

* **SCHLAGANFALL** ist die drittgrößte Todesursache nach Herzinfarkt und Krebs. Auf die Überlebenden eines Schlaganfalls wartet oft ein Leben mit schweren Behinderungen. Erhöhte Homocysteinwerte geben noch genauere Hinweise auf ein Schlaganfallrisiko als bei Herzinfarkten. Der Hcy-Wert ist präziser als andere Parameter wie Bluthochdruck und Nikotinabusus – ganz zu schweigen von erhöhten Cholesterinwerten. Den Homocysteinwert in den optimalen Bereich zu senken kann das Risiko um 82 Prozent reduzieren.

* Das Risiko an **MORBUS ALZHEIMER** zu erkranken wird durch einen Hcy-Wert im optimalen Bereich (6-8) signifikant reduziert. Bei einer Studie von Dr. Matsu Toshifumi mit seinen Kollegen an der Tohoku Universität wurde erkannt, dass erhöhtes Homocystein mit hohem Risiko behaftet ist, zu Gehirnschäden zu führen. Die Gefahr an Morbus Alzheimer zu erkranken war bei einem Wert von 14,0 doppelt so hoch wie bei der Kontrollgruppe mit einem Durchschnittswert von 9,4.

* Unter Insulinresistenz leiden – oftmals unerkannt – schon 25 Prozent der Menschen in industrialisierten Ländern und 90 Prozent der Übergewichtigen. Das führt oft über die Jahre zu Typ 2 **DIABETES**. Diabetiker haben ein großes Risiko erhöhte Hcy-Werte zu entwickeln, da zu hohe Insulinwerte im Blut verhindern, dass der Körper einen gesunden Homocysteinspiegel aufrechterhält. Das «Dreieck des Lebens» senkt das Risiko Diabetes zu entwickeln und kann bei schon manifestem Diabetes Komplikationen verhindern, indem es den Hcy-Wert kontrolliert.

Wenn Sie also Ihren Homocysteinspiegel so niedrig wie möglich halten, verringern Sie das Risiko, an einer der fünf größten «Killer-Krankheiten» zu sterben, ganz erheblich. Aber nicht nur das. Sie

fügen Ihrem Leben mit einer einfachen Maßnahme auch zehn oder mehr Jahre in erhöhter Lebensqualität hinzu.

Im Folgenden finden Sie eine Aufstellung medizinischer Indikationen, Krankheiten oder Befindensstörungen, die mit hohen Homocysteinwerten in Zusammenhang stehen oder die den Homocystein-Spiegel erhöhen. Bei all diesen Indikationen, Krankheiten und Befindensstörungen rate ich zur dauerhaften zusätzlichen Einnahme der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂:

- * Beschleunigter **ALTERUNGSPROZESS**
- * **ALKOHOLISMUS** (mit der erhöhten Gefahr von Entzugerscheinungen)
- * Morbus **ALZHEIMER**
- * **ANÄMIE** (wenn sie mit Vitamin-B-Mangel in Zusammenhang steht)
- * **ANGINA PECTORIS** (Herzenge durch verstopfte Herzkranzgefäße)
- * **ARTHRITIS** (Osteoarthritis und rheumatoide Arthritis)
- * **ARTERIOSKLEROSE**
- * **AUTOIMMUNERKRANKUNGEN** (wie insulinabhängiger Diabetes, Spondylitis, Rheumatoide Arthritis, Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto)
- * **BRUSTKREBS**
- * **CHRONISCHES MÜDIGKEITSSYNDROM** (CFS)
- * Morbus **CROHN**
- * **COLITIS ULCEROSA** (mit Hcy-Wert über 40)
- * **DEMENTZ** (Altersschwachsinn)
- * **DEPRESSIONEN** (besonders bei Frauen)
- * **DIABETES** (Insulinabhängig und -unabhängig)
- * **DICKDARMKREBS**
- * **DOWN SYNDROM** (Mütter von Trisomie 23-Kindern weisen hohe Hcy-Werte auf, während die Kinder niedrige Hcy-Werte haben)

- * **EPILEPSIE** (bei Kindern wie Erwachsenen)
- * **EREKTIONSSTÖRUNG**
- * **FEHLGEBURTEN**
- * **FIBROMYALGIE** (besonders mit CFS)
- * **FOLSÄURE MANGEL** (kann zu Anämie, Angstzuständen, schlechtem Gedächtnis, Magenschmerzen, Depressionen und Schwangerschaftskomplikationen führen)
- * **GEBURTSDEFEKTE** (Hasenscharte, Frühgeburten, Harnleiterdefekte, Herzfehler)
- * **GEDÄCHTNISVERLUST** im Alter
- * **GEFÄSS-SPASMUS**, sowohl cerebral (mit Folge eines Gehirnschlags) wie auch coronal (mit Folge eines Infarktes oder Arrhythmien)
- * **GEHIRNSCHRUMPUNG** (bei «normalen, gesunden» älteren Menschen)
- * **GENERELLE KREBSERKRANKUNGEN** (Dickdarm, Schilddrüse, Haut)
- * **GEISTIGE BEHINDERUNG**
- * **GLUTHATION-MANGEL** der Leber, des Gehirns oder generell (beschleunigt den Alterungsprozess und den Beginn von Morbus Alzheimer, schädigt die Leber, erhöht die Gefahr von stressbedingtem Magengeschwür. Außerdem steht Gluthation-Mangel im Zusammenhang mit Schlafstörungen, Katarakt, Allergien, Suchtverhalten, Aids und Krebserkrankungen von Lunge, Prostata, Haut, Blase und Leber)
- * **HERZFEHLER**, die schon als Geburtsanomalie vorliegen
- * **HERZINFARKT**
- * **HIV INFEKTION UND AIDS**. Diese Erkrankungen werden durch erhöhte Homocysteinwerte beschleunigt bzw. verschlechtert
- * **LEBERZIRRHOSE, LEBERFIBROSE** (inklusive alkoholischen Ursprungs)
- * **LEUKÄMIE**
- * **LUNGENEMBOLIE**
- * **MIGRÄNE**

- * **NIERENVERSAGEN**, chronische Nierenschwäche (Dialyse-Patienten)
- * **ÖSTROGENMANGEL**
- * **OSTEOPOROSE**
- * **PARKINSON**
- * **POLYCYSTISCHE EIERSTÖCKE**
- * **POSTMENOPAUSENSYNDROM**
- * **PSORIASIS**
- * **RHEUMATOIDE ARTHRITIS**
- * **SCHILDDRÜSENKREBS**
- * **SCHILDDRÜSENSTÖRUNGEN** (Thyroiditis, Hypothyroidismus, Hashimoto)
- * **SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION**, speziell die Autoimmunerkrankung Hashimoto
- * **SCHIZOPHRENIE**
- * **SCHLAF-APNEU** im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- * **SCHLAGANFALL**
- * **SCHWANGERSCHAFTSPROBLEME** (Fehlgeburt, Präeclampsie, Gestose, Frühgeburt usw.)
- * **THROMBOSE**
- * **UNFRUCHTBARKEIT** durch reduzierte Spermabeweglichkeit (Motilität)
- * **VITAMIN B₆-MANGEL** wirkt sich aus mit Depressionen, Nervosität, Energiemangel, Ödeme, Nierensteine, Hyperaktivität
- * **VITAMIN B₁₂-MANGEL** wirkt sich aus mit Ekzemen, Ängsten, Energiemangel, Haarausfall, Anämie, Asthma
- * **ZÖLIAKIE**

Einige dieser Erkrankungen werden in späteren Kapiteln noch ausführlich besprochen. Aus dieser Aufstellung können Sie erkennen, wie wichtig ein niedriger Homocysteinspiegel tatsächlich ist.

DIE NEUE CHANCE GEGEN ALZHEIMER))

Morbus Alzheimer war vor 40 Jahren noch eine seltene Erkrankung. Heute ist sie nach Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall die bedrohlichste Krankheit in den Industrienationen. In Deutschland schätzt man 50 000 Neuerkrankungen mit Morbus Alzheimer, die jedes Jahr zu der Million bereits Erkrankter hinzukommen. Jeder dritte Mensch über 85 Jahre leidet heute an Morbus Alzheimer, und man schätzt, dass im Jahr 2030 ungefähr 20 Prozent der Menschen über 65 an Morbus Alzheimer erkrankt sein wird. Wer jemals mit dieser Krankheit konfrontiert wurde, weiß, wie viel Unglück das nicht nur für die Erkrankten, sondern für die oftmals völlig überforderten Angehörigen bedeutet.

Von Seiten der Schulmedizin und der Pharmaindustrie hört man bedauerlicherweise nur schlechte Nachrichten. Der Pharmakonzern Pfizer kommt auf einen Umsatz von jährlich weltweit 1,3 Milliarden Dollar mit der Arznei «Aricept» mit dem Wirkstoff Donepezil, einem Acetylcholinesterase-Hemmer, um der «Vergesslichkeit» Herr zu werden und um «Pflegebedürftigkeit und Siechtum um Jahre hinauszuzögern», wie die Werbestrategen vollmundig in ihren Werbeproschüren versprechen. Im April 2005 veröffentlichte das «New England Journal of Medicine» die Ergebnisse einer Studie von Alzheimer-Experten mit 770 Probanden, die entweder Donepezil,

Vitamin E oder ein Placebo, also eine unwirksame, als Medikament getarnte Substanz, bekamen. Ein geringfügiger Vorsprung von Donezepil in den ersten 12 Monaten war nach 3 Jahren völlig verpufft, so dass die Beurteilung für Donezepil wie auch für Vitamin E miserabel ausfällt. Wohlgemerkt war diese Studie – wie die SZ vom 14. April 2005 extra betont – zur Hälfte vom Hersteller «Esai» sowie vom Vertreiber «Pfizer» bezahlt und die Hälfte der Studienautoren erhielt Fördergelder oder Honorare von diesen Unternehmen. (Statistiken weisen nach, dass Studien, die von den entsprechenden Konzernen bezahlt werden, viermal (!) bessere Ergebnisse in die «richtige» Richtung der Geldgeber aufzeigen als die Studien, die unabhängig finanziert werden.)

Morbus Alzheimer zeigt sich im Krankheitsverlauf mit einer Reihe von typischen Symptomen, die alle mit dem Zerfall von Gehirnzellen einhergehen, im späten Stadium bis zu 80%:

- * Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, später auch des Langzeitgedächtnisses, Denk- und Sprachverlust durch Schädigung der Großhirnrinde
- * Verlust an emotionaler Kompetenz durch Schädigung des limbischen Systems – eines Bereiches im Gehirn
- * Verlust an motorischen Fähigkeiten

Obwohl die Ursachen noch nicht endgültig entschlüsselt sind, gibt es doch einige sehr interessante Faktoren, die mit dieser Krankheit in Zusammenhang stehen:

- * Erhöhte Aluminiumaufnahme über das Trinkwasser mit Fluor. Dabei verbinden sich beide Stoffe (Aluminium und Fluor) zu Al-Trifluorid, das die Blut-Hirn-Schranke passieren kann.
- * Mangel an Silizium, dem Gegenspieler von Aluminium.

Dies erhöht die Aluminiumaufnahme. Silizium ist in gut aufgeschlüsselter Form in fermentierter Braunhirse enthalten, die es in vielen Drogerien gibt.

- * Erhöhte Aluminiumaufnahme durch Aluminium in Deosprays und aluminiumhaltigen Salzen in Nahrungsmitteln (Backpulver, Rieselhilfen in Speisesalz, Kaugummi, Schmelzkäse, Wurstspellen usw.). Säuren von Tomaten- oder Sojasoße können größere Mengen aus Aluminiumgeschirr herauslösen.
- * Man fand bei Alzheimer-Patienten erhebliche Belastungen mit Quecksilber, welche die Belastungen durch Aluminium noch übertrafen. Bereits kleinste Mengen Quecksilber können Zellschäden verursachen, die mit den auftretenden Zellschäden bei Alzheimer-Patienten identisch sind. Als Ursache der Quecksilberbelastung spielen der Zahnfüllstoff Amalgam und Impfstoffe herausragende Rollen.
- * Die natürlicherweise vorkommende Zitronensäure wird als künstliches Chemieprodukt sehr häufig in industrieller Nahrung verwendet. Hinter dem unverfänglichen Namen verbirgt sich ein Konservierungsstoff (E330), der den Darm löchrig macht und damit die Aufnahme von Blei und Aluminium fördert. Außerdem spielt Zitronensäure eine unheilvolle Rolle beim Transport dieser Metalle durch die Blut-Hirn-Schranke und die Vergiftung der Gehirnzellen mit der Folge von Demenzerkrankungen wie Alzheimer.
- * Alzheimer-Patienten haben einen extrem niedrigen Vitamin-B₁₂ Gehalt in der Rückenmarksflüssigkeit. Das hat wiederum einen erhöhten Homocysteinwert (Hcy-Wert) zur Folge und begünstigt damit das Absterben von Gehirnzellen.
- * Der Süßstoff Aspartam steht unter dem dringenden Verdacht, durch seine Bestandteile Asparginsäure, Phenylalanin und Methanol dazu beizutragen, dass Gehirnzellen zugrunde gehen.

Durch die Vermeidung der oben genannten Schadstoffe (Quecksilber, Aluminium, Fluor, Aspartam) und durch die Versorgung mit Co-Enzym 1 (NADH, siehe auch Kapitel Produkte und Bezugsquellen) und Mineralstoffen wie etwa Silizium kann man das Risiko an Morbus Alzheimer zu erkranken erheblich reduzieren. Es gibt einen weiteren wichtigen Mangel in der Ernährung, der bislang selten im Zusammenhang mit Morbus Alzheimer genannt wurde: der Mangel an langkettigen Omega-3-Fettsäuren.

→ **Elisabeth M.**, 67 Jahre, litt seit 2 Jahren an Vergesslichkeit und beginnenden Persönlichkeitsveränderungen sowie anderen Anzeichen von M. Alzheimer. Ihr Mann war bald emotional überfordert und suchte nach einer – wie er sagte – alternativen Möglichkeit, seiner Frau und damit auch sich selbst zu helfen. Der Homocysteinspiegel von Frau M. lag bei 14,7. Triglyceridgehalt war 260, HDL-Gehalt war 47, also ein TG/HDL-Quotient von 5,6. Nach zwei Monaten regelmäßiger Einnahme der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ sowie 10g RX Omega (siehe Kapitel Produkte und Bezugsquellen) war der Hcy-Wert auf 11,5, der Quotient von TG und HDL auf 3,1 gesunken. Nach weiteren 2 Monaten sank der Hcy-Wert auf 9,8 und der TG/HDL auf 2,1. Elisabeth M. war wieder mehr die «alte», konnte sich besser erinnern, war nicht mehr so misstrauisch und konnte wieder wie gewohnt beim Einkaufen mit ihrem Geld umgehen, wie ihr dankbarer Mann bemerkte.

Das Auftreten der typischen Eiweiß-Plaques im Gehirn von Alzheimer-Patienten ähnelt sehr den Ablagerungen an den Gefäßwänden von Arterien. Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit genetischer Fehlcodierung – dem Polymorphismus am Apolipoprotein-E – ein höheres Risiko nicht nur für Herzinfarkt, sondern auch für Morbus Alzheimer haben. Es zeigte sich auch, dass Menschen, die wegen ihres Herzinfarkttrisikos Aspirin als Dauerme-

dikation nehmen oder auch wegen rheumatoider Arthritis ständig Antiphlogistika (Entzündungshemmer) nehmen seltener an Morbus Alzheimer erkranken. Hier bewahrheitet sich der alte Satz aus der Heilkunde: «Was gut ist für das Herz, ist auch gut für das Gehirn.»

Andere Untersuchungen zeigen, dass Alzheimer-Patienten 30% weniger DHA im Gehirn enthalten als gesunde Menschen einer Kontrollgruppe. Des Weiteren haben Menschen, die hohe Mengen an Omega-6-Ölen verzehren – und damit viel Arachidonsäure produzieren – eine 250%ige höhere Erkrankungsrate an Alzheimer. Dies führte zu Untersuchungen, die diesen Zusammenhang noch einmal verdeutlichen: Alzheimer-Patienten haben einen doppelt so hohen Quotienten (12) an Arachidonsäure zu EPA wie gleichaltrige gesunde Menschen (6). Daraus kann man schließen, dass die Balance der Eicosanoide – bestimmter Gewebshormone – bei Alzheimer-Patienten gestört ist: Zu viel entzündungsfördernde und zu wenig entzündungshemmende Eicosanoide weisen auf eine Entzündung des Gehirns hin. Tatsächlich gilt Morbus Alzheimer heute als eine «Entzündungskrankheit». Um Entzündungen zu verringern, bedarf es der erhöhten Gabe von pharmazeutisch reinem Fischöl, wie ich es in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» ausführlich beschrieben habe.

Alle diese oben erwähnten Fakten spielen eine wichtige Rolle. Jedoch wurde noch einem anderen Phänomen bisher viel zu wenig Beachtung geschenkt. In allen Studien, die sich mit Morbus Alzheimer und dem Homocysteingehalt im Blut beschäftigen, herrscht überwältigende Übereinstimmung über den Zusammenhang von Mangel an den drei B-Vitaminen, erhöhtem Hcy-Wert und Morbus Alzheimer.

In einem Report von M. I. Botez wurde schon vor 25 Jahren darauf

aufmerksam gemacht, dass bei Erwachsenen ein chronischer Folsäuremangel zu Gehirnatrophie führen kann. Dies wurde bei 16 untersuchten Erwachsenen festgestellt. Erst kürzlich wurde dieser Befund durch eine weitere Untersuchung an Alzheimer-Patienten bestätigt, wobei der Schweregrad der Gehirnschrumpfung mit dem niedrigen Folsäuregehalt eng verbunden war. Alle Untersuchungen stellen eindeutig fest, dass Homocystein bei Patienten mit Morbus Alzheimer ein unabhängiger Risikofaktor ist. Im Vergleich von gesunden Kontrollgruppen und Patienten mit Morbus Alzheimer haben diese deutlich erhöhte Homocysteinwerte (Selley 2003). So ist das Risiko an Alzheimer zu erkranken bei einem Hcy-Wert von $14 \mu\text{mol/L}$ 4,6-mal höher als bei $11 \mu\text{mol/L}$ (R. Clarke, 1998). Diese starke Risikoerhöhung für Morbus Alzheimer bei erhöhtem Hcy-Wert drückt sich in anderen Zahlen so aus:

- * $5 \mu\text{mol/L}$ Homocystein mehr erhöhen das Risiko um 40%
- * Hcy-Werte über $14 \mu\text{mol/L}$ verdoppeln das Risiko (S. Seshardi, 2002)
- * Erhöhte Hcy-Werte sorgen auch beim Krankheitsverlauf für eine raschere Progredienz (R. Clarke, 1998)

Überraschenderweise blieben die Hcy-Werte, wenn sie unbehandelt blieben, über Jahre stabil und waren unabhängig von der Krankheitsdauer. Dieses Phänomen spricht gegen eine Homocystein-erhöhung als Folgeerscheinung von Morbus Alzheimer, da sonst eher eine Homocysteinzunahme im Krankheitsverlauf zu erwarten wäre. (C. Dufoil, 2003)

Trotzdem bleibt die Frage, was zuerst kommt – ein hoher Homocysteinwert oder Morbus Alzheimer? Einige Ärzte der neurologischen Abteilung an der Universität von Boston untersuchten 1092 Menschen im Durchschnittsalter von 76 Jahren, die zu diesem Zeitpunkt keine Anzeichen von Demenz aufwiesen. Diese Menschen

hatten schon acht Jahre früher an einer anderen Studie teilgenommen, in der bereits damals ihr Hcy-Wert gemessen wurde. Jetzt wurde von jedem die Messung des Hcy-Wertes wiederholt. Die Ärzte verfolgten den Verlauf der mentalen Gesundheit über die nächsten acht Jahre. 111 Personen entwickelten Demenz, wobei 83 davon als Morbus Alzheimer diagnostiziert wurden. Die Ergebnisse enthüllten sehr deutlich, dass die Höhe des Hcy-Wertes das Risiko, an Morbus Alzheimer zu erkranken, entscheidend erhöhte. Die Schlussfolgerung des untersuchenden Ärzteteams war eindeutig: «Ein erhöhter Homocysteinwert ist ein starker, unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung von Altersdemenz und Morbus Alzheimer.»

Patienten mit dieser Erkrankung weisen neben dem erhöhten Hcy-Wert im Blut auch einen niedrigen SAME-Wert im Gehirn auf. SAME ist der wichtigste Methyl-Donator im Gehirn. SAME hilft bei der Produktion und Aktivierung zahlreicher Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn) wie zum Beispiel des Gedächtnis-Stimulus Acetylcholin. Homocystein wird unter Zuhilfenahme des «Dreieck des Lebens» in Glutathion und ebendieses SAME umgewandelt.

Herr Egon S., 73, hatte seit 4 Jahren M. Alzheimer und beginnenden Parkinson. Seine Tochter hatte ihn zu sich genommen, da er sein Leben alleine nicht mehr bewältigen konnte. Bald drohte die Erkrankung die Familie der Tochter schwer zu belasten. Sie suchte nach Möglichkeiten, den Verlauf der Erkrankung mit natürlichen Mitteln zu stoppen. Der Hcy-Wert lag bei 16,2. Triglyceridgehalt war 135, der HDL-Wert bei 67. Er nahm die Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂, 2,5 g RX Omega-3, 10 mg NADH (siehe bei empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen). Die Tochter achtete auf eine insulin-kontrollierte Ernährung ohne Weizen und Zucker. Außerdem wurde das

DECT-Telefon gegen einen Apparat mit Schnur eingetauscht, um die Elektromogbelastung zu reduzieren. Die Tochter berichtete von einer Normalisierung der Beziehung zu ihrem Vater und eine Entspannung in der ganzen Familie, wobei sich die Symptome auf den Stand von vor einem halben Jahr zurückentwickelten. Auch die Bewegungseinschränkung war rückläufig. Nach 6 Monaten war der Hcy-Wert auf 10,2 gesunken.

Es gibt inzwischen viele verschiedene Untersuchungen mit erdrückender Beweislast, die alle zu ähnlichen Ergebnissen kommen. Je höher Ihr Homocysteinwert, je niedriger Ihr Vitamin B-Status, umso größer ist das Risiko, dass Sie an Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, mangelndem Urteilsvermögen, depressiven Verstimmungen und Gehirnschrumpfung leiden. Wie erhöhte Homocysteinkonzentrationen – und das gleichzeitig auftretende Vitamin-B- sowie SAmE-Defizit zum Gehirnschaden eines Morbus Alzheimer beitragen, wird erst noch erforscht werden müssen. Aber wenn man das Risiko mit so einfachen Mitteln so massiv reduzieren kann, auf was warten wir noch?

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN, UM DAS RISIKO, AN MORBUS ALZHEIMER ZU ERKRANKEN, SO GERING WIE MÖGLICH ZU HALTEN.

- * Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 versorgen Sie sich mit der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) B₁₂.
- * Senken Sie das Risiko für Entzündungen im Körper und versorgen Sie sich mit ausreichenden Mengen an pharmazeutisch reinen, langkettigen Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl, z.B. RXOmega (siehe bei allen empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen). Hier sei noch einmal betont, dass die kurzkettigen Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzen-

ölen (Leinöl usw.) die langkettigen Omega-3-Fettsäuren nicht ersetzen können.

- * Vermeiden Sie entzündungsfördernde Omega-6-Öle wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Sojaöl und Margarine. Verwenden Sie Olivenöl, Rapsöl, mittelkettige Fettsäuren wie Kokosfett in VCO-Qualität. Verwenden Sie kein Palmfett oder minderwertiges Kokosfett!
- * Nehmen Sie täglich 10 mg NADH (Dihydro-Nicotinamid-Adenin-Dinucleotide)!
- * Nehmen Sie 100 g Nattokinase, z. B. in 2 Kapseln Best Nattokinase!
- * Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics»!
- * Üben Sie Kontrolle über Ihren Insulinspiegel aus, indem Sie aus balancierte Mahlzeiten zu sich nehmen mit genügend Eiweiß, niedrigglykämischen Kohlenhydraten und den oben erwähnten guten Fetten. (Lesen Sie auch die erste Revolution in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin»).
- * Vermeiden Sie den Süßstoff «Aspartam», z.B. als «Nutrasweet», und den Geschmacksverstärker «Glutamat»!
- * Vermeiden Sie den Konservierungsstoff «Zitronensäure» (E 330)!
- * Vermeiden Sie Zucker!
- * Vermeiden Sie Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Burger, Soja-Würstchen und Soja-Aufstriche sowie Sojaöl und Sojamehl!
- * Kochen Sie mit viel Curcuma oder nehmen Sie es als Nahrungsergänzung.
- * Vermeiden Sie schwermetallbelastete Speisen (leider auch Hochseefisch oder billige, ungereinigte Fischöle oder Lebertran) und entfernen Sie Amalgamfüllungen.

Machen Sie gegebenenfalls eine Schwermetallausleitung.

- * Vermeiden Sie Aluminium in Kochgeschirr, Salz (als Rieselhilfe) oder in Deorollern usw.
- * Umgehen Sie Impfungen (sie enthalten fast immer das Quecksilbergemisch Thiomersal)!
- * Trainieren Sie Ihren Körper regelmäßig 3-5 Stunden wöchentlich!
- * Trainieren Sie Ihr Gehirn regelmäßig!
- * Lassen Sie Ihren Schlafplatz, Ihren Arbeitsplatz und Plätze, an denen Sie sich viel aufhalten, auf Elektrosmog untersuchen (siehe Adressliste für Elektrobiologen im Kapitel Bezugsquellen). Entfernen Sie Elektrogeräte aus Ihrem Schlafzimmer, schnurlose Telefone mit DECT oder GAP Standard aus der Wohnung und Mikrowellenherde aus der Küche. Elektromagnetische Belastungen weichen die Blut-Gehirn-Schranke auf, so dass neben anderen Funktionsstörungen auch vermehrt Giftstoffe und Schwermetalle ins Gehirn gelangen können.

DIE NEUE OPTION GEGEN DARMKREBS))

Wenn eine Krankheit in den Medien Schlagzeilen gemacht und den zweifelhaften Ruf als «Killerkrankheit» erlangt hat, dann ist es Krebs. Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht in der Boulevardpresse von Prominenten und deren Kampf gegen die tödliche Krankheit berichtet wird. Weltweit sterben jährlich 6 Millionen Menschen an malignen Tumoren. Krebs ist das vielleicht am meisten gefürchtete Wort in der westlichen Welt. Wissenschaftler kamen zu der erschreckenden Prognose, dass bis zum Jahr 2015 jeder zweite Mensch in der westlichen Welt an Krebs erkranken wird. Die gängigen Behandlungsmethoden der Schulmedizin sind operative Eingriffe, Strahlentherapie und Chemotherapie, im Volksmund «Stahl, Strahl und Chemo» genannt. Jede dieser Therapiemöglichkeiten hat dramatische und oft schwerwiegende Folgen für das Immunsystem und das Wohlbefinden der betroffenen Menschen. Chemo- und Strahlentherapie schwächen nicht nur das Abwehrsystem, sondern oft auch den Mut und Lebenswillen der Krebspatienten. Diese Therapien haben in den meisten Fällen Appetitlosigkeit, Übelkeit, Depressionen, Müdigkeit und Haarausfall zur Folge. Durch die Chemotherapie entstehen nicht selten Leberschäden, die ihrerseits zu weiteren Komplikationen führen können. Weiterhin muss man feststellen, dass diese Therapien nicht «heilen», sondern oft nur kurzfristig die Spitze des Eisberges abschneiden können.

Darüber hinaus treten häufig Knochenmarksschäden auf, die das Immunsystem an einer der empfindlichsten Stellen aus dem Gleichgewicht bringen, nämlich bei der Produktion roter und weißer Blutkörperchen. Die neueste Tendenz bei der Krebstherapie geht in Richtung nicht-toxischer Behandlungsmethoden, die das Immunsystem wieder bestmöglich auf Vordermann bringen. In der Immuntherapie, die auch in Schulmedizinerkreisen zusehends an Glaubwürdigkeit gewinnt, werden sog. »BRM« (engl. Biological Response Modifier = natürliche, immunstimulierende Heilmittel) verwendet. Als ein Beispiel möglicher Präparate habe ich in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» den japanischen Pilzextrakt «AHCC» als hochwirksames Präparat zur Tumorbekämpfung vorgestellt, in diesem Buch mehr über die segensreiche Formel AHCC im Kapitel Produkte und Bezugsquellen.

DER DARM – DAS UNBEKANNTE «WESEN»

Der Magen-Darm-Trakt ist ein Organ, das in ständigem direktem Kontakt mit der Außenwelt steht. Vom Mund führt diese meterlange Verdauungsanlage wie ein großer Schlauch nach innen und verläuft über Magen, Dünn- und Dickdarm bis zum Anus. Mit jedem Bissen und jedem Schluck verleiben wir uns sowohl Nahrung, wie auch mögliche Giftstoffe ein: Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten, chemische Mittel in Form von Medikamenten, Pestiziden, Schwermetallen und ähnlichen unnatürlichen Stoffen. Kein Wunder also, dass im Magen-Darm-Trakt leicht Entzündungen entstehen. Im Dickdarm können sie zu Krankheiten wie Colitis ulzerosa und Morbus Crohn führen.

Beim Krebsgeschehen stellt sich für die behandelnde Fachkraft immer auch die wichtige Frage: Ist der Krebs wirklich eine eigene

Krankheit oder nur die mögliche Folge aus einem gestörten Stoffwechsel? Was aber bedeutet dieser viel benutzte Begriff «Stoffwechsel» überhaupt? In unseren Körper werden bestimmte Nährstoffe und Sauerstoff aufgenommen, in verschiedene lebenswichtige Baustoffe für Zellen, Hormone usw. umgewandelt und der Rest dann als «Stoffwechselendprodukte», also unbrauchbare oder giftige Stoffe wieder ausgeschieden. Im Laufe dieser Prozesse kann einiges falsch laufen. Hier eine Auswahl möglicher Fehlsteuerungen eines entgleisten Stoffwechsels:

- * Ein Mangel an Nährstoffen kann zu einem reduzierten Stoffwechsel führen. So konnte Dr. Reams nachweisen, dass bei Krebspatienten der Energiepegel auf unter 30% der möglichen Kapazität abgesunken ist.
- * Bestimmte Nährstoffe sind ganz aus unserem Lebensmittelangebot verschwunden, zum Beispiel langkettige Omega-3-Fettsäuren, mittelkettige Fettsäuren, Vitamin B₁₇.
- * Ein Mangel an Sauerstoff kann die Zelle zwingen, von einem aeroben auf einen anaeroben Stoffwechsel (Gärung) umzustellen.
- * Zu dicke Zellwände zum Beispiel durch falsche Fette (Transfette) können den Stoffwechsel so einschränken, dass sowohl Nährstoff- wie auch Sauerstoffmangel herrscht.
- * Ungleichgewicht von Säuren und Basen im Körper. Übersäuerung tritt auf durch Ernährung, die nicht auf den individuellen Stoffwechseltyp abgestimmt ist, durch Lebensmittelzusätze, Konservierungsstoffe, künstliche Süßstoffe, Aromastoffe, Farbstoffe, durch Mikrowellenzubereitung, durch Fäulnis im Darm, durch freie Radikale, Umweltbelastungen biologischer und chemischer Herkunft, Elektromog, Schwermetalle, seelischer Stress, mangelnde Atmung und Bewegungsarmut, mangelnde Freude, Lachen und Ausgeglichenheit. Ein Ungleichgewicht der elektrischen Ladung im Körper verhindert einen guten Stoffwechsel.

- * Durch einen reduzierten und degenerierten Stoffwechsel können sich bestimmte Mikroorganismen in eine aktive bzw. aktivierte Form entwickeln. Als Parasit wirken sie gegen den Wirt und seinen Organismus.

Welche Rolle aber kann Homocystein und die Blutzirkulation bei Krebsgeschehen spielen? In anderen Worten: Kann ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut auf ein erhöhtes Krebsrisiko hinweisen? Wenn man dies bejahen kann, könnte eine Senkung des Hcy-Wertes den Erfolg einer Krebs-Therapie bestätigen?

Diesen Fragen ging ein Forscherteam unter der Leitung von Dr. L.L.Wu an der Universität des «Utah's Health Science Center» nach. Sie wollten wissen, ob Homocystein als Tumormarker dienen könnte. Sie beschlossen bei Menschen, die an Krebs erkrankt waren und in Kliniken behandelt wurden, die verschiedenen bekannten Tumormarker zusammen mit den Homocysteinwerten zu messen.

Die Ergebnisse bestätigten, dass Homocystein besser als andere konventionelle Tumormarker den Verlauf einer Krebstherapie voraussagen konnte. Wuchs der Tumor und reagierte nicht auf die Therapie, so stieg auch der Hcy-Wert. Schrumpfte der Tumor, so sanken auch die Hcy-Werte.

Eine der Ursachen für Krebs ist – wie oben beschrieben – Nahrung, die reich an hocherhitzten, veränderten Fetten ist, die aus konzentrierten Kohlenhydraten besteht und eine massive Insulinausschüttung nach sich zieht, die voll ist mit unnatürlichen Nahrungsmitteln wie Zucker und Weißmehlprodukten, verbrannten Proteinen und Kohlenhydraten sowie chemischen Zusätzen wie Konservierungsstoffen, künstlichen (naturidentischen!) Aromastoffen und künstlichen Süßstoffen. Die Aufnahme dieser für den Menschen

giftigen Stoffe wird durch einen so genannten «löchrigen» Darm («leaky-gut-syndrom», wie die Amerikaner sagen) noch wesentlich beschleunigt. Ausschlaggebend für diese mangelnde Filtertätigkeit der Darmwände sind neben den gerade erwähnten Giftstoffen besonders auch die Zitronensäure. Hinter dem natürlich klingenden Namen versteckt sich ein künstlich produzierter Konservierungsstoff (E 330), der schon bei den bekannten Herstellern für Baby-nahrung gern und großzügig eingesetzt wird. Nicht nur stört die Zitronensäure die natürliche Filterfunktion des Darms, sie erleichtert auch die Bindung und Aufnahme des Schwermetalls Blei sowie des Aluminiums ins Gehirn und umgeht damit die Blut-Gehirn-Schranke. Im Gegensatz zu dieser gerade beschriebenen Ernährungsweise gilt eine Nahrung als guter Schutz vor Krebs, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenfarbstoffen ist.

Zu den wichtigen Bestandteilen der schützenden Vitamine gehört die Folsäure.

In der Forschung stellte man sich folgende Frage: Könnte ein Mangel an Folsäure, der in erhöhtem Homocystein und mangelndem Glutathion resultiert, eine so starke Oxidation auslösen, dass sogar die DNA geschädigt wird? Ein Mangel an biologisch aktiver Folsäure führt zu einer Reduktion der Remethylierung von Homocystein zu Methionin. Als Folge davon steht für die Methylierungsreaktionen weniger SAMe zur Verfügung. Parallel dazu ist die Konzentration von SAH (S-Adenosyl-Homocystein) erhöht, welches die Transmethylierungsreaktionen hemmt. Bevor ich hier alle Nichtmediziner als Leser verliere, fasse ich kurz zusammen. Sowohl das Kopieren unseres Genmaterials wie auch die Reparatur von fehlerhaften Genen wird mit erhöhten Homocystein behindert. Als Folge können Zellen entarten und sich zu

Krebszellen entwickeln. Globale und auch lokale Hypermethylierungen werden bei praktisch allen malignen Tumoren gefunden, so auch bei Kolon- und Rektumkarzinom, Gebärmutterkrebs, Lungen- und Speiseröhrenkrebs, Hirntumor, Pankreas- und Brustkrebs.

Einige Forscher der Universität in West-Australien gingen dieser Frage nach und untersuchten über 500 Menschen, die einen Dickdarmkrebs entwickelt hatten. Das Interesse der Forscher galt vor allem dem möglichen Zusammenhang zwischen der Erkrankung, erhöhten Homocysteinwerten und dem Fehlen des Enzyms MTHFR, das zur Umwandlung des Homocysteins in SAME gebraucht wird.

Die Ergebnisse der Wissenschaftler bestätigten die Vermutung. Gerade bei älteren Menschen zeigte sich eine hohe Rate an diesem genetischen Defekt (Mangel an MTHFR), hohen Homocysteinwerten und Dickdarmkarzinom. Folsäuremangel ist gerade bei älteren Menschen weit verbreitet.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN, WENN SIE DARMKREBS HABEN ODER DAS RISIKO, AN DARMKREBS ZU ERKRANKEN, SO GERING WIE MÖGLICH HALTEN WOLLEN.

- * Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 versorgen Sie sich mit dem «Dreieck des Lebens» und der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂.
- * Ernähren Sie sich entsprechend Ihrem Stoffwechseltyp. Achten Sie auf beste Qualität Ihrer Nahrungsmittel! Essen Sie enzymreich, trinken Sie jeden Tag frisch gepresste Gemüsesäfte!
- * Trinken Sie frisch gepresste Grassäfte (Weizen-, Gerste- oder

Dinkelgras) als Blutreinigung!

- * Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen, Ihr Immunsystem und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics (siehe bei allen empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen)!
- * Vermeiden Sie Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Burger, Soja-Würstchen und Soja-Aufstriche sowie Sojaöl und Sojamehl.
- * Ernähren Sie sich in einer Weise, die Sie nicht übersäuern lässt. Zu den säuernden Nahrungsmitteln gehören alle Genussgifte wie Zucker, Alkohol, Kaffee, Weißmehlprodukte. Lesen Sie genauere Anweisungen in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin».
- * Besorgen Sie sich einen Kefirpilz und bereiten Sie Ihren Kefir mit Rohmilch (Vorzugsmilch) zu.
- * Nehmen Sie eine gutes Vitamin K wie SuperK!
- * Als Stoffwechseltyp des Schnellverbrenners brauchen Sie ein Kalzium Citrat, als Langsamverbrenner ein Kalzium Chlorid, um nicht zu übersäuern.
- * Da uns in unserer Ernährung fast keine Quellen für langkettige Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen wie unbelasteter Hochseefisch oder Gehirn von Tieren aus biologischer Zucht, empfehle ich pharmazeutisch reines Fischöl wie in RX Omega. Außerdem empfehle ich ein gutes, kaltgepresstes Olivenöl, Kokosöl in VCO-Qualität, während ich von den Pflanzenölen mit hohem Omega-6-Anteil wie Sonnenblumen-, Distel-, Sojaöl, sowie allen Margarinen oder pflanzlichen Koch- und Bratfetten dringend abrate.
- * Machen Sie eine Leber-Galle-Reinigung! Siehe am Ende des Buches unter Methoden zur Reinigung und Energiesteigerung!
- * Benutzen Sie den «PowerQuickZap» (siehe unter «Methoden

zur Reinigung und Energiesteigerung»).

- * Vermeiden Sie vorgefertigte Speisen und Getränke, die mit Konservierungsstoffen (Zitronensäure), Farbstoffen, Süßstoffen, Zucker, Aromen, Geschmacksverstärkern angereichert sind.
- * Gehen Sie viel an die frische Luft und atmen Sie!
- * Lassen Sie Sonnenlicht an Ihre Haut!
- * Lachen Sie! Kaufen Sie sich eine Lach-CD, sehen Sie lustige Filme und lachen Sie auch ohne Grund. Lachen ist die beste Medizin, gerade wenn Sie denken, dass Sie nichts zu lachen haben. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken.

EIN NEUER AUSWEG AUS DER DEPRESSION))

Depression ist ein vielschichtiges Krankheitsbild, das unsere westliche Welt fast wie eine Epidemie heimsucht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO rechnet damit, dass Erkrankungen des Geistes oder der Seele wie Depressionen und Schizophrenie zur größten Gesundheitsstörung dieses Jahrhunderts werden. Jeder zehnte Mensch auf dieser Erde leidet zurzeit an einer solchen Erkrankung und 25 Prozent der Menschen werden mindestens einmal im Laufe ihres Lebens an der eigenen Seele erfahren, was diese Krankheit bedeutet. Depressionen werden heute zehnmal so häufig diagnostiziert wie noch in den fünfziger Jahren. Das Ausmaß reicht von leichteren depressiven Verstimmungen bis hin zu massiven Depressionen, die nicht selten im Suizid enden. Bei den 15-bis 24-Jährigen sind Suizide auf Grund von Depressionen die zweithäufigste (!) Todesursache.

Doris Z. (26) brach eines Tages beim Studium völlig ein. Es war ihr alles zu viel. Sie wollte sich nur noch zurückziehen, niemanden mehr sehen und tauchte in der Universität nicht mehr auf. Ihr Freund machte sich nach einigen Wochen große Sorgen und überredete sie zu einer Konsultation. Doris erschien erschöpft, ihr Humor war auf ein Minimum gesunken und ihre Zukunft sah sie düster. Sie hatte sich im letzten halben Jahr fast nur von Fast-Food ernährt und wollte, um abzunehmen, nur Salate und kein Fleisch

essen, wegen dem Fettgehalt. Ihr Homocysteinspiegel zeigte 17,7. Eine Beratung über richtige Nahrungszusammenstellung, die nicht dick macht, konnte sie annehmen. Sie ergänzte ihre Nahrung mit der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ sowie RXOmega-Fischöl und NADH (siehe bei allen empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen). Schon nach wenigen Tagen kamen ihre Lebensgeister zurück und sie war wieder ein fröhlicher, ausgeglichener und zufriedener Mensch.. Ein Test nach 2 Monaten zeigte einen Hcy-Wert von 10,2.

Eins ist allen gemeinsam. Depressionen nehmen Lebenslust, Lebenskraft und Lebensqualität. Die Ursachen von Gemütererkrankungen sind breit gefächert. Viele Depressionen werden von genetischen Dispositionen, sozialem Umfeld, persönlicher Lebensgeschichte und momentaner Lebenssituation geprägt oder ausgelöst.

Bedauerlicherweise wird bei der Diagnose und Behandlung dieser Erkrankungen selten der biochemische Status erhoben. Die möglichen Auslöser, die verstärkenden Faktoren und die zusätzlichen Belastungen über die Ernährung werden dabei übersehen: Blutzuckerschwankungen, Nahrungsmittelallergien, Unverträglichkeiten mit Weizen-Gluten, Mängel an essentiellen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Mehr als jedes andere Organ in unserem Körper ist unser Gehirn auf eine ständige Versorgung mit Nährstoffen aus Lebensmitteln, Luft und Wasser angewiesen. Wird dieser Fluss auch nur kurz unterbrochen, leiden die Gehirnfunktionen.

Auch der Elektrosmog durch hochfrequente Strahlenbelastungen spielt eine zunehmende Rolle bei Depressionen. Gerade die allgegenwärtige Anwendung von Mobiltelefonen sowie die schnurlosen

Telefone zu Hause und in der Arbeit wirken wie ständige Störsender auf das sensible Zusammenspiel von Nervenzellen. Die Übertragungsrate unserer Zellen untereinander wird von elektromagnetischen Wellen «bombardiert», die teilweise mehrere Millionen Mal stärker sind. Hier von «ungefährlichen» Frequenzen zu sprechen, wie uns die Elektroindustrie weismachen will, ist grotesk.

Sucht man bei Depressionen oder Schizophrenie nach verdächtigen Zeichen, stößt man oft auf einen Mangel an den uns bekannten B-Vitaminen: B₆, B₁₂ und Folsäure. Wie ich in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» beschrieben habe, sind bei Gemüts-erkrankungen häufig zwei weitere Nährstoffe im Mangel: langkettige Omega-3-Fettsäuren als Bausteine für Serotonin, sowie NADH, das die Produktion von verschiedenen Neurotransmittern wie zum Beispiel Dopamin, Noradrenalin und Serotonin anregt.

Depression ist eine behindernde Störung, die sowohl die physische als auch die psychische Aktivität stark beeinflusst und oft das normale Leben einer Person total verändert. Die Symptome sind mannigfaltig, wie zum Beispiel

- * Freudlosigkeit
- * Interesselosigkeit (auch in vormals geliebte Tätigkeiten)
- * Verschlechterte Konzentrationsfähigkeit
- * Schlechtes Erinnerungsvermögen
- * Schlaflosigkeit oder gestörter Schlaf
- * Irritierbarkeit und/oder Unruhe
- * Verlangsamte Handlungen und/oder Denkfähigkeit
- * Veränderter Appetit
- * Suchtverhalten (Nahrung und/oder Benehmen)
- * Zwanghaftes Grübeln
- * Genereller Pessimismus

- * Schuld- und/oder Angstgefühle
- * Libidoverlust
- * Suizidgedanken

Seit in den sechziger Jahren zunehmend klinisch zuverlässige Aufzeichnungen bei der Folsäurebestimmung gemacht wurden, kann die schon früher gemachte Beobachtung eines Zusammenhangs zwischen Formen der Depression und megaloblastischer Anämie erklärt werden. Tatsächlich sind Depression und Folsäure eng miteinander verknüpft. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine schlechte Folsäureversorgung mit Depression assoziiert ist, und das unabhängig vom Alter. Mindestens ein Drittel der Depressiven hat einen Folsäuremangel. Die Depression und deren Schweregrad sowie die Dauer der Erkrankung ist eng und invers mit der intrazellulären Verfügbarkeit von Folsäure verbunden.

In einer Studie mit 213 depressiven Patienten am «Boston Massachusetts General Hospital» sprachen diejenigen Patienten mit niedrigem Folsäurespiegel auf Antidepressiva weniger gut an. Dieselben Patienten hatten auch verstärkt tiefe Depressionen. Andere Patienten, die mit schwerer Depression, Schizophrenie oder Borderline-Syndrom diagnostiziert wurden, wiesen auch definitiv Folsäuremangel auf. Ihnen wurde zusammen mit ihrer Standard-Medikation auch Folsäure verordnet. Die Wirkung der Medikamente war wesentlich besser als ohne die zusätzliche Gabe von Folsäure. Patienten mit von vorneherein höherem Folsäurespiegel sprechen auf die Therapie mit einem Antidepressivum deutlich besser an.

→ **Sybille L.** war in ihrem Leben immer gefordert und liebte genau diese Herausforderung. Doch seit sie nach einem Unfall drei Monate in ihrer Arbeit aussetzen musste, kam sie nicht mehr «richtig in die Gänge», wie sie

es beschrieb. Sie schleppte sich morgens nur mühsam aus dem Bett, hinterfragte häufig den Sinn des Lebens und hatte an ihrem Leben nicht mehr den Spaß wie früher. Trotzdem hatte sie aus ihrem Bauch heraus eine Ahnung, dass es nicht nur die Psyche war, der es hier an etwas mangelte. Der Bluttest ihrer Fette ergab ein Verhältnis von Triglyceriden zu HDL von 3,8 und einen Homocysteinspiegel von 19,8. Sie nahm für 4 Monate die Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ und die ersten 5 Wochen 10 g RX Omega, später 5 g RxOmega. Außerdem nahm sie für zwei Monate das Coenzym NADH (bei allen empfohlenen Produkten siehe auch Kapitel Produkte und Bezugsquellen) in einer Dosierung von 10 mg. Der Kontroll-Test zeigte einen TG/HDL-Quotienten von 1,6, und einen Hcy-Wert von 9,6. Die beste Erfolgskontrolle aber war ihre Grundstimmung. Sie fühlte sich wieder «wie früher».

In einer Studie wiesen mehr als die Hälfte (52%) der teilnehmenden Frauen einen erhöhten Homocysteinwert und niedrige Folsäurespiegel auf. In einer anderen Studie fand man bei einer signifikanten Zahl von Patienten mit Schizophrenie zwar erhöhte Hcy-Werte, aber keine Mängel an Folsäure oder Vitamin B₁₂. Hier zeigt sich, dass der Homocysteinspiegel oft ein besserer Indikator für Vitamin B-Mangel ist als konventionelle Bluttests. Bei 193 Patienten mit diagnostizierter Schizophrenie zeigte sich im Schnitt ein Hcy-Wert von 16,3 im Vergleich zur Kontrollgruppe von 762 Teilnehmern mit einem Durchschnitts-Wert von 10,6.

Die B-Vitamine des «Dreiecks des Lebens» unterstützen die Umwandlung von Homocystein. Dadurch entsteht mehr SAME, was wiederum dazu beiträgt, dass das Gehirn besser funktioniert. Forschungen zeigen, dass SAME (siehe auch Kapitel Produkte und Bezugsquellen) allein schon ein sehr wirksames Antidepressivum ist. Bei zweiwöchiger Gabe von SAME (400 mg oral täglich, steigt

die Konzentration im Liquor (Rückenmarksflüssigkeit) deutlich an. In mehreren Studien und einer Metaanalyse wurde gezeigt, dass SAME dem Placebo signifikant überlegen und in der Wirksamkeit sogar mit den klassischen trizyklischen Antidepressiva vergleichbar ist. Die B-Vitamine helfen aber auch durch den Vorgang der Methylierung, dass die chemische Balance im Gehirn aufrechterhalten wird, indem Methylgruppen so bewegt werden, dass neue Substanzen je nach Bedarf gebildet werden können.

Das «Dreieck des Lebens» bzw. die richtige Kombination der drei B-Vitamine trägt also durch zwei Wirkmechanismen zur Behandlung von Depressionen und Schizophrenie bei:

- * Methylierung von Homocystein und damit Erhöhung von SAME als gehirnaktive Substanz
- * Erhöhung des Folsäurespiegels im Blut

Was Sie tun können, um das Risiko, an Depressionen oder Schizophrenie zu erkranken, so gering wie möglich zu halten.

- * Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 versorgen Sie sich mit dem «Dreieck des Lebens» und nehmen Sie die Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂.
- * Versorgen Sie sich mit ausreichenden Mengen an pharmazeutisch reinen langkettigen Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl (bei allen empfohlenen Produkten siehe auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen). Hier sei noch einmal betont, dass die kurz kettigen Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzenölen (Leinöl usw.) die langkettigen Omega-3-Fettsäuren nicht ersetzen können.
- * Nehmen Sie täglich 10 mg NADH (Dihydro-Nicotinamid-Adenin-Dinuclotide).

- * Üben Sie Kontrolle über Ihren Insulinspiegel aus und bewahren Sie sich einen konstanten Blutzuckerspiegel, indem Sie ausbalancierte Mahlzeiten zu sich nehmen mit genügend Eiweiß, niedrigglykämischen Kohlenhydraten und den oben erwähnten guten Fetten. (Lesen Sie auch die 1. Revolution in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin»)!
- * Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics»!
- * Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung: Cayenne-Tinktur, Bewegung, Bürsten, Heiß-kalt-Duschen und ähnliche Aktivitäten!
- * Gehen Sie ans Licht (Tageslicht oder therapeutische Lichtquellen), bewegen Sie sich an der frischen Luft!
- * Nehmen Sie das Präparat SAME!
- * Lassen Sie Ihren Schlafplatz, Ihren Arbeitsplatz und Plätze, an denen Sie sich viel aufhalten, auf Elektrosmog untersuchen (siehe auch Adressliste Elektrobiologen)! Entfernen Sie Elektrogeräte aus Ihrem Schlafzimmer, schnurlose Telefone mit DECT oder GAP Standard aus der Wohnung und Mikrowellenherde aus der Küche! Elektromagnetische Belastungen weichen die Blut-Gehirn-Schranke auf, so dass neben anderen Funktionsstörungen auch vermehrt Giftstoffe und Schwermetalle ins Gehirn gelangen können, die Ihre Gehirnfunktionen stark stören können.

DER NEUE SCHUTZFAKTOR BEI DIABETES))

Obwohl wir alle altern, gibt es doch manche Menschen, die schneller altern als andere. Diese Gruppe von Menschen sind die Typ-2-Diabetiker. Die Anzahl der «Zuckerkranken» steigt Jahr für Jahr. Die typischen Anzeichen des Alterns treten bei Diabetikern früher und häufiger auf und sie leiden stärker unter chronischen Erkrankungen als Gleichaltrige. Diabetiker haben im Vergleich mit der übrigen Bevölkerung ein erhöhtes Risiko für ihre Gesundheit:

- * Verlust der Sehstärke bis zur Blindheit (4-fach erhöhtes Risiko)
- * Katarakt oder Glaukom (8-fach erhöhtes Vorkommen)
- * Durchblutungsstörungen bis hin zur Amputation unterer Extremitäten
- * Nierenversagen (3-4-fach erhöhtes Vorkommen)
- * 3-4-fach erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, 3-4-fach erhöhtes Risiko, daran auch zu sterben
- * 5-fach erhöhtes Risiko für Erektionsstörungen und Impotenz
- * Lebenserwartung ist um 5-10 Jahre reduziert
- * Infektionsanfälligkeit, Muskelkrämpfe, chronische Vaginitis, Neuritis und andere Nervenerkrankungen

Diabetes ist eine der Krankheiten des 20. und 21. Jahrhunderts, die den größten Zuwachs zu verzeichnen hat. Die Anzahl der Typ-2-

Diabetiker hat sich in den dreißig Jahren seit 1965 verdreifacht. Die medizinische Wissenschaft geht davon aus, dass ein Drittel der heutigen Kleinkinder (2 bis 3 Jahre) einmal Diabetes entwickeln werden. Die Weltgesundheits- Organisation WHO schätzt, dass sich die Zahl der Diabetiker weltweit von heutigen 140 Millionen bis zum Jahr 2025 auf 300 Millionen erhöhen wird. Das renommierte «New England Journal of Medicine» veröffentlichte 2004 eine Studie über übergewichtige Kinder unter 10 Jahren, von denen 25% ein vorklinisches Stadium von Diabetes Typ 2 aufwiesen. Diese Kinder zeigten also Zeichen einer degenerativen Erkrankung, die man bisher nur bei Erwachsenen im Alter von 50 bis 60 Jahren kannte.

«Alterszucker» oder «Altersdiabetes», volkstümliche Bezeichnungen für diese Erkrankungen, sind bei einem epidemischen Auftreten von Diabetes bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen völlig irreführend.

Das Auftreten der verschiedenen Symptome von Diabetes und seine folgenschweren Auswirkungen auf andere Organsysteme werden durch erhöhten Blutzucker (Hyperglykämie), erhöhtes Insulin (Hyperinsulinämie) bei Diabetes 2 (Altersdiabetes) oder fehlendes Insulin bei Diabetes 1 (juveniler Diabetes) ausgelöst. Beide Formen von Diabetes sind stark davon beeinflusst, wie hoch der Spiegel der Aminosäure Homocystein im Blut ist.

Bei insulinabhängigem Diabetes ist der Mangel an Insulin durch einen Schaden an den Insulin produzierenden B-Zellen der Langerhansschen Inseln ausgelöst. Im Vorfeld greift das Immunsystem fälschlicherweise diese Zellen an. Neben genetischen Faktoren für so eine Autoimmunreaktion spielt nach Aussagen von Wissenschaftlern die Ernährung in den ersten Lebensmonaten eine große Rolle. Allergieauslösende Lebensmittel können den jungen Organismus so überfordern, dass es zu einer Autoimmunreaktion

kommt. Zu diesen Lebensmitteln gehören – wie in dem Kapitel «Gesundheit und Selbstverantwortung» erwähnt – vor allem Weizen (Gluten), Soja- und Milchprodukte und bestimmte Konservierungsstoffe, die den Darm «löchrig» machen, und damit die Filterfunktion des Darms unterlaufen.

→ **Erich K.** dachte niemals an Diabetes, als er im Alter von 41 wegen depressiver Verstimmungen und Potenzstörungen in die Praxis kam. Er lebte nach seiner Meinung ein relativ gesundes Leben, achtete als Vegetarier auf seine Ernährung, trank keinen Alkohol und rauchte nicht. Einzig auf Sport und viel Bewegung hatte er keine Lust. Die entsprechenden Tests zeigten deutlich Typ-2 Diabetes. Seine Ernährung war sehr kohlenhydratlastig. Da er Milchprodukte nicht vertrug, bestand das wenige aufgenommene Eiweiß fast nur aus Sojaprodukten: Tofu, Sojamilch und Sojajoghurt. Seine Ernährung sorgten für einen sehr unstabilen Blutzuckerspiegel. Dadurch stellte sich häufig plötzliche Heißhungerattacken auf Süßigkeiten ein. Sein großer Mangel als Vegetarier an B-Vitaminen zeigte sich auch an seinem Hcy-Wert, der bei 23,8 lag.

Eine Ernährungsumstellung mit genügend tierischem Eiweiß und den richtigen Fetten brachten bald seine Kraft und seinen Unternehmungsgeist zurück. Zusammen mit der Substitution durch die Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ senkte dies seinen Hcy-Wert innerhalb von 3 Monaten auf 11,2. Er fing an zu joggen und hatte wieder Spaß an seinem Körper. Seine sexuelle Kraft stellte sich bald wieder ein.

In einer belgischen Studie hatten 17 Prozent der Typ-1-Diabetiker sehr hohe Homocysteinwerte (über 15). Der durchschnittliche Wert lag deutlich über den empfohlenen Richtwerten. Diejenigen unter den Diabetikern, die schon länger diese Krankheit hatten, wiesen auch die höchsten Hcy-Werte auf.

Die weitaus häufigere Form des Diabetes ist der Typ-2. Diese Erkrankung ist die direkte Konsequenz aus einem zu häufig erhöhten Blutzuckerspiegel. Diese Hyperglykämie, wie es in der Fachsprache heißt, entsteht aus fünf verschiedenen Ursachen:

1. Zu hoher Konsum von hyperglykämischen Kohlenhydraten wie Zucker und Weißmehlprodukten, schlechten Fetten und Ölen
2. Mangel an essentiellen Nährstoffen
3. Bewegungsmangel
4. Genussgifte wie koffeinhaltige Getränke, Zigaretten
5. Stress

Alle diese Faktoren destabilisieren den Blutzuckerspiegel und führen zu unnatürlichen Schwankungen. Die Stimulation von Insulin durch Nahrungsmittel wird hauptsächlich durch Kohlenhydrate ausgelöst, gefolgt von einer mäßigen Reaktion auf Proteinaufnahme, während Fett keine Insulinantwort auslöst. Dabei sollte man nicht aus den Augen verlieren, dass der Alterungsprozess sowohl durch einen zu hohen Insulinpegel (Hyperinsulinismus) als auch durch einen zu niedrigen Insulinpegel (Hypoinsulinismus), der die Zellen unterernährt, beschleunigt wird.

Hyperinsulinämie erhöht die Insulinresistenz der Zellen, so dass der Blutzuckerspiegel steigt. Die Folge ist eine weitere Erhöhung der Insulinproduktion durch die Bauchspeicheldrüse, um den Blutzucker doch noch in die Zelle zu befördern. Damit schaukeln sich Blutzucker und der Insulinspiegel gegenseitig hoch. Am Ende dieser Kettenreaktionen steht Diabetes.

Hyperinsulinämie und Diabetes bewirken auf lange Sicht Insulinresistenz und starke Gefäßschäden. Wie kommt es dazu? Die Folge der Insulinresistenz ist, dass eine hohe Konzentration an

Blutzucker länger als vorgesehen im Blutkreislauf zirkuliert, da die Zellen nicht mehr auf Insulin reagieren. Dieser Zucker ist von «klebriger» molekularer Konsistenz. Er heftet sich daher an Stellen, wo er nicht hingehört. Man könnte das auch als molekularen «Karamellisierungsprozess» bezeichnen oder mit dem Bild erklären, dass der überschüssige Zucker an den Arterienwänden Vernetzungen mit anderen Stoffen bildet. Zucker «karamellisiert» bevorzugt körpereigenes Kollagen, den wichtigsten Bestandteil der Gefäßwände. In Folge verhärten und verengen sich die Arterien und beeinträchtigen den Blutfluss zum Herzen. Die wissenschaftliche Bezeichnung für diesen Prozess ist Glykosylation, das Ergebnis wird als AGE (advanced glycosylation endproduct) bezeichnet.

Insulinresistenz ist weiter verbreitet als gemeinhin angenommen. Jeder vierte Mensch ohne diagnostizierte Blutzuckerprobleme weist eine Insulinresistenz auf. Bei fast allen übergewichtigen Menschen, vor allem denjenigen mit den so genannten Bierbäuchen, kann eine manifeste Insulinresistenz nachgewiesen werden. Übergewicht steigert das Risiko, Diabetes zu entwickeln, um das 77-fache!

Forscher der Abteilung für Endokrinologie und Diabetes im australischen Perth Hospital untersuchten den Zusammenhang zwischen Homocystein und beiden Formen von Diabetes bei 700 Menschen. Die Homocysteinwerte waren in dieser Studie am höchsten bei den Männern, bei älteren Diabetikern und denjenigen mit mangelnder Aufnahme von Vitamin B₁₂ und Folsäure. Die stärkste Verbindung entdeckte man bei Diabetikern mit einer Krankheitsgeschichte an den Herzkranzgefäßen, Schlaganfall und Homocystein.

→ **Emma D.** kam im Alter von 59 in die Praxis. Sie klagte über Erschöpfung und ein sich rasch verschlechterndes Sehvermögen. Ihre beiden Eltern hatten Diabetes und der Vater zudem einen Schlaganfall erlitten. Sie befürchtete

für sich den gleichen Krankheitsverlauf. Die Messung ihres Homocystein-spiegels ergab einen Wert von 16,9. Eine Ernährungsumstellung mit genügend Eiweiß und niedrigglykämischen Kohlenhydraten, guten Fetten und einer unerlässlichen Therapie mit der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ senkten ihren Hcy-Wert in 5 Monaten auf 7,9. Das Sehvermögen stabilisierte sich und ihre Lebenskraft kam zurück. Sie brachte ihre Eltern dazu, auch ihren Hcy-Wert messen zu lassen. Beide Werte waren mit 21,2 und 15,3 viel zu hoch. Auch die Eltern konnten mit der Synervit-Kombination die Werte und damit das Risiko eines weiteren Herz-Kreislauf-Versagens drastisch reduzieren.

Mit übergewichtigen Kindern wächst eine Generation heran, die ein hohes Risiko trägt, später einmal an Diabetes zu erkranken. Nach neuesten Erhebungen sind in Deutschland schon fast zwei Drittel unserer Kinder und Jugendlichen übergewichtig. Wir steuern damit auf eine gesundheitliche Katastrophe zu. Einer Studie der Universität in Graz unter der Leitung von Dr. Siegfried Gallistl zufolge stehen Übergewicht bei Kindern hohe Insulin- und Homocysteinwerte mit niedrigem Folsäurewert gegenüber. Damit gehen diese Kinder nicht nur ein erhöhtes Risiko ein, an Diabetes zu erkranken, sondern auch Herz-Kreislauf-Schäden zu erleiden, gekoppelt mit verminderter Konzentrationsfähigkeit und Lernschwierigkeiten. Hier geht es also nicht nur um ein paar Pfund Körpergewicht mehr oder weniger, sondern um massive Gesundheitsprobleme und damit die Lebensqualität unserer zukünftigen Generation. Abgesehen von den persönlichen Konsequenzen für die einzelnen Menschen steht hier die ganze Volksgesundheit auf dem Spiel. Unsere schon klammen Krankenversicherungen und damit auch unsere Volkswirtschaft wird durch diese Entwicklung enorm belastet werden.

WAS SIE TUN KÖNNEN, WENN SIE AN DIABETES ERKRANKT SIND. UND WAS SIE SELBST TUN SOLLTEN, UM DAS RISIKO FÜR DIABETES SO GERING WIE MÖGLICH ZU HALTEN.

- * Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 versorgen Sie sich mit dem «Dreieck des Lebens» und der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B 6, 1000 Mikrogramm (μg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (μg) Vitamin B 12.
- * Eliminieren Sie die 5 Risikofaktoren für Diabetes!
 1. Bewegen Sie sich! Trampolinspringen, Yoga, Gymnastik oder jegliche Form von Bewegung wie Herz-Kreislauf-Training, Schwimmen, Joggen, Nordic Walking oder Muskelaufbautraining mit oder ohne Geräte.
 2. Vermeiden Sie die hyperglykämischen Kohlenhydrate, vor allem Zucker und Weißmehlprodukte und vermeiden Sie ungesunde Fette. Lesen Sie dazu die 1. und 2. Revolution in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin»!
 3. Versorgen Sie sich mit essentiellen Nährstoffen wie Fischöl, Kokosfett in VCO-Qualität (siehe bei allen empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen)!
 4. Vermeiden Sie Genussgifte (Zigaretten, koffeinhaltige Getränke, Süßstoffe, Aromastoffe, Alkohol)!
 5. Vermeiden Sie Situationen, die Sie unter Stress setzen! Kümmern Sie sich um täglichen Stressausgleich: Sport, Tiefenentspannung, Musik, kreative Tätigkeiten und Ähnliches. Lachen Sie und lassen Sie sich vom Lachen anderer anstecken!
- * Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics»!
- * Reduzieren Sie Übergewicht und ernähren Sie sich in ausgewo-

genem Verhältnis von Eiweiß – Kohlenhydrate – Fett von 30–40–30, wie in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» beschrieben!

- * Verwenden Sie den PowerQuickZap (siehe unter Methoden zur Reinigung und Energieanhebung)! Es gibt viele Hinweise, dass Diabetes auch durch Erreger ausgelöst bzw. verstärkt wird.
- * Vermeiden Sie Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Burger, Soja-Würstchen und Soja-Aufstriche sowie Sojaöl und Sojamehl.
- * Gehen Sie viel an die frische Luft und atmen Sie!
- * Lassen Sie Sonnenlicht an Ihre Haut! (siehe unter Methoden zur Reinigung und Energieanhebung)
- * Verwenden Sie viel Zimt in Ihrer Küche!

DIE NEUE VITALKUR FÜR DIE GEFÄSSE))

Gesunde Gefäße – gesunder Mensch» und «Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße». So lauten bekannte Schlagworte aus der Medizin und treffen dabei voll ins Schwarze. Kilometer von Arterien und Kapillaren sorgen dafür, dass jede Zelle mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden kann. Nicht umsonst sagt man, dass man am Zustand des Gefäßsystems das biologische Alter eines Menschen erkennen kann. Je elastischer die Gefäßwände sind, umso leichter lässt sich der Blutdruck über die Verengung oder die Weitstellung der Gefäße regulieren. Wenn Ablagerungen die Gefäßwände verdicken, mindert das die Fähigkeit des Körpers, sich flexibel den Erfordernissen der Situation anzupassen. Verengte Gefäße beeinträchtigen aber auch den Blutdurchfluss und führen zu Durchblutungsstörungen. Anfangs fallen die arteriosklerotischen Veränderungen kaum auf, da sie sich nur langsam über Jahre oder Jahrzehnte entwickeln.

Wenn die durch Gefäßverengung aufgetretenen Nährstoff- und Sauerstoffdefizite massiver werden, werden Muskeln und Gewebe weniger belastbar. Oft sind Muskelschmerzen in den Waden, die bei Ruhe oder Belastungspausen wieder verschwinden, erste Anzeichen. Im weiteren Verlauf treten Schmerzen sogar im Ruhezustand auf, da die Versorgungslage immer schlechter wird. Im letzten Sta-

dium von Mangel durchblutung und Unterversorgung von Gewebe kommt es zu Nekrosen, dem Absterben von Zellen und Geweben. Funktionieren unsere Blutgefäße und unser gesamtes Kreislaufsystem, so werden die Organe und Gewebe optimal versorgt, vorausgesetzt man wird mit den richtigen Nährstoffen in ausreichendem Maß versorgt. Ist aber das Verbindungsnetz der Blutgefäße beschädigt oder eingeschränkt, so kommt es fast zwangsläufig zu ernsthaften und oftmals lebensbedrohlichen Gesundheitsstörungen.

Seine «Herzenge» kannte **Michael B.** schon seit 3 Jahren, als ihn endlich eine Herzoperation davon befreien sollte. Sein Zustand war zwar verbessert, jedoch auch nach der Bypassoperation spürte Herr B. noch eine gewisse Einschränkung. Außerdem wurde eine leichte Entzündung des Herzmuskels festgestellt. Dies brachte ihn zu einem anderen Mediziner, der den Homocysteinwert als Ursache der Beschwerden vermutete. Dieser Wert war für Michael B. zu diesem Zeitpunkt unbekannt, da er vorher noch nie gemessen wurde. Der Hcy-Wert von 18,2 ordnete ihn der höchsten Risikogruppe zu. Eine Ernährungsumstellung auf basenreiche Kost und die Substitution mit der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ brachten ihn innerhalb eines halben Jahres auf einen Hcy-Wert von 9,6. Dieser Wert senkte sein Risiko für ein weiteres Fortschreiten der Arteriosklerose beträchtlich, seine Angina und die Entzündung verschwanden vollkommen.

Die mangelnde Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff sowie die Entsorgung von Giftstoffen durch unser Gefäßsystem zählen zu den am meisten vernachlässigten Faktoren in der Medizin. Man kann keine dauerhafte Heilung erreichen, ohne eine eingeschränkte Blutzufuhr wieder rückgängig zu machen. Unter der Voraussetzung ausreichender Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen gilt es zwei übergeordnete Ziele zu erreichen:

- * Entzündung vermindern
- * Blutfluss steigern

Wenn es gelingt beide Ziele zu verwirklichen, verschiebt sich praktisch jede chronische Erkrankung in Richtung Heilung. Jetzt können Sie auch verstehen, warum dem Herz-Kreislauf so eine zentrale Stellung in der Behandlung jeglicher Erkrankung beigemessen wird.

Herzinfarkt ist schon seit einigen Jahrzehnten die Todesursache Nr. 1 in den industrialisierten Ländern. Die Statistiken zu Herz-Kreislauf Erkrankungen lesen sich wie die Schreckensnachrichten einer Boulevardzeitung:

- * Noch vor hundert Jahren waren Herzerkrankungen die Ausnahme. Heute leiden mehr als 20 Millionen Menschen in Deutschland an irgendeiner Form von Herzinsuffizienz.
- * Jährlich erleiden 300 000 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt, der bei ungefähr 200 000 Menschen zum Tod führt.
- * Dazu kommen etwa 200 000 Menschen mit einem Schlaganfall, einem Infarkt oder einer Blutung im Gehirn.
- * Fast jeder zweite Mensch stirbt an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- * Jeder vierte Mann hat einen Herzinfarkt noch vor seiner Pensionierung.
- * Ein Viertel aller Todesfälle durch Herzinfarkt ereignet sich vor dem Erreichen des 65. Lebensjahres.
- * Bei Frauen im Alter von 35 bis 54 wird Herzinfarkt und Schlaganfall als Todesursache nur durch Krebserkrankungen übertroffen.
- * Obwohl Herzerkrankungen normalerweise erst nach dem 45. Lebensjahr auftreten, sind die ersten Verletzungen der Arterienwände und die Ablagerungen von Plaques schon im Kindesalter vorhanden. Bei einer Untersuchung an gefallenen Vietnam-soldaten im Durchschnittsalter von 22 Jahren hatte schon jeder

zweite junge Mann beträchtliche Arteriosklerose.

- * Die Schulmedizin ist bei der Behandlung von Herzkrankheiten an ihre Grenzen gestoßen. Medikamente gegen Bluthochdruck, Bypass-Operationen und Angioplastie sind Methoden, die im besten Fall in der Lage sind, vorübergehend Symptome zu lindern, nicht aber die Ursache zu beheben. Was im Notfall hilft, ist nicht unbedingt geeignet, ursächlich zu wirken.

Auch wenn die Statistiken das Gegenteil zu belegen scheinen: **ES IST NICHT NATURGEBEN, AN HERZINFARKT ZU STERBEN.** Viele Kulturen in dieser Welt sind nicht – oder nur sehr selten – von Herzinfarkt oder Schlaganfall betroffen. Selbst bei uns waren noch 1920 Herzinfarkte so selten, dass man einen Spezialisten brauchte, der die Symptome in einen richtigen Zusammenhang stellen konnte und die Diagnose «Herzinfarkt» traf. Heutzutage treten Arteriosklerose und Herzerkrankungen immer früher auf. Offensichtlich hat sich unsere Lebensweise in den letzten 70 Jahren dermaßen verändert, dass die Herz-Kreislauf-Erkrankungen von «ferner liefen» auf den ersten Platz hochgeschwungen sind. Im Durchschnitt kostet uns diese Erkrankung 20 Jahre Lebenszeit. Aber sie kostet uns noch mehr: Lebensqualität. Unter den Voraussetzungen ist es verständlich, dass man sich fragt, ob man wirklich so alt werden will.

Herz-Kreislauf-Erkrankung ist ein Oberbegriff für eine Reihe von Erkrankungen, die auf Grund von Schäden an den Blutgefäßen entstehen. Darunter zählt man Arteriosklerose (Atherosklerose), Herzinfarkt, Herzversagen, Angina pectoris, Schlaganfall, TIAs (Transient Ischämische Attacken, wie die kleinen Schlaganfälle genannt werden) oder periphere Durchblutungsstörungen.

Bisher galten neben den vermeintlich gefährlichen Cholesterinwerten die folgenden Risikofaktoren als eigentliche Ursachen für

Herzinfarkt, Schlaganfall und Arteriosklerose:

- * Genetische Veranlagung
- * Übergewicht durch Fehlernährung. Die zu große glykämische Belastung durch zu viele konzentrierte Kohlenhydrate. Dadurch entsteht wiederum ein zu hoher Insulinspiegel im Blut, die so genannte «Hyperinsulinämie». Lesen Sie auch dazu in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin».
- * Zu wenig körperliche Bewegung
- * Nikotinmissbrauch
- * Gicht, die zu Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gefäßwänden führt
- * Diabetes, die zu Stoffwechselstörungen führt
- * Bluthochdruck, der zu Dehnungsrissen in den Gefäßen führt
- * Chronischer Stress (Dystress) mit erhöhter Cortisolproduktion

Die 73-jährige **Emma T.** litt seit über 30 Jahren an hohem Blutdruck, leichter Arthritis und seit neustem an Osteoporose. Sie lebte seit Jahren mit einem blutdrucksenkendem Medikament und Aspirin als Blutverdünner. Trotzdem blieb ihr Blutdruck immer etwas zu hoch.

Schließlich kam sie in die Praxis, da sie vermutete, dass hier eine noch andere Behandlung notwendig wäre. Ihre Vermutung war richtig. Ihr Homocysteinwert lag bei 37,8. Die Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ fungierte hier als Lebensretter. Zusammen mit einer Ernährungsumstellung, Cayenne-Tinktur und Best Nattokinase halbierte sich der Hcy-Wert innerhalb von 5 Monaten, und sank dann noch einmal beträchtlich in den weiteren 6 Monaten. Frau Emma T. lebt jetzt mit einem Hcy-Wert von 9,6, und einem für ihr Alter gutem Blutdruck von 135/85.

Hyperhomocysteinämie – ein erhöhter Homocysteinwert im Blut –

dagegen wurde bisher teils aus Unkenntnis der Sachlage, teils aus politischen Gründen oder aus Einflussnahme von Lobbyisten der Pharmaindustrie nicht beachtet oder verschwiegen. Hohe Homocysteinwerte wirken sich auf die Gefäße folgendermaßen aus:

- * Sie verändern die Gefäßmorphologie
- * Sie stimulieren Entzündungen
- * Sie aktivieren die Gerinnungskaskade, die Thrombinwirkung wird erhöht
- * Sie hemmen die Fibrinolyse, die fibrinolytische Aktivität sinkt insgesamt ab
- * Es kommt zum Verlust der antithrombotischen Endothelfunktion und zur Induktion eines prokoagulatorischen Milieus.
- * Endothelschäden werden induziert
- * Die Kollagensynthese, Mediafibrose wird gefördert
- * Es entstehen proliferativ-fibröse Plaques
- * Die NO-Wirkung sinkt (NO ist Stickstoffmonoxid und bewirkt eine Gefäßerweiterung)
- * Die Lipid-Synthese steigt
- * Der oxidative Stress wird gesteigert
- * Das Protein C wird inaktiviert

In Kürze bedeuten diese Aussagen: Schon ein geringfügig erhöhter Homocysteinspiegel steigert unabhängig von anderen Risikofaktoren sehr deutlich das Risiko für Gefäßkrankheiten. Kommen bei einem Patienten zwei oder noch mehr Risikofaktoren zum Tragen, ist die Wahrscheinlichkeit, beispielsweise an einem Herzleiden zu erkranken oder zu sterben, sehr stark erhöht. Immerhin werden 50 Prozent der jetzigen Bevölkerung an atherothrombotischen Erkrankungen und deren Folgen versterben. In einer Studie heißt es, dass für jede Erhöhung des Homocysteins um 5mmol/l das Arterioskleroserisiko für Männer um 60% und für Frauen um 80% steigt.

WAS SIE TUN KÖNNEN, WENN SIE AM HERZ ERKRANKT SIND UND/ODER ARTERIOSKLEROSE HABEN. UND WAS SIE SELBST TUN SOLLTEN, UM DAS RISIKO FÜR HERZ UND KREISLAUF SO GERING WIE MÖGLICH ZU HALTEN?

- * Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 versorgen Sie sich mit dem «Dreieck des Lebens» und der Synervit-Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂.
- * Bewegen Sie sich! Die alte Weisheit «Wer rastet, der rostet» stimmt zu 100% für Ihre Gefäße und für den Herzmuskel. Trampolinspringen, Yoga, Gymnastik oder jegliche Form von Bewegung wie Herz-Kreislauf-Training, Schwimmen, Joggen, Nordic Walking oder Muskelaufbautraining mit oder ohne Geräte ist absolut notwendig.
- * Fast jede traditionelle Naturheilweise bewegt Ihren Kreislauf: Kneippsche Wasseranwendungen, Massagen, Bürstenmassagen, Sauna, heißkalte Wechselduschen und -bäder, Heubäder, Fangopackungen, Einreibungen, Schröpfen. Was immer Sie davon auswählen, es wird Ihnen gut tun.
- * Ernähren Sie sich in ausgewogenem Verhältnis der Makronährstoffe Eiweiß – Kohlenhydrate – Fett von 30–40–30, wie in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» beschrieben.
- * Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics» (siehe bei allen empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen)
- * Vermeiden Sie Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Burger, Soja-Würstchen und Soja-Aufstriche sowie Sojaöl und Sojamehl!
- * Ernähren Sie sich in einer Weise, die Sie nicht übersäuern lässt.

Zu den säuernden Nahrungsmitteln gehören alle Genussgifte wie Zucker, Alkohol, Kaffee, Weißmehlprodukte. Lesen Sie genauere Richtlinien in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin».

- * Besorgen Sie sich einen Kefirpilz und bereiten Sie Ihren Kefir mit Rohmilch (Vorzugsmilch) zu!
- * Als Stoffwechselltyp des Schnellverbrenners brauchen Sie ein Kalzium-Citrat, als Langsamverbrenner ein Kalzium-Chlorid, um nicht zu übersäuern.
- * Nehmen Sie ein hochwertiges Vitamin C-Präparat!
- * Nehmen Sie ein Best Nattokinase!
- * Da uns in unserer Ernährung fast keine Quellen für langkettige Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen wie unbelasteter Hochseefisch oder Gehirn von Tieren aus biologischer Zucht, empfehle ich pharmazeutisch reines Fischöl wie in «RX Omega».
- * Außerdem empfehle ich ein gutes, kaltgepresstes Olivenöl, Kokosöl in VCO-Qualität, während ich von den Pflanzenölen mit hohem Omega-6-Anteil wie Sonnenblumen-, Distel-, Sojaöl sowie allen Margarinen oder pflanzlichen Koch- und Bratfetten dringend abrate.
- * Nehmen Sie regelmäßig 1-2 Tropfen Cayenne-Tinktur auf die Zunge (oder 4-5 Tropfen in 1/3 Glas warmen Wasser) 8- bis 10-mal täglich! Cayenne-Pfeffer bewegt das Blut wie kein zweites Präparat. Lesen Sie dazu ausführlich in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin».

DIE NEUE QUALITÄT BEIM SEX))

Fast fünf Millionen Männer haben in Deutschland Potenzprobleme. Das sind statistisch gesehen 20 Prozent aller Männer zwischen 30 und 80 Jahren. Nach ihrer Ursache werden Sexualstörungen in psychisch und organisch bedingte Störungen unterschieden. Die psychisch bedingten Sexualstörungen können ihre Ursache beim Mann selbst oder in der Partnerschaft haben. In diesem Kapitel sollen die organisch bedingten Erektionsprobleme beschrieben werden, die naturgemäß im Alter zunehmen. Mediziner gehen davon aus, dass ein Drittel bis die Hälfte aller Männer über 40 Jahre Potenzprobleme aus eigener Erfahrung kennen.

Anhaltende «erektile Dysfunktionen» – die aktuelle wissenschaftliche Formulierung für Potenzprobleme – sind häufig organisch bedingt und werden von der Nervenversorgung, der Hormonproduktion oder der Durchblutung beeinflusst. Dazu kommen Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, die wegen anderer Krankheiten eingenommen werden. Zu den Krankheiten, die Potenzprobleme nach sich ziehen können, gehören:

- * Diabetes. Eine längere Krankheit führt zu Nervenschäden und/oder Blutgefäßschäden, die sich wiederum auf die Erektionsfähigkeit auswirken können.
- * Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie hoher Blutdruck oder Durch-

blutungsstörungen, die auch durch Arteriosklerose bedingt sein können. Sowohl die veränderten Blutgefäße und die Durchblutungsleistung wie auch die medikamentöse Behandlung mit den dafür oft verschriebenen Betablockern kann zu Impotenz führen.

- * Störungen im Hormonhaushalt durch verschiedenartige Ursachen (Hormone in der Nahrung, Elektromog, Stress, Nährstoffmangel, Sojaprodukte)
- * Nervenkrankheiten und die Psychopharmaka, mit denen diese Nervenkrankheiten behandelt werden
- * Operationen und Verletzungen im Beckenraum, zum Beispiel an der Prostata
- * Der Wirkstoff «Finasterid», der als «Proscar» zur Behandlung einer vergrößerten Prostata oder als «Propecia» bei Haarausfall eingesetzt wird

Die inzwischen durch die Pharmakonzerne sehr geschickte Bekanntmachung einer medikamentösen Behandlung mit «Viagra» – unter anderem mit dem ehemaligen Weltfußballer Pelè – und ähnlichen Präparaten wird auch von konservativen Medizinern als «nicht geeignet» bewertet. Es schrecken die doch relativ hohen Nebenwirkungen, gerade bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei denen es sogar zu Todesfällen kommen kann. Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen aber gerade bei Männern mit organischen Potenzproblemen als Ursache eine große Rolle.

Ein Faktor, der bei der Ursachenfindung für Impotenz bisher selten erwähnt und getestet wird, ist ein chronisch hoher Homocysteinspiegel. Dabei lässt sich in der obigen Auflistung der Ursachen für organische Potenzstörungen leicht herauslesen, dass hier Homocystein jeweils ein möglicher, entscheidender Faktor ist. Alle diese Krankheitsbilder weisen zu einem hohen Prozentsatz teils massiv erhöhte Homocysteinspiegel auf: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Diabetes oder Nervenerkran-

kungen. Deshalb liefen an verschiedenen Instituten Studien an, um die Zusammenhänge zwischen erhöhten Hcy-Werten und Impotenz zu untersuchen.

Professor Dr. med. C.-P. Siegers vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Arzt für Toxikologie und Pharmakologie, stellte durch Recherchen bei Urologen und Andrologen fest, dass 87,5 Prozent aller Männer mit erektiler Dysfunktion zugleich einen zu hohen Homocystein-Wert (Wert über 10) haben. Dazu sagt Professor Siegers: «Wie bei so vielen gefäßbedingten Erkrankungen zeigt sich auch bei der erektilen Dysfunktion sehr deutlich ein enger Zusammenhang mit den Homocysteinwerten. Bemerkt ein Mann, dass die Kraft zur Erektion nachlässt – und dies beginnt oft schon mit 40 Jahren –, sollte er sich unbedingt gründlich medizinisch untersuchen lassen, denn oft gehen mit zu hohen Homocysteinwerten nicht nur erste Potenzprobleme, sondern auch eine Schwächung oder Erkrankung des Herzens einher.»

Erste klinische Versuche, die an einer angesehenen deutschen Universität gemacht und etwa im Jahre 2007 abgeschlossen sein werden, zeigen eines sehr deutlich: Wird bei erektiler Dysfunktion der Homocysteinwert konsequent gesenkt, verbessert sich die Durchblutung im Beckenbereich deutlich. Bei beginnender Impotenz reicht oft allein die Gabe der Synervit-Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂, um das Problem ganz zu beheben. Ist die Impotenz fortgeschritten und dauert auch schon viele Jahre an, kann die Einnahme von der Synervit-Kombination zur Senkung der Medikamentenmenge von Potenz-Arzneien wie etwa «Viagra» führen. Das klingt lapidar, ist aber extrem wichtig wegen der erheblichen Nebenwirkungen von «Viagra». Doch der Rat der Wissenschaftler, die gerade den

Zusammenhang zwischen der Synrevit-Kombination und der Wirkmenge von Potenz-Arzneien erkunden, lautet klar: Bitte keine eigenen Experimente mit den Dosierungen machen, sondern jeden Schritt mit dem Arzt absprechen.

Eine Senkung des Homocysteinspiegels hat einen zusätzlichen positiven Einfluss im Bereich des Sexuallebens. Es erhöht die Spermium-Motilität. Die Motilität ist die «Schwimmkraft» der Spermien. Sie kann der entscheidende Faktor sein, ob es das Spermium schafft, bis zur Eizelle zu «schwimmen» und in sie einzudringen. Etwa ein Drittel der Männer mit schlechter Spermaqualität hat auch erhöhte Homocysteinwerte. Dr. Ralf Hartig von der Uniklinik Innsbruck berichtet, dass bei diesen Männern die Durchblutung des Hodens vermindert ist. Dies senkt die Spermienanzahl im Ejakulat und ihre Motilität. Bei einer Studie mit 40 Männern mit verminderter Spermaqualität, Spermaanahl und erhöhtem Homocysteinspiegel war eine Therapie mit dem «Dreieck des Lebens» schon nach drei Monaten erfolgreich. So stieg die Spermienanzahl von 44 Millionen pro Milliliter auf 55 Millionen, der durchschnittliche Homocysteinspiegel sank von 13,5 auf 9,7. Auch die Motilität nahm signifikant zu. Bei manchen Männern mit sehr niedrigen Werten von 9 Millionen Spermien pro Milliliter verdreifachte sich die Zahl innerhalb der drei Monate dieser Studie.

WAS SIE BEI EREKTIKER DYSFUNKTION TUN KÖNNEN. UND WAS SIE TUN SOLLTEN, UM DAS RISIKO FÜR POTENZSTÖRUNGEN MÖGLICHSST GERING ZU HALTEN.

- * Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 versorgen Sie sich mit der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) B₁₂.

- * Bewegen Sie sich! Die alte Weisheit «Wer rastet, der rostet» stimmt zu 100% für Ihre Gefäße und für den Herzmuskel. Trampolinspringen, Yoga, Gymnastik oder jegliche Form von Bewegung wie Herz-Kreislauf-Training Schwimmen, Joggen, Nordic Walking oder Muskelaufbautraining mit oder ohne Geräte ist ein absolutes Muss.
- * Ernähren Sie sich in ausgewogenem Verhältnis der Makronährstoffe Eiweiß – Kohlenhydrate – Fett von 30–40–30, wie in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» beschrieben!
- * Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics» (siehe bei allen empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen).
- * Fast jede traditionelle Naturheilweise bewegt Ihren Kreislauf: Kneippsche Wasseranwendungen, Massagen, Bürstenmassagen, Sauna, heißkalte Wechselduschen und -bäder, Heubäder, Fangopackungen, Einreibungen, Schröpfen. Was immer Sie davon auswählen, stärkt Ihre Durchblutung auch im Bereich Ihres Beckens.
- * Nehmen Sie Cayenne als Durchblutungsmittel 1-2 Tropfen auf die Zunge 6- bis 10-mal täglich!
- * Nehmen Sie eine gutes Vitamin K wie SuperK zusammen mit Best Nattokinase.
- * Nehmen Sie «NADH»!
- * Wenn Sie Cholesterinsenker einnehmen, lesen Sie das Kapitel «Blut kann nicht lügen – oder doch? Und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ein Absetzen der Medikation.
- * Vermeiden Sie Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Burger, Soja-Würstchen und Soja-Aufstriche sowie Sojaöl und Sojamehl.
- * Ernähren Sie sich in einer Weise, die Sie nicht übersäuern lässt. Zu den säuernden Nahrungsmitteln gehören alle Genussgifte

wie Zucker, Alkohol, Kaffee, Weißmehlprodukte. Lesen Sie dazu in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin»!

- * Langkettige Omega-3-Fettsäuren sind Bausteine für Hormone. Da uns in unserer Ernährung fast keine Quellen für langkettige Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen wie unbelasteter Hochseefisch, empfehle ich pharmazeutisch reines Fischöl wie in «RX Omega».

DIE NEUE SICHT VON UND BEI AUGENLEIDEN))

Seit längerem ist auch in der Augenheilkunde bekannt, dass ein erhöhter Homocysteinspiegel das Risiko für verschiedene Augenerkrankungen entscheidend steigern kann. Drei Augenerkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern in der Augenarztpraxis, wobei gerade die älteren Patienten davon oft betroffen sind: Makuladegeneration, Optikusatrophie und Glaukom (grüner Star). Diese drei Krankheitsbilder wurden in einer Studie genauer untersucht.

Der Augenarzt Dr. Jost Elborg aus Wiesbaden berichtete am 26. Oktober 2002 auf der 75. Versammlung Rhein-Mainischer Augenärzte in Wiesbaden über seine Erfahrungen mit Homocystein als eine der Ursachen für die erwähnten Augenerkrankungen und deren Behandlung mit dem «Dreieck des Lebens».

→ **Samuel H.**,⁴⁶ kam in die Praxis mit der Diagnose Glaukom mit erhöhtem Augeninnendruck von 21. Er suchte nach einer begleitenden Behandlung zur Therapie seines Augenarztes. Die Messung seines Homocysteinspiegels zeigte einen erhöhten Wert von 16,9. Nach Einnahme der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ und einem Programm zur Stressreduzierung regulierte sich sein Augeninnendruck

innerhalb von 5 Monaten auf Normalniveau, so dass Samuel H. es wagte, die Augentropfen zu reduzieren und dann ganz abzusetzen. Auch nach 12 Monaten ist sein Augeninnendruck sowie sein Hcy-Wert bei konstanter Einnahme der Synervit-Kombination im optimalen Bereich.

Der dosisabhängige Effekt eines erhöhten Homocysteinspiegels im Serum auf vaskuläre Erkrankungen ist schon seit den neunziger Jahren bekannt. Hier ist nach Dr. Elborg auch die senile Makuladegeneration einzuordnen. Ein erhöhter Homocysteinspiegel erniedrigt die NO-Bildung. NO ist Stickstoffmonoxid und bewirkt eine Gefäßerweiterung. Zuviel Homocystein im Blut zerstört die Endothelschicht und löst dadurch Gerinnungsprozesse aus. Insbesondere werden auch sehr aggressive Sauerstoffradikale produziert, wodurch es zu vermehrter Oxidation kommt (z.B. H_2O_2). Was in anderen Gefäßabschnitten als Herzinfarkt oder Schlaganfall stattfindet, kann am Sehnerv als Gefäßverschluss auftreten.

Weiter berichtet Dr. Elborg von seiner Studie an 196 Patienten mit Makuladegeneration bzw. Optikusatrophie über einen Zeitraum von zwei Jahren. Bei allen Patienten wurde der Hcy-Wert im Serum bestimmt, ausgewertet, mit den Patienten besprochen und – wenn nötig – eine Behandlung eingeleitet. Dabei wurden bestimmte Parameter erfasst:

- * Lebensalter des Patienten
- * Geschlecht
- * Hcy-Wert in Mikromol pro Liter
- * Ausprägung der Makuladegeneration (Einteilung von 1-6)
- * Vorliegen eines Glaukoms
- * Vorliegen einer Optikusatrophie

Die Auswertungen der Studie ergaben folgende Ergebnisse:

- * Das Durchschnittsalter der Patienten lag bei 72,7 Jahren.
- * Von diesen Patienten hatten 184 (94%) pathologische Homocysteinwerte.
- * Im Mittel betrug der Homocysteinwert 26,09 microgr/L, im Einzelfall bis 96,6 microgr/L.
- * Alle Altersstufen waren vom Anstieg des Homocysteinwertes betroffen.
- * Bei der Makuladegeneration waren 92,3 Prozent auch von einem erhöhten Hcy-Wert betroffen.
- * Bei der Optikusatrophie hatten 95 Prozent einen erhöhten Hcy-Wert.
- * Bei den Glaukom-Patienten wiesen 94,3 Prozent einen erhöhten Hcy-Wert auf.
- * Bemerkenswert war weiterhin, dass 46,4 Prozent der Patienten mit Makuladegeneration schon Jahre zuvor ein Glaukom entwickelt hatten.

Dr. Elborg kam zu dem Ergebnis, dass Homocystein – neben den bekannten Faktoren wie heller Haut, heller Regenbogenhaut, AMD-Erkrankungen in der Familie, Rauchen und Hypertonie – ein wichtiger und unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung einer altersbedingten Makuladegeneration ist. Die Beobachtungen der Wiesbadener Studie über Makuladegeneration, Optikusatrophie und Glaukom im Zusammenhang mit erhöhtem Hcy-Werten lassen sich nahtlos in die bekannten Zusammenhänge von Homocystein und degenerativen Gefäßerkrankungen einfügen.

→ **Erika Z.** (54) kam in die Praxis, um eine Möglichkeit zu finden, durch eine Ernährungsumstellung ihren Ehemann Björn (56) bei seiner Herzproblematik zu unterstützen. Er hatte zwei Jahre zuvor einen Herzinfarkt erlitten

und nun waren beide besorgt, dass er einen zweiten Infarkt nicht überleben würde. Seine Homocysteinmessung ergab einen Wert von 17,2 bei einem erhöhten Triglycerid-Wert von 234. Sein Gesamtcholesterin stand bei 165. Nach drei Monaten sank sein Hcy-Wert mit der Einnahme der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ auf 12,6, sein Triglycerid-Wert mit der Einnahme von 7,5g RX Omega auf 141. Da Erikas Mutter mit weit fortgeschrittener Makuladegeneration schon fast erblindet war, ließ auch Erika ihren Hcy-Wert messen. Er zeigte mit 23,1 ein hohes Risiko auf, dass sie das gleiche Schicksal wie ihre Mutter erleiden könnte. Auch bei ihr reduzierte die Einnahme der Synervit-Kombination innerhalb von 4 Monaten den Wert auf 11,3 und damit das Risiko für Augen- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen beträchtlich.

Dr. Elborg empfiehlt deshalb seinen Kollegen als Präventivmaßnahme, aber auch bei schon erkennbaren Veränderungen am Augenhintergrund im Bereich der Makula oder des Sehnervs den Homocysteinwert zu bestimmen. Bei erhöhten Hcy-Werten sollte dann aus meiner Sicht und Erfahrung sofort mit der Synervit-Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ behandelt werden. Eine Empfehlung übrigens, die von Dr. Andreas Bayer, einem der tiefsten deutschen Augenärzte, geteilt wird. Bayer sagt: «Ich habe mit der Synervit-Kombination bei Augenerkrankungen nur beste Erfahrungen gemacht. Die Behandlung wird effektiver, wenn der Homocysteinwert sinkt, vor allem gilt dies bei der Behandlung des Glaukoms.»

Homocystein ist normalerweise nicht oder nur in geringster Konzentration im Urin nachweisbar. Bei bestimmten angeborenen Enzymdefekten – wie zum Beispiel der CBS (Cystathionin-b-Synthase)-Mangel – ist Homocystein wegen der mangelnden Umwandlung durch

CBS auch im Urin nachweisbar. Daher der Name für dieses Stoffwechseldefizit: Homocysteinurie.

Diese Homocysteinurie stand ganz am Beginn der Erforschung des Homocysteins. Man könnte heute fast von einer experimentellen Konstellation sprechen, da unter den unbehandelten Bedingungen die extrem hohen Konzentrationen des Homocysteins an Gefäßen und am Gerinnungssystem besonders stark wirken. Sie geben Auskunft über die Auswirkungen dieser giftigen Aminosäure auf den Körper, auch wenn sie weniger hoch konzentriert vorkommt. Bei der Homocysteinurie sind vor allem vier Organsysteme betroffen: Augen, Skelett, Gefäße und Zentralnervensystem.

Bei den Augenerkrankungen zeigen sich folgende Auswirkungen:

* Bleibt der CBS-Defekt unbehandelt, so entwickelt sich bei fast 90% der Patienten noch vor dem 20. Lebensjahr eine hochgradige Myopie (Kurzsichtigkeit) beziehungsweise eine Linsenluxation. Die Sehschwäche lag bei den Patienten im Alter von durchschnittlich 24 Jahren bei 71% über dem Wert von 5 Dioptrien, bei 50% sogar über 10 Dioptrien. Die Aufhängfasern für die Linsen werden durch Homocystein geschädigt. Daraus ergibt sich unweigerlich eine starke Kurzsichtigkeit. Aber auch andere Augenerkrankungen stehen in Zusammenhang mit Homocysteinurie: Katarakt, sekundäres Glaukom, Zentralvenenthrombose, Optikusatrophie und Retinadegeneration.

WAS SIE BEI AUGENERKRANKUNGEN TUN KÖNNEN. UND WAS SIE TUN SOLLTEN, UM DAS RISIKO FÜR EINE ERKRANKUNG DER AUGEN MÖGLICHSST GERING ZU HALTEN.

* Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 versorgen Sie sich mit dem «Dreieck des Lebens» und der

Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂

- * Bewegen Sie sich! Die alte Weisheit «Wer rastet, der rostet» stimmt zu 100% für Ihre Gefäße und für den Herzmuskel. Trampolinspringen, Yoga, Gymnastik oder jegliche Form von Bewegung wie Herz-Kreislauf-Training, Schwimmen, Joggen, Nordic Walking oder Muskelaufbautraining mit oder ohne Geräte ist eine notwendige Maßnahme.
- * Ernähren Sie sich in ausgewogenem Verhältnis von Eiweiß – Kohlenhydrate – Fett von 30–40–30, wie in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» beschrieben.
- * Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics» (siehe bei allen empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen)
- * Vermeiden Sie Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Burger, Soja-Würstchen und Soja-Aufstriche, sowie Sojaöl und Sojamehl.
- * Ernähren Sie sich in einer Weise, die Sie nicht übersäuern lässt. Zu den säuernden Nahrungsmitteln gehören alle Genussgifte wie Zucker, Alkohol, Kaffee, Weißmehlprodukte. Lesen Sie genauere Richtlinien in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin»!
- * Langkettige Omega-3-Fettsäuren sind für die Schzellen sehr wichtig. Da uns in unserer Ernährung fast keine Quellen für langkettige Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen wie unbelasteter Hochseefisch oder Gehirn von Tieren aus biologischer Zucht, empfehle ich pharmazeutisch reines Fischöl wie in «RX Omega».
- * Machen Sie einen Bluttest und lassen Sie den Quotienten aus

Triglyceriden und HDL-Wert bestimmen (in vielen Apotheken in wenigen Minuten erhältlich). Ist der Quotient kleiner als 2, nimmt man 2,5g langkettige Omega-3-Fettsäuren ein. Ist der Quotient zwischen 2 und 3 nimmt man 5g Omega-3-Fettsäuren. Liegt der Quotient höher als 3, nimmt man 7,5g Omega-3-Fettsäuren. Die Einnahmedauer in dieser Dosierung beträgt mindestens 30 Tage. Durch einen nochmaligen Bluttest kann man am Ende eines Monats sehr gut die Fortschritte erkennen. Die Dosierung des Fischöls wird erst bei einem Quotienten zwischen 1 und 1,5 reduziert und sollte sich mit der Zeit auf eine Erhaltungsdosis von zirka 2,5g Fischöl (1 Teelöffel «RX Omega» oder 4 Kapseln «Omega RX») einpendeln.

- * Außerdem empfehle ich ein hochwertiges kaltgepresstes Olivenöl, Kokosöl in VCO-Qualität, während ich von den Pflanzenölen mit hohem Omega-6-Anteil wie Sonnenblumen-, Distel-, Sojaöl sowie allen Margarinen oder pflanzlichen Koch- und Bratfetten dringend abrate.
- * Nehmen Sie regelmäßig 1-2 Tropfen Cayenne-Tinktur auf die Zunge (oder 4-5 Tropfen in 1/3 Glas warmem Wasser) 8-bis 10-mal täglich. Cayenne-Pfeffer bewegt das Blut wie kein zweites Präparat. Lesen Sie dazu ausführlich in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin».

NEUE THERAPIEANSÄTZE BEI OSTEOPOROSE))

Es gibt eine Reihe von Erkrankungen, die vorwiegend im Alter auftreten. Nach den lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Krebs sprechen wir hier von Krankheiten, die vor allem die Lebensqualität im Alter sehr mindern können. Die bedeutendste und am weitesten verbreitete Erkrankung ist die Osteoporose. In Deutschland sind zwischen 6-8 Millionen Menschen von Knochenschwund betroffen, bei der über die Jahre die Knochenmasse schwindet und sich der Knochenaufbau so verändert, dass schon bei geringsten Belastungen die Knochen brechen oder splittern. In zwanzig Jahren werden nach Experteneinschätzung doppelt so viele Menschen daran erkranken. Abgesehen vom Leiden und der Lebensgefahr für den Patienten kostet ein Oberschenkelhalsbruch der Solidargemeinschaft jeweils 35 000 Euro. Bei durchschnittlich 130 000 Brüchen sind das im Jahr 400 Millionen Euro.

Frauen sind von der Osteoporose stärker betroffen als Männer, da ihr Stoffwechsel in den Wechseljahren eine starke hormonelle Veränderung durchmacht. Dies ist die so genannte Typ 1-Osteoporose und hängt mit der verringerten Hormonproduktion nach den Wechseljahren zusammen. Beim Typ 1 verliert der schwammartige Teil der Knochen – die Spongiosa – einen Teil seiner Masse und wird dadurch brüchig. Die häufigsten Beschwerden treten dabei an der

Wirbelsäule auf, wo die Wirbelkörper zusammensacken oder brechen.

Die Typ 2-Osteoporose tritt fast immer erst nach dem siebzigsten Lebensjahr auf. Durch die Unterversorgung mit Kalzium und Vitamin D₃ dünnt der kompakte Teil des Knochens aus (Kompakta). Als Folge davon entstehen bei geringer Belastung oder einem an sich harmlosen Sturz Knochenbrüche, vor allem am Oberschenkelhals, am Unterarm und an den Handgelenken. Diese Form der Osteoporose betrifft zunehmend auch die Männer.

Unser Organismus regelt die Gesundheit und die Dichte unserer Knochen durch das dynamische Gleichgewicht von Osteoblasten und Osteoklasten. Das sind Zellen, die entweder Knochenmasse aufbauen oder abbauen. Dazu brauchen die knochenbildenden Osteoblasten elektrische und mechanische Impulse durch Bewegung und Belastung sowie die entsprechenden Bausteine aus der Ernährung, um das von den Osteoklasten abgebaute Knochengewebe wieder zu ersetzen. Dabei spielt Kalzium eine wichtige Rolle. Um dieses Kalzium aber wirklich optimal in das Knochengüst einbauen zu können, braucht es unbedingt einige weitere Maßnahmen:

- * Eine ausreichende Magnesiumversorgung. Magnesium ist notwendig, um das Vitamin D zu aktivieren. Magnesium hilft auch dabei, der Übersäuerung der Knochen entgegenzuwirken.
- * Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme im Darm und bewirkt den Kalziumeinbau in die Knochen.
- * Eine tägliche «Ration» Sonnenlicht ist absolut notwendig, um Vitamin D zu aktivieren.
- * Kalziumreiche Kost ist ein «Muss» für gesunde Knochen: Broccoli, Fenchel, Grünkohl, Lauch, Nüsse und Sesamsamen, Hülsenfrüchte, Haferflocken und Vollkornprodukte, Bierhefe

sowie lange oder speziell fermentierte Sojabohnenprodukte wie Tempeh, Natto oder Miso.

Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren, die bekanntermaßen bei Osteoporose genannt werden:

- * genetische Disposition (Osteoporose in der Familie)
- * Kalziumarme Ernährung
- * Phosphatreiche Ernährung (Colagetränke, Räucherwaren, «Wiener» oder «Frankfurter» Würstchen, sonstige phosphatreiche Wurst)
- * Pasteurisierte bzw. homogenisierte Kuhmilch und Kuhmilchprodukte. Entgegen weit verbreiteter Meinung sind diese Nahrungsmittel nicht zur Vorbeugung oder Therapie von Osteoporose geeignet. Kuhmilch enthält neben dem Kaseinweiß große Mengen an Phosphaten, die in Reaktion mit der menschlichen Magensäure 50-70 Prozent des Kalziums unresorbierbar machen. Außerdem entstehen Säuren, die der Körper mit dem Kalzium aus den Knochen puffern muss. Pasteurisierte und homogenisierte Kuhmilch zählt also zu den Kalziumräubern!
- * Seit einiger Zeit werden von bestimmten milliarden schweren Zweigen der Lebensmittelindustrie Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Würstchen, Soja-Hamburger und viele andere Zubereitungen als gesundheitsfördernd propagiert. Ich rate von diesen Produkten definitiv ab. Lesen Sie weiter hinten in diesem Buch (Ernährung 2. Teil) über Sojaprodukte! Sie verhindern neben anderen schädlichen Wirkungen über Oxalate und Phytate die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium, Zink und Eisen. Es ist leicht zu begreifen, dass ein Mangel an den genannten Mineralien dann zum Knochenschwund beitragen kann. Außerdem traten bei häufigem Sojaverzehr über eine längere Zeit zahlreiche Fälle auf, wo sich der Spiegel des

Parathormons auf schwindelerregende Höhen (250,0 bis 270,0) gesteigert hatte. Normale Werte bewegen sich zwischen 12,0 bis 72,0. Eine Funktion des Parathormons – eines Hormons der Nebenschilddrüse – ist es, bei Bedarf Kalzium aus den Knochen in das Blut abzugeben, wenn dort der Kalziumspiegel zu gering ist.

- * Genussgifte wie Alkohol oder Nikotin
- * Konzentrierte Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehlprodukte in jeglicher Form
- * Weizen- bzw. Glutenunverträglichkeit
- * Seltene Sonnenlichtbestrahlung (UVB-Mangel)
- * Bewegungsmangel
- * Übersäuerung (Azidose), die mit dem Kalzium aus den Knochen gepuffert, d. h. ausbalanciert werden muss
- * Medikamentöse Behandlung mit Glukokortikoiden über einen längeren Zeitraum
- * Medikamentöse Behandlung mit Arzneimitteln bei Epilepsie
- * Medikamentöse Behandlung mit Schilddrüsenhormonen nach den Wechseljahren
- * Cholesterinsenker. Cholesterin ist ein Grundbaustein für Sexualhormone, die wiederum auch für Knochenwachstum verantwortlich sind. Cholesterinsenkende Arzneien tragen also zu osteoporotischen Veränderungen bei.
- * Unbehandelte Schilddrüsenüberfunktion
- * Rheumatoide Arthritis
- * Diabetes Mellitus
- * Bluthochdruck
- * «Stille» Entzündung (silent inflammation) ist ein wichtiger Anlass für den Organismus, Cortisol zu produzieren. Auch ein instabiler Blutzucker- und in der Folge instabiler Insulinspiegel stimuliert erhöhte Cortisolausschüttung. Mediziner wissen, dass chronisch erhöhte Cortisolwerte zu teils massiven Knochenmasseverlust führen können.

- * Eine Überproduktion von so genannten «schlechten» Eicosanoiden, (besonders PGE2) durch hochglykämische Nahrungsmittel, Mangel an langkettigen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Überschuss trägt zum Verlust an Knochendichte bei.
- * Morbus Crohn
- * Wechseljahre und Postmenopause
- * Untergewicht
- * Unterfunktion der Geschlechtsdrüsen

In dieser Liste fehlt ein wichtiger Faktor, der mehr und mehr in den Blickpunkt aufgeschlossener Ärzte und Heilpraktiker rutscht: erhöhte Homocysteinwerte.

Auch hier wieder führte die Symptomliste des Krankheitsbildes «Homocysteinurie» die Wissenschaftler auf die Fährte. So zeigten Untersuchungen bei japanischen Frauen nach den Wechseljahren Folgendes: Frauen mit besonders hohen Verlusten an Knochenmasse hatten eine entsprechend hohe Wahrscheinlichkeit auch einen genetischen Enzym-Defekt (MTHFR) aufzuweisen. Dieses Enzym ist notwendig, um Homocystein zu verstoffwechseln. Die Frauen in dieser Studie hatten ein stark erhöhtes Risiko Osteoporose zu entwickeln, es sei denn, sie folgten einem Plan, durch Ernährung und Supplementierung mit den entsprechenden B-Vitaminen, den Homocysteinspiegel zu senken.

Aufschlussreich ist an der oben aufgeführten Liste der Risikofaktoren auch der enge Zusammenhang von Gefäßerkrankungen und Osteoporose. Gefäße und Knochen werden beide durch einen erhöhten Homocysteingehalt im Blut geschädigt und führen dann zu den beschriebenen Krankheitsbildern.

Dass hohe Homocysteinwerte das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche steigern, zeigen drei große Studien aus den Nieder-

landen und den USA. In experimentellen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass Homocystein die Bildung von Kollagen-Quervernetzungen beeinträchtigen kann, wodurch sich die Stabilität des Knochens verringert. Das konnten niederländische Mediziner mit Ergebnissen aus der noch laufenden »Rotterdam-Studie« und der »Longitudinal Aging Study Amsterdam« bestätigen. Bei rund 2400 Studien-Teilnehmern über 55 Jahren wurden die Homocysteinwerte in Blutproben ermittelt. In der Beobachtungszeit von drei bis acht Jahren erlitten 191 Teilnehmer aus dieser Studiengruppe Knochenbrüche. Rund die Hälfte der Fälle ereigneten sich bei Teilnehmern mit den höchsten Homocysteinwerten, Unterschiede zwischen Männern und Frauen gab es dabei nicht. Ähnliche Ergebnisse zeigt die nordamerikanische »Framingham-Studie«. Bei rund 2000 Teilnehmern über 59 Jahren bestimmte man die Homocysteinwerte und sammelte bis zu 15 Jahre lang alle Daten über Hüftknochenbrüche. Männer erlitten in dieser Zeit 41, Frauen 146 Frakturen. Auch hier traten Knochenbrüche bei hohen Homocysteinwerten deutlich häufiger auf. Männer hatten dann ein fast viermal höheres Risiko für einen Hüftgelenksbruch. Senkt man also die Homocysteinwerte, so kann man Osteoporose bzw. dadurch bedingten Knochenbrüchen vorbeugen.

Eine Studie kalifornischer Mediziner zeigt, dass bei Frauen mit geringen Werten an Vitamin B₁₂ sich die Rate des Knochenverlustes im Vergleich zu Frauen mit einer guten Versorgung erhöht. Dabei wurde die Knochen-Mineraldichte von 83 Frauen im Alter ab 65 Jahren im Rahmen einer Osteoporose-Studie untersucht. Zu Beginn der Studie wurden bei allen Frauen Blutproben genommen und die Werte von Vitamin B₁₂ bestimmt. Bei den Teilnehmerinnen wurde außerdem die Knochen-Mineraldichte an den Hüftknochen jeweils nach zwei, nach dreieinhalb und nach knapp sechs Jahren gemessen. Frauen mit den niedrigsten Werten an Vitamin B₁₂ hatten einen jähr-

lichen Knochenverlust von 1,6 Prozent im gesamten Hüftknochen-Bereich. Bei Frauen, die gut mit Vitamin B₁₂ versorgt waren, sank die Knochen-Mineraldichte in den Hüftknochen dagegen nur um 0,2 Prozent. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich, wenn einzelne Hüftregionen untersucht wurden. Eine gute Versorgung mit Vitamin B₁₂ kann demnach Frakturen im Hüftbereich vorbeugen.

Eine groß angelegte Studie am Landeskrankenhaus Bad Radkersburg ergab, dass in Österreich rund 30 Prozent der Erwachsenen eine Hyperhomocysteinämie (mehr als 11,7 Mikromol/Liter) haben dürften. Da dieser Grenzwert meines Erachtens zu hoch angesetzt ist, besteht das Risiko für Erkrankungen durch Homocystein bei einem weitaus größeren Bevölkerungsanteil als die angegebenen 30 Prozent.

Eine niederländische und eine amerikanische Forschergruppe haben jetzt im «New England Journal of Medicine» eine Verbindung von Homocystein zur Osteoporose bzw. zur Häufigkeit von Frakturen hergestellt. Joyce B. J. van Meurs und die Co-Autoren von der Abteilung für Interne Medizin am «Erasmus Medical Center in Rotterdam» haben insgesamt 2406 Probanden im Alter über 55 Jahren jahrelang auf knochenabbaubedingte Brüche beobachtet. Gleichzeitig wurden die Homocysteinkonzentrationen bestimmt. Insgesamt konnte sich das Autorenteam auf 11253 Patienten-Jahre als Datenmaterial stützen. In dem Journal (13. Mai 2004; Vol 350, No 20) berichteten sie über eine enge Korrelation: Pro Erhöhung der «Hcy»-Plasmakonzentration um eine Standardabweichung stieg das Frakturrisiko um den Faktor 1,4. In der Kohorte mit den höchsten Werten betrug dieser Faktor gar 1,9.

In der zweiten Studie ergaben sich für Dr. Robert R. McLean und die Co-Autoren von der «Harvard Medical School» (Boston) ähnliche Ergebnisse bei der Untersuchung von 825 Männern und 1174

Frauen im Alter zwischen 59 und 91 Jahren. Die Blutproben stammten aus den Jahren 1979 bis 1982. Die Männer wurden median 12,3 Jahre lang, die Frauen 15 Jahre lang beobachtet.

Insgesamt kam es bei den Männern zu 41 Hüftgelenksfrakturen, unter den Frauen zu 146. Wiederum unterschied sich die Häufigkeit solcher Brüche deutlich zwischen den einzelnen Gruppen: Bei den Männern hatten jene mit den höchsten Homocysteinwerten 8,14-mal öfter derartige Frakturen (im Vergleich zu der Personengruppe mit den niedrigsten Homocysteinwerten; durchschnittliche Konzentration: 13,4 Mikromol/Liter). Bei den Frauen war dieser Unterschied mit dem Faktor 16,57 noch auffallender (durchschnittliche Konzentration: 12,1 Mikromol pro Liter).

Die US-Wissenschaftler stellten fest: **«UNSERE ERGEBNISSE DEUTEN DARAUF HIN, DASS DIE HOMOCYSTEIN-KONZENTRATION, DIE SICH JA ZIEMLICH EINFACH DURCH EINE DIÄT-INTERVENTION BEEINFLUSSEN LIESSE, EIN WICHTIGER FAKTOR FÜR HÜFTFRAKTUREN BEI ÄLTEREN MENSCHEN IST.»**

WAS SIE TUN KÖNNEN, WENN SIE AN OSTEOPOROSE ERKRANKT SIND. ODER WAS SIE TUN SOLLTEN, UM DAS RISIKO EINER OSTEOPOROSE-ERKRANKUNG SO GERING WIE MÖGLICH ZU HALTEN.

- * Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 versorgen Sie sich mit dem «Dreieck des Lebens» und der Synervit-Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂.
- * Bewegen Sie sich! Belasten Sie Ihre Knochen regelmäßig! Die alte Weisheit «Wer rastet, der rostet» kann übersetzt werden in «Was nicht belastet wird, verkümmert». Trampolinspringen, Yoga, Gymnastik oder jegliche Form von Bewegung wie Herz-

Kreislauftraining, Schwimmen, Joggen, Nordic Walking oder Muskelaufbautraining mit oder ohne Geräte ist nicht nur sinnvoll, sondern absolut notwendig.

- * Ernähren Sie sich in ausgewogenem Verhältnis von Eiweiß – Kohlenhydrate – Fett von 30–40–30, wie in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» beschrieben. Damit reduzieren Sie die Bildung von «schlechten» Eicosanoiden wie PEG2, die wiederum zum Verlust der Knochenmasse beitragen.
- * Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics» (siehe bei allen empfohlenen Produkten auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen)
- * Vermeiden Sie Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Burger, Soja-Würstchen und Soja-Aufstriche sowie Sojaöl und Sojamehl.
- * Zu den säuernden Nahrungsmitteln gehören alle Genussgifte wie Zucker, Alkohol, Kaffee, Weißmehlprodukte. Lesen Sie genauere Erklärungen und Hinweise in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin».
- * Besorgen Sie sich einen Kefirpilz und bereiten Sie Ihren Kefir mit Rohmilch (Vorzugsmilch) zu.
- * Nehmen Sie eine gutes Vitamin K wie SuperK (siehe unter Präparaten und Produktempfehlungen).
- * Als Stoffwechsellertyp des Schnellverbrenners (Glucotyp) brauchen Sie ein Kalzium Citrat, als Langsamverbrenner (Betatyp) ein Kalzium Chlorid, um nicht zu übersäuern.
- * Da uns in unserer Ernährung fast keine Quellen für langkettige Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen wie unbelasteter Hochseefisch oder Gehirn von Tieren aus biologischer Zucht, empfehle ich pharmazeutisch reines Fischöl wie in «RX Omega» zur Reduzierung von «stiller Entzündung» und den «schlechten»

Eicosanoiden wie PGE₂. Außerdem empfehle ich ein hochwertiges kaltgepresstes Olivenöl, Kokosöl in VCO-Qualität, während ich von den Pflanzenölen mit hohem Omega-6-Anteil wie Sonnenblumen-, Distel-, Sojaöl sowie allen Margarinen oder pflanzlichen Koch- und Bratfetten dringend abrate.

- * Wenn Sie Cholesterinsenker einnehmen, lesen Sie das Kapitel «Blut kann nicht lügen – oder doch? Und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ein Absetzen der Medikation.

MEIN IDEALER PATIENT

Man kann als Heiler nur so gut oder schlecht sein wie der Patient es zulässt. Daher freue ich mich jedes Mal, wenn Horst Janson in meine Praxis kommt. Ich mag den Schauspieler. Uns verbindet seit Jahren eine gute und enge Beziehung. Und ich mag den Menschen. Uns verbinden viele spannende und tief sinnige Gespräche. Am allerliebsten mag ich aber den Patienten Horst Janson, der zwei oder dreimal im Jahr aus reinen Vorsorgegründen zu mir kommt. Horst Janson ist mein idealer Patient. Er nimmt meine Ratschläge zur Vorsorge ernst. Er ernährt sich sinnvoll. Er bewegt sich regelmäßig. Er baut mit ganz natürlichen Mittel Stress ab und Lebensfreude auf. Und er vertraut auf die sanften Mittel, zu denen ich rate. Selbstverständlich weiß Horst Janson um seinen Homocystein-Wert, selbstverständlich nimmt er täglich die Synervit-Kombination und selbstverständlich schenkt er seinem Körper auch regelmäßig wertvolles RX Omega-Fischöl und baut zudem Tag für Tag Immun- und Anti-Krebskraft durch den Pilzextrakt AHCC auf. Von Horst Janson kann man lernen, auf natürliche Art und mit natürlichen Mittel gesund zu leben. Horst Janson ist quicklebendiger Beweis für meine These, dass die richtige und intensive Erhaltung der Gesundheit der beste Schutz vor Krankheit ist. Aber lesen Sie selbst. Auf den nächsten Seiten erzählt Ihnen Horst Janson mit seinen eigenen Worten, wie er es schafft, sich auch im 70. Lebensjahr jung, vital und lebensfroh zu fühlen.



Dass ich „Der Bastian“ geworden bin, die Kultfigur aus der gleichnamigen ZDF-Erfolgsserie, war eine Fügung des Schicksals oder ein Geschenk des Himmels. Ich war für die Rolle gar nicht vorgesehen, der Sender hatte mich nicht auf dem Plan. Der ewige Student Bastian, der schlaksig und mit wehendem Blondhaar die Leichtigkeit des Seins genießt – dafür war der Janson als Enddreißiger locker zehn Jährchen zu alt. Das war Anfang der 70er Jahre. Der Sender suchte den optimalen Hauptdarsteller, quer durchs Land waren Probeaufnahmen angesetzt. Mich kannte beim ZDF keiner richtig, obwohl ich bereits viel gemacht hatte. Die Serie „Salto Mortale“ war 1968 mein Durchbruch in Deutschland. Na, jedenfalls fanden sie ihren Wunschkandidaten nicht. Schließlich wurde ich als Notnagel hin bestellt („vielleicht sieht der nicht so alt aus“) – und praktisch sofort besetzt. Die 13-teilige Serie startete 1973 und wurde ein Riesenerfolg. Ich bin für viele der Bastian geblieben, bis heute. Selbst in entfernten Winkeln der Erde, wie unlängst auf dem Flughafen in Bangkok, stürzen Fans auf mich zu und sagen: „Sie sind doch der ...“. Wobei mich immer wieder erstaunt, wie viele junge Leute das oft sind. Kann eigentlich nur am Zeitgeist liegen, für den der Bastian stand.

Die jugendliche Ausstrahlung funktionierte auch in einem anderen Fall reibungslos, wenngleich jemand nachgeholfen hatte. 1984 spielte ich in London den General Schellenberg, den letzten deutschen Abwehrchef nach Canaris. Der US-Produzent, Jahrgang 1935 wie ich, joggte jeden Morgen. Als er wie üblich halbtot ins Hotel kroch, flapste ich ihn einmal an: „Na, bist ja ziemlich geschafft ...“. – „Komm du Jungspund erst mal in mein Alter“, keuchte er. So entdeckte ich, dass mein Londoner Agent mich für diese Produktion glatt zehn Jahre jünger verkauft hatte. Und keiner hatte es gemerkt.

Meine beiden Töchter verkünden gern, ich hätte meine Fitness ihnen zu verdanken. Laura-Maria ist Gymnasiastin und mit 18 Jahren die jüngere. Sie trompetet fröhlich heraus: „Wir sind das Geheimnis von Papas ewiger Jugend. Wir halten ihn auf Trab. Ohne uns müsste er nicht so herumhüpfen, hätte nicht die Herausforderungen durch die Schule oder Sarahs Studium, durch unsere Liebschaften und durch kleinere Aufträge wie das Besorgen von Kürbiskernsemmeln.“ Sarah-Jane, mit 21 Jahren Studentin und gnadenlos vernünftig, rückt es ein bisschen zurecht: „Mein Papa ernährt und bewegt sich vernünftig, er genießt alles in Maßen und übertreibt nix.“

Nach meinem Geheimrezept für die ewige Jugend werde ich tatsächlich immer wieder gefragt. Ich würde es verraten, wenn ich eines in der Schublade liegen hätte. In unserem Garten steht kein Jungbrunnen, ich kann nicht mit speziellen Tricks aufwarten. Ich bin auch kein Gesundheitsapostel. Meine Vitalitäts-Formel ist ganz einfach: Liebe + Ernährung + Bewegung.

Dahinter steckt meine (und zu großen Teilen auch die meines Heilpraktikers Uwe Karstädt) Philosophie: Sei nett zu deinem Körper, behandle ihn pfleglich, tue ihm Gutes. Und zwar rechtzeitig. Dazu gehören regelmäßiger Sport, eine ausgewogene Ernährung, der entsprechende Lebensstil. Unschlagbar ist dabei unser harmonisches Familienleben. Menschen wollen nun mal lieben und geliebt werden. Sicher habe ich das Glück, dass meine Eltern mir ordentliche Gene mitgegeben haben. Doch das ist kein Persilschein für ein langes Leben voller Vitalität und geistiger Fitness. Man muss auch selbst aktiv sein. Denn irgendwo im Organismus kann sich immer eine Zeitbombe verstecken. Wird sie früh genug aufgespürt, lässt sie sich gefahrlos entschärfen.

Deshalb wundere ich mich auch über die Menschen, die so wenig über sich selbst und ihren Körper wissen. Am Zustand ihres Autos sind alle unglaublich interessiert. Mit dem wird bei jedem ungewohnten Geräusch in die Werkstatt gefahren, das bekommt seine Inspektion, seinen Ölwechsel, neue Bremsen, neue Reifen und was noch alles. Risiko-Minimierung eben, um größere Schäden zu verhindern. Aber bei der eigenen Gesundheit sind erstaunlich viele Menschen nachlässig. Damit meine ich nicht, dass man jeden Tag zum Arzt rennen oder ständig in sich hinein horchen soll. Aber man muss informiert sein über den Zustand seines Körpers. Inspektion oder TÜV, das lässt sich auch für die Gesundheit durchziehen. Selbst wenn man manchen Test und manches Mittel aus eigener Tasche bezahlen muss. Das kostet nicht die Welt und ist sinnvoll investiertes Geld.

Die Gesundheitspolitik hierzulande halte ich für ziemlich verfehlt, mit Prophylaxe und Prävention passiert doch über die Krankenkassen oder die Gesetzgebung kaum etwas. In anderen Ländern sind längst Präventiv-Mediziner am Werk, das ist eine vernünftige Sache. Aber in Deutschland muss man erst mit dem Kopf unterm Arm daherkommen, damit die Krankenkassen bezahlen. Typisch ist das Beispiel mit der Volkskrankheit Osteoporose, also dem Knochenschwund. Die Kasse übernimmt die Kosten der Untersuchung erst, wenn sich eine Frau schon einen Knochen gebrochen hat. So eine Haltung verstehe ich nicht. Auch volkswirtschaftlich gesehen, denn die Behandlung verschlingt dann Abertausende.

Ohne Eigenverantwortung geht ohnehin nichts. Meine Frau und ich haben kürzlich eine Darmspiegelung machen lassen. Das ist wirklich nicht schlimm, kein Grund zur Panik. Und natürlich lasse ich mich regelmäßig durchchecken. Aber nicht in einer teuren Diagnostik-Klinik, sondern beim Heilpraktiker, bei Uwe Karstädt. Wenn man lange zum selben geht, bringt das enorme Vorteile. Weil der Heilpraktiker den ganzen Menschen kennt und nicht nur einzelne Werte. Mit diesem Wissen und mit bestimmten diagnostischen Methoden kann er gewissermaßen um die Ecke schauen – also Entwicklungen abschätzen und beurteilen. Und wir können gezielt und frühzeitig gegensteuern, die Werte optimieren, damit sie gar nicht in gefährliche Grenzbereiche abrutschen.

Ein guter Heilpraktiker verfügt über ein fundiertes Wissen der komplexen gesundheitlichen Zusammenhänge. Das schätze ich sehr. In der Apparate-Medizin der Spezialisten wird der Mensch nicht ganzheitlich gesehen. Oft wird nur an den Symptomen herumgedoktert statt nachzuforschen, woher sie kommen. Als ich auf meiner letzten Tournee Schmerzen in der Schulter hatte und unterwegs zu einem Arzt bin, hat der nur gesagt, nehmen Sie mal XYZ, dann geht das weg. Das geht dann auch weg, aber es kommt garantiert wieder. Das kann es nicht sein, finde ich.

Damit kein falscher Eindruck entsteht: Ich habe überhaupt nichts gegen die Schulmedizin. Wenn der Meniskus gerissen ist, muss er operiert werden. Klarer Fall. Doch generell wird für mein Empfinden zu oft mit Kanonen auf Spatzen geschossen. Tut die Schulter weh, bekommt man eine Cortisonspritze. Doch ich weiß, dass sich diese Dinge auch anders heilen lassen. Deshalb fühle ich mich in der Naturheilkunde und in der Homöopathie einfach besser aufgehoben. Natürlich kann es jedem passieren, dass er in einer bestimmten Situation oder bei einer Krankheit starke Medikamente braucht – auch mir. Dann, so denke ich, ist die Chance größer, dass sie tatsächlich wirken, weil der Organismus nicht daran gewöhnt ist.

Liebe: „Sex mit Siebzig hält fit“

Sex mit Siebzig ist eine wunderbare Sache. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung versandet das Sexuelleben nicht einfach, wenn man in die Jahre kommt. Soll es auch nicht, mit Sex soll man nie aufhören. Die körperliche Liebe ist ein elementares Bedürfnis wie Hunger und Durst. Spaß im Bett und auch noch mit der eigenen Frau: Dem steht nichts im Wege, vorausgesetzt, man hat seinen Körper nicht durch Medikamente, Drogen oder Alkohol ruiniert oder ist durch eine Krankheit bzw. eine Operation impotent geworden. Im Bett sollte man immer aktiv bleiben, sonst ist es vielleicht tatsächlich irgendwann vorbei. Und das wäre jammerschade. Ich bin verheiratet und auch sonst nicht der Typ, der öffentlich sein Sexuelleben ausbreitet. Und fühle mich nicht befugt, auf diesem Gebiet irgendwelche Tipps zu geben – ob etwa

ein Kopfstand neue Dynamik ins Schlafzimmer bringt. Das muss jeder Mann und jede Frau für sich selbst herausfinden, der Phantasie sind erfreulicherweise keine Grenzen gesetzt.

Natürlich rücken im Laufe einer langen Ehe oder Partnerschaft andere Wertigkeiten in den Vordergrund. Man fällt nicht mehr bei jeder Gelegenheit übereinander her, wie im ersten Rausch der Sinne, in der Anfangszeit der Liebe. Doch die jungen Leute treiben es auch nicht jede Nacht, wenn man den zahlreichen Umfragen zu diesem Thema glauben darf.

Der Spaß und der Lustgewinn bleiben. Sie werden im Laufe der Jahre sogar noch besser, weil man sehr viel vertrauter miteinander umgeht, den eigenen Körper und den des anderen immer intensiver kennt. In einer funktionierenden Beziehung sollte man über alles sprechen können, ohne dass sich der Partner abgelehnt fühlt. Dass man einfach zu kaputt ist, dass die Wechseljahre bei Frauen gewisse Probleme mit sich bringen können. Über so manches kann man gemeinsam lachen, das nimmt unnötige Negativspannung heraus.

Viel mehr als Männer machen sich ja Frauen Gedanken über ihre körperliche Attraktivität. Ob nicht vielleicht doch das Speckröllchen stört oder die Tatsache, dass der Busen nicht mehr knackig straff wippt. Da ist es tröstlich, dass auch der Körper des Mannes den Schmelz verliert. Man altert gemeinsam. Wichtig ist in jedem Fall konsequente Pflege, keiner darf sich gehen lassen, der ästhetische Anspruch bleibt erhalten. Das gilt für den Mann genau so wie für die Frau. Männer fühlen sich in diesem Punkt nicht immer angesprochen. Ebenso wichtig ist, die erotische Anziehungskraft lebendig zu halten, dass man nicht alles im Alltag untergehen lässt.

Guter Sex ist ein echtes Highlight mit zahlreichen positiven Effekten für die Gesundheit. Das ist eine Seite. Die andere: Sex gehört zwingend zu einer Partnerschaft. Er rundet die Beziehung ab. Wie oft hört man von einer vorübergehenden Trennung als Atempause, weil man sich auseinander gelebt hat. Die Leute lügen sich in die eigene Tasche. Nach kurzer Zeit stellt sich heraus, dass eine neue Frau oder ein neuer Mann der wahre Grund ist. Skeptisch bin ich auch immer, wenn Paare erzählen, sie hätten seit zehn

Jahren keinen Sex mehr, aber eine wunderbare menschliche Beziehung. Da fehlt etwas Elementares. Und man fragt sich, wie machen sie es bloß?

Schönheits-Op: „Kommt nicht in Frage“

Wie die Leute an ihren Gesichtern rumschnippeln lassen oder zum Fettabsaugen gehen wie zum Friseur – das macht mich manchmal fassungslos. Normalerweise finde ich solche Operationen völlig unnötig. Jedes Gesicht hat seinen eigenen Charakter. Falten kriegen wir alle, es ist eine Frage der Persönlichkeit, wie man sie trägt.

Für bestimmte Eingriffe habe ich volles Verständnis. Wenn jemand Tränensäcke entfernen lässt, die fast bis zum Kinn hängen, oder Schlupflider gehoben kriegt, unter denen die Augen kaum mehr zu sehen waren. Aber ein Face-Lifting und noch mal eines, nur um optisch ein paar Jahre herauszuschinden – das ist nicht mein Ding. Jung wirkt man durch seine Ausstrahlung. Es gibt 30-Jährige, die wie Greise durchs Leben schlurfen. Und 70-Jährige, die so voller Elan und Lebensfreude unterwegs sind, dass man einfach gern in ihrer Nähe ist.

Wenn ich mir anschau, wie die Chirurgen den US-Schauspieler Robert Redford umgearbeitet haben – fürchterlich, nur noch eine Maske. Jünger als vorher wirkt er bestimmt nicht. Bei einem Face-Lifting verschwinden nicht nur Falten, sondern oft auch die Mimik eines Menschen, sein typisches Lachen. Alles verändert sich, was diese Person geprägt und ausgemacht hat. Was ist eine schöne Frau? Eine sehr problematische Frage. Die Antwort sind gewiss nicht die Barbies aus dem Operationssaal, wie sie in den USA zu Dutzenden herumlaufen. Diese Frauen mit den gleichen Nasen, Mündern und Wangenknochen. Was für eine Erscheinung ist hingegen die US-Schauspielerin Meryl Streep. Auf den ersten Blick ist sie nach landläufiger Vorstellung gewiss nicht besonders hübsch. Doch je länger man sie sieht, um so eindrucksvoller wird sie. Sie hat eine unglaubliche Präsenz, strahlt Wärme ebenso aus wie Coolness. Sie wirkt durch ihre Persönlichkeit, leuchtet von innen. Das ist für mich echte Schönheit.

Beruf: „Selbstbestätigung braucht jeder“

Ich mag meinen Beruf sehr. Hole viel Selbstbestätigung und Anerkennung heraus. Wer sich ständig in seinem Job quälen muss, leidet darunter. Obwohl meine Mutter mich früh ins Theater geschleppt hat, wollte ich nicht von Kindesbeinen an Schauspieler werden. Es hätte auch etwas in Richtung Sport werden können. Die Operette „Madame Dubarry“ war meine erste Live-Erfahrung, bestimmt kein typisches Kinderstück. Mutter war eigentlich Operngängerin, verirrte sich aber gelegentlich auch in andere Inszenierungen. In der Schule spielte ich dann Theater. Und doubelte später sogar Hans von Borsody in einem Wassertank im bayerischen Wildwasser Loisach. Das hatte nicht ernsthaft mit dem Beruf zu tun, doch ich nahm die Witterung auf, lieb-äugelte mit diesem Milieu.

Dann schlug das Schicksal zu. Ich schmiss die Schule, kurz vor dem Abitur. Obwohl ich allgemein als sanftmütig gelte, kann ich es krachen lassen, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle. Genau das war in der Schule passiert. Mein stockkonservativer Vater schlug die Hände über dem Kopf zusammen. Der wollte, dass aus dem Buben etwas Ordentliches wird. Doch der Bub setzte noch eins drauf und verkündete, er würde Schauspieler. Was für meinen Vater nun gar nicht in die Kategorie „ordentlich“ passte und zur Streichung sämtlicher finanziellen Zuwendungen führte.

Um den Schrecken für meine Eltern komplett zu machen, nahm mich die Herta-Genzmer-Schauspielschule in Wiesbaden an. Und verdiente das Geld dafür mit Taxifahren. Das Hessische Staatstheater holte gelegentlich Nachwuchsleute auf die Bühne, auch mich. Dabei fiel ich einem hohen Tier von der legendären Ufa in Berlin auf. Er war Gast bei einer Premierenfeier und auf der Suche nach Talenten. Ein Talent-Scout, würde man auf Neudeutsch sagen. Er fragte herum, bis er meinen Namen hatte, wollte Fotos von mir für die Kartei. Die Ufa war eine richtig große Sache für einen Eleven wie mich. Sie unterhielt ihre eigene Nachwuchsschule in Berlin mit der berühmten Lehrerin Else Bongers. Irgendwann erreichte mich tatsächlich eine Einladung nach Berlin. Total aus dem Häuschen fuhr ich hin, zum Vorsprechen und für Probeaufnahmen.

Danach war das Schweigen im Walde, ich hörte nichts mehr aus Berlin. Bis zu dem Tag, als meine Eltern mit mir und meinem Bruder Axel zum Urlaub nach Italien aufbrechen wollten. Da fischte ich einen Brief aus dem Postkasten, der mich fast umwarf. Die Ufa bot mir einen Ausbildungs- und Optionsvertrag an. Plus einem Stipendium von 450 Mark, Wohnen würde extra bezahlt. Unerfahren wie ich war, fragte ich bei den Kollegen herum, was sie mir raten würden. Alle rieten mir ab – weil der Weg zum Erfolg ausschließlich übers Theater führen würde. Der Schauspielregisseur sah das ganz anders: „Du bist ein Arschloch, wenn du nicht gehst“, sagte er unverblümt. So zogen Volker Boneth und ich als einzige Auserwählte unseres Schuljahrgangs nach Berlin. Während der einjährigen Ausbildung saß ich mit Götz George, Grit Böttcher, Klaus Löwitsch und Roger Fritz in der Klasse. Direkt nach dem Abschluss bot sich mir die Chance: Ich drehte „Die Buddenbrooks“, meinen ersten Kinofilm, 1959. Schon in den 60ern wurde ich für Fernseh-Serien engagiert und bekam schnell Hauptrollen. Später kehrte ich zwischendurch ans Theater zurück. In meinem ersten Stück, „Das Kuckucksei“, stand ich mit der großen Grete Weise auf der Bühne. Dann wurde die Mauer gebaut – und in Berlin ging es mit den Filmproduktionen rapide abwärts. Ich machte mich davon und siedelte 1965 nach München um. Ich wurde Bayer.

Bewegter Mann: „Ohne Sport kein Leben“

Sport hat in meinem Leben stets eine große Rolle gespielt. In jungen Jahren bin ich aktiv als Leistungssportler geschwommen, 100 m und 200 m Brust, in Kombination mit Butterfly. Das war damals eine Disziplin. Ich schaffte es bis zum Hessischen Landesmeister. Das hieß für mich tägliches Training, zwei Jahre lang. Was mir zwangsläufig ein Sportlerherz bescherte, also ein vergrößertes Herz. Diese Pumpe muss gefordert werden, ebenso wie die Lungen, die durch das konsequente Training ihr Volumen vergrößern. Mein Herz will bedient werden. Es muss eine bestimmte Literzahl pumpen, sonst ist es unterfordert und schwächelt irgendwann leistungsmäßig.

Was bedeutet, dass ich immer am Ball bleiben muss. Auch heute noch. Und zwar ordentlich. Also nicht nur rumhampeln und bei der Gymnastik ein bisschen die Beine werfen, sondern für richtige Ausdauerbelastung sorgen. Joggen ist überhaupt nicht mein Fall, das finde ich schlicht langweilig. Meine Liebe sind Skilanglauf, Tennis und Schwimmen geblieben. Skilanglauf ist etwas Wunderbares. An einem klaren Wintertag unter blauem Himmel und strahlender Sonne durch den knirschenden Schnee gleiten – ein Traum. Muskel- und Konditionstraining im Einklang mit der Natur, das ist eine perfekte Kombination.

Das Beruhigende ist, dass man diese Bewegungsabläufe nicht verlernt. Gehirn und Körper speichern sie offensichtlich für ewig. Das habe ich gemerkt, als ich mich für eine TV-Sendung von der Redaktion zum Skifahren überreden ließ. Die Ausrüstung wurde gestellt, doch mich plagte die Unsicherheit, ob ich auf den Brettern noch eine akzeptable Figur abgeben würde. Ich sollte ja formvollendet den Berg hinunterdüsen. Meine Kinder, von klein auf Skifahrer, haben mich beraten und mir Mut gemacht. Und wirklich: Nach einer halben Stunde auf den Skiern lief alles wie von selbst. Mein Körper ließ mich nicht im Stich, er erinnerte sich. War ich doch schon in jungen Jahren auf Skiern in den hessischen Mittelgebirgen unterwegs und manchmal in den bayerischen Alpen.

Allerdings sind in Verträgen unfallträchtige Sportarten häufig verboten, logisch. Skifahren gehört dazu. Als Freiberufler kann man eben kein Risiko eingehen. Man trägt die Verantwortung den Kollegen gegenüber, den Unternehmern und dem Publikum. Und man hat auch einen Ruf zu verlieren. Wobei ich generell zugeben muss, dass es mit dem Sporteln nicht immer so klappt, wie ich möchte und sollte. Die beruflichen Termine haben Priorität, aber ich versuche mein Bestes. Auch deshalb, weil ich mich mein Leben lang gern an der frischen Luft bewegt habe. Das putzt den Kopf durch und macht ihn klar, kurbelt die Durchblutung an und damit die Sauerstoffversorgung.

Für Tennis finde ich fast überall ein Plätzchen, einen Partner und Zeit. Auf Theater-Tourneen fahre ich nicht im Tournee-Bus wie viele Kollegen, sondern selbst mit dem Auto. Im Kofferraum liegen meine Tennisschläger und die

Sportklamotten. Die Planung ist so, dass wir nach Möglichkeit zwei, drei Abende in dicht beieinander liegenden Orten auftreten. Ich suche mir ein Hotel irgendwo in der Mitte und eine Tennisanlage, die stehen fast überall. Dann kann ich mit einem Tennistrainer arbeiten. Eine Stunde mit einem Profi bringt wesentlich mehr als drei Stunden Herumklopfen mit Kollegen. Und es ist ein hervorragender Ausgleich zum langen Sitzen im Auto.

Die Meinungen über den zutreffenden Platz sind unterschiedlich. Ich habe festgestellt, dass mir Spielen in der Halle oder auf einem Hartplatz zu stark auf die Gelenke geht. Auf Sand jedoch ist es meiner Erfahrung nach eine sehr gute Möglichkeit, sich fit zu halten. Mir macht es unglaublichen Spaß. Ich bewege den ganzen Körper, fordere ihn beim schnellen Antritt.

Wenn man ein bisschen älter ist, halte ich es für besonders wichtig, sich vorher warm zu machen. Nicht gleich in die Vollen gehen, da zerrt man sich schnell etwas. Ich genieße hinterher das erhebende Gefühl, dass ich mir etwas Gutes getan habe. Eine Stunde auf dem Platz reicht mir, dann bin ich ziemlich fertig. Wobei ich generell beim Sport nicht auf Gewinnen aus bin. Wer verbissen um den Sieg kämpft, läuft Gefahr, sich zu überfordern. Ich bin auf den Trainingseffekt aus und auf die Freude an der Bewegung.

Ins Fitness-Studio gehe ich nach Möglichkeit auch. Nicht um schick an der Bar abzuhängen, sondern um meine Muskulatur straff zu halten. Ich will mir beileibe keine Muskelpakete anzüchten, sondern die Muskeln in akzeptablem Zustand erhalten. Denn wenn die erschlaffen, erschlafft der ganze Körper.

Perfekt ist es, wenn ich für eine Theaterrolle vor Ort engagiert bin, zu Hause in München oder in Berlin, Köln oder Hamburg. Dann habe ich abends Vorstellung und tagsüber Zeit. Das nutze ich und besuche dreimal die Woche ein Fitness-Studio. Ich lasse mir vom Trainer ein Programm maßschneidern. Ich brauche Übungen, die den Rücken stärken, aber nicht überlasten. Will zielgenau die Muskeln aufpeppen, die es nötig haben. Blindwütig darauf los zu rackern, bringt gar nichts, das schadet nur. Das muss man sich schon von Fachleuten zeigen und erklären lassen. Und die Vorgaben tatsächlich einhalten.

So ein Programm ziehe ich straff über zwei Monate durch, das ist die übliche Länge eines Engagements – dann lasse ich es leider wieder schleifen, ich

gebe es zu. Ich bin halt auch nur ein Mensch. War eigentlich ganz praktisch in früheren Zeiten, als man die Muskeln zwangsläufig und kostenlos trainierte. Beim Holzhacken oder beim Teppichklopfen oder wenn man die Kohleimer aus dem Keller hochschleppen musste. Mit dem Einzug der Moderne und den Segnungen der Zivilisation hat sich das fast überall erledigt.

Frühe Fitness: „Zu Fuß in die Rhön gelaufen“

Früher war alles anders: ein gefährlicher Spruch, weil du schnell in die altmodische Ecke abgeschoben wirst. Doch man kann sich davon immer noch Etwas abschauen. Als 15-jährige Jungs sind wir mit dem Fahrrad von meiner Heimatstadt Wiesbaden nach Cuxhaven an die Nordsee gestrampelt – und wieder zurück. Einfach so, aus Spaß an der Freud'. Die Pfadfinder waren die Vorläufer der heutigen Clubs und für uns eine phantastische Gelegenheit, herauszukommen. Wir sind zu Fuß durch die hessischen Mittelgebirge, durch Taunus, Rothaar und Vogelsberg bis in die Rhön gelaufen. Das waren jeden Tag 30 Kilometer. Abends wurden am Waldrand die Zelte aufgeschlagen, schlichteste Ausführung. Das war 1950, niemand hatte Geld. Zelten am Waldrand war problemlos möglich und normal. Ebenso normal war übrigens mein Schulweg. Morgens 25 Minuten zu Fuß zum Bahnhof marschiert, mit dem Zug nach Frankfurt-Hoechst gezuckelt und dort nochmals zehn Minuten Fußweg ins Gymnasium. Bei jedem Wetter, natürlich ohne Regenschirm, das wäre uns Buben zu albern erschienen.

Warum ich das alles erzähle? Weil ich denke, dass es eine nützliche Abhärtung für den Organismus war. Dass ich deshalb heute noch vom „alten Fett zehre“, also von dem, was ich früher alles gemacht habe. Meine Erfahrung ist, dass sich meine Muskelkraft relativ schnell wieder aktivieren lässt, wenn ich mal eine Zeitlang nachlässig war. Wer in dieser Hinsicht nie etwas aufgebaut hat, tut sich sicher schwerer. Aber ich bin überzeugt, dass man mit Bewegung immer anfangen kann. Meine Töchter hörten immer mit großen Ohren zu, wenn ich erzählte, wie das bei mir mit der körperlichen Ertüchtigung schon im Kindesalter losging. 1939 war ich vier Jahre alt, bei

Kriegsende zehn. Wir Kinder waren immer draußen und auf Achse. Selbstverständlich barfuß und in strapazierfähigen Lederhosen, die langen Hosen mussten geschont werden. Am Rhein in meiner Geburtsstadt Mainz hatten wir genügend Auslauf. Ich war die meiste Zeit mit meiner Mutter allein, und sie spannte mich früh in die häuslichen Aufgaben mit ein. Ich musste im Gärtchen Unkraut jäten, die Erdbeeren oder anderes Obst ernten. Irgendwo hatte meine Mutter einen alten Tretroller aufgetan. Rollern war dann meine Belohnung, wenn ich all meine Arbeiten erledigt hatte. Das gab starke Beinmuskeln und übte die Koordination. Nachdem wir 1944 ausgebombt wurden, evakuierte man uns in den Taunus, nach Bad Soden. Unsere neue Adresse war eine Ziegelei, voll in Betrieb. Zum Austoben ging es in den dazu gehörigen Lehbruch. Hochgefährlich – und wir sahen aus wie die Ferkel. Die Kinder von heute haben diese natürlichen Abenteuerspielplätze gar nicht mehr. Können nur selten in freier Wildbahn ausgelassen tollen, rangeln und bolzen. Ein Jammer ist das mit diesen Bewegungsdefiziten. Mir hat es immer unglaublich viel gegeben, einen Sport zu beherrschen. Da reißen sich viele kleine Erfolgsmomente aneinander. Bei unseren Töchtern haben meine Frau und ich von Anfang an, darauf geachtet, dass sie in Bewegung blieben. Sie spielen Tennis und fahren Ski, tummeln sich gern im Wasser. So ist auf jeden Fall ein entscheidender Grundstock gelegt. Wer in jungen Jahren gar nichts gelernt hat, hat als Erwachsener Schwierigkeiten damit. Bei meinen Kindern habe ich inzwischen nicht mehr so großen Einfluss darauf. Ich bin schon froh, wenn sie in die Disko zum Tanzen abzwitschern. Doch die generelle Freude an Bewegung ist ihnen geblieben. Und wenn sie irgendwann noch richtig mit Sport loslegen wollen, sind sie schnell wieder drin.

Wildwest-Manier: „Cowboy, können Sie reiten?“

Auf den Rücken der Pferde bin ich in echter Wildwest-Manier geraten. Das war 1962 für einen geplanten Filmdreh in Kanada, für „Ruf der Wildgänse“. „Cowboy, können Sie reiten?“, fragte mich der Regisseur als erstes beim Vorgespräch in Berlin. „Natürlich“, erwiderte ich, obwohl ich Pferde nur von

unten kannte. Ich also am nächsten Tag in die Reitschule im Grunewald und mit einem Reitlehrer gesprochen. „In ein paar Monaten muss ich perfekt sein auf dem Pferd“, schilderte ich ihm meine Not. „Na, dann sollten wir gleich anfangen“, sagte der lakonisch, „erst in der Halle und dann raus ins Gelände.“ Nach kürzester Zeit war mein Hintern wund geritten, bis ich allmählich begriff, dass ich mich den Bewegungen des Tieres anpassen musste.

Bei den Dreharbeiten in Kanada habe ich mit unendlicher Erleichterung festgestellt, dass die Westernreiterei sehr viel einfacher ist als Üben in der Reitschule. Das Umsatteln war ein echtes Vergnügen. Als ich aus Kanada zurück kam, konnte ich echt reiten. Und hatte eine wunderschöne Sportart entdeckt, die Rücken und Muskulatur kräftigt. Pferde sind interessante und eindrucksvolle Tiere. Ich hatte nie Angst vor ihnen.

Diese Fertigkeit kam mir sehr zupass, als ich für einen Spaghetti-Western mit Franco Nero und Eli Wallach engagiert wurde. Später drehte ich „Seltsame Patrioten“ mit Tony Curtis in Zentralanatolien, Istanbul und anderen Orten in der Türkei. Ich gab einen Söldner, Anführer war Charles Bronson. Weder Mann noch Tier wurde etwas geschenkt. Jeden Tag saßen wir auf den Pferden und haben viel Staub geschluckt. Mein Glück war, dass ich ziemlich weit vorne im Pulk ritt. Später kamen die „Immenhof“-Filme und noch später „Captain Kronos“ in England. Fest im Sattel saß ich auch bei den Karl-May-Spielen in Bad Segeberg. 1998 ritt ich als Old Shatterhand ins Gelände, 2001 als Old Firehand: Da war nicht nur das Publikum begeistert. Die hatten dort wirklich nervöse Zossen, die oft kaum zu zügeln waren.

Zum Fechten bin ich ebenfalls durch meinen Beruf gekommen. 1960 drehte ich meinen zweiten Kinofilm, „Das Glas Wasser“, der heute noch in Filmkunsttheatern gezeigt wird. Regie hatte Helmut Käutner, meine Kollegen waren der legendäre Gustav Gründgens und Lilo Pulver. Da hieß es für mich: Fechten lernen. In Hamburg wurde ich in der Fechtschule Geresheim fit am Gerät gemacht; ein ehemaliger Olympiateilnehmer leitete sie. Für „Captain Kronos“ musste ich in London noch einmal ran, bestes Bühnenfechten war gefragt. Mein Lehrmeister war William Hops, der am Nationaltheater in London tätig war und auch am Residenztheater in München für Shakes-

peare-Stücke engagiert wurde. Später bewies ich meine Kunstfertigkeit am Degen noch in der englischen Serie „Die Schmuggler“, die im Mittelalter spielte.

Gesund essen: „Frischer Fisch von Frickel“

Viel Wahrheit steckt meiner Meinung nach im Spruch: „Der Mensch ist, was er isst“. Ich bin mit Fisch groß geworden. Bei meinen Eltern im Rheingauer Viertel in Wiesbaden war gleich um die Ecke der „Fisch Frickel“ am Loreley-Ring. Die ganze Familie hat gern Fisch gegessen, mindestens zweimal die Woche kam frische Ware von Frickel auf den Teller. Seefisch wie Rotbarsch und Kabeljau. Der war nicht teuer und auf jeden Fall preiswerter als Fleisch. Meine Mutter legte großen Wert darauf, dass der Fisch nur geest war. Gefrorenen Fisch hat sie kategorisch abgelehnt, weil „beim Auftauen die Zellen platzen und die Nährstoffe auf der Strecke bleiben“. Das hatte ihr jemand erzählt, und sie war überzeugt davon. Nun bin ich Jahrgang 1935, und damals war das Wissen über Ernährung generell eher dürftig. Doch dass Nährstoffe enthalten sind, war schon meiner Mutter wichtig.

Gedünsteter Fisch steht bei meinen Lieblingsgerichten ganz oben. Zum Beispiel Angelschellfisch, im Dampf gegart. Dazu eine pikante Senfsauce, frische Kartoffeln und Petersilie, Zitrone und ein knackiger grüner Salat – ein Hochgenuss, etwas Besseres gibt es doch gar nicht.

Wenn ich die Wahl habe zwischen Salat und Gemüse, entscheide ich mich meist für Salat. Beim Gemüse bin ich sehr heikel, das ist eine Zubereitungsfrage. Sobald es tot gekocht in irgendeiner Pampe herum schwimmt, sieht mir das zu unappetitlich aus. Und die Nährstoffe haben sich bestimmt davongemacht. Die reagieren ja sehr empfindlich auf zu viel Wasser, zu lange Garzeiten. Dann kann ich gleich die Finger davon lassen. Spannender und gesünder ist Gemüse in einer fernöstlichen Variante. Nur kurz und knackig erhitzt, mit Gewürzen raffiniert zubereitet – das ist eine feine Sache. Deshalb liebäugeln wir jetzt mit einem Wok als Anschaffung fürs Küchengerät. Wir probieren zu Hause in der Küche herum, wie wir es mögen.

Das mache ich mit Leidenschaft. Schon als Kind habe ich meinem Vater, dem Hobbykoch, assistiert. Meine Tochter Laura hat sich zu einer begeisterten Küchenmeisterin gemausert, experimentiert täglich am Herd und überrascht uns mit wirklich leckeren Gerichten.

Wir bedienen uns gern bei der italienischen Küche. Sind inspiriert von unserem Freund Thomas Schühly, dem Produzenten. Er hat zehn Jahre in Rom gelebt und uns einige herrliche Rezepte beigebracht. Dafür braucht es keinen großen Aufwand, ruck zuck steht alles auf dem Tisch. Seit wir wissen, dass die mediterrane Küche als besonders gesund gilt, schmeckt es uns doppelt so gut. Zudem haben wir das Glück, dass uns ein Freund aus Italien mit hervorragendem Olivenöl aus eigener Ernte versorgt. Will ist Schauspieler und hat in seinem Häuschen in der Toskana sein Glück gefunden. Wenn er zum Dreh nach München anreist, packt er den Kofferraum voll mit Flaschen mit dem köstlichen Öl. Seine Ausbeute ist sehr überschaubar, weil er nur einen kleinen Olivenhain bewirtschaftet. Doch für ihn und enge Freunde reicht es. Auf Theater-Tournee war es lange Zeit oft fast unmöglich, nach der Vorstellung in einer fremden Stadt etwas Vernünftiges zu essen zu bekommen. Inzwischen ist das besser geworden, wir können etwas vorbestellen und werden nicht mit irgendwelchen obskuren Resten abgefertigt. Essen soll man dann, wenn man Hunger hat, finde ich. Und das ist halt nach getaner Arbeit, eben nach der Vorstellung. Vorher bringe ich keine Mahlzeit runter. Wäre auch schlecht, sich vollzuschlagen, weil dann das Blut für die Verdauungsarbeit in den Magen-Darm-Trakt umverteilt wird und dem Gehirn logischerweise fehlt. Was sich wiederum negativ auf die Bühnenpräsenz und die Textsicherheit auswirkt.

Wenn ich unterwegs bin, ist es schwierig, sich ausgeglichen zu ernähren. Da habe ich eine kleine Strategie entwickelt: Ich halte mich am Set beim Catering – eine Art ambulante Kantine – an Salat, falls er okay ist. Und an Suppe und Obst, die bekomme ich eigentlich überall in ordentlicher Qualität. Ich habe gelernt, nicht einfach irgendetwas reinzuessen. Das verdirbt den Geschmack und ist schlecht für die Gesundheit. Um sicherzustellen, dass mein Körper auch unter erschwerten Bedingungen mit allen nötigen Stoffen versorgt ist,

helfe ich nach. Ich nehme regelmäßig Kapseln mit hochwertigem RX-Omega-Fischöl, das speziell Herz und Gefäße sowie das Gehirn schützt. Sie erinnern mich so nett an die Portion Lebertran, die mir als Kind täglich eingelöffelt wurde. Und ich schlucke Synervit-Kapseln mit der einmaligen und besonders wirksamen Dreier-Kombination aus Folsäure, Vitamin B₆ und B₁₂. Sie halten meinen Homocystein-Spiegel in Schach, was generell wichtig für alles ist. Angenehm dabei ist auch der Psycho-Effekt: Wenn ich mir für den Hunger mal eine dicke Wurstsemmel reinziehe, ist mein schlechtes Gewissen nicht ganz so stark.

Beim Catering höre ich gelegentlich von Kollegen den Spruch: „Ich bin doch kein Kaninchen“. Um das Grünzeug machen sie einen großen Bogen und tun sich stattdessen ein ordentliches Stück Fleisch auf. Ich bin da geprägt von meiner Mutter, die die Familie beim Essen auf den richtigen Weg geführt hat. Sie war Hausfrau und kümmerte sich um meinen jüngeren Bruder und mich. Mein Vater war Beamter und als Hobbykoch zuständig fürs Sonntagsessen. So richtig fettes Fleisch war bei uns verpönt, das mochte einfach keiner. Wir Kinder reichten die Fleischplatte dann immer weiter. Was wir mochten, waren Rouladen und Gulasch mit einer dunkelbraunen Soße. Einer Natursoße, da hat meine Mutter Wert darauf gelegt.

Kochkünste: „Als Mitgift Rührei raffiniert“

Gesunde Ernährung spielt in meiner eigenen Familie eine zentrale Rolle. Meine Frau Hella hat sich intensiv mit Ernährungsfragen beschäftigt, nachdem 1984 und 1986 unsere beiden Töchter geboren wurden. Sie waren lang ersehnte Wunschkinder – da wollten wir alles richtig machen. Irgendwie muss man dem Nachwuchs beibringen, dass man nicht von Kaugummi und Schokolade leben kann. In dem Punkt waren wir uns von Anfang einig. 1982 haben wir geheiratet, im kritischen siebten Jahr unserer Liebe. Meine Frau konnte damals überhaupt nicht kochen, sie war das verwöhnte Nesthäkchen aus einer großen Familie. Doch das war mir nicht wichtig. Kochkünste können ja nicht wirklich ein Argument gegen oder für eine Ehe sein. Obwohl es

bei erstaunlich vielen Menschen darüber mit schöner Regelmäßigkeit zum Zoff kommt.

Immerhin zwei Rezepte brachte meine Frau als Mitgift in die Ehe. Das eine war Rührei raffiniert, locker und phantasievoll gewürzt (was an Kräutern in einem Single-Haushalt halt so herumsteht). Das andere war Früchtequark. Ihre Freunde finden ihn heute noch „zum Reinknieen“, ich verschmähe ihn. Quark und Jogurt sind nicht mein Fall.

Aber wir entdeckten durchaus Übereinstimmungen, was Essen angeht. Hella ist mit Natur pur auf dem Land aufgewachsen. In ihrer Kindheit kamen nur Produkte aus dem eigenen Garten auf den Tisch, die Jahreszeiten bestimmten den Speiseplan. Also im Winter Rosenkohl, Weißkraut, Rotkohl. An Weihnachten wurde der Feldsalat gestochen, da musste oft erst mal der Schnee abgeschüttelt werden. Die Schweine zog die Familie selbst auf, mit Kartoffeln und Schrot. Dann wurden sie geschlachtet und auch noch das letzte Teil verwertet. Diese Schweine, in eigener Zucht mit selbst gemachtem Futter und ohne Medikamente groß gezogen, konnte man essen. Heute sollte man besser auf Schweinefleisch verzichten, finden wir beide. Fleisch kommt bei uns ohnehin sehr selten auf den Tisch. Und wenn, dann vorzugsweise helles mageres und Geflügel.

Von Milch und Milchprodukten halte ich nichts, auch wenn meine Mutter immer versucht hat, mich für Milch zu erwärmen. Mit einem Müsli mit Früchten, Haferflocken und Nüssen, verfeinert mit Kakaopulver, kann man mich an den Frühstückstisch locken. Das ist ein guter Starter für den Tag, weil wichtige Nähr- und Energiestoffe darin stecken.

Natürlich neige ich zum Sündenfall: Ich bin ein Süßer. Wobei Bonbons und Schokolade nicht die bösen Verführer sind, aber Kuchen und Puddings. Nachmittags ein feines Stück Kuchen ist eine wunderbare Sache. Speziell, wenn ich abends eine Vorstellung habe. Das liefert mir Zucker für die Nerven und Energie fürs Gehirn. Das darf eine leichte Cremetorte sein oder Blechkuchen, ansonsten ein leckeres Teilchen aus Hefeteig. An unserem Wohnort Grünwald im Süden Münchens haben wir einen fabelhaften Konditor, unseren Freund Rudi Lang. Da werde ich beim Einkaufen schwach.

Von so kleinen Ausreißern geht die Welt nicht unter, wenn man im Kopf die Messlatte für ausgewogene Ernährung installiert hat. Glücklicherweise hatte ich mit meinem Gewicht noch nie Probleme, ich bin immer schlank und neige nicht mal zu einem Bauchansatz. Das ist beruhigend, weil ich gegen jeden Ratschlag meines Heilpraktikers gern Brot esse. Am liebsten Kornbrot, also klassisches Vollkornbrot aus dem biologischen Anbau mit Roggen. Denn wenn ich schon sündige, dann sündige ich mit Verstand, sprich biologisch. In München sind wir verwöhnt durch das bekannte Pfisterbrot in allen Variationen, mit natürlichem Sauerteig und ohne Backtriebmittel, doppelt gebacken. Einfach köstlich. In Berlin führt das Kaufhaus des Westens Pfisterbrot. In meiner Berliner Zeit bin ich jeden Freitag ins KaDeWe marschiert und habe mein Brot fürs Wochenende gekauft. Und als wir mehrmals für fünf, sechs Monate für Dreharbeiten in der Türkei lebten, musste jeder unserer Besucher Pfisterbrot einfliegen.

Ein Ritual, das ich sehr mag, ist das morgendliche Brötchenholen beim Bäcker. Gleich gegenüber am Kiosk kaufe ich eine Zeitung. Das allein macht schon Spaß. Wenn ich zurückkomme, ist der Frühstückstisch gedeckt, der Kaffee duftet. Jeder liest, wir reden darüber und quatschen miteinander.

Zum Essen am Abend gönne ich mir ein Bier oder einen Rotwein. Weißwein kann gefährlich sein, viele Sorten enthalten Säure, die ich nicht unbedingt vertrage. Tagsüber lasse ich die Hände vom Alkohol. Die Enzymproduktion für den Abbau kommt erst im Laufe des Tages in Schwung. Zigaretten habe ich nie geraucht, ich habe von Anfang an die Finger davon gelassen. Ab und an leiste ich mir eine Zigarre. Einfach so zum Vergnügen, nicht aus Gier. Wenn man erst mal Kubaner genossen hat, schmecken dummerweise die anderen nicht mehr. Auch die Lust auf ein Pfeifchen packt mich noch gelegentlich, früher habe ich mir häufiger eine angesteckt. Jetzt beschränkt es sich auf eine nette Gelegenheit, wenn wir zum Beispiel gemütlich am Feuer im Kamin sitzen. Zur Verblüffung vieler Menschen bin ich ein Wassertrinker – und zwar Wasser aus der Leitung. Das Münchner Wasser ist hervorragend. Bei uns kommt es in einer hübschen Karaffe auf den Tisch, dann sieht es gut aus. Ich finde es unmöglich, dass man in Restaurants Mineralwasser für viel Geld kaufen

muss. In vielen anderen Ländern steht eine Karaffe mit klarem Wasser auf dem Tisch. Kaffee trinke ich nur in Maßen, am liebsten einen Espresso, der ist magenfreundlich, weil das Wasser gleich durchgepresst wird.

Immer auf Achse: „Klimaanlage ausschalten“

Thailand, Seychellen, Australien: Mein Beruf bringt es mit sich, dass ich viel reise. Das ist eine Bereicherung, weil ich viel von der Welt sehe. Aber auch eine Belastung für den Körper, speziell für das Immunsystem. Den Wechsel zwischen den Klimazonen und den Jetlag bei langen Flügen gleiche ich aus, indem ich den Rhythmus des Ankunftsortes übernehme. Am ersten Abend gehe ich früh zu Bett. Nach Möglichkeit stürze ich mich nicht gleich ins volle Programm, sondern gebe dem Körper Zeit, sich zu akklimatisieren.

Mein Heilpraktiker hat mir mal gesagt, dass bereits eine Entfernung über 300, 400 Kilometer Stress für den Körper ist. Das finde ich total einleuchtend. Schon von München nach Hamburg hat man einen Höhenunterschied von fast 600 Metern zu bewältigen, der Luftdruck verändert sich. Wobei ich gelernt habe, dass ich nicht gleich krank werde, wenn ich durch die Umstellung total kaputt bin. Ich muss mich auf mein Abwehrsystem verlassen können. Und tue ihm Gutes, indem ich es täglich mit einem Immunstimulans päpple. Das ist eine Art Superfood aus japanischen Heilpflanzen, ein Nahrungsergänzungsmittel mit den vier Buchstaben AHCC, das nach der Auffassung meines Heilpraktikers Uwe Karstädt auch perfekt vor jeder Art von Krebs schützt.

Gefahren für das Immunsystem gibt es reichlich. Eine echte Qual sind die Klimaanlagen in Flugzeugen und Hotels, die oft viel zu kalt auf US-Standard hochgefahren sind, wegen der US-Touristen. Da büßt man schnell mit einem Krächzen im Hals, einer rauen Stimme, mit roten irritierten Augen, einer lästigen Erkältung. Wo immer es möglich ist, stelle ich die Anlage im Hotelzimmer sofort ab. In Deutschland braucht man sie eigentlich gar nicht, sofern sich ein Fenster öffnen lässt. In heißen Ländern schalte ich sie an, sobald ich das

Zimmer verlasse. Und aus, wenn ich zurückkehre. Im Flugzeug halte ich immer einen Pulli griffbereit. Falls es zu eisig wird, bitte ich die Stewardess, die Anlage kleiner zu drehen. Ich habe damit kein Problem. Auch wenn ich mir unlängst von einer dieser Damen einen schnippischen Anraunzer einfing. „Mir ist warm genug“, sagte sie. Ringsum die Passagiere hatten sich gegen den Kälteschock in die Decken gehüllt.

Diese US-Standards empfinde ich oftmals als problematisch. So ist auf dem Schiff, auf dem wir die ARD-Reihe „Unter weißen Segeln“ drehe, eine eigene Entsalzungsanlage, und die Qualität des Trinkwassers ist völlig in Ordnung. Doch die Amerikaner wollen Chemie, also wird Chlor hinein gekippt – und das Wasser ist ungenießbar.

Ich bin bei allen Gesundheitsfragen ziemlich gelassen. Vielleicht, weil ich noch nie ernsthaft krank war, außer als Kind mit den Masern. Ein paar Mal hat mich die Grippe erwischt, Erkältungen gehören sowieso dazu. Und ich hatte eine Operation am Meniskus, wahrscheinlich eine Verletzung durchs Skifahren. Das war dann schon alles. Doch das Schicksal meines Vaters hat mir sehr zu denken geben. Er ist mit 78 Jahren gestorben, unnötigerweise. Nachdem er öfter Armschmerzen hatte, wurde er in einer Diagnostik-Klinik durch die Mangel gedreht. Ich hatte abends noch mit ihm telefoniert. Nach einem Belastungs-EKG war er ziemlich fertig. Doch man hatte ihm gesagt, mit seinem Herz würde er 100 Jahre alt. Er ist in der selben Nacht gestorben. Ein Riesenschock. Meine Mutter ist 89 geworden. Sie war immer fit, aber sie fand sich zu alt. Sie hatte einfach keine Lust mehr aufs Leben.

Wirkt Wunder: „Zwischendurch ein Nickerchen“

Ich schwöre auf das Nickerchen, vorzugsweise am Mittag. Wichtig ist, sich höchstens 30 Minuten hinzulegen. Man muss gar nicht richtig schlafen. Ein bisschen dösen und abschalten bringt enorm viel. Wenn ich es nicht schaffe, mich zu entspannen, mache ich kurz so eine Art autogenes Training. Ich

konzentriere mich auf das Gefühl, wie meine Füße schwer werden und meine Arme. Bin ich im Kopf sehr angespannt, lockere ich sehr bewusst die Kiefermuskulatur. Bin ich beim Drehen gestresst, haue ich mich in einer Pause im Wohnwagen auf eine Bank. Das wirkt wahre Wunder. Ich kann auch im Flieger von Berlin nach München fest schlafen und wache erfrischt auf.

Dieses kurze Wegtauchen gelingt mir eigentlich in jeder Situation. Bei den Karl-May-Spielen in Bad Segeberg sind täglich zwei Vorstellungen angesetzt. Das ist extrem Kräfte raubend. Nach der Nachmittagsvorstellung habe ich eine Kleinigkeit gegessen. Dann bin ich in meine Garderobe, wo ich mir eine Couch hatte hinstellen lassen. Stiefel aus, 30 Minuten flach gemacht – und Old Shatterhand oder Old Firehand war topfit für die Abendvorstellung.

Die Veranlagung habe ich von meinem Vater geerbt. Der kam mittags von seiner Dienststelle zum Essen nach Hause, hat sich kurz hingelegt, kräftig geschnarcht, ist von selbst aufgewacht und wieder ab in die Arbeit. Ich habe es dann regelrecht trainiert.

Der große britische Staatsmann Winston Churchill vertrat eine Theorie, die ich mir zu eigen gemacht habe: Wenn man sitzen kann, soll man nicht stehen. Wenn man liegen kann, soll man nicht sitzen.

Schlafen ist überhaupt eine feine Einrichtung der Natur. Acht Stunden brauche ich, mit sieben komme ich auch klar. Und wenn ich sehr im Stress war, schlafe ich lang. Das ist gemütlich und sehr in Ordnung, wenn man es sich so einrichten kann.

Zähne: „Immer schön vorsichtig sein“

Bei Pferden ist der Zustand des Gebisses ein wichtiges Kriterium. Beim Menschen auch. Mit meinen Zähnen habe ich viel Lehrgeld bezahlt. Ich kann jedem nur raten, sehr penibel und sehr aufmerksam zu sein. Ich war Ende 30, als ich Probleme mit dem Zahnfleisch bekam. Unerklärlich für mich, ließ ich doch mein Gebiss regelmäßig beim Zahnarzt reinigen. Meist fummelte eine Assistentin in meinem Mund herum und polierte auch die Beißer. Mit einem fröhlichen „Alles in Ordnung!“ wurde ich jeweils entlassen. Nichts war in

Ordnung. Das bekam ich bei einer Theater-Tournee zu spüren, als ich in Wintherthur in der Schweiz engagiert war. Mir war eine Ecke von einem Zahn abgebrochen, und ich landete beim Notdienst. Dort klärte man mich über die bisherige dilettantische Reinigung auf. Letztendlich war ein Zahnarzt in Zürich meine Rettung. Bei ihm erlebte ich zum ersten Mal eine hoch professionelle Reinigung. Eine Prozedur von über einer Stunde. Nicht von ungefähr sind die Schweizer Schulen für Dental-Hygiene sehr renommiert. Über zehn Jahre bin ich dann zur Hygienebehandlung in die Schweiz gefahren. Klingt snobistisch, war aber aus der Not geboren. Hier fand ich keine Praxis, wo die gleiche Qualität zu bekommen gewesen wäre. Trotzdem wurde mir die Sache zu teuer und zu aufwändig, und ich nahm schweren Herzens Abschied.

Diese Parodontose-Problematik wird hierzulande in ihrer Tragweite irgendwie nicht erkannt. Dabei weiß man inzwischen, dass die Bakterien durch die chronische Entzündung im Mund Schlaganfall und Herzinfarkt auslösen können. Ich pflege meine Zähne geradezu besessen. Neben der Zahnseide arbeite ich mit Interdental-Bürstchen für die Zahnzwischenräume. Abends arbeite ich das komplette Pflegeprogramm durch, selbst wenn ich völlig kaputt bin. Ohne könnte ich nicht zu Bett gehen.

Geistige Fitness: „Lernen hält das Gehirn auf Trab“

Dass ich im Kopf voll da bin, liegt sicher auch am ständigen Gehirn-Jogging durch das Lernen der Texte. Das funktioniert bei mir sehr gut. Ich kann mich total konzentrieren, muss dafür aber unbedingt Ruhe haben. Da darf kein Radio laufen, keine Musik, kein Fernseher. Ich ziehe mich in ein Zimmer zurück, meist in eines der Kinder. Dort schaffe ich mir eine richtige Arbeitsatmosphäre: Ich sitze aufrecht am Schreibtisch, brauche gutes Licht, einen Stift und ein kleines Getränk. Im Liegen könnte ich nicht lernen, das ist viel zu entspannt.

Vorher habe ich den Text schon durchgelesen, meine Notizen und Änderungsvorschläge hingeschrieben. Dann lese ich meinen Part laut, den Text

vom Partner leise. Ich habe im Laufe der Zeit festgestellt, dass ich den Text auf zwei parallelen Wegen am besten aufnehme, durch Optik und Akustik. Ich probiere die Texte beim Sprechen aus, in verschiedenen Variationen, speziell, wenn etwas nicht sehr schlüssig scheint. Ich muss hören, wie sie klingen. Sprache hat ja auch Melodie. Manche Sätze sind so konstruiert, dass sie wahnsinnig hart klingen, durch Betonung kann man viel Härte herausnehmen. Wobei Klassiker in der Regel so gesagt werden müssen, wie sie da stehen, moderne Texte kann man variieren. Nicht jeder Autor oder Übersetzer findet immer die bestmögliche Form für den Darsteller.

Je älter ich werde, umso gründlicher gehe ich beim Textlernen vor. Früher war ich sorgloser, habe den Text häufig gerade mal so gescannt, mich reinfallen lassen. Doch mit zunehmendem Alter stelle ich fest, dass ich umso besser spiele, je mehr ich den Text verinnerlicht habe. Und die Arbeit macht erheblich mehr Spaß, weil ich eine ganz andere Sicherheit habe.

Es verblüfft mich immer, wie unsere Kinder ihre Schulsachen machen oder für die Uni arbeiten. Die stört das nicht, wenn wir oder Besucher da sind, wenn das Radio und der Fernseher an sind. Speziell an meiner Großen ist mir aufgefallen, dass sie alles um sie herum ausblendet. Sie kann sich total auf eine einzige Sache einschließen. Das ist mir nicht gegeben, ich kann nichts um mich haben.

Ich erinnere mich deutlich an einen Deutschlehrer. Der meinte, das Gehirn sei unbegrenzt aufnahmefähig, könne aber nicht unbegrenzt speichern. Bis heute beeindruckt mich der anschauliche Vergleich, den er gebrauchte. Er sagte, das Gehirn sei wie ein Bücherbrett, auf dem die Bücher deines Wissens gestapelt werden. Immer in die Mitte kommt ein neues Buch, die anderen rücken dafür zur Seite, bis das Brett voll ist und sie am Rande nacheinander hinunterfallen. Sie fallen ins Unterbewusstsein, das Wissen ist nicht verloren. Doch es ist sehr mühsam, sie wieder nach oben zu holen und in die Mitte zu stellen. Vielleicht auch eine Erklärung dafür, dass alte Menschen sich vorzugsweise an frühe Erlebnisse erinnern.

Komplette Texte von früheren Stücken oder aus Drehbüchern kann ich nicht abrufen, aber Satzketten. Das Gehirn leistet Erstaunliches. 1999 zum Beispiel

fragte die „Komödie am Kudamm“ in Berlin kurzfristig an, ob Heide Keller und ich das Zwei-Personen-Stück „Falscher Alarm“ übernehmen könnten. Enorm viel Text. Es wurde 1992 erstmals inszeniert, ich spielte es damals und nochmal 1993. Drei Wochen vor der Premiere traf ich mich mit Heide, und wir machten den Text durch. Und waren beide erstaunt, nach welcher kurzer Zeit uns der Text wieder zur Verfügung stand. Zweimal gelesen, schon konnten wir ganze Szenenfolgen spielen. Es waren immerhin eine Stunde 40 Minuten auf der Bühne. Wobei sicher hilfreich war, dass durch Bühnenbild und Einrichtung vieles im Kopf schnell wieder auftauchte. In der Schule versuchte ich einmal, Schillers „Glocke“ in zwei Tagen auswendig zu lernen. Ich bin gescheitert. Doch wenn morgens der Regisseur mit neuen Texten kommt, habe ich sie gleich darauf parat.

Mein Beruf bringt viele geistige Herausforderungen mit sich. Und das ist gut so. Ich habe ständig mit neuen Menschen und neuen Themen zu tun, lerne fremde Länder und Städte kennen. Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, dass mein Gehirn abbauen könnte. Natürlich lese ich Zeitung, vorzugsweise solche mit guten Hintergrundinformationen. Am meisten aber Polit- und Wirtschaftsmagazine. Ich sehe erstaunlich wenig fern. Wenn ich mich zufällig in eine Quizsendung zappe, bleibe ich hängen. Ich will wissen, ob ich die Fragen beantworten könnte. Leider komme ich aus zeitlichen Gründen nicht genügend zum Lesen. Ich bewundere meine Frau, die jeden Abend noch ein paar Seiten liest, selbst wenn sie hundemüde ist. Ich kann das nicht, die Einschlafbereitschaft ist dann wieder weg. Als Junge habe ich bis nachts um vier Uhr mit der Taschenlampe gelesen, da wurde ich nie müde.

Zeitungen und Bücher haben Zukunft, davon bin ich überzeugt. Gedrucktes regt die Phantasie viel mehr an als die fertigen Bilder im Fernsehen und im Kino. Deshalb sind Literaturverfilmungen meist so enttäuschend. Weil man sich beim Lesen seine eigenen Bilder im Kopf macht – und im Film natürlich die Vorstellungen des Drehbuchautors gezeigt werden. Wir haben bei der Erziehung sehr darauf geachtet, dass die Töchter Freude am Lesen haben. Das hat funktioniert, sie lesen viel.

Familie: „Wie ein warmer Mantel“

Welches Glück eine Familie bedeutet, weiß nur, wer eine hat. Früher tat ich das ab wie eine Idee von einem anderen Stern. Ich und eine richtige Familie? Ausgeschlossen. Undenkbar. Warum sollte ich mich damit belasten? Eheerfahrung hatte ich schon. Zwei Jahre mit der Schauspielerin Monika Lundi. Scheidung 1975. Ich sah mich eher als Typ „Einsamer Wolf“, der sich solo durchs Leben schlägt. Ohne zu ignorieren, dass die Welt von hübschen Frauen wimmelt.

An eigene Kinder hatte ich keinen Gedanken verschwendet. In meinem Beruf braucht man einige Jahre, bis man Fuß fasst. In dieser Phase ist man sehr auf sich selbst konzentriert. Blendet vieles andere aus. Kinder wären nur hinderlich gewesen. Überhaupt: Was sollte an Kindern so toll sein? Sie plärren und machen die Windeln voll. Das war nicht meine Welt. Doch dann kam Hella. Und alles wurde irgendwie anders. Wir raufte uns sehr allmählich zusammen, mit vielen Höhen und Tiefen. Fanden heraus, dass wir zusammenbleiben wollten. Und: Hella wünschte sich Kinder. Sie war mit vier Geschwistern in einer sehr liebevollen Familie aufgewachsen. Hätte sie keine gewollt, hätte ich wahrscheinlich „Ja, gut“ gesagt und das Thema abgehakt.

Ob es richtig war, das bequeme Dasein dafür aufzugeben? Aber ja. Eine Familie ist wie ein warmer Mantel. Natürlich kostet sie Kraft. Doch es kommt so unendlich viel zurück. An Energie, Zufriedenheit und Hochgefühl. Eine endlose Kette kleiner inniger Momente. Alle abgespeichert, ein Vorrat für lebenslanges Glück. Aus den süßen Mäusen sind erwachsene junge Frauen geworden. Beide leben noch bei uns. Wir genießen unsere Sonntage mit dem langen Frühstück. Da wird über alles geredet und viel gelacht. Alle versuchen, da zu sein. Ehrlich gesagt, verstehe ich Frauen nicht, die keine Kinder haben wollen. Sie wissen nicht, was sie versäumen.

Meine Frau ist 13 Jahre jünger als ich. Das hat sich so gefügt und ist voll in

Ordnung. Ich habe zu oft beobachtet, dass es selten lange hält, wenn ein Mann meines Alters mit einer 30 Jahre jüngeren Frau am Arm auftaucht. Wobei es natürlich Ausnahmen gibt. Eine Beziehung hat meiner Meinung nach eine viel bessere Chance, wenn man in seiner eigenen Generation bleibt. Da haben beide ähnliche Erfahrungen mit Kindheit, Schule und Zeitgeist, mit dem Musikgeschmack und der Mode, mit Ausgehen und Verreisen. Wenn du jemanden liebst, liebst du ihn so, wie er ist.

Das Problem bei vielen jüngeren Leuten liegt darin, dass die sich nach dem ersten Feuer die Klamotten um die Ohren hauen. Und irgendwann laufen sie auseinander, weil sie gar nicht erst versuchen, miteinander klarzukommen. Probleme gibt es in jeder Beziehung immer mal wieder, da muss man eine Basis finden.

Meine Frau und ich, wir kennen uns seit 30 Jahren und haben manchen Strauß ausgefochten. Doch wir sind nie unversöhnt schlafen gegangen, das gehört zur Ehekultur. Wenn ich unterwegs bin, telefonieren wir jeden Tag mehrmals miteinander. Das muss einfach sein. Die Stimme des anderen hören, wie der Tag ist, ob es bei den Kindern oder im Job etwas Neues gibt. Wir könnten nicht ohne. Uns verbindet ein starkes Band.

Alle vier gehen wir sehr zärtlich und liebevoll miteinander um. Wir kraulen und kuscheln und küssen. Auch jetzt, wo die Kinder groß sind. Wir brauchen den Körperkontakt einfach. Ich verstehe nicht, wie in einer Familie Nähe entstehen soll, wenn alle sehr sachlich und distanziert miteinander sind.

Später Vater: „Meine Töchter sind das Beste“

Die Kinder ließen zunächst auf sich warten, doch dann meldeten sie sich endlich an. 1984 wurde Sarah-Jane geboren, 1986 Laura-Maria. Jede wurde mit Kaiserschnitt geholt, ich musste vor der Tür warten. Dieses absolut einzigartige Gefühl, wenn dir so ein winziges Bündel Mensch in den Arm gelegt wird. Dich mit hellwachen blauen Augen unverwandt anblickt. Und schließlich gähmend entschlummert. Das ist so, als würde in deinem Gehirn ein Schalter

umgelegt. Du bist Vater. Vom ersten Augenblick an bin ich meinen Kindern verfallen. Ich wusste vorher nicht, dass ich so lieben kann. Dieses einzigartige Gefühl ohne Wenn und Aber. Die Kinder haben mich total verändert. Sie sind dein Ticket in eine zusätzliche Dimension. Du siehst die Welt mit anderen Augen. Und vieles rückt sich zurecht.

Späte Vaterschaft ist ein Jungbrunnen. Meine Töchter haben mir oft bestätigt, dass sie nie das Gefühl hatten, ihr Papa sei älter als andere Väter. Ich habe mir immer große Mühe gegeben, auf sie einzugehen. Höre mir an, was sie zu sagen haben. Nur eingegriffen, wenn ich es für unerlässlich hielt. Bei Kleinigkeiten habe ich mich herausgehalten – vielleicht ein Vorteil meines Alters, wo schon eine gewisse Gelassenheit einkehrt. Ich war fast 50, als mein erstes Kind geboren wurde. Da haben die meisten anderen das Kinderkriegen hinter sich.

Im Mittelpunkt bei meiner Frau und mir stand die Überlegung, was ist für die Kinder gut, nicht, was ist für die Eltern gut. Unser Haus war und ist voller junger Leute, die Mädchen gackern und kichern mit Freundinnen und Freunden. Diese Gespräche laufen natürlich auf einer anderen Wellenlänge. Sie sind der direkte Zugang zur nächsten Generation.

Vaterschaft ist eine starke Herausforderung, die mein Leben unendlich bereichert. Enorm wichtig finde ich es, in Kontakt zu bleiben. Die Kommunikation darf nicht abreißen oder versickern, selbst wenn es kontrovers zugeht. Das tut es immer wieder mal, die Mädels wissen was sie wollen, haben ihren eigenen Kopf.

Abschalten: „Faul sein ist eine Gabe“

Wenn ich zu Hause bin, gehört der Tag im Prinzip meiner Familie. Abends zur Ruhe zu kommen – das ist entscheidend. Du musst dich von den Problemen des Tages lösen. Sonst schleppst du den Stress mit in den Schlaf, das macht auf Dauer krank. Man muss nicht immer losziehen und etwas unternehmen. Mir gibt es viel, mit den Kindern und meiner Frau zu sein. Wenn wir aufbrechen, dann ins Kino, zu einer Premiere oder wir treffen Freunde. Wir haben

ein offenes Haus mit viel Besuch. Leuten aus den unterschiedlichsten Berufen und Branchen. Nur wenige sind aus meinem Metier. Das ist gut, sonst dreht man sich beim Reden nur im Kreise. Mit unserer bunten Mischung kommen viele Impulse. Das Schlechteste ist sicher, den ganzen Tag vor der Glotze zu hängen und sich zulullen zu lassen.

Ich bin gern richtig faul – vorausgesetzt, die Umstände und die Zeit erlauben es. Ich glaube, das ist eine besondere Gabe, um neue Kraft zu tanken. Dazu muss man stehen, weil diese Eigenschaft leider oft als negativ betrachtet wird. Wenn das Abschalten nicht gelingt, weil man total schlecht drauf ist oder zu sehr unter Druck steht, ist Weinen eine wahre Erlösung. Bei sehr privaten Dingen, meine ich. Ich nehme mir die Freiheit zu weinen, wenn es mir beschissen geht. Auch ganz allein für mich. Du fühlst dich hinterher wie befreit. Starke Gefühle zu unterdrücken, bringt rein gar nichts. Ich bin noch nach der Devise „Ein Junge weint nicht“ erzogen worden. Das ist Quatsch. Männer sind auch nur Menschen, also lasst die Tränen fließen. Wie gut Weinen tut, ist mir beim Tod von Vater und Mutter bewusst geworden. Ein Ventil für all den Schmerz, mit dem du zurückbleibst. Dieses Gefühl des Verlustes. Die Erkenntnis, dass die Tür zu deiner Kindheit endgültig zugegangen ist.

Glück: „Die kleinen Dinge machen es“

Mein Haus, meine Jacht, mein Auto: Glück wird für mich nicht durch diese aufgesetzten Wertigkeiten bestimmt. Glück ist kein permanenter Zustand, sondern ein Mosaik unterschiedlichster Zusammensetzung. Es gibt natürlich diese maximalen Glückserlebnisse, wo dir das Atmen schwer fällt. Die Geburt meiner Töchter waren solche historischen Ereignisse.

Ansonsten glaube an das Glück durch die kleinen Dinge. Das kann bei jedem Menschen etwas anderes sein. Zufriedenheit ist eng verwandt mit Glück, vielleicht die Basis dafür. Man darf aber nicht glauben, dass jemand, der mit kleinen Dingen zufrieden ist, sich schnell zufrieden gibt. Das wäre ein fataler Trugschluss.

Bei mir kann es ein Sonnenuntergang sein oder ein bewusster Spaziergang durch die Natur. Einfach Momente, wo du inne hältst und denkst, wow, ist das schön. Ein enger Moment mit der Familie, ein Blick der Verständigung, ein Händedruck, ein Streicheln zwischendurch. Oder die Umarmung eines Freundes, der lange weg war. Ich erinnere mich an einen Abend in der Türkei. Wir saßen auf einer Terrasse unter Pinienbäumen, der Mond ging blutrot über dem Meer auf. Wir gaben uns ganz diesem Szenario hin und waren glücklich. Am Nebentisch lärmte eine Gruppe von Leuten, die blickten nicht hin, hatten kein Empfinden für dieses Schauspiel – und für die Gefühle, die es auslösen kann.

Ich zum Beispiel mache rasend gern etwas mit den Händen. Das ist Glück für mich. Ich wurstle ständig in unserem Garten herum. Da herrscht geordnete Unordnung, wir lassen weitgehend wachsen, was wächst. Nicht nur aus Faulheit, sondern weil es schön ist. Wir mähen nicht gleich im Frühjahr und köpfen die Gänseblümchen, bis in den Mai hinein kann alles gedeihen. Das gibt mehr Wiese als Rasen, klar, wir mögen das. Ich schlendere durch unsere Wiese und betrachte mir diese kleine Welt.

Ein Garten bedeutet Arbeit ohne Ende. Wunderbar. Ich repariere den Zaun. Fummle an den angrenzenden Garagen herum, die ich von hinten mit Holz verkleidet habe. Besonders stolz bin ich auf den Schuppen, den habe ich selbst geschreinert, aus alten Deckenbalken, die wir beim Kauf des Hauses abmontiert hatten. Sehr gelungen finde ich auch unseren weißen Pavillon, den ich allerdings aus einem Bausatz gefertigt habe. Zum Überwintern schleppe ich die Pflanzen in den Schuppen. Und ich habe dort endlich genügend Platz für mein Werkzeug. Wiederum ein Glücksgefühl.

Für solche Dinge brauche ich Zeit, selbst wenn es nur ein Tag ist. Ich will nicht schnell zwischen Tür und Angel etwas hinhudeln, sondern mich darauf konzentrieren können und es ordentlich machen. Das verschafft mir eine tiefe Befriedigung. Wenn ich unter Termindruck bin, zu einer bestimmten Zeit fertig sein muss, bedeutet es nur Stress. Open end muss sein, vielleicht entdecke ich ja am Rasenmäher noch eine lockere Schraube. Du musst herausfinden, was dich wirklich zufrieden macht. Irgendwann habe ich mich gefragt:

Was tue ich wirklich gern? Niemand mag alles, was anliegt. Ich zum Beispiel hasse das Malern von Zimmerwänden. Für mich sind handwerkliche Tätigkeiten eine Herausforderung, die ich suche. Da braucht man sein Gehirn auch, ohne sich dessen richtig bewusst zu sein.

Völlig losgelöst: „Das Schiff ist mein Kraftort“

Mein Segelboot ist mein Kraftort zum Auftanken. Die Freude am Segeln weckte in mir Walter Giller, der mich in grauer Vorzeit bei Dreharbeiten in Hamburg mit aufs Wasser nahm. Später in München lud mich ein Bekannter zum Segeln an den Starnberger See ein. Dort lag sein wunderbarer Schärenkreuzer aus Mahagoni- und Teakholz, 1926 gebaut. Ich verliebte mich auf der Stelle in die „Shamrock“ und kaufte sie schließlich. Das war vor 35 Jahren.

Das Schiff war in einem verheerenden Zustand. Und verlangt bis heute endlose Arbeit und Pflege und Kosten. Ist ein Fass ohne Boden, so weit man das von einem Schiff sagen kann. Inzwischen teilen sich mein Freund Mike und ich das Schiff. Der Aufwand wurde für mich allein zu mächtig, außerdem gab es Sommer, wo ich nicht einmal am See war.

Zu spät dämmerte mir damals, dass der Kauf wahrscheinlich keine gute Idee war. Trotzdem wurden der Vorbesitzer und ich Freunde. Hilfflos und entmutigt stand ich seinerzeit vor dem maroden Schiff. Bis ich einen Entschluss fasste und die Herausforderung annahm – eine der größten meines Lebens übrigens. Als Student in Berlin hatte ich zwar Regale gebaut und irgendwie ein Bett hingezimert. Aber dieses zwölf Meter lange Boot war viele Nummern größer. Nicht einfach nur ein Hobby. Mit Heimwerkerei würde ich nicht weit kommen.

Ich entdeckte einen völlig neuen Qualitätsanspruch in mir und machte einen Plan. Ließ mir von Fachleuten alles zeigen und erklären, welches Material und welche Technik. Einfach darauf lospinseln, das wäre die dümmste Lösung gewesen. So aber suhlte ich mich in einem erhebenden Gefühl, als der Werftbesitzer einmal vorwurfsvoll fragte, welcher Maler das gemacht hat –

nachdem ich das Schiff vorschriftsmäßig achtmal lackiert hatte. Eine sauber erledigte handwerkliche Tätigkeit verschafft dir eine unglaubliche Befriedigung. Das ist ebenfalls Glück. Obwohl: „Pfuscher ist es erst dann, wenn man es nicht mehr reparieren oder korrigieren kann“, klärte mich ein alter Bootsbauer auf der Werft auf.

Mit dem Schiff auf dem Wasser, das ist für mich der Inbegriff von Freiheit. Dahingleiten ohne lärmenden Motor, nur das Geräusch der Segel und den Wind im Ohr -- so könnte ich bis ans Ende der Welt fahren. Vielleicht eine der letzten echten Freiheiten, die wir Menschen noch haben. Du bist verantwortlich für dieses Schiff, je nach Wind bist du völlig damit beschäftigt. Wenn wenig Wind ist, kann ich die Steuerung einschalten, und das Schiff fährt selbst. Dann setze ich mich vorne an den Mast und lasse auch meinen Gedanken freien Lauf. Die wunderbare Landschaft um den Starnberger See zieht an mir vorbei, an klaren Tagen taucht die Alpenkette auf. Ich bin völlig losgelöst und halte innere Einschau. Bilder und Gedanken steigen auf und verschwinden wieder. Mein Leben, wie es war, was noch kommt. Ich weiß keine bessere Art der Entspannung. Wenn Mike und ich zusammen segeln, reden wir viel miteinander. Wir führen intensive Gespräche. Und wundern uns ein bisschen, was uns Menschen so alles beschäftigt.

Schulmedizin: „Bloß keine Hammer-Medikamente“

Es gibt natürlich einen Grund, warum ich die Schulmedizin kritisch sehe. Anfang der 70er Jahre hatte ich Beschwerden mit dem Darm und begab mich in ärztliche Behandlung. Die Diagnose lautete: Colitis ulcerosa. Eine chronische Darmentzündung. Ich wurde mit Medikamenten bombardiert, oben rein und unten rein. Es ging mir immer schlechter, ich fühlte mich miserabel. Nach einem halben Jahr sprach mich ein Bekannter an und sagte, er wüsste einen guten Mann, einen Heilpraktiker. Ich bin hin, der hat mich durchgecheckt. Ich war unglaublich beeindruckt, der Mann hat mich über eine Stunde ausgefragt über Vorgeschichten, Krankheiten, Allgemeines, um

sich ein Bild zu machen.

Das Ergebnis war eine Erlösung: keine chronische, sondern eine normale Entzündung. Und auf keinen Fall würde ich diese Hammer-Medikamente brauchen. Er hat mir alles Mögliche verordnet, sorgfältig kombiniert. Nach vier Wochen war Kontrolle, nach zwei Monaten alles ausgestanden. Ich habe nie wieder Probleme mit dem Darm gehabt. Das hat mich vollkommen überzeugt. Die Fehldiagnose hat mein Leben vergiftet. Mittlerweile weiß ich, dass man Magen-Darm-Geschichten sehr erfolgreich mit Naturheilmitteln bekommt. Die Sulfonamide, die ich bekommen hatte, machen ein schlechtes Allgemeinbefinden. Auf dieser Schiene bin ich geblieben, auch im Sport. Eine Schleimbeutelentzündung ging ohne Cortison genauso gut und schnell weg wie mit. Aber mein Organismus musste sich nicht mehr mit massiven Medikamenten auseinandersetzen.

Stress: „Explodieren bringt gar nichts“

Cholerisch aus der Haut fahren oder in Depression versinken: Der Typ bin ich nicht. Bei mir greift eher der Kohl-Effekt, benannt nach dem ehemaligen Bundeskanzler, der die Dinge vorzugsweise durch Aussitzen erledigte. Wer nun glaubt, ich würde den Kopf in den Sand stecken und mich drücken, der irrt. Vielmehr habe ich ein altes Sprichwort aus meiner Heimat Hessen im Sinn, das da lautet: Kimmst de Dach, bringt er aach. Heißt übersetzt: Kommt der Tag, bringt er auch. Und meint: die Flinte nicht ins Korn werfen, es geht immer irgendwie weiter.

Ganz praktisch heißt das, dass ich mich nicht rund um die Uhr stressen lassen will. Ich habe meinen eigenen Rhythmus entwickelt: Vormittags ist die Aktiv-Zeit, da wird alles abgehakt, werden die unangenehmen Dinge erledigt. Meine Frau ist von ihrem Temperament her völlig anders gelagert und könnte darüber aus der Haut fahren. Ruf den an oder den, drängelt sie. In der Ruhe liegt die Kraft, sage ich ihr. Ich weiß, der Spruch ist überstrapaziert, steckt dennoch voller Wahrheit. Wenn du ruhig bleibst, nicht in panischen Aktionismus verfällst, bist du wesentlich schlagkräftiger und konzentrierter.

Das habe ich schon erlebt, als ich bei Gericht auftreten musste. Da macht sich zwangsläufig eine gewisse Nervosität breit, weil es ein ungewohntes Pflaster ist. Wenn man sich in Griff kriegt, ist man gleich 50 Prozent besser. Stress hat viele Gesichter, und jeder hat seine eigene Art, damit umzugehen. Das muss man einfach akzeptieren. Ich kenne Leute, die legen sich flach hin, auch direkt auf den Fußboden, und atmen konzentriert, wenn ihnen alles zu viel wird. Anderen hilft Autogenes Training, sich wieder einzukriegen und zur Ruhe zu kommen. Wie auch immer: Du musst einen Weg finden, wie du dich den Dingen stellen willst und kannst. Du wirst ja mit Problemen konfrontiert, die du nicht beeinflussen oder abwenden kannst. Die musst du irgendwie verarbeiten und in Griff kriegen, das zermürbt dich sonst, macht dich fertig.

Das Alter: „Ich kann es selber nicht fassen“

Wie alt fühlst du dich, werde ich manchmal gefragt. Ich kann es selber nicht fassen, dass ich 70 bin. Mit 64 bin ich zum ersten Mal zum Nachdenken gekommen. Weil jemand sagte, du bist ja demnächst Rentner, willst du dich zur Ruhe setzen? Ich dachte, spinnt der? Ich gebe zu, ich bin ein fauler Mensch – aber nicht, wenn ich gefordert werde. Ich bin glücklich in meinem Beruf. Das ist sehr wichtig für die seelische Zufriedenheit. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich mich abmelde, abends zwei Glas Bier trinke und sonst nichts mehr mache. Ob Jobs kommen, hängt davon ab, ob du fit bist und den Text behältst.

Der Jugendwahn scheint den Gipfel überschritten zu haben. Beim Unterschichten-Fernsehen, wie Harald Schmidt sagt, gibt es ihn noch, doch bei den Öffentlich-Rechtlichen nicht mehr so. Schließlich sehen auch Leute über 50 fern und sind zahlungskräftig. In Amerika hat man das schon begriffen. Das erkennt man in den guten US-Produktionen an Besetzungen wie Al Pacino, Harrison Ford, Kevin Costner. Alles Herren im gesetzten Alter. Doch die US-Trends landen irgendwann auch hier, wie wir alle wissen.

Mein Alter und wie ich selbst mich sehe – nicht deckungsgleich. Eine Erfahrung vieler Menschen, die langsam in die Jahre kommen. Wir sprechen

öfter im Freundeskreis darüber, bei den anderen blättert der Lack auch langsam ab. Jugendlich zu wirken, ist durchaus ein Vorteil, gar kein Zweifel. Hat aber auch Nachteile, wenn ein gutes Drehbuch kommt für einen End-Sechziger. „Schauen Sie ihn sich an“, hieß es mal. Ergebnis: Der Janson sieht zu jung aus, dem nimmt man die Rolle nicht ab.

Mit dem Körper ist es so eine Sache. Früher war er einfach nur da. Wenn du jung bist, hältst du dich für unsterblich, für unverwundbar. Doch man merkt, dass man älter wird. Man wird zwangsläufig vorsichtiger, weil der Körper einem seine Grenzen aufzeigt. Wer schwere Dinge hebt, verzieht sich schnell etwas. Generell wird man anfälliger für Verletzungen, glaube ich. Nicht für Erkrankungen, da ist es bei mir bei gelegentlichen Erkältungen geblieben. Wer über ein gutes Körpergefühl verfügt, geht bewusster mit seinem Körper um. Hört darauf, wenn der sich bemerkbar macht. Selbst wenn du dich total fit fühlst: Der Körper bremsst dich und sagt dir, stopp, du bist keine 30 mehr. Eine gute Einrichtung, dieser Selbstschutz. Wer das ignoriert, lebt gefährlicher.

Mit den Jahren rückt die eigene Sterblichkeit näher. Die Einschläge kommen dichter, sagt eine Freundin, die täglich die Todesanzeigen in der Süddeutschen Zeitung liest und als erstes auf den Jahrgang schaut. Als Junger schiebt man das weit von sich. Ist ja noch unendlich viel Zeit. Doch je älter man wird, umso schneller vergeht die Zeit. Und da tauchen auch Gedanken an Religion und Gott und Beten auf. Die große Frage, ob nach dem Tod noch irgendetwas kommt oder ob alles vorbei ist. Ob vielleicht etwas Neues beginnt. Wir wissen es nicht.

Das mit dem Glauben ist so eine Sache. Ich bin katholisch getauft und habe mich lange nicht ernsthaft mit Glaubensfragen beschäftigt. In jungen Jahren tun das ohnehin viele Leute als unwichtig ab. Oder stellen alles in Frage. Du glaubst einfach nicht mehr blind mit diesem Kinderglauben, wie er in der Schule vermittelt wird. Dass der liebe Gott mit Rauschebart da oben im Himmel sitzt und alles kontrolliert.

Den echten Glauben hat man oder man hat ihn nicht. Ich überlege oft, was die Menschen meinen, wenn sie sagen, sie glauben. Vielleicht machen sie sich weiter keine Gedanken darüber. Ich komme da nicht gegen meinen eige-

nen Intellekt an, gegen die vielen offenen Fragen. Wenn ich im Fernsehen die gigantischen Raumsonden sehe, die wir ins Universum schicken, macht mich das sehr nachdenklich. Ohnehin ist dieser Raum für uns unfassbar. Was ist da draußen noch alles? Bis wohin reicht die Unendlichkeit? Muss das nicht jemand geschaffen haben – oder kann es tatsächlich aus sich selbst heraus entstanden sein? Von Naturwissenschaften habe ich wenig Ahnung. Aber deren Theorien klingen sehr einleuchtend. Meist pickt man sich ohnehin das heraus, was ins eigene Weltbild passt.

Beten finde ich ziemlich schwierig. Meiner Meinung stimmt dabei der Ansatz nicht. Üblicherweise beten Menschen für etwas. Wollen etwas erreichen oder bekommen. Man sollte es auch ohne Anliegen können. Vielleicht sollten Gebete dazu führen, dass Gott oder wer oder was auch immer dir die Gnade schenkt, glauben zu können. Wäre eigentlich ganz schön, wenn mir das gegeben wäre. Manchmal denke ich, ich gehöre eben nicht zum Kreis der Auserwählten, die sich im Glauben geborgen fühlen. Es gibt ja sehr viele intelligente Leute, die behaupten, sie würden glauben. Da frage ich mich, was ist das eigentlich, wie machen die das? Vielleicht muss man sich einfach irgendwann für etwas entscheiden.

Meine Frau und die Kinder wünschen sich, dass ich 100 Jahre alt werde – nur bei geistiger und körperlicher Gesundheit, versteht sich. Der Jopie-Effekt nach dem Multi-Talent Johannes Heesters, der seinen 100. bereits gefeiert hat. Ich habe nichts dagegen, alt zu werden. Bei bester Gesundheit. Doch so weit will ich gar nicht denken, auch wenn mir Heilpraktiker Uwe Karstädt die 100 prophezeit, wenn ich weiterhin die Synervit-Kapseln täglich nehme und meinen Homocystein-Wert damit erfolgreich unter 8 halte. Apropos Homocystein. Auf den nächsten Seiten geht es damit weiter. Sie erfahren, was ein Wert von 8 und was ein Wert von 20 und mehr aus gesundheitlicher Sicht bedeutet.

WAS WELCHER HOMOCYSTEINWERT BEDEUTET))

Welcher Gehalt an Homocystein im Blut ist gesund, und welche Werte weisen auf welches Gesundheitsrisiko hin? Über die letzten zwanzig Jahre konnte man einen Trend beobachten, der Folgendes besagt: Je niedriger der Hcy-Wert, umso besser für die Gesundheit. Erst zwischen 6 und 8 ist der Hcy-Wert gesund und sicher. Noch niedrigere Hcy-Werte sind völlig unbedenklich und weisen auf eine gute Methylierung hin.

HCY-WERT ÜBER 20

Dies sind Höchstwerte mit dem extrem hohen Risiko, von einer der fünf großen Zivilisationskrankheiten heimgesucht zu werden: Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Krebs, Demenz. Wenn diese oder andere Erkrankungen wie Depressionen, chronische Entzündungen, Parkinson nicht schon aufgetreten sind, ist es fünf vor zwölf, Maßnahmen zu ergreifen. 5% der europäischen Bevölkerung lebt in diesem höchsten Risikobereich.

HCY-WERT ÜBER 18

Diese Kategorie hat ein hohes Risiko mit 50%iger Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten 10 bis 30 Jahre einen Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs oder Alzheimer zu entwickeln. 10% der europäischen Bevölkerung lebt mit diesen sehr hohen Werten.

Hcy-WERT ÜBER 15

Diese Werte liegen über dem Durchschnitt. Das Risiko ist erhöht, an einer vermeidbaren Erkrankung zu sterben. Die Gesundheit leidet schon jetzt, auch wenn sich noch keine Krankheitsbilder entwickelt haben. 20% der europäischen Bevölkerung gehört zu dieser Kategorie.

Hcy-WERT ÜBER 12

Diese Kategorie hat eine durchschnittlich anfällige Gesundheit mit einem moderaten Risiko, eine der Zivilisationskrankheiten zu entwickeln. Man könnte viele kleinere, aber auch größere Leiden vermeiden, wenn man diesen Wert um einige Punkte senkt. 20% der europäischen Bevölkerung lebt in dieser Kategorie.

Hcy-WERT ÜBER 9

Besser als der Durchschnitt der Bevölkerung. Das Risiko für vermeidbare Krankheiten ist trotzdem nicht ganz verschwunden. Für optimale Gesundheitsprophylaxe kann man noch einen Schritt weiter gehen. 35% der europäischen Bevölkerung lebt mit diesem Wert.

Hcy-WERT UNTER 8

Hier lebt man in der besten gesundheitlichen Zone zusammen mit 10% der europäischen Bevölkerung. Der Homocysteinwert ist optimal und somit wahrscheinlich auch viele andere Blutwerte, die für gute Gesundheit sprechen.

Hcy-WERT UNTER 6

Zu niedrige Blutwerte an Homocystein haben keinen Krankheitswert und sind ohne klinische Bedeutung.

HOMOCYSTEIN RICHTIG MESSEN))

Selbst wenn Sie gelegentlich hören oder lesen, die Messung des Homocystein-Wertes im Blut sei mittlerweile eine Routine-sache, die jeder Hausarzt machen kann: Ganz so einfach funktioniert es leider nicht immer und nicht überall. Denn nicht in jeder Arztpraxis verfügt man über die nötigen Gerätschaften und das Know-how, nicht jedes Labor hat die richtige Ausstattung. Dies gilt speziell für Labore in kleinen Krankenhäusern, in Krankenhäusern der Grundversorgung, in Kreiskrankenhäusern. Und nicht jeder Arzt, sei er nun niedergelassen oder in einer Klinik tätig, ist dem Thema Homocystein gegenüber aufgeschlossen. Es kann Ihnen durchaus passieren, dass Ihr Arzt Ihnen sagt, er halte schlicht und einfach nichts von dieser Homocystein-Geschichte. Oder er argumentiert, dass für diese Tests keine verbindlichen Standards vorliegen – und so lange dies der Fall sei, würde er in der Richtung auch nicht tätig werden.

Sprechen Sie Ihren Arzt offen auf die Homocystein-Frage an. Sie merken sehr schnell, ob Sie auf eindeutige Ablehnung stoßen, auf ein mildes Lächeln oder auf Interesse. Bei mildem Lächeln und Interesse: Machen Sie ihn auf dieses Buch aufmerksam, bringen Sie es mit zum Termin. Weil längst nicht alle Ärzte in allen medizinischen Fragen auf dem aktuellen Stand sind, neue Erkenntnisse auf-

merksam verfolgen. Im Regal stapeln sich vielleicht die Fachzeitschriften, die aus Zeitgründen nicht gelesen werden. Und für Fortbildungen haben viele Mediziner weder Zeit noch Lust. Die Finanzen spielen natürlich auch eine Rolle. Für eine Fortbildung oder einen Kongress müsste eventuell die Praxis ein, zwei Tage geschlossen oder eine Vertretung bezahlt werden. Und die Patienten könnten verärgert sein.

VERNÜNFTIGERWEISE WOLLEN SIE natürlich wissen, wie es um Sie und Ihr Homocystein steht. Wenn Sie mit Ihrem Arzt nicht weiter kommen: Suchen Sie nach einer Alternative. Wer in einer Universitätsstadt lebt, hat es am leichtesten. Sie können in jeder passenden Universitäts-Klinik (zum Beispiel für Innere Medizin) in die Ambulanz zur Blutentnahme gehen und dort Ihren Wert ermitteln lassen. So ein Klinikum hat üblicherweise ein größeres Labor im Haus, das ist wichtig. Sie haben in großen Städten reichlich Auswahl an Ärzten, können sich also auch anderweitig umschaun und umhören. Nach einem Internisten oder gleich einem Spezialisten, also einem Endokrinologen.

Wohnen Sie auf dem Land oder in einem kleinen Ort, werden Sie sicher in der Kreisstadt oder der nächsten größeren Stadt fündig. Wird Ihnen ein Arzt persönlich empfohlen, von Freunden, Bekannten oder Nachbarn, ist das sehr hilfreich. Sind Sie unsicher, ob die Praxis, die Sie ins Auge fassen, die richtige ist: Rufen Sie an und fragen Sie ausdrücklich nach Erfahrungen mit der Bestimmung des Homocysteinwertes. Bloß keine falsche Scheu, Sie haben ein berechtigtes Anliegen.

FÜR FRAUEN IST AUCH DIE GYNÄKOLOGIN die Anlaufstelle erster Wahl. Speziell, wenn Sie ein Kind planen, sollten Sie sich Monate vorher mit der Ärztin beraten. Damit Ihre Werte optimiert sind, wenn Sie

schwanger werden. So schaffen Sie gute Chancen für eine ungestörte Entwicklung Ihres Babys und eine Geburt ohne Komplikationen.

GENERELL MÜSSEN KASSENPATIENTEN den Homocystein-Test selbst bezahlen. Er zählt nicht zu den vorgeschriebenen Leistungen, sondern zu den Individuellen Gesundheitsleistungen, bekannt als IGeL. In der ärztlichen Gebührenordnung ist der teuerste Homocystein-Test mit 38,20 Euro ausgewiesen. Mit dieser Summe müssen Sie rechnen. Bei einem «begründeten Verdacht» können die Kassen die Kosten übernehmen; doch wie der Arzt innerhalb seiner Budgets abrechnet, liegt in seinem Ermessen.

ZUM BLUTTEST müssen Sie nüchtern erscheinen. Nach zwölfstündiger Nahrungskarenz – das ist die allgemein gültige Regel der Labordiagnostiker – sind Sie in jedem Fall auf der zuverlässigen Seite. Sagt Ihnen die Sprechstundenhilfe: «Ab Mitternacht nichts mehr essen» und bestellt Sie für sieben Uhr morgens zur Blutabnahme: Halten Sie besser die zwölf Stunden ein. Sie wollen schließlich ein korrektes Ergebnis.

Weisen Sie ausdrücklich darauf hin, wenn Sie regelmäßig Medikamente nehmen. Sie sollten genau sagen können, wie das Mittel heißt. Zahlreiche Wirkstoffe können das Ergebnis massiv verfälschen. Solche Medikamente sind u. a.:

- * Theophyllin;
- * Lipidsenker wie Fibrate, Niacin, Cholestipol/Colestyramin;
- * Antifolate wie Methotrexat, Trimethoprim;
- * Hormone in den Wechseljahren und danach sowie vermutlich die Anti-Baby-Pille;
- * Antiepileptika; Metformin; Omeprazol; Mesna; L-Dopa; D-Penicillamin; N-Acetylcystein; Cyclosporin A; Sulfasalazin; Isoniazid;
- * Antiöstrogene.

Das Blut wird in Röhrchen abgenommen, denen die Substanz EDTA zugesetzt ist. Danach muss das Blut schnell in die Zentrifuge, wo das Plasma abgetrennt wird. Kann das Blut nicht sofort zentrifugiert werden, muss es auf Eis gelagert werden – maximal eine Stunde bis nach der Abnahme. Denn Homocystein ist empfindlich: Ohne rasches Zentrifugieren und Trennung von den Blutzellen steigt der Wert schnell an. Und zwar bis zu zehn Prozent pro Stunde, je nach Temperatur und Dauer. Und schon kommt es zu falsch erhöhten Ergebnissen.

Problem: Das beschriebene Verfahren ist oft nicht praktikabel. Weil nicht in jeder Praxis eine Zentrifuge steht. Und selbst wenn, ist nicht gesagt, dass das Blut früh genug hineingestellt wird. Das passiert einfach im Alltagsbetrieb. Auch in der normalen Routine einer Klinik geht einiges unter oder läuft mit zeitlicher Verzögerung ab.

Verschiedentlich werden Röhrchen eingesetzt, die mit anderen Substanzen als EDTA versetzt sind – um bis zum Zentrifugieren mehr Zeit zu gewinnen. Dann können die Werte jedoch nur sehr eingeschränkt verglichen werden. Nach Expertenmeinung soll deshalb unbedingt an dem vorher beschriebenen Verfahren festgehalten werden.

Serum soll nicht verwendet werden, da Blut zur Serumgewinnung erst nach vollständiger Gerinnung zentrifugiert werden kann. Zum besseren Verständnis: Blutserum ist der flüssige Teil des Blutes, der nach der Blutgerinnung übrig bleibt. Blutplasma ist der flüssige Anteil des ungerinnbar gemachten Blutes, der nach dem Entfernen der Blutkörperchen (eben durch das Zentrifugieren) verbleibt.

EINEN AUSWEG aus diesem zeitlichen Dilemma verspricht ein neu entwickeltes Transportsystem. Es bringt einen Zeitgewinn von

einem Tag – ohne das Ergebnis zu verfälschen. Innerhalb dieser 24 Stunden muss das Röhrchen in der Analytik landen, sei es per Kurier in einem Labor oder innerhalb eines Klinikums im Zentrallabor. Der Prototyp wurde bereits vorgestellt; das System soll noch im Jahr 2005 zum Einsatz kommen.

«Dieses Transportsystem ist eine maximale Verbesserung», sagt Professor Dr. med. Wolfgang Herrmann, einer der führenden Spezialisten auf diesem Gebiet. Die Neuheit funktioniert folgendermaßen: Das Blut wird mit einer Spezialmonovette (einem Röhrchen) abgenommen und in die Zentrifuge gestellt. In der Monovette ist ein bestimmtes Gel enthalten, das sich zwischen Plasma und Blutkuchen setzt. So ist das Homocystein im Plasma stabilisiert – und kann auf die Reise gehen.

Professor Herrmann hat den Prototyp gemeinsam mit der Sarstedt Gruppe, einer international ausgerichteten deutschen Unternehmensgruppe für Medizin- und Labortechnik, entwickelt. Sie ist eine der Top-Adressen in diesem Markt. Der Professor ist Direktor der Klinischen Chemie und Laboratoriumsmedizin am Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg. Diese Einrichtung ist mit ihren Forschungen auf dem Gebiet der Hyperhomocysteinämie (zu hoher Homocysteinspiegel) weltweit anerkannt. Erst im April 2005 holte Herrmann zu einem Internationalen Spitzen-Kongress 300 Experten aus 26 Ländern ins Saarland. Thema: Risikofaktor Homocystein – das «neue Cholesterin».

DIE AKTUELLEN RICHTLINIEN und Empfehlungen sind im Konsensus-Papier der D.A.C.H.-Liga Homocystein e. V. zusammengefasst. Dieser Verein ist eine interdisziplinäre Vereinigung ausgewiesener Wissenschaftler aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie wollen Forschung und Information zu Homocystein fördern.

FÜR DIE BESTIMMUNG von Homocystein stehen heute unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung. Weit verbreitet sind Methoden, die auf der High-pressure liquid chromatography (Hochleistungs-Flüssigkeits-Chromatographie) basieren, kurz HPLC genannt, und immunologische Methoden. Die neueste Methode ist die Flüssigkeits-Chromatographie-Elektrospray-Tandem-Massenspektrometrie, die Kurzbezeichnung lautet LC-MS-MS.

MIT WELCHER METHODE ein Labor arbeitet, ist letztendlich eine Frage des Kosten-Nutzen-Verhältnisses, der Auslastung. Die LC-MS-MS-Methode erfordert so hohe Investitionen in die Ausstattung, dass sie sich nur große Labors leisten können wie etwa das Institut Bioscientia in Ingelheim. Dieses Unternehmen gehört zu den Top Five in der deutschen Laborszene. Das LC-MS-MS-Verfahren gilt als sehr gut, zeichnet sich durch hohe Spezifität und Sensitivität sowie durch eine gute analytische Präzision aus. Mit dieser Anlage können bis zu 200 Röhrchen täglich abgearbeitet werden. Auch das HPLC-Verfahren ist aufwändig in der Anschaffung: für ein kleines Labor mit vielleicht 20 Proben täglich rechnet sich das nicht, deshalb arbeiten die Kleinen meist mit Immunverfahren.

DEN GOLDSTANDARD, also die eine einzige beste Methode, gibt es noch nicht. Am besten messen den Homocysteinwert diese drei Methoden: **LC-MS-MS, HPLC, IMMUNO-ASSAYS** (das sind immunologische Verfahren). Mögen die Messungen noch so akkurat sein: Die Abweichungen zwischen den Methoden sind ein Problem. Deshalb ist eine internationale Standardisierung gefordert, dann könnten die Qualität der Methoden und die Abweichungen zwischen ihnen besser miteinander verglichen werden.

BEI EINEM HOMOCYSTEIN-SPIEGEL im moderat erhöhten Bereich kann nach vier bis sechs Wochen eine Bestätigungsuntersuchung erfol-

gen. Prinzipiell ist die persönliche Spannweite (intraindividuelle Variabilität) des Homocystein-Wertes beim Menschen sehr gering. Bei Gesunden zeigen Wiederholungsmessungen nach sechs bis 18 Monaten eine sehr gute Übereinstimmung mit den Ausgangswerten – mit einer individuellen Abweichung, die nicht auffällig ist. Die persönliche Note eben. Trotzdem machen Wiederholungsmessungen einen Sinn, weil sie die diagnostische Aussage verbessern. Bei einem einmaligen Test wird das tatsächliche Risiko um etwa zehn bis 15 Prozent unterschätzt.

TOP-ADRESSEN

www.dach-liga-homocystein.org

Forschung und Informationen zu Homocystein.

Empfehlungen und Richtlinien zum rationellen klinischen Umgang mit Homocystein, Folsäure und B-Vitaminen

DIESE LABORS SIND SPEZIALISIERT BZW. FORSCHEN AKTIV UND HELFEN BEI PROBLEMFÄLLEN WEITER:

Klinisch-Chemisches Zentrallabor, Geb. 40

Universitätskliniken des Saarlandes

Prof. Dr. med. Wolfgang Herrmann

D-66421 Homburg/Saar

E-Mail: kchwher@uniklinik-saarland.de

Institut für Klinische Chemie

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Jutta Dierkes

Leipziger Str. 44

D-39120 Magdeburg
E-Mail: Jutta.Dierkes@medizin.uni-magdeburg.de

Bioscientia, Institut für Laboruntersuchungen
Ingelheim GmbH
Konrad-Adenauer-Str. 17
D-55218 Ingelheim
Tel. 061 32/78 1-0
www.bioscientia.de

Sarstedt AG & Co., Medizin und Labortechnik
Rommelsdorfer Str.
Postfach 1220
51582 Nümbrecht
Tel. 022 93/30 5-0
www.sarstedt.com

DELAB GmbH & Co. KG
Gesellschaft für Laborberatung
Infos über Tagungen, Seminare
Zum Kastell 20
D-55286 Wörrstadt
Tel. 067 32/91 96 66
www.delab-net.de

Verband der Diagnostica-Industrie e. V
VDGH im VCI (Haus der Chemie)
Karlstr. 19 – 21
D-60329 Frankfurt/Main
Tel. 069/25 56-1730
E-Mail: vdgh@vdgh.de
www.vdgh.de

www.notfalllabor.de

Laborportal im Internet:

Marktübersicht über den gesamten klinischen Laborbereich

390 Produktgruppen, 71 Firmen

INFOS BEI VERSICHERUNGSFRAGEN:

Verband der Krankenversicherten Deutschlands e. V.

Bleibtreustr. 24

D-10707 Berlin

Tel. 030/88 62 52 87

Fax 030/88 62 53 26

www.vkvd.de