

Ein Leseproben-Download von



EINLEITUNG))

Gesund und glücklich, mit klarem Verstand und voller Lebenskraft bis ins hohe Alter, wer möchte das nicht? Wie aber wollen Sie sichergehen, dass sich dieser Wunsch auch erfüllt? Zunächst einmal brauchen Sie ein gutes Gefühl für sich selbst und fundierte Informationen, um mögliche Missstände in Ihrem Körper zu erkennen. Letztendlich brauchen Sie dann auch eine effektive Möglichkeit, diesen Missstand beheben zu können. Ist es da nicht eine verführerische Vorstellung, dass ein einziger Test ein Übel aufdecken kann, das verantwortlich zeichnet für eine Vielfalt von Krankheiten? Hier ist von Krankheiten die Rede, die nicht nur unsere Lebensqualität schwer beeinträchtigen, sondern unser Leben selbst bedrohen können. Wenn Sie diesen Missstand nicht nur leicht und zuverlässig diagnostizieren, sondern auch mit einem einzigen Präparat beseitigen könnten, wäre das nicht phantastisch? Stellen Sie sich als Krönung zum gerade Gelesenen vor, dass dieses Präparat aus drei natürlichen Vitaminen besteht – ohne Nebenwirkungen. Wäre das nicht für Sie persönlich eine große Erleichterung? Und wäre das nicht ein atemberaubender Durchbruch in der Medizin?

DIESES BUCH BERICHTET ÜBER EINE AUSSERGEWÖHNLICHE ENTDECKUNG, die nicht nur bei fortschrittlich und pragmatisch denkenden Ärzten

und Heilpraktikern Fuß fasste, sondern auch in der gesamten medizinischen Welt für Aufsehen sorgte. Wer sich die Mühe macht, in medizinischen Fachzeitschriften zu blättern oder im Internet zu recherchieren, findet eine Vielzahl an Berichten, Studien und Untersuchungen über Homocystein, eine Substanz, die im alltäglichen Stoffwechsel eines jeden Menschen vorkommt. Seine besondere Bedeutung erhält Homocystein durch seine Eigenschaft – gleichsam als «natürliche Kristallkugel» – das zukünftige Wohlergehen im Leben eines Menschen vorauszusagen. Die Menge des im Blut vorkommenden Homocysteins enthüllt mit großer Präzision den Gesundheitszustand eines Menschen. Es zeigt damit auch auf, was jede Person tun kann und auch tun sollte, um gesund zu bleiben und das Risiko von vielen Krankheiten mit teilweise tödlichem Ausgang so klein wie möglich zu halten.

Diese körpereigene Substanz mit der akkuraten Vorhersagekraft ist eine Aminosäure, ein Baustein für Protein. Steigt der Homocysteinwert im Blut, erhöht sich unweigerlich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Kein Cholesterinwert vermag diese Aussage auch nur annähernd zu treffen, selbst wenn uns dies seit Jahrzehnten glauben gemacht wird. Zudem ist ein erhöhter Homocysteinwert bei weitem treffsicherer in der Vorhersage, an Alzheimer zu erkranken, als dies eine aufwendige Gen-Analyse vermag. An Hand dieses Buches werden Sie erfahren, wie man über den Homocysteinwert das Risiko für weitere fünfzig (!) Krankheiten erkennen kann. Aber es gibt noch mehr zu berichten. Die Höhe des Messwertes dieser Aminosäure sagt ebenso vorher, wie schnell Ihr Alterungsprozess voranschreitet, wie gut Ihr Gehirn arbeitet, wie wehrhaft oder schutzlos Ihr Immunsystem funktioniert und wie gut oder schlecht Ihre eigene Körperchemie mit den Anforderungen des Lebens umgehen kann.

Wenn es nur darum ginge, mögliche Krankheiten und Risiken vorauszusagen, wäre das allein schon ein bemerkenswerter Fortschritt. Trotzdem würden viele von uns abwinken. Will ich wirklich wissen, wie meine Gesundheits-Chancen stehen, wie groß die Gefahr von Krankheit und Leiden ist, auf die ich zusteure? Werde ich jetzt für den Rest meines Lebens auf das Damoklesschwert des hohen Homocysteinwertes schielen müssen? Nein. Zum Glück gibt es zu diesem Problem sofort auch eine erstaunlich einfache Lösung. Ein erhöhter Wert ist alles andere als ein unveränderbarer Faktor und kein Anlass zu verzagen.

DIESES BUCH BERICHTET AUCH DARÜBER, WIE EINE SPEZIELLE KOMBINATION VON NATÜRLICHEN VITAMINEN, DIE ICH DAS «DREIECK DES LEBENS» NENNE, JEDEN RISKANTEN HOMOCYSTEINWERT IN KÜRZESTER ZEIT SENKEN KANN. In weniger als drei Monaten kann jeder Mensch seine Gesundheit tief greifend verbessern, die Risiken der meisten lebensbedrohlichen Krankheiten halbieren und zugleich den Alterungsprozess verlangsamen. Das Wissen über Homocystein und das «Dreieck des Lebens» erachte ich als so außerordentlich wichtig, dass mir jedes Mittel recht ist, damit diese Information auch diejenigen erreicht, die sie erreichen soll: Hilfesuchende und Hilfegebende, Behandler und Behandelte – Arzt, Heilpraktiker oder Patient, Laien oder Profi. Hier aber treffen wir auf einen ganz entscheidenden Punkt in der Geschichte dieser bahnbrechenden Entdeckung. Die Forschungsergebnisse über Homocystein und seine krankmachenden Eigenschaften sind schon seit Jahrzehnten bekannt. Wie aber kommt es, dass ein so wichtiger Durchbruch in der Diagnose und Früherkennung solch bedrohlicher Erkrankungen wie Angina pectoris, Myokardinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Depressionen, Glaukom, Darmkrebs, Osteoarthritis oder Alzheimer so wenig bekannt ist? Wie kann man verstehen, dass man bei vielen Ärzten nur ein Schulterzucken ernennt, wenn man sie auf Homocystein anspricht? Wie kann es sein, dass

meine persönlichen Erfahrungen und die vieler meiner Patienten zeigen, dass man in modernen Arztpraxen noch nicht einmal weiß, wie man einen Homocysteintest entsprechend fachgerecht ausführt, so dass es nicht zu völlig verfälschten Ergebnissen kommt?

DIESES BUCH BERICHTET AUCH ÜBER GRÜNDE UND HINTERGRÜNDE FÜR EINE SEIT JAHREN ANDAUERENDE WELTWEITE IRREFÜHRUNG DER PATIENTEN UND ÄRZTE. Hier spielen Motive mit, die nichts mit einer «gesunden»

Gesundheitspolitik zu tun haben, die man eigentlich als selbstverständlich annehmen möchte. Dass sich unsere Gesundheitspolitik an der Gesundheit und am Wohlergehen der Bevölkerung ausrichtet, scheint nur ein frommer Wunsch zu sein. Wenn man sich tiefer mit der Materie beschäftigt, stößt man auf haarsträubende Fakten. Es wird eine Politik betrieben, die auf Kosten der Bevölkerung die Wirtschaftsinteressen von Großkonzernen vertritt. Die Gesundheitspolitik geht leider mehr und mehr am Bürger vorbei. In diesem Buch werden eine Vielzahl von Fachwissenschaftlern zitiert, die diese Fehlinformationen aufdecken und mit wissenschaftlichen, gründlich recherchierten und ausgewerteten Studien zu Rückschlüssen kommen, die oft das genaue Gegenteil der offiziellen Lehrmeinung besagen. Mit einigem Erstaunen werden Sie feststellen, dass bestimmte Statistiken manipuliert und Informationen zurückgehalten werden und sich eine Vielzahl vermeintlich informierter Fachleute kritiklos nur von den Referenten der Pharmakonzerne «informieren» lassen. Was würden Sie auf die Objektivität und den Wahrheitsgehalt eines Autoverkäufers geben, der nur eine – nämlich seine – Marke vertritt und Ihnen dringend zu einem Neukauf rät?

DIESES BUCH IST SOWOHL FÜR INTERESSIERTE LAIEN WIE AUCH FÜR FACHKRÄFTE IN MEDIZINISCHEN, PSYCHOTHERAPEUTISCHEN UND NATURHEILKUNDLICHEN BERUFEN GESCHRIEBEN. Wie in meinem letzten Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» wage ich auch hier den Spagat

zwischen Verständlichkeit der Informationen und genügend wissenschaftlichem Tiefgang für die «Profis». So muss der Laie manchmal ein paar «Kröten» schlucken in Form von unaussprechlichen Begriffen oder Fachchinesisch. Ärzte, Heilpraktiker, Psychiater oder Psychologen hingegen werden manchmal mit einer Ausdrucksweise oder Vereinfachungen vorlieb nehmen müssen, die vielleicht nicht ihrem gewohnten Standard aus der Fachliteratur entsprechen.

Beide mögen mir das nachsehen, denn die Bekanntmachung der lebensrettenden Information in diesem Buch muss hierbei über allen anderen Erwägungen stehen. Ein lautes «Hilfe» oder ein «Stopp» ist in lebensbedrohlichen Situationen die wichtigste Maßnahme. Die Erklärung oder Rechtfertigung kann später erfolgen. Die durchwegs positiven Kommentare und Rückmeldungen über mein letztes Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» bestärken mich darin, auch hier wieder beides unter einen Hut zu bringen. Für Ärzte, Heilpraktiker und Psychotherapeuten, die noch tiefer in die Materie einsteigen wollen, verweise ich auf einige Fachbücher beziehungsweise Studien, die im Quellenverzeichnis am Ende dieses Buches aufgelistet sind.

DAS WICHTIGSTE ABER WIRD SEIN, OB SIE DEM HIER GESCHRIEBENEN DIE MÖGLICHKEIT GEBEN, IN IHREM LEBEN EINE ROLLE ZU SPIELEN, AUCH WENN ES IHRER BISHERIGEN MEINUNG ODER IHREM ERLERNTEN WIDERSPRICHT.

Das heißt für den kranken, den Hilfe suchenden oder auch den vorbeugenden und weitsichtigen Leser:

Lassen Sie Ihren Homocysteinwert messen und nehmen Sie bei erhöhten Werten die von mir zigfach in der Praxis erprobte und darum empfohlene Kombination aus drei einmalig dosierten B-Vitaminen, die ich noch ausführlich vorstellen werde. Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen!

Für die Fachkräfte aus den medizinischen und naturheilkundlichen Berufen bedeutet das:

Testen Sie Ihre Patienten, empfehlen und verordnen Sie die spezielle und von mir wegen ihrer sicheren und nebenwirkungsfreien Wirkweise empfohlene und in diesem Buch ausführlich beschriebene Mischung von B-Vitaminen und sehen sie mit Ihren eigenen kritischen Augen, was allein die Senkung des Homocysteinwertes für Ihre Patienten an gesundheitlichen Vorteilen bringt.

DIESES BUCH MAG AUCH EINE GEFAHR SEIN. Einige Aussagen in diesem Buch werden Ihnen – so hoffe ich jedenfalls – zu denken geben. Für manche Leser mag es ein Weltbild erschüttern, ein Vertrauen in die pharmazeutische Industrie, in die Lebensmittelindustrie, in die Politik und letztendlich auch unseren Menschenverstand als Gesund hinterfragen. Sie mögen beim Lesen manchmal denken: «Das kann doch wohl nicht wahr sein!» Bitte glauben Sie mir nichts! Sehen Sie selbst, lesen Sie die Berichte über Vioxx, über Celebrex über den anderen Cox-2 Hemmer Bextra, der noch beim Beginn des Verfassens dieses Buches als sicher bezeichnet wurde. Machen Sie sich schlau über das Anti-Cholesterin-Kartell und die Margarine-industrie, über die gefälschten Studien dieser Konzerne. Erforschen Sie den Lipobay-Skandal! Lesen Sie Berichte über Aspartam, das uns als nerventoxische Substanz in Form von «NutraSweet» angeboten wird, und über giftige chemische Zusatzstoffe für Lebensmittel. Verfolgen Sie den empörten Aufschrei der Pharmafirmen, wenn ihre chemischen Präparate nicht mehr von den Kassen übernommen werden.

Lassen Sie es aber nicht beim Kopfschütteln bewenden! Handeln Sie selbstverantwortlich für Ihre Gesundheit! Sie finden in diesem Buch viele Hinweise über erprobte Methoden und Präparate unter «Wie

und was Sie sonst noch für Ihre Gesundheit tun können». Am Ende dieses Buches sind auch einige Adressen vermerkt, unter denen Sie die jeweiligen Produkte oder auch konkrete Hilfe bekommen.

Letztendlich werden Sie auch ein Kapitel finden, in dem ich mit Ihnen «Tacheles» rede. Ein Alibi, mit dem Finger auf die anderen zu deuten und sich zurückzulehnen, soll dieses Buch gewiss nicht sein. Informieren Sie sich, forschen Sie selbst und setzen Sie das als richtig Erkannte in die Tat um.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!

HOMOCYSTEIN – UND VIELE NEUE FAKTEN))

Homocystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure. Aminosäuren sind die Bausteine, aus denen Proteine zusammengesetzt sind. Homocystein kommt üblicherweise im menschlichen Blut in kleiner oder großer Konzentration vor und entsteht beim Stoffwechsel als Metabolit der Aminosäure Methionin. Die so genannte Methylierung ist einer der fundamentalen Lebensprozesse, bei dem bestimmte Methylgruppen von anderen Molekülen weggenommen oder ihnen hinzugefügt werden. Auf diese Weise bildet der Körper die Substanzen, die er braucht, oder er zersetzt diejenigen, die er nicht benötigt. Kurz gesagt, er transformiert biochemische Substanzen. Der Vorgang der Methylierung findet in jeder Sekunde in unserem Körper milliardenfach statt.

Ein gesunder Organismus bemüht sich, Homocystein durch eine andere Methylgruppe wieder zu Methionin zurückzuverwandeln. In weiteren Schritten entsteht dann entweder S-Adenosyl-Methionin, kurz SAME genannt, oder über die Zwischensubstanz Cystein mit Hilfe eines weiteren Enzyms der bedeutende Radikalfänger Glutathion.

Beides, SAME und Glutathion, sind lebenswichtige und heilende Substanzen. SAME wirkt gegen Depressionen, Arthritis und schützt

die Leber, während Gluthation eine starke Entgiftungssubstanz und ein wichtiges Antioxidans ist. Wenn Homocystein zu gering umgebaut wird, mangelt es dementsprechend an SAME und Glutathion. Ein erhöhter Homocysteinspiegel bedeutet also nicht nur, dass die toxische Wirkung des Homocysteins auf die Gefäße ansteigt, sondern auch immer, dass die heilenden und schützenden Funktionen von SAME und Glutathion abnehmen. Für diese Stoffwechselvorgänge der Methylierung braucht der Organismus drei Substanzen als Coenzyme: B₁₂, B₆ und Folsäure. Oft fehlen diese drei Vitamine, die für mich das Dreieck des Lebens bilden – doch darüber später mehr. Als Folge des Mangels schnellen die Homocysteinwerte nach oben und es wird kritisch für die Gesundheit. Ich empfehle dann die Einnahme dieser drei Vitamine, und zwar – wie Studien und meine praktische Erfahrung zeigen – am besten und sinnvollsten in der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂.

Neuartige, manchmal mit Fischöl kombinierte und oft massiv beworbene Nahrungsergänzungsmittel (z.B. von Doppelherz oder auch taxofit) enthalten diese drei Vitamine aus der B-Gruppe häufig auch – sie eignen sich aber dennoch nicht zuverlässig zur Senkung des Homocysteinspiegels, weil die Vitaminmengen zu gering sind und weil das Verhältnis der Vitaminmengen zueinander nicht stimmt.

Bedauerlicherweise gibt es auch immer noch sehr viele Ärzte, Ernährungsberater und Heilpraktiker, die zur Senkung des Homocysteinspiegels die alleinige Einnahme von Folsäure (z.B. von Solvay) empfehlen. Und dies, obwohl längst erwiesen und wissenschaftlich belegt ist, dass zu geringe Mengen der B-Vitamine, aber auch Folsäure als Einzelgabe, so genannte paradoxe Wirkungen auslösen können. Dann schnellte der Homocysteinwert hoch anstatt zu

sinken und die Gesundheitsrisiken steigen anstatt zu fallen. Aus diesem Grund rate ich von zu gering dosierten Nahrungsergänzungsmitteln und von reinen Folsäureprodukten dringend ab.

In der Praxis hat sich für mich die Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ (Produktname Synervit, siehe auch Kapitel Produkte) als absolut therapiesicher herausgestellt. Ich habe bislang auch in keinem einzigen Fall eine negative Nebenwirkung registriert. Vor allem lassen sich die B-Vitamine in dieser Dosierung nach meiner Erfahrung unproblematisch mit anderen Medikamenten (auch mit chemischen) kombinieren, was bei bereits vorhandenen Erkrankungen für den Patienten von großer Bedeutung ist.

Es gibt zur Homocysteinsenkung auch eine Kombination, die mit einer Spritzkur (Medivitan der Firma Medice) beginnt und die dann in eine regelmäßige und dauerhafte Einnahme von ziemlich gering dosierten B-Vitaminen (Medyn, ebenfalls von Medice) übergeht. Viele Ärzte wählen diesen Weg, den ich jedoch für völlig überholt halte, da man bereits mit einer einzigen täglich genommenen Kapsel mit der erwähnten Dosierung die Homocysteinwerte sicher senken und daher die von den meisten Patienten gehasste Spritze unnötig macht.

Ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut hat im Grunde nur zwei mögliche Ursachen. Bei einem Drittel der Menschen, die einen erhöhten Hcy-Wert aufweisen, sind die Gene dafür verantwortlich, während der Rest der hohen Werte – immerhin fast 70 Prozent – durch Mangelversorgung mit den erwähnten B-Vitaminen verursacht wird.

Eine weitere Rolle spielt das Alter der Patienten. Bei den zwei Dritteln der Menschen mit Vitaminmangel steigt die Kurve des

Hcy-Wertes steil an, wenn die Betroffenen älter als 40 Jahre sind. Bei Patienten, die über 70 Jahre alt sind und diese Problematik aufweisen, ist der Homocysteinspiegel am höchsten, wobei mehr Männer als Frauen zur Risikogruppe gehören.

Die Entdeckung der Bedeutung von Homocystein als wichtiger Indikator für eine Vielzahl von Krankheiten verdanken wir Dr. McCully. 1968 erforschte er eine seltene genetische Krankheit, die Hyperhomocysteinurie, auf Deutsch: zu viel Homocystein im Urin. Kindern mit dieser Erkrankung mangelt es an dem Enzym, welches die toxische Substanz Homocystein wieder in eine harmlose Substanz umwandelt. Dadurch haben diese Kinder einen extrem hohen Hcy-Wert bei interessanterweise unauffälligen Cholesterinwerten. Diese Patienten leiden an schwerer Arteriosklerose und sind oft schon in jungen Jahren von einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall betroffen. Der Zusammenhang der erheblichen Homocysteinbelastung und den auftretenden Gefäßveränderungen mit den entsprechenden Krankheitsbildern ist eigentlich offensichtlich. Trotzdem begegnete man der Schlussfolgerung, dass Homocystein den gesamten Symptomenkomplex auslöst, nur skeptisch. Wie so oft bei bahnbrechenden neuen Einsichten war auch Dr. McCully mit viel Widerstand seitens der etablierten Wissenschaft konfrontiert. Erst 1992 wurden seine Theorien in einigen groß angelegten Studien mit 14 000 Ärzten als Studienteilnehmer bestätigt: Je höher der Hcy-Wert, umso höher ist der Risikofaktor für die oben genannten Erkrankungen, vergleichbar mit ständig erhöhten Insulinwerten oder starkem Zigarettenkonsum.

RISIKOFAKTOR	ERHÖHTES HERZINFARKTRISIKO
Gesund (ohne Risikofaktor)	1
Eine Packung Zigaretten täglich	4-mal so hoch
Erhöhter Homocysteinwert (über 15)	4-mal so hoch

Da Homocystein eine toxische Substanz ist, ist es dessen Menge in unserem Blut, die den Unterschied ausmacht, ob wir daran erkranken oder gesund bleiben. Der Hcy-Wert ist ein präziser Indikator für ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Er kann aber auch deutliche Hinweise geben, ob wir schnell altern, wie es um unseren Vitamin B-Status steht, wie gut unser Immunsystem funktioniert und wie problemlos unser Gehirn arbeitet.

Eine Untersuchung der Universität Bergen in Norwegen an fast 5 000 Probanden, alle im Alter von 60–70 Jahren, zeigte erstaunliche Resultate. Eine Senkung des Hcy-Faktors um 5 Punkte zur Kontrollgruppe bewirkte:

- * ein allgemein vermindertes Todesrisiko von 49%
- * ein vermindertes Risiko von 50%, an Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben
- * ein vermindertes Risiko von 26%, an Krebs zu erkranken
- * ein vermindertes Risiko von 94%, an irgendeiner anderen Erkrankung (außer Krebs oder Herzinfarkt) zu sterben

Der durchschnittliche Hcy-Wert im Blut der untersuchten Menschen in dieser Studie betrug 11. In nur vier Wochen lässt sich durch die tägliche Einnahme des «Dreiecks des Lebens» der Homocysteinwert um knapp 50 Prozent senken. Das ist eine wirkliche Revolution, denn heute stirbt die Hälfte aller Menschen vorzeitig an vermeidbaren Krankheiten, wobei mehr als 50% der westlichen Bevölkerung einen Homocysteinwert im erhöhten Risikobereich aufweist.

DIE WISSENSCHAFT HAT DOCH RECHT))

Mediziner und Heiler neigen immer noch dazu, Homocystein zu unterschätzen. Ein fataler Fehler, denn es gibt einige präklinische Untersuchungen, die Mechanismen aufzeigen für eine Beteiligung der Hyperhomocysteinämie (= erhöhter Homocysteingehalt im Blut) an den Prozessen der Arteriosklerose und Thrombogenese.

- * Homocystein in erhöhter Konzentration erhöht die Produktion von sehr aggressiven Sauerstoffradikalen (H_2O_2) und vermindert die NO-Bildung. NO (Stickstoffmonoxid) ist eine körpereigene Substanz, die stark gefäßerweiternd wirkt. Die durch Homocystein ausgelösten H_2O_2 verletzen oder zerstören die Innenwände der Arterien (die Endothelschicht), wodurch Gerinnungsprozesse mit Anlagerung von Blutplättchen und Fibrin ausgelöst werden. Es lagern sich fetthaltige Substanzen an und es kommt zur so genannten Plaquebildung. Diese besteht aus Arterienwandzellen, Monozyten und bestimmten Blutfetten. Der Cholesteringehalt dieser Plaques liegt interessanterweise bei höchstens einem (!) Prozent.
- * Der wachsende Plaque verengt dann den Durchlass der Arterien und behindert so den Blutfluss. Es kann auch zu Blutgerinnseln kommen, wenn sich solche Plaquepartikel lösen und dann kleinere Gefäße verstopfen.

- * Im Katastrophenfall führen Arterienverengung oder Blutgerinnsel zu einem Totalverschluss von Herzkranzgefäßen (Myokardinfarkt), Gehirngefäßen (Apoplektischer Insult) oder auch tiefer Beinvenen (Beinvenenthrombosen).
- * Bei Arteriosklerose werden wegen mangelhafter Durchblutung neben Herz und Gehirn auch andere Organe geschädigt. So werden Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Diabetes, Potenzstörungen und viele andere von erhöhten Homocysteinwerten negativ beeinflusst.

In der Geschichte der Medizin gibt es einige schwere Krankheiten, die über eine lange Zeit als mysteriöse Stoffwechselerkrankungen geführt wurde. Skorbut galt als ansteckende Viruserkrankung. Ganze Schiffsbesatzungen, Polarexpeditionen und fast die Hälfte aller Kreuzfahrer starben an den Folgen von Skorbut. Behandlungen mit den – aus heutiger Sicht – giftigsten Medikamenten waren nicht nur unsinnig, sondern auch völlig erfolglos. Erfolgreich dagegen entpuppte sich eine einfache Ernährungsumstellung auf Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel. Aßen die erkrankten Seeleute ein paar Früchte oder tranken den Saft von Zitrusfrüchten, verschwanden die fürchterlichen, todbringenden Symptome wie durch Wunderhand in nur wenigen Tagen. Skorbut ist also eine Mangelerkrankung, ausgelöst durch ein Defizit an Vitamin C. Einer einfacher Diagnose folgt eine einfache Behandlung.

Ähnliches lässt sich von anderen Krankheitsbildern berichten, zum Beispiel der perniziösen Anämie, an der nahezu alle der daran Erkrankten verstarben. Auch dieses Krankheitsbild wurde mit völlig untauglichen Medikamenten – Arsen und seinen Salzen, Strychnin, Eisen und vielen weiteren – behandelt. Bis zu dem Zeitpunkt, als ein paar Ärzte entdeckten, was fehlt: Vitamin B₁₂ und Folsäure. Dr. Murphy, Dr. Shipple und Dr. Minot erforschten den Zusammen-

hang von perniziöser Anämie und Ernährung und schickten die Kranken fortan einfach zum Metzger. Rohe Leber – reich an den zwei B-Vitaminen – lautete das Rezept, und davon zwei Esslöffel täglich. Für ihre Entdeckung ernteten die Ärzte allerdings keine Anerkennung, sondern heftige Kritik und wurden unter die Quacksalber eingereiht.

Es gab noch eine andere auf Vitaminmangel zurückzuführende Krankheit: Pellagra. Sie kam in bestimmten Regionen, z. B. im Süd-Westen der USA vor. Auch hier dachte man an eine schwere Virus-erkrankung, bis dem Chirurg Dr. Goldberger der Zusammenhang zwischen Pellagra und dem Mangel an frischem grünem Gemüse auffiel. Bierhefe entpuppte sich als großartiges Heilmittel. Die entscheidende Substanz in dieser Bierhefe, die zur Heilung von Pellagra beitrug, war Vitamin B₃ (Niacin). Einer einfachen Diagnose folgt eine einfache Behandlung.

Beriberi ist eine weitere Stoffwechselstörung, die auf den Mangel eines einzigen Vitamins hinweist: Vitamin B₁ (Thiamin). Wird das Vitamin zugeführt, verschwindet diese Erkrankung.

Im medizinischen Bereich haben es neue Erkenntnisse und alternative Methoden besonders schwer. Wer zu neuen Ufern aufbrechen will und gegen Trägheit und eingefahrene Denkgewohnheiten vorgeht, trifft oft auf erbitternden Widerstand und herablassende Arroganz – und dies, obwohl jeder, der auch nur einen kurzen Blick in die Medizingeschichte wirft, sofort erkennen kann, dass wesentliche Fortschritte in der ärztlichen Kunst sich oft genug nur im Gegensatz zur etablierten Meinung machen ließen. Im Grunde ist die Medizin ständig aufgefordert, ihre Theorien und Therapien unter immer wieder neuen Aspekten zu betrachten und oftmals als Konsequenz mit überkommenen Richtlinien und Thesen zu brechen.

WOHLSTANDSPHÄNOMEN MANGEL))

Wie bei den oben erwähnten Erkrankungen sind auch heutzutage viele Erkrankungen durch Mangelerscheinungen ausgelöst, geprägt oder gefördert. So ist der B-Vitamin-Mangel in Europa und Nordamerika der häufigste Vitaminmangel überhaupt. Das erscheint bei dem Überangebot an Nahrungsmitteln erst einmal nicht plausibel. Wie kommt es, dass der moderne Mensch der Überflussgesellschaft am reich gedeckten Tisch «verhungert»?

- * Nahrungsmittel beinhalten nur noch 20-30 Prozent der Vitamine und Mineralien wie noch vor einigen Jahrzehnten. Unsere Böden verarmen immer mehr. Die Züchtungen der Lebensmittel gehen eher in Richtung Masse statt Klasse. So sind oft Produkte auf dem Markt, die nur noch einen Bruchteil ihrer ursprünglichen Nährstoffe enthalten.

- * Verfrühte Ernte und lange Lagerzeiten von Gemüse und Obst tragen zu einem verminderten Nährstoffgehalt bei. Obst wird fast ausschließlich im unreifen Zustand geerntet, damit ist der Reifungsprozess unterbunden, der auch durch «Nachreifung» – weg vom Baum oder Strauch – nicht mehr nachgeholt werden kann.

- * Viele essentiellen Nährstoffe werden durch Zubereitung in der Küche verändert oder abgetötet. Erhitzt man Vitamine und Enzyme, so gehen sie verloren. Kochen, Backen, Braten, Frittieren oder die

Zubereitung in der Mikrowelle zerstören die Vitalkraft eines vormals lebendigen Nahrungsmittels. Nach so einer Behandlung ist der Vitamingehalt auf ein Minimum geschrumpft.

* Dem steht die moderne Nahrungsmittelverarbeitung in nichts nach. Fertigprodukten, haltbar gemachten Speisen und Getränken – auch Säften aus dem Reformhaus oder Naturkostladen – sind die Lebensfunken in Form von Enzymen entzogen. Sie würden sonst zu schnell gären. Fast-Food, Fertigsuppen und ähnliches «Designer-Food» stehen in einer Reihe der nährstoffarmen bzw. toten Nahrungsmittel.

* Vor dem 2. Weltkrieg waren die meisten Nahrungsmittel «Vollwert», was soviel bedeutet wie «ganzheitlich» oder «als Ganzes» verpeist. Lebensmittel wurden erst in der Küche verarbeitet und nicht von der Lebensmittelindustrie. Zum Beispiel wurde das volle Korn auch als Vollkorn gekocht oder gebacken. Da aber der Weizenkeim anfällig und so die Haltbarkeit des Mehls und der Backwaren eingeschränkt ist, begann man diesen lebenswichtigen Teil des Korns zu entfernen. Damit verschwand auch ein Großteil der B-Vitamine und des Vitamin E. Beide sind für die Herz-Kreislauf-Funktion unerlässlich. Der Beginn des Ernährungs-Suizides auf nationaler Ebene nahm seinen Lauf. Mit dem Verschwinden dieser Vitamine begann der rasante Aufstieg von Arteriosklerose, Herzversagen und Schlaganfall als Killerkrankheit Nummer 1, da sowohl der antioxidative Schutz des Vitamin E fehlte, wie auch Homocystein nur ungenügend abgebaut bzw. umgebaut wurde.

* Aber auch in der Naturkostecke stehen Produkte, die zwar nicht noch zusätzlich mit Pestiziden und chemischen Aroma- und Farbstoffen vergiftet werden, aber trotzdem nicht sehr lebendig sind und zu einem Mangel an Vitalstoffen beitragen. So werden die Öle bei gequetschten Körnern (Getreideflocken) ranzig, der Gehalt an Vitaminen und Enzymen in Fertigprodukten geht gegen Null.

* Manche essentiellen Nährstoffe sind aus unserem Speiseplan ver-

schwunden. Beispielsweise die langkettigen Omega-3-Fettsäuren, die in den wilden Vorgängern unserer Haustiere noch zu 30% vorhanden waren, heute in Rind, Schwein, Schaf so gut wie nicht mehr zu finden. Auch das tierische Gehirn ist – spätestens nach dem BSE-Skandal – als gute Quelle für langkettige Omega-3-Fettsäuren von den Speisekarten verschwunden. Man könnte diese Fette durch den Verzehr von Hochseefisch wie Thunfisch, Makrelen, Lachs, Sardinen oder Hering ausgleichen. Bedauerlicherweise kann der Verzehr von Hochseefisch zur Deckung der Omega-3-Fettsäuren nur bedingt empfohlen werden, da der Fisch zu sehr mit Schwermetallen belastet ist. Selbst die WHO (Weltgesundheitsorganisation) rät wegen dieser Belastung nur noch zu einer Hochseefisch-Mahlzeit pro Monat.

* Mangelerscheinungen treten auch bei Menschen auf, die aufgrund bestimmter Diäten oder selbst gewählter Ernährungsrichtlinien bestimmte Nahrungsmittel nicht essen. So werden manchmal aus ethischen oder moralischen Gründen oder auch «weil es gesund ist» vegetarische oder veganische (ohne tierische Produkte, also auch ohne Eier und Milch) Lebensweisen gewählt. Dabei kommt es oft zu einem Defizit an langkettigen Omega-3-Fettsäuren, da diese nicht über die Zufuhr von kurzkettigen Omega 3-Fettsäuren aus Pflanzen ersetzt werden können. Die Werbung bestimmter Firmen, die diese pflanzlichen Öle vertreiben, möchte uns das allerdings gerne glauben machen. Ins Gewicht fällt bei dieser Ernährung auch der häufig auftretende Mangel an Vitamin B₁₂, das in Fleisch, Fisch, Innereien, Eiern und fermentierten Milchprodukten wie Joghurt oder Kefir vorkommt. Hierbei ist zu erwähnen, dass das Vitamin B₁₂ aus Meeresalgen unterschiedlich zum B₁₂ aus tierischen Quellen ist und daher einen Mangel nicht ausgleichen kann. Bei Veganern sind die Bakterien im distalen Dünndarm die einzige – aber ungenügende – Vitamin B₁₂-Quelle. Veganer weisen als Folge dieses Mangels erhöhte Homocysteinwerte auf. Das wiederum erhöht das Risiko für

Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele weitere Krankheiten. Einige Zahlen mögen dies verdeutlichen: In einer neueren Studie hatten Veganer einen um mehr als 50% höheren Wert (15,8), Vegetarier einen um 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. Die Ärzte schätzten 78% der Veganer und 26% der Vegetarier als Vitamin B₁₂-mangelernährt ein.

* Ein weiteres Hindernis für die ausreichende Aufnahme von Nährstoffen sind im Körper der Menschen zu finden: Verklebte Darmzotten, mangelnde Durchblutung oder zu dicke Zellmembranen verhindern die Absorption. Beim Vitamin B₁₂ braucht es erst eine Verbindung mit dem intrinsischem Faktor (IF), der in der Magenschleimhaut hergestellt wird, um in adäquater Menge aufgenommen zu werden.

URSACHEN UND TATSACHEN))

Es gibt, wie schon am Anfang dieses Buches kurz erwähnt, laut Wissenschaft zwei Ursachen für kritische Homocysteinwerte.

1. Ein genetischer Defekt, mit dem wir möglicherweise geboren werden und auf den wir erst mal keinen Einfluss haben.
2. Unsere Lebensweise, die wir uns aneignen und die wir auch wieder ändern können.

Der genetische Defekt: Jeder von uns erbt Stärken und Schwächen. Auf biochemischer Ebene bedeutet das oft, dass bestimmte Enzyme besser arbeiten als andere, je nach genetischer Prägung. Man kann die ererbten Schwächen nicht ändern. Dennoch ist es möglich, die Fähigkeit von Enzymen und deren Arbeit durch Bereitstellung bestimmter Cofaktoren so zu stärken, dass sie – in den Grenzen ihrer Möglichkeiten – optimal funktionieren. Oft sind diese Cofaktoren Vitamine und Mineralstoffe. Wenn Kinder mit Hyperhomocysteinurie ausreichende Mengen Vitamin B₆ zu sich nehmen, können sie mit dieser fatalen Krankheit viel besser leben. Vitamin B₆ ist der Cofaktor für das Enzym, welches Homocystein umbaut und damit den Hcy-Wert im Blut senkt.

Während die genetisch bedingte Hyperhomocysteinämie bei Kindern selten ist, kommt eine andere genetische Schwäche relativ häufig vor.

Hierbei funktioniert ein Enzym mit dem komplizierten Namen Methylen-Tetra-Hydrofolat-Reduktase oder MTHFR nicht optimal und erzeugt auf Grund dieser mangelnden Leistung einen hohen Hcy-Wert. Die Cofaktoren für dieses Enzym sind die Vitamine der B-Gruppe: B₁₂, B₆ und Folsäure. Ungefähr 10-15% der Menschen leben mit dieser Enzymschwäche. Wer sie hat, braucht höhere Mengen dieser drei B-Vitamine als andere Menschen.

Es ist am einfachsten, den Hcy-Wert mit einem Bluttest zu bestimmen und dann bei einem erhöhten Wert (jeder Wert über 9) eine spezielle und in der Praxis erprobte Kombination bestimmter B-Vitamin-Mengen, zu sich zu nehmen. Aber auch wer Verwandte ersten und zweiten Grades hat, die an einer der folgenden Krankheiten leiden oder litten, sollte die Möglichkeit eines MTHFR Defizits erwägen:

- * Herzerkrankung, besonders vor dem fünfzigsten Lebensjahr
- * Schlaganfall
- * Alzheimer
- * Thrombose oder Blutverklumpung
- * Krebs
- * schwere Depressionen (speziell bei Frauen)
- * hohe Hcy-Werte

Außer genetischen Schwächen bei der Umwandlung von Homocystein gibt es einige andere Faktoren, die den Homocysteinspiegel erhöhen. Sie haben mit Ihrer Lebensweise zu tun. Dazu gehört auch: Ihr Geschlecht, Ihr Alter und welche Krankheiten sich bei Ihnen entwickelt haben.

Der bedeutendste Faktor ist – wie so oft – unsere Ernährung. Der Mangel an den drei B-Vitaminen des «Dreieck des Lebens» ist eine

augenscheinliche Ursache. In einem späteren Kapitel gehe ich auf diesen Mangel und seine Behebung näher ein. Ein weiterer Faktor, der oft übersehen wird, aber nicht minder wichtig ist, steht mit unseren Ernährungsgewohnheiten von hochglykämischen Nahrungsmitteln im Zusammenhang. Vor allem der Überhang an Zucker, Brot, Nudeln und anderen Getreideprodukten, Kartoffeln in allen Variationen, sowie Alkohol führt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel mit übersteigerter Insulinreaktion.

Dr. Siegfried Gallistl, Graz, entdeckte den Zusammenhang von erhöhten Insulinwerten und erhöhtem Homocysteingehalt bei einer Studie mit 84 Kindern und Erwachsenen. Erhöhte Insulinwerte im Blut (Hyperinsulinämie) gelten bei vielen Wissenschaftlern und Ernährungsberatern als eine bedeutende Ursache vieler Krankheiten. Mit dem Verständnis der katastrophalen Auswirkungen hoher Homocysteinwerte auf die Gesundheit werden auch die Folgen eines erhöhten Insulinspiegels verständlich. In diesem Zusammenhang sei hier auf das erste Kapitel «Essen wie in der Steinzeit» in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» (ISBN-Nr.: 3-931294-11-0, Titan Verlag) hingewiesen.

Hier sind einige Fragen, die bei einer Bejahung auf eine mögliche Erhöhung Ihres Homocysteinspiegels hinweisen:

- * Sind Sie über 40?
- * Sind Sie schwanger?
- * Haben Sie Ihre Menopause hinter sich?
- * Trinken Sie regelmäßig Alkohol?
- * Trinken Sie viel Alkohol?
- * Rauchen Sie?
- * Sind Sie oft aggressiv oder ärgerlich? Unterdrücken Sie Ärger und Frustrationen?
- * Trainieren Sie Ihren Körper nur selten und bewegen sich wenig?

- * Trinken Sie regelmäßig und viel stimulierende Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee oder koffeinhaltige Getränke?
- * Leben sie veganisch, d.h. vegetarisch ohne Milchprodukte und Eier?
- * Essen Sie jeden Tag rotes Fleisch?
- * Verwenden Sie viel tierisches Fett, Omega-6-Öle, Margarine oder andere veränderte Fette?
- * Verwenden Sie viel Kochsalz?
- * Haben Sie eine Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyroidismus)?
- * Leiden Sie an Nierenschwäche?
- * Nehmen Sie Anti-Epileptika?
- * Nehmen Sie täglich mehr als 3-4g Vitamin C zu sich?
- * Machen Sie öfters oder regelmäßig kalorienreduzierte Diäten, um abzunehmen?
- * Haben oder hatten Sie eine der folgenden Erkrankungen?
 - Entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, usw.)
 - Herzerkrankungen wie Infarkt, Angina pectoris, Thrombose
 - Schlaganfall
 - Krebs
 - Diabetes
 - Demenz
 - Osteoporose
 - Menopausenprobleme wie Hitzewallungen
 - Schwangerschaftsprobleme, Fehlgeburten, Frühgeburten
 - Asthma, Ekzeme
 - Arthritis
 - Fibromyalgie, Chronisches Müdigkeitssyndrom
 - Kopfschmerzen oder Migräne
 - Nierenschwäche oder -versagen
 - Magengeschwüre

Anhand diese Auflistung können Sie ersehen, ob es in Ihrer Lebensweise oder genetischen Prägung einige Risikofaktoren für einen erhöhten Hcy-Wert gibt. Je mehr Fragen Sie mit «Ja» beantworten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines hohen Hcy-Wertes. Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie derlei Risiken ausgleichen. Manche dieser Faktoren können Sie durch eine veränderte Lebensweise reduzieren, andere gezielt durch die tägliche Einnahme der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂.

BLUT LÜGT NICHT – ODER DOCH?))

Seit es Heilberufe gibt, gehört die Untersuchung des Blutes als einer der Stützpfeiler zur Diagnose. Schon in früheren Zeiten befassten sich die Naturheilärzte mit der Beschaffenheit des Blutes, unterschieden dickes oder dünnes Blut, dunkles oder hellrotes Blut und trafen dann auf Grund ihrer Erkenntnisse die Entscheidung für eine spezielle Behandlung. Die chinesischen Ärzte unterscheiden bis heute viele verschiedene Qualitäten des Blutes anhand einer differenzierten Puls- und Zungendiagnose und verblüffen mit ihrer Treffsicherheit oft die westlichen Fachkräfte.

Die moderne Form der Blutuntersuchung benutzt eine Vielzahl von Parametern und Inhaltsstoffen des Blutes. Auch die Naturheilkunde setzt moderne Methoden ein, wie beispielsweise die Dunkelfeldmikroskopie, um verschiedene Krankheitsbilder zu erkennen.

Allen Blutuntersuchungen ist eines gemeinsam. Sie geben in begrenzten Untersuchungsbereichen sehr aufschlussreiche und wertvolle Hinweise auf Mangelzustände von Inhaltsstoffen des Blutes. Zugleich geben bestimmte Werte Warnhinweise auf Stoffwechselentgleisungen, da sie nicht oder nur in gewissen Mengen vorkommen dürfen. Letzten Endes geben sie natürlich auch an, wenn dort Stoffe gefunden werden, die im Blut nichts zu suchen haben, wie

chemische Substanzen oder Schwermetalle, also giftige, körperfremde Substanzen.

Diese Hinweise auf mögliche Fehlsteuerungen des Körpers müssen vom Arzt oder Heilpraktiker erst einmal interpretiert werden. Dabei spielen Erfahrungswerte eine große Rolle. Im Laufe der Zeit und anhand der gemachten Erfahrungen ändern sich manchmal auch die Grenzen, in denen sich ein Laborwert befinden darf, um noch als unbedenklich zu gelten. Manche Ärzte halten Werte, die sich im Standardausdruck einer Blutuntersuchung im «grünen Bereich» befinden schon für bedenklich. Andere sehen über bestimmte Überschreitungen der unteren oder oberen Grenzmarken hinweg und halten sie für unbedenklich.

Wenn Sie heute eine Arztpraxis besuchen, wird Ihnen oft routinemäßig Blut abgenommen, um es zu untersuchen. Eine der Untersuchungen ist die Messung des Cholesteringehaltes. Diese Untersuchungen sind so zum Standard einer jeden Praxis geworden, dass nur in seltenen Fällen der Arzt oder Sie selbst darüber nachdenken, ob das überhaupt sinnvoll ist. Hier sind ein paar Gedanken und Fakten darüber, welche die Karten über den Sinn und Zweck der Cholesterol-Untersuchung noch einmal neu mischen.

Der Begriff Cholesterinmessung an sich ist nicht korrekt. Es werden nämlich nicht die Cholesterinmengen gemessen, sondern die aus Eiweiß bestehenden Transportsubstanzen für das Cholesterin, also Proteine. Sie sind fähig, die Fettkörper (Lipide) aufzunehmen. So nehmen sie das Lipid Cholesterin auf, um es transportfähig zu machen.

Man spricht von einem HDL-Lipoprotein-Cholesterin-Komplex und einem LDL-Lipoprotein-Cholesterin-Komplex. Das HDL-

Lipoprotein nimmt das Cholesterin aus der Nahrung auf und transportiert es zur Leber, die es zu 80% zu Gallensäuren und zu 20% in freies Cholesterin umwandelt. Die Leber bildet den Großteil (80%-85%) des Cholesterins selbst, während über die Nahrung nur etwa 15% des Cholesterins zugeführt werden. Das LDL-Lipoprotein nimmt das von der Leber gebildete Cholesterin und befördert es zu den Milliarden Körperzellen, wo es die Grundsubstanz für die Steroidhormone bildet, die den gesamten Stoffwechsel regulieren. Daneben ist Cholesterin auch ein Baustein für Gallensäuren, Vitamin D₃, ein Baustein für die Mitochondrien, wie man die Kraftwerke der Zellen auch nennt, und für die Zellmembranen. Damit stellt Cholesterin sicher, dass Zellen wachsen und ihre Funktionen ausüben können.

Es gibt also kein «böses» oder «schlechtes» Cholesterin, sondern nur ein Cholesterin. Es gibt aber zwei Transportsysteme mit verschiedenen Aufgaben:

- * HDL-Lipoprotein (High Density Lipoprotein) transportiert Cholesterin zur Leber hin.
- * LDL-Lipoprotein (Low Density Lipoprotein) von der Leber weg zur Zelle hin.

Beide haben bedeutende Aufgaben im Körper. Eins davon als «gut» und ein anderes als «böse» zu bezeichnen zeugt von Unkenntnis der Sachlage. In der Regel kommen LDL-Lipoproteine zu 75% vor, während das HDL-Lipoprotein zu 25% vorkommt, also ein ungefähres Verhältnis von 3:1.

Da Cholesterin hauptsächlich von der Leber hergestellt und reguliert wird, kann es durch Ernährung nur kurzfristig (24 Stunden) und geringfügig (höchstens 5%) gesenkt oder gehoben werden. Das

Gesamtcholesterin beträgt im Durchschnitt beim Erwachsenen 260 mg/dl, kann aber bei körperlicher Belastung bis auf 350 mg/dl oder sogar 400 mg/dl ansteigen. Erst bei Werten darüber wäre eine Behandlung indiziert.

Warum schwankt der Cholesterinspiegel so stark? Je nach Bedarf braucht der Körper bestimmte Hormone. Cortisol als Stresshormon wird je nach geistiger, sozialer oder körperlicher Anforderung in unterschiedlichen Mengen gebraucht und somit auch sein Grundbaustoff Cholesterin. Auch beim Älterwerden erhöht sich der Bedarf dieses wichtigen Zellreparaturstoffes. Erst ab dem sechzigsten Lebensjahr fällt der Cholesterinspiegel wieder.

Cholesterinsenkung mit Medikamenten greift also in ein Regulationssystem des Körpers ein, obwohl aus medizinischen Gründen eine Behandlung nicht nur überflüssig, sondern auch lebensgefährlich ist. So belegen unabhängige Studien, dass eine Senkung des normalen Cholesterinspiegels von 175 (bis 230) mg/dl beim Jugendlichen und 250 (bis 350) mg/dl beim Sechzigjährigen folgende Risiken mit sich bringt:

- * Cholesterin ist der Grundbaustoff für Cortisol. Cortisol reguliert auch den Glukosespiegel im Blut. Durch Reduzierung der Cortisolproduktion wird Glukose und damit die gesamte Leistung der Muskulatur – auch des Herzens – herabgesetzt. Eine häufige Folge sind Kreislaufversagen und Herzstillstand.
- * Durch einen reduzierten Cortisolspiegel kommt es auch zu einem Kaliummangel, der sich ebenso auf die Spannkraft der Muskulatur auswirkt. Auch aus diesem Grund kann es zu Blutdruckabfall und Herzstillstand kommen.
- * Anhaltende Senkung des Cholesteringehalts im Blut führt zu Unterversorgung der Zellen mit Cholesterin und der möglichen Folge von Zellentartungen und Krebs. Eine Studie (die

Clofibrat-Studie) wurde wegen der massiven Häufung von Krebsfällen nach Behandlung mit cholesterinsenkenden Medikamenten vorzeitig abgebrochen. Auffällig ist auch, dass Krebskranke stets einen zum vorherigen Cholesterinspiegel erniedrigten Wert aufweisen.

- * Cholesterin ist die Grundsubstanz der männlichen und weiblichen Sexualhormone. Damit ist Cholesterin auch an folgenden Funktionen der Sexualhormone beteiligt: Potenz des Mannes, Fruchtbarkeit der Frau, Eiweißaufbau der Muskulatur, Eiweiß- und Kalkeinbau in die Knochen – und damit Verhütung von Osteoporose – sowie der Regulierung des Schlafverhaltens. Eine Absenkung von Cholesterin unter den wie oben angegebenen Normalwert kann also zu Beeinträchtigungen der vitalen Funktionen von Mann und Frau führen, zu Leistungsminderung, zu Osteoporose und Schlafstörungen.

Zusammenfassend lässt sich aus medizinischer Sicht kein plausibler Grund erkennen, der eine Cholesterinsenkung – außer bei chronischen Werten über 350-400 mg/dl – rechtfertigen würde. Cholesterin ist eine wichtige Grundsubstanz für alle Zellen des Körpers, für Hormone, vor allem Cortisol und Sexualhormone, für Gallensäuren und für Vitamin D. Es schützt vor Muskel- und Skelettabbau, Herz-Kreislauf-Schäden und Krebs.

Was aber ist die Ursache für die jahrzehntelange Beschäftigung mit Cholesterin? Man suchte in Wirklichkeit nach einem zuverlässigen Parameter, mit dem man das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Krankheiten hätte voraussagen können. Wie man aus den obigen Ausführungen unschwer entnehmen kann, haben die Cholesterinwerte oder genauer die Lipoprotein-Messungen als Parameter auf der ganzen Linie versagt. Bedauerlicherweise halten viele Ärzte immer noch an diesem Dogma fest, auch wenn sie wis-

sen, dass es unsinnig ist. Es fehlt ihnen die Alternative, die sie ihren Patienten anbieten können, noch dazu, wenn Messungen der Cholesterinwerte von allen Krankenkassen bezahlt werden, die aussagekräftige Homocysteinwert-Bestimmung aber vom Patienten selbst getragen werden muss. Aber: Würden Sie eine Medizin schlucken, die nichts nützt, nur weil sie umsonst ist? Wäre es nicht sinnvoller, das Geld für ein wirksames Präparat zu verwenden?

Die meisten Krankheiten sind hervorgerufen oder zumindest begünstigt durch mangelnde Durchblutung. Wenn Blut nicht fließt, leidet der Stoffwechsel, da nicht genügend Nährstoffe wie Aminosäuren, Fettsäuren und Glukose, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Enzyme zu den Zellen gelangen. Aber auch Botenstoffe – unsere Hormone – werden nicht in ausreichendem Maße transportiert, wenn der Blutfluss stockt.

Karl G. bemerkt seine Arteriosklerose erst, als er einem Bus hinterherlaufen musste. Mit 76 war er noch sehr rüstig und so lief er einfach die nächsten zwei Jahre nichts und niemanden mehr hinterher. Ein kleiner, milder Schlaganfall warnte ihn zum zweiten Mal. Er ging zum Arzt, der mit seinen Apparaten eine massive Verengung an 12 Stellen der Herzkranzgefäße feststellt. Trotz eines Gesamtcholesterinwertes von 156, der seit Jahren immer wieder in diesem Messbereich festgestellt wurde. Aus der Klinik wurde er wieder entlassen, da die Ärzte bei so «vielen Baustellen», wie sie es nannten, nicht mehr operieren wollten. Die vorgeschlagene Therapie: Aspirin, Betablocker, Cholesterinsenker und «langsam machen». Homocystein wurde nicht gemessen.

Mein Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» brachte Herrn Karl G. auf die Idee, seinen Hcy-Wert bestimmen zu lassen: 16,1. Damit ist er in einer Bevölkerungsgruppe mit hohem Risiko für durch Homocystein bedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Karl G. nimmt heute täglich die Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin

B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂. Er kann wieder besser, schneller und ohne Schmerzen in der Brust laufen. Sein Hcy-Wert liegt bei 7,2.

Unser Blutgefäßsystem ist die Verbindung zwischen allen Zellen, allen Organen. Es ist ein sehr wichtiges Kommunikationsmittel und vergleichbar mit dem Straßensystem eines Landes. In jeder kriegerischen Auseinandersetzung weiß man um die Bedeutung von Blockaden, wenn man ein Land außer Gefecht setzen will. Wenn die Verbindungswege zerstört oder eingeschränkt sind, ist sowohl die Versorgungslage wie auch der lebenswichtige Informationsaustausch gestört.

Aus medizinischer Sicht besteht deswegen eine gute Behandlungsstrategie bei allen Erkrankungen im Wiederherstellen eines durchgängigen Blutgefäßsystems. Man kann es fördern durch aktive Bewegung wie Laufen, Gymnastik und Körperübungen oder durch passive Bewegung mittels Massage, Bürsten, Wärmeanwendungen, Heubädern, Hydrotherapie, Sauna und viele den Kreislauf anregende Methoden. Überdies kennt die Naturheilkunde viele Tees, Gewürze oder Nahrungsmittel, die von innen heraus den Kreislauf in Schwung bringen können.

In diesem Licht kann man verstehen, warum ein eingeschränkter oder blockierter Kreislauf an der Wurzel für so viele Krankheiten liegt. Das haben auch kluge – oder sollte man besser sagen clevere – Köpfe erkannt, die sich aus reinem Geschäftssinn für das Thema Gesundheit interessieren. Wenn man die Substanz im Körper kennen würde, die dafür verantwortlich ist, dass sie die Gefäße verengt, Arteriosklerose auslöst und damit für die gefährlichsten Krankheiten der Menschheit sorgt, ließe sich ein großes Geschäft machen. Dazu bräuchte man nur noch ein Medikament zu entwickeln, die diese schädliche Substanz bekämpft oder beseitigt, um die Menschen wie-

der gesund zu machen. Wenn man auf dieses Medikament noch dazu ein medizinisches Patent hätte, käme das der Entdeckung einer Goldader gleich. Da die Entdeckung dieser einen Substanz, die für das Übel der Arteriosklerose verantwortlich ist, leider nicht einfach war, nahm das Ganze einen verhängnisvollen Lauf. Der Geschäftssinn trennte sich von der Integrität der Wissenschaft und übernahm die Führung. Das grundlegende Vorhaben, einen krankmachenden Risikofaktor zu bekämpfen, wurde verraten.

Wie auch immer die internen Vorgänge verliefen, sie führten letztendlich zu einem einmaligen Lügengebilde. Die Resultate einer Marketing-Strategie der Pharmaindustrie mit Unterstützung der Margarineindustrie liefen darauf hinaus, dass sich ein paar ausgefuchste Köpfe auf eine Substanz einigten, die im Blut sowieso bei jedem vorkommt: das Cholesterin. Man setzte eine Konferenz an, engagierte ein paar Wissenschaftler, Ärzte und Statistiker, die auf Grund großzügiger Sponsorengelder gerne bereit waren, ihren Namen unter die manipulierten Ergebnisse der Studien zu setzen.

Es entstand ein künstliches Gebilde, das zwar Milliardenumsätze bringt, aber am eigentlichen Ziel, den Menschen zu mehr Gesundheit zu verhelfen, vorbeischießt. Wirklich grotesk ist aber, dass die propagierte Strategie für die Gesundheit das genaue Gegenteil bewirkte. **DIE RESULTATE, DIE DURCH DIE CHOLESTERINSENKENDEN MEDIKAMENTE ERREICHT WERDEN, WIRKEN SICH NEGATIV AUF DIE GESUNDHEIT UND DIE BEKÄMPFUNG DER EIGENTLICHEN URSACHEN AUS.**

Zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung sehen wir uns folgenden Fakten gegenüber:

- * 80 % der Erwachsenen werden fälschlicherweise als «cholesterin krank» erklärt.
- * 20 Millionen Menschen in Deutschland werden jährlich einer

überflüssigen Cholesterinbestimmung unterzogen.

- * die Krankenkassen zahlen pro Jahr 20 Millionen Euro für unnötige Cholesterinbestimmungen.
- * Ein von Jahr zu Jahr steigender Prozentsatz der Bevölkerung wird lebenslang einer cholesterinsenkenden Behandlung ausgesetzt.
- * Diese medikamentöse Behandlung verursacht Kosten in Milliardenhöhe, ist gesundheitsschädlich und belastet durch mögliche nachfolgende Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebsentwicklungen mit weiteren hohen Kosten das Krankenkassenbudget.
- * Die Unwirksamkeit der cholesterinsenkenden Mittel als Gesundungsfaktor wird durch die verbesserten operativen Eingriffe – besonders bei Herzversagen – verschleiert.

Durch diese Fehlinformationen kommen die eigentlichen Ursachen für Herzinfarkt, Schlaganfall und Arteriosklerose nicht zur Sprache:

- * genetische Veranlagung
- * Übergewicht durch Fehlernährung (oft zu große glykämische Belastung durch zu viele Kohlenhydrate und zuwenig Eiweiß, lesen Sie auch dazu in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin»)
- * zu wenig Bewegung
- * Nikotinmissbrauch
- * Gicht, die zu Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gefäßwänden führt
- * Diabetes, der zu Stoffwechselstörungen führt
- * Bluthochdruck, der zu Dehnungsrisse in den Gefäßen führt
- * Chronischer Stress (Dystress) mit erhöhter Cortisolproduktion

Ein weiterer Faktor, der als Ursache für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall gilt, wurde bisher gänzlich übersehen:

HYPERHOMOCYSTEINÄMIE – DAS VERKANNT LEIDEN

Für einen Mediziner liest sich die Auswirkung auf die Gefäße folgendermaßen: Die Erhöhung des Homocysteinspiegels verändert die Gefäßmorphologie, stimuliert die Inflammation, aktiviert die Gerinnungskaskade und hemmt die Fibrinolyse. Insgesamt kommt es zum Verlust der antithrombotischen Endothelfunktion und zur Induktion eines prokoagulatorischen Milieus. Im folgenden Überblick werden die atherogenen Homocysteinwirkungen aufgelistet:

- * Induktion von Endothelschäden
- * Förderung von Kollagensynthese, Mediafibrose
- * Entstehen von proliferativ-fibrösen Plaques
- * NO-Wirkung sinkt (NO ist Stickstoffmonoxid und bewirkt eine Gefäßerweiterung)
- * Lipid-Synthese steigt
- * Steigerung des oxidativen Stresses
- * Protein C wird inaktiviert
- * Thrombinwirkung wird erhöht
- * Fibrinolytische Aktivität sinkt insgesamt ab.

Diese Aussagen bedeuten zusammengefasst und auch für den Laien verständlich: **SCHON EIN GERINGFÜGIG ERHÖHTER HOMOCYSTEINSPiegel STEIGERT SEHR DEUTLICH DAS RISIKO FÜR GEFÄSSKRANKHEITEN, UNABHÄNGIG VON ANDEREN RISIKOFAKTOREN.**

Kommen bei einem Patienten zwei oder noch mehr Risikofaktoren zum Tragen, ist die Wahrscheinlichkeit, beispielsweise an einem

Herzleiden zu erkranken oder daran zu sterben sehr stark erhöht. Immerhin werden 50 Prozent der jetzigen Bevölkerung an arteriosklerotischen Erkrankungen und deren Folgen versterben. In einer Studie wurde herausgefunden, dass für jede Erhöhung des Homocysteins um 5mmol/l das Arterioskleroserisiko für Männer um 60% und für Frauen um 80% steigt.

Die Nichtbeachtung des Homocysteins als Risikofaktor für Arteriosklerose hat mehrere Gründe.

- * Die Untersuchungen mit Cholesterin als möglicherweise belastender Faktor wurden schon seit 1950 begonnen. Zu dieser Zeit war die Substanz Homocystein unbekannt.
- * Als die ersten Forschungsergebnisse über Homocystein als wichtiger Faktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in medizinischen Kreisen bekannt gemacht wurden, war die ganze Anti-Cholesterin-Theorie schon als Lehrmeinung fest etabliert.
- * Es folgte eine in der Wissenschaft typische Reaktion: der Widerstand und die Trägheit eines ineinander greifenden Netzwerkes von Ärzten, Wissenschaft, Staat und Medien einen Irrtum zu erkennen und sich für neue Informationen und die daraus folgenden Konsequenzen zu öffnen. Für die Industrie würde das bedeuten, einen milliardenschweren Markt aufzugeben. Die Wissenschaft und die medizinische Welt müsste erklären, dass sie sich geirrt hat.
- * Aber warum springt die Pharmaindustrie nicht auf das nächste Pferd und entwickelt ein Medikament, das den Homocysteinspiegel senkt? Diese Strategie wäre nur logisch und nachvollziehbar. Die Antwort ist einfach: Profit. Cholesterinsenker sind in der Pharmaindustrie immer noch ein so genannter «Blockbuster» (als «Blockbuster» bezeichnet die Pharmaindustrie Produkte, die einen Jahresumsatz von mindestens einer Milliarde Dollar oder Euro machen).

- * So sind die Spielregeln klar gesetzt. Auf der einen Seite wird man auch in Zukunft die Märchen vom «guten» und vom «bösen» Cholesterin lesen, den zu hohen Gesamtcholesterinwerten, auch wenn sie unter 300 mg/dl liegen, während gleichzeitig Nachrichten und Informationen über Homocystein möglichst klein gehalten werden, damit sie keine Beachtung finden.

Dabei ist das Vorhaben, die Risikofaktoren für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall und viele weitere Erkrankungen zu finden, weiterhin eines der wichtigsten Ziele in der Medizin. Auch wenn es auf dem Weg zu gesunden Gefäßen nicht der letzte Meilenstein sein mag, so ist Homocystein doch sicherlich bisher der wichtigste.

VERMEIDBARE KRANKHEITEN - GIBT ES DIE?))

Es gibt eine Vielzahl von Erkrankungen, die im Zusammenhang mit einem erhöhten Homocysteinspiegel stehen. Tausende von wissenschaftlichen Studien belegen, dass dazu auch die Krankheiten gehören, die auf der Liste der Todesursachen auf den ersten Plätzen liegen:

1. Myokardinfarkt (Herzinfarkt)
2. Ischämischer Insult (Schlaganfall)
3. Krebs
4. Morbus Alzheimer
5. Diabetes und seine Folgeerscheinungen

Mehr als 50 Prozent der Menschen sterben an vermeidbaren Krankheiten und mehr als 50 Prozent dieser Menschen weisen einen zu hohen Homocysteinspiegel auf. Unsere Krankenhäuser, Rehabilitationspraxen und -kliniken sind voll mit Menschen, die einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben oder deren geistige Kräfte soweit erlahmt sind, dass sie ihre verbliebenen Lebensjahre als senile oder geistig verwirrte Pflegefälle verbringen.

Bedauerlicherweise ist für viele Menschen oft erst mit der eingetretenen gesundheitlichen Katastrophe in Form von Herzinfarkt, Schlaganfall oder degenerativen Erkrankungen die Einsicht verbun-

den, dass sie etwas unternehmen müssen. Dabei ist es eine Binsenweisheit, dass vorbeugende Maßnahmen nicht nur leichter und angenehmer, sondern auch hundertmal kostengünstiger sind als ein Wiederherstellen der Körperfunktionen nach der Einbuße der Gesundheit. Die Verantwortung für eine adäquate Prävention und einen gesunden Lebensstil liegt selbstverständlich erst einmal beim einzelnen Menschen. Aber auch verschiedene Institutionen sind aufgefordert, durch Aufklärung, Schulung und sinnvolle Gesetze dazu beizutragen, dass Gesundheit und Prävention mehr in den Mittelpunkt des Lebens rücken. Gleichsam als Nebenwirkung würde auch die Allgemeinheit entlastet. Dabei denke ich nicht nur an die Belastung durch die Kostenexplosion der Krankenkassen, sondern auch an die Familien und Lebenspartner, die mit der Pflege ihrer Angehörigen eine oft große finanzielle und soziale Belastung erfahren.

Unser Gesundheitssystem ist dabei vergleichbar mit den Personen, die am Fuß einer Klippe darauf warten, dass sie den Menschen helfen können, die von der Klippe gefallen sind. Wenn man den Vorschlag macht, doch einen Zaun am oberen Rand der Klippe zu bauen, damit niemand mehr hinunterstürzen kann, sagen diese «Helfer»: «Tut uns leid, wir sind hier unten viel zu beschäftigt mit den Verletzten. Außerdem haben wir keine Zeit und kein Geld einen Zaun zu bauen. Wir brauchen alle verfügbaren Mittel, um die Leute wieder zusammenzuflicken.»

Die Zeit ist schon lange reif, die Krankheiten zu verhindern, bevor sie ausbrechen. Eine der entscheidenden Kriterien für viele Erkrankungen ist ein erhöhter Homocysteinspiegel. Wie aber kann ein einziger Faktor eine so bedeutende Rolle in der Krankheitsprävention spielen?

Die Antwort ist leicht erkennbar, wenn man den menschlichen Körper als Funktionseinheit betrachtet. Es ist der Blutkreislauf, der

unseren ganzen Organismus verbindet. Jedes Organ steht über die Blutgefäße mit allen anderen Organen in Kontakt, jede Zelle kann sich über das Blut mit den anderen Milliarden Zellen austauschen. Wir werden genährt, gewärmt und entgiftet über unser größtes Organ, den Blutkreislauf.

Der Blutkreislauf ist das umfassendste System unseres Körpers. Wie bei keinem anderen Organ sind wir auf seine Funktionen angewiesen. Die Chinesen geben nicht umsonst dem Herzen und seinem Kreislauf den höchsten Stellenwert und nennen es den «Kaiser». Das Blut nennen die chinesischen Ärzte das «flüssige Selbst», das die Seele in jede Zelle und in jedes Organ transportiert. Wir kennen das Blut als «ganz besonderen Lebenssaft» und wissen, dass bei Blutverlust auch das Leben aus uns hinausrinnt. Im Umkehrschluss bedeutet eine gute Blutzirkulation Versorgung mit Lebens- und Heilkraft. Alle Nährstoffe, die wir über den Darm aufnehmen, landen in einem perfekten Verteilernetz, unserem Blutkreislauf. So wird alles, was die Zelle braucht – Nährstoffe, Sauerstoff und Hormone als Informationsträger – zu ihnen transportiert und alles, was entsorgt werden muss, wieder wegbefördert.

Kilometer von Arterien und Kapillaren tragen dazu bei, dass dieser Stoffwechsel ständig funktioniert. Die Transportwege sind ein überaus wichtiger Faktor. 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 erforderlichen Situationen anzupassen. Verengte Gefäße beeinträchtigen aber auch den Blutdurchfluss und führen zu Durchblutungsstörungen. Anfangs fallen die arteriosklerotischen Veränderungen kaum auf, da sie sich über Jahre oder Jahrzehnte entwickeln.



Eduard G. war 54, als er begann sich um seine Gesundheit Sorgen zu machen. Er erinnerte sich plötzlich, dass sein Vater im Alter von 58 an einem Herzinfarkt gestorben war. Eduards sportliche Aktivitäten waren in den letzten Jahren immer weniger geworden. Er hatte in den letzten zwei Jahren 3 Kilo zugenommen. Im Urlaub bemerkte er, dass er in den Bergen bei kleinen Wanderungen etwas zu schnaufen anfang.

Herr G. ließ seine Blutwerte feststellen. Sein Gesamtcholesterin lag bei 176 und sein Blutdruck war für sein Alter normal. Sein Homocysteinwert aber lag bei 14,4. Dieser Wert ist ein Hinweis auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach der Einnahme der Kombination von täglich einer Kapsel mit 100 Milligramm (mg) Vitamin B₆, 1000 Mikrogramm (µg) Folsäure sowie 1000 Mikrogramm (µg) Vitamin B₁₂ fiel sein Hcy-Wert in den ersten drei Monaten auf 9,6. Sein Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, war um mehr als ein Drittel gesunken.

Hier ist die Ursache für die meisten Erkrankungen zu finden. 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. Die meisten Erkrankungen werden durch ein eingeschränktes Blutgefäßsystem entweder ausgelöst oder zumindest verschlimmert. Man kann keine dauerhafte Heilung erreichen, ohne eine eingeschränkte Blutzufuhr zu verbessern.

Viele gute Behandlungsmethoden aus der Naturheilkunde setzen an dieser einfachen Wahrheit an. Zuerst kümmert man sich um die Blutgefäße. Was sie in Bewegung bringt, hilft bei der Heilung. Jede Sportart, Massage, Heu- oder Fangopackung, Bürstenmassage, Einreibung und jeder Kneippsche Wasserguss bezweckt immer nur das eine: den Blutfluss anzuregen. Bewegung bedeutet vermehrter Blutfluss und vermehrter Blutfluss bedeutet Gesundheit! Die

Bewegung des Blutes und die Reizung des Herzens zu vermehrten Kontraktionen haben eines gemeinsam: Sie fördern die Durchblutung.

Das Herz-Kreislauf-System kann also durch die erwähnten Methoden quasi von außen aktiviert und damit trainiert und gesund erhalten werden. Die andere Seite der Münze zu einem ganzheitlichen Ansatz in der Medizin sollte sein, die Zusammensetzung des Blutes so zu optimieren, dass sich eine Arteriosklerose gar nicht erst manifestieren kann. Die Überlegung ist so einfach, dass es fast wie eine Platitude klingt. «Gesunde Gefäße, gesunder Mensch.» Einer der entscheidenden Faktoren für gesunde Gefäße ist die Senkung eines erhöhten Homocysteinspiegels auf einen optimalen Wert.

Außer dieser leicht verständlichen Ursache der Ver- und Entsorgung der Organe über den Blutkreislauf gibt es noch andere sehr interessante Untersuchungen, welche die zentrale Wirkung des Homocysteinspiegels auf die Gesundheit und den Alterungsprozess unserer Zellen erklären. Darüber mehr in den nächsten Kapiteln. Jetzt aber einige Erklärung zu meinem Dreieck des Lebens, zu den Vitaminen B₆, B₁₂ und Folsäure.