



Arteriosklerose-Risiko



Risikofaktor Homocystein

Arteriosklerose (Arterienverkalkung) ist eine Sammelbezeichnung für Erkrankungen, bei denen sich die Arterienwände verdicken und starr werden. Arteriosklerose entwickelt sich über viele Jahre und verursacht meist erst Symptome, wenn die Arterienbereiche deutlich verengt sind oder plötzlich Gefäßverschlüsse am Herzen, im Gehirn oder in den Beinen auftreten.

Arteriosklerose ist eine der Hauptursachen dafür, dass in Deutschland jährlich fast 200.000 Menschen einen Schlaganfall und 300.000 erstmals einen Herzinfarkt erleiden.

Was können Sie dagegen tun?

Die meisten Menschen wissen, dass Übergewicht, hoher Blutdruck, ein hoher Cholesterinwert, Rauchen und Bewegungsmangel Risikofaktoren für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind.

Leider noch nicht so bekannt ist ein weiterer Risikofaktor, der genauso schädlich sein kann: Homocystein.

Homocystein: Für die Gefäße so gefährlich wie Cholesterin.

Bereits ab dem 40. Lebensjahr müssen Männer wie Frauen mit Gefäßschäden rechnen.

Deshalb sollte jeder spätestens ab dem 50. Lebensjahr seinen Homocystein-Spiegel kennen!

Wieso erhöht Homocystein die Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall?

Erhöhte Homocystein-Mengen im Blut können die Innenwände der Arterien schädigen, sodass sich fettartige Substanzen anlagern können und es zu so genannter Plaque-Bildung kommt.





Der wachsende "Plaque" verengt den Durchmesser der Arterien und behindert den Blutfluss. Gelöste Plaquepartikel können Blutgerinnsel verursachen.



Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Totalverschluss, der dann als Herzinfarkt (bei Herzkranzgefäßen) oder als Schlaganfall (bei Gehirngefäßen) bezeichnet wird. Hohe Homocystein-Werte begünstigen auch die Entstehung tiefer Beinvenenthrombosen.



Nach neueren Untersuchungen kann ein erhöhter Homocystein-Spiegel im Blut auch die Alzheimer-Krankheit und andere Störungen der Hirnleistung negativ beeinflussen. Studien zeigen, dass jeder Anstieg des Homocysteins um 5 Mikromol pro Liter **das Demenz-Risiko** um 40 Prozent erhöht.

Früherkennung hilft Herzinfarkt und Schlaganfall zu vermeiden

Schätzungen gehen davon aus, dass bei fünf bis zehn Prozent der deutschen Bevölkerung der Homocystein-Spiegel zu hoch ist und den Grenzwert von 10 Mikromol pro Liter übersteigt.

Bei Patienten, die schon an Gefäßerkrankungen leiden, trifft das sogar auf bis zu 40 Prozent zu. Hinzu kommt, dass etwa die Hälfte aller Männer über 40 und rund ein Drittel aller Frauen über 50 mit Herzkreislauf-Problemen rechnen müssen. Und Homocystein trägt zu diesem Krankheitsrisiko seinen nicht unbedeutenden Anteil bei.

Vorbeugen ist so einfach

Erhöhte Homocystein-Werte sind meist auf einen Mangel bestimmter Vitamine (Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure) zurückzuführen. Werden diese ergänzt, sinkt auch wieder der Homocystein-Spiegel und damit das Risiko, Gefäßschäden zu erleiden.

Den Homocystein-Spiegel messen und senken – die Gefäße schützen

Durch Senkung erhöhter Homocystein-Spiegel kann das generelle Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um ca. 10 Prozent gesenkt werden, bei Risikogruppen sogar um bis zu 25 Prozent.



Als reine Vorsorgeleistung ist die Homocystein-Bestimmung keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Sie können diese effiziente Vorsorgemaßnahme jedoch als individuelle Gesundheitsleistung durchführen lassen, wenn Sie die Kosten selbst tragen.

Die Laborkosten für den Homocystein-Test betragen **33,22 EUR**.

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme.