

Homocystein senken: wirkungslos oder gar gefährlich?

Das körpereigene Stoffwechselprodukt Homocystein gilt seit Jahren als Risikofaktor für Arteriosklerose. Nahelegend war es daher, den Homocysteinspiegel zu senken, um so Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen. Doch im Herbst 2005 wurden Ergebnisse einer Studie präsentiert, die diese einfache Prophylaxe als unwirksam oder gar gefährlich erscheinen lassen: „Kein Gefäßschutz durch B-Vitamine“ oder gar „Riskante B-Vitamine“ titelten Fachzeitschriften und Tageszeitungen.

Seit 1998 wird in den USA das Mehl mit Folsäure angereichert. Dadurch sollen dort seit her jährlich mehrere Zehntausend Todesfälle verhindert worden sein. Die Erklärung: Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure gewährleistet, daß Homocystein abgebaut und ausgeschieden werden kann. Bei festgestelltem erhöhtem Homocysteinspiegel wird daher von einer Reihe von Wissenschaftlern und Medizinern die Einnahme von Folsäure empfohlen, aber auch von Vitamin B₁₂, welches die Folsäureverwertung im Organismus verbessert,

und von Vitamin B₆. (Siehe dazu „Senken Sie Ihr Homocystein“, in *Naturarzt*, 8/2005.)

Die norwegische Studie NORVIT überprüfte den Wert dieser Prophylaxe an mehr als 3.700 Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten hatten. Dabei stellte sich heraus, daß die B-Vitamine zwar die Homocysteinspiegel senkten, die Teilnehmer aber nicht besser vor einem erneuten Infarkt schützten als ein Scheinmedikament. Das Reinfarkt-Risiko war in der Gruppe mit dem B-Vitamin-Komplex sogar höher. Die Studienleiterin Prof. Kaare H. Bonnae präsentierte daraufhin ihre Ergebnisse auf dem Europäischen Kardiologenkongreß mit den Worten: „Die Homocystein-Hypothese ist tot.“

Die Befürworter der „Homocystein-Hypothese“ werten die Ergebnisse allerdings anders. Die DACH-Liga Homocystein, ein Zusammenschluß von Wissenschaftlern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, weist darauf hin, daß die Vorbeugung gegen Herzinfarkt (Primärprävention) nicht das

Gleiche ist wie die Vermeidung eines erneuten Infarkts (Sekundärprävention). Die NORVIT-Studie habe nur dies untersucht, und selbst dafür sei sie ungünstig konstruiert gewesen: Bei Hochrisikopatienten, die alle mit Betablockern, ACE-Hemmern, Fettstoffwechsellern etc. therapiert werden, könne sich der zusätzliche Nutzen durch eine Nahrungsergänzung mit B-Vitaminen kaum zeigen, zumindest nicht in solchen Zeiträumen (dreieinhalb Jahren) und bei einer so „geringen Patientenzahl“ (mindestens 20.000 seien erforderlich). Vorrangiges Ziel einer Homocysteinsenkung sei jedenfalls die Primärprävention: die Vermeidung eines ersten Herzinfarktes. Daß dieses Ziel durch die drei B-Vitamine erreicht werde, sei „eindeutig belegt“.

Der *Naturarzt* fragte zwei regelmäßige Autoren dieser Zeitschrift. Beide hatten bisher empfohlen, den Homocysteinspiegel von Patienten zu bestimmen und ab bestimmten Schwellenwerten B-Vitamine einzusetzen. Für Dr. med. Karl-

Heinz Ricken bleibt es dabei: Ab 10 µmol/l Homocystein im Blut werden Folsäure, Vitamin B₁₂ und B₆ gegeben, sofern beim Patienten weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Raucher, Diabetes u.a.) bestehen. Liegt der Wert sogar über 12 µmol/l, wird die Vitamin-Kombination auch dann verordnet, wenn sonst keine Risikofaktoren vorliegen.

Auch Dr. med. Volker Schmiedel schließt sich den Argumenten der DACH-Liga an. Er hält die Präsentation der NORVIT-Studie bzw. ihrer Ergebnisse für „unseriös und unwissenschaftlich“. Schmiedel verweist darauf, daß derzeit noch rund zehn weitere Studien zum Thema laufen. Sollten deren Ergebnisse ähnlich negativ für die Homocysteinsenkung ausfallen, müßten die Empfehlungen selbstverständlich überdacht werden. Derzeit jedoch überzeugen ihn die „überwältigenden epidemiologischen Hinweise“ (also u.a. die US-Statistiken) noch weit mehr als diese spezielle Studie.

chw

Bitte beachten Sie: *Naturarzt*-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.