

## Homocyst Kapseln

Homocyst enthält Cholin, Vitamin B6, B12 und Folsäure, die zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel beitragen.

Es sind jene biologisch aktiven Vitaminverbindungen enthalten, die direkt am Homocystein-Stoffwechsel beteiligt sind.



Inhalt	90 Kapseln
Preis UVP	26,90 €
Artikel-Nr.	91244
PZN	18059258
EAN	9009330912442
Netto-Gewicht	51 g
Packungsinformationen	1 Dose à 90 Kapseln

### Produktwissen

Homocystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die im Körper als Abbauprodukt im Rahmen des Methioninstoffwechsels entsteht. So wie für viele andere Abbauprodukte gilt auch hier, dass ein erhöhter Spiegel zu einer Dysbalance im Körper führt. Unser Körper hat verschiedene Wege um einen ausgewogenen Homocystein-Spiegel im Körper zu halten und somit die negativen Seiten einer Dysbalance zu kompensieren.

Homocystein interagiert mit den Kollagenfasern der Blutgefäßwände was deren optimale Funktion negativ beeinflussen kann. Ebenso sind viele Methylierungsreaktionen in unseren Zellen abhängig von einem funktionierenden Homocysteinabbau.

Mit Hilfe von Vitamin B6 wandelt der Körper Homocystein in Cystein um, wodurch es über die Niere ausgeschieden werden kann. Unser Körper ist aber auch in der Lage, mit Hilfe von Folsäure und Vitamin B12, Homocystein in Methionin zurück zu verwandeln und es somit wieder zu verwerten. Daran ist auch das Enzym Methionin-Synthase beteiligt, welches Vitamin B12 als Coenzym benötigt. Ein weiterer Abbauweg findet in der Leber und Niere statt, wo Homocystein mit Hilfe der Betain-Homocystein-Methyltransferase zu Methionin umgewandelt wird.

Diese Abbauwege und Umwandlungsprozesse, die uns helfen den Homocystein Spiegel im Körper auf einem ausgewogenen Niveau zu halten, sind also abhängig von einem ausreichenden Vorhandensein benötigter Enzyme und einer ausreichenden Menge an Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12 und Betain. Gerade die B-Vitamine werden besonders gerne als Komplex zu sich genommen da sie ihre Wirkungen gegenseitig verstärken. Somit tragen Cholin, Folsäure und die Vitamine B6, B12 zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

Betain ist ein Oxidationsprodukt von Cholin. In der Nahrung kommt Betain besonders reich in Karotten, Rote Bete, Zuckerrüben und Weizenkleie vor. Cholin hingegen findet man vermehrt in Eiern, Fisch, Fleisch, Milch und Sojaprodukten. Folsäure findet man ebenso in Weizenkeimen, Ei und Brokkoli. Wichtig ist auf eine schonende Zubereitung zu achten, da viele Vitamine durch längeres kochen und auch bereits durch eine längere Lagerung zerstört werden können.

### Zutaten

Diese Kapseln enthalten:



Betain-Hydrochlorid, Cholinhydrogentartrat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Pyridoxal-5'-phosphat, Riboflavin, 5MTHF-Glucosamin1, Methylcobalamin 1Quatrefolic®

Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

Nährstoffe und sonstige Stoffe	Tagesdosis = 1 Ksp.	% NRV*
Vitamin B6	4,2 mg	300
Ribolavin	1,4 mg	100
Folsäure	600 µg	300
Vitamin B12	7,5 µg	300
Betain	500 mg	-
Cholin	82,5 mg	-

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung



2 mal täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

## Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

## Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise eingenommen werden.