

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 12/2007

Königstein, 29. November 2007

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Vitamin D ist das Thema in diesem Newsletter. Was Sie an weiteren Themen in der Naturarzt-Dezemberausgabe erwartet, können Sie am Ende des Newsletters lesen. Eine gute Zeit wünscht Ihnen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

Tel. 06174 / 92 63 21, christoph.wagner@naturarzt-access.de

Vitamin D im Winter besonders wichtig

Naturarzt: Multitalent Vitamin D wird immer noch sträflich vernachlässigt

Vitamin D ist eines der wichtigsten, allerdings auch das wohl am meisten vernachlässigte Vitamin. Gerade im Winter entsteht leicht eine Mangelsituation. Ältere Menschen sind besonders gefährdet. Doch alle Altersgruppen würden von einer verbesserten Bedarfsdeckung profitieren, berichtet die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“.

Studien belegen, dass Bewohner von deutschen Altersheimen zu 100 Prozent unter Vitamin-D-Mangel leiden. Sie bewegen sich zu wenig und kommen zu selten raus an die Sonne. Wenn jeder Bewohner dreimal pro Woche Fisch oder jeden Tag 1000 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D bekäme, gäbe es mit Sicherheit weniger Oberschenkelhalsbrüche, Krebsfälle und andere Erkrankungen. Und: Der Personenkreis, der von einer solchen Maßnahme profitieren würde, ist wesentlich größer als „nur“ Heimbewohner oder „nur“ Senioren.

Vitamin hat eine große Bedeutung für gesunde **Knochen und Zähne**. Wir benötigen es, um im Kindesalter Rachitis (Knochenerweichung) zu vermeiden und im Alter der Osteoporose vorzubeugen. Aber Vitamin D kann weit mehr: Man nimmt an, dass es die Bauchspeicheldrüse vor Autoimmunprozessen wie z. B. **Diabetes** Typ I schützt. Auch beim Alters-Diabetes (Typ II) trägt es möglicherweise zu einer besseren Blutzuckereinstellung bei. Des weiteren kann es bei

Herz-Kreislauf-Erkrankungen nützlich sein. Auch wurde ein Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und hohem Blutdruck festgestellt.

Dieses Multitalent unter den Vitaminen wirkt ebenso auf das Nervensystem, besonders auf die **neuro-muskuläre Koordination**, dem Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln. Patienten, die Vitamin D wegen ihrer Osteoporose bekamen, stürzten seltener.

Unter Vitamin-D-Mangel wurden vermehrt **Depressionen** beobachtet. Dies könnte eine Erklärung für das Auftreten der sogenannten Winterdepression sein. Im Winter fallen bei allen Menschen die Vitamin-D-Spiegel ab. Sinken die Spiegel zu tief, kann eine Depression entstehen oder sich verstärken.

Und schließlich beeinflusst Vitamin D das **Immunsystem**. Es hemmt das Wachstum verschiedener **Tumorarten** (Dickdarm, Brust, Melanom, Osteosarkom). Vitamin D wirkt als Immunmodulator, d. h. stimuliert ein zu schwaches Immunsystem, gleichzeitig jedoch hemmt es übermäßige Immunreaktionen wie bei **Rheuma** oder entzündlichen Darmerkrankungen.

Bei Patienten mit einer der genannten Indikationen empfiehlt *Naturarzt*-Autor *Dr. med. Volker Schmiedel* (Chefarzt der Inneren Abteilung, Habichtswaldklinik Kassel), den Vitamin-D-Spiegel zu bestimmen. Dies kostet den Patienten knapp 30 Euro. Vorbeugend können regelmäßige Fischgerichte hilfreich sein, bei Mangel reicht dies in der Regel nicht aus. Dann sind oft statt der von Ernährungsfachgesellschaften empfohlenen Zufuhr von täglich 200 – 400 IE (Internationale Einheiten), sie gilt für Gesunde, 1000 IE notwendig.

Der „*Naturarzt*“ erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Weitere Themen der Dezember-Ausgabe:

Gesundheitsgefahr Mobilfunk: Was die Industrie verschweigt

Zunehmend mehr Menschen nutzen das Handy als ihr Haupttelefon: sie sind immer erreichbar. Wer dagegen vor Gesundheitsgefahren durch Mobilfunk warnt, wird nicht selten als versponnener Ewiggestriger dargestellt. Diese Gefahren seien doch „wissenschaftlich gar nicht erwiesen“. Von wegen!

Krebs: Aktiver Umgang mit der Angst

Eine oft verdrängte, aber vielleicht die bedeutendste Emotion im Zusammenhang mit Krebs ist die Angst: vor dem Tod, aber auch vor dem, was diese Erkrankung an Unwägbarem beinhaltet. Umgang mit der Angst ist daher notwendig, um die Lebensqualität zu erhalten.

Richtig dämmen ist die halbe Miete

Wie der Mensch, so müssen auch Häuser vor Auskühlung geschützt werden. Manche Baustoffe können diese Funktion selbst übernehmen, in vielen anderen Fällen muss mit Dämmstoffen nachgeholfen werden.