

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 11 |
| Überraschung nach zwanzig Berufsjahren als Arzt | 12 |
| Die Symptome des Vitamin-D-Mangels | 15 |
| Typische Beschwerden bei Vitamin-D-Mangel | 17 |
| Fallbeispiele | 28 |
| Normaler, natürlicher und optimaler Vitamin-D-Spiegel | 59 |
| Die Ermittlung des Vitamin-D-Spiegels | 63 |
| Die Vitamin-D-Therapie | 71 |
| Der Vitamin-D-Gehalt der Nahrung | 96 |
| Richtiges Sonnenbaden mit hohem Vitamin-D-Gewinn | 99 |
| Bedenken gegen Vitamin D | 104 |
| Rasche Besserung der Vegetativen Dystonie durch Vitamin D | 112 |
| Ergänzende Literatur | 115 |
| Sachwortverzeichnis | 117 |

Wie es zu diesem Buch kam

Überraschung nach zwanzig Berufsjahren als Arzt

Bereits zwanzig Jahre hatte ich als Arzt gearbeitet, als ich 2005 erstmalig den Vitamin-D-Gehalt im Blut einer Patientin bestimmen ließ: Der Wert lag unterhalb der Meßbarkeitsschwelle von 7 ng/ml. Mich quälte ein schlechtes Gewissen, weil ich bis dahin dieser Patientin die richtige Behandlung schuldig geblieben bin, obwohl Vitamin D zu geringen Preisen verfügbar war.

Es verging danach kaum ein Tag, an dem ich nicht weitere Patienten mit einem starken Defizit entdeckte. Vitamin-D-Mangel erwies sich als ein Massenphänomen. Es ist der häufigste pathologische Laborwert in Deutschland, ebenso wie in anderen Industrieländern. Es ist erschütternd, daß diese Tatsache in der praktizierten Medizin bislang unberücksichtigt blieb, obwohl die wissenschaftlichen Erkenntnisse klar und eindeutig sind.

Mit frei verkäuflichen Vitamin-D- oder Multivitaminpräparaten kann kein optimaler Vitamin-D-Spiegel erreicht werden. Die erforderliche Dosis ist dafür viel zu gering. Mit den üblichen Empfehlungen zur Vitamin-D-Einnahme bleibt der Mangel bestehen, ja nicht einmal ein guter Vitamin-D-Spiegel kann aufrechterhalten werden. Aufgrund dessen steigerte ich die Vitamin-D-Zufuhr so weit, bis meine Patienten ein optimales Niveau erreichten, wie es bei Naturvölkern in den sonnenreichen Ländern üblich ist.

Bei Erreichen eines optimalen Vitamin-D-Spiegels stellen sich unglaubliche Heilungserfolge ein: Allergien gegen Nüsse, Äpfel und Tierhaare verschwanden, Migräne ging zurück, Schwindelanfälle mit Hörstörungen blieben aus (Morbus Meniere), chronische Rückenschmerzen verflüchtigten sich, die Stimmung der Patienten verbesserte sich, Wadenkrämpfe blieben ebenso aus wie Sonnenallergie und jahrelange Mattigkeit. Chronische Müdigkeit und Depressionen konnten in vielen Fällen schon nach einer Woche gebessert werden. Bei Knochenschmerzen dauerte die Heilung allerdings länger, mitunter einige Monate.

Die Vitamin-D-Therapie ist preiswert, einfach und risikofrei. Ein Mangel an Vitamin D kann exakt festgestellt und mit einem Naturstoff schnell behoben werden. Jeder Arzt sollte die Vitamin-D-Therapie in seine Praxis integrieren, denn viele Patienten leiden unter einem starken Defizit. Dies gilt sogar im Sommer, mehr noch im Winter. Zur Vitamin-D-Therapie gibt es keine Alternative. Denn nur auf diese Weise wird die Ursache dieser Mangelkrankungen beseitigt.

Die Vitamin-D-Therapie kann mit Präparaten oder durch Bestrahlung durchgeführt werden. Bei Präparaten ist eine genaue Dosierung möglich und der optimale Vitamin-D-Spiegel wird binnen weniger Tage erreicht. Bei der Bestrahlung dauert es länger, bis die Speicher wieder gefüllt sind und ein optimaler Vitamin-D-Spiegel erreicht ist. Selbst bei einer Höhenkur sind dafür meist zwei Monate erforderlich.

Die Sonnentherapie ist uralt. Schon in der Antike wurde sie mit Erfolg praktiziert. Auch Hippokrates empfahl das tägliche Sonnenbaden.

Der wirkliche Vitamin-D-Bedarf wird immer noch unterschätzt. Wir müssen uns an dem Niveau orientieren, das

Naturvölker in den Tropen erreichen. Nur so läßt sich die Gesundheit dauerhaft erhalten. Erstaunlich ist, daß aufgrund der behördlichen Überwachung Tiere in Deutschland besser mit Vitamin D versorgt sind als die Menschen.

Der Buchtitel *Gesund in sieben Tagen* soll deutlich machen, daß bei Behebung eines Vitamin-D-Mangels Erkrankungen oft schlagartig verschwinden, selbst wenn die Patienten manchmal schon jahrelang darunter gelitten haben. Diese Erfolge sind jedoch nur zu erreichen, wenn ausreichend hohe Dosen eingenommen werden, so daß ein optimaler Vitamin-D-Spiegel erreicht und aufrechterhalten wird.

Dieses Buch zeigt, bei welchen Beschwerden und Erkrankungen Verdacht auf Vitamin-D-Mangel besteht. Die Lektüre hilft dem Leser, ein Vitamin-D-Bewußtsein, das heißt einen Blick für die vielfältigen Mangelsymptome zu entwickeln. Denn oft wird jahrelang unergiebig therapiert, weil die wahre Ursache nicht erkannt wird. Anhand von Fallbeispielen erhält der Leser eine Vorstellung von der Wirksamkeit der Vitamin-D-Therapie.

Bis zu achtzig Prozent der Mangelpatienten erfahren eine Besserung durch die Vitamin-D-Therapie. Sind keine gesundheitlichen Verbesserungen festzustellen, so ist das auf andere Erkrankungen zurückzuführen, deren Ursachen gesucht werden sollten. Doch auch diese Patienten profitieren von der Anhebung des Vitamin-D-Spiegels auf ein optimales Niveau: Ihr Gesundheitszustand verbessert sich, das Krebsrisiko sinkt und die Lebenserwartung steigt. Denn Vitamin-D-Mangel erhöht wesentlich das Risiko für Krebserkrankungen, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose, Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Arteriosklerose und Bluthochdruck.

Die Symptome des Vitamin-D-Mangels

Ein junger Mann kam langsam in mein Sprechzimmer. Er beklagte sich, daß er seine Arbeit in der Firma nicht mehr ausführen könne. „Ich bin total kaputt. Alles tut mir weh, ich bin hundemüde und kann nicht mehr richtig schlafen. Das wird seit Wochen immer schlimmer.“

Er hatte seit drei Jahren keinen sonnigen Urlaub mehr gehabt. Sein Zigarettenkonsum lag bei einer Schachtel pro Tag. Mit der Beseitigung des Vitamin-D-Mangels stellte sich eine vollständige Erholung innerhalb von drei Tagen ein.

Unerkannter Vitamin-D-Mangel

Nach einer durchwachten Nacht mit ständigem Husten geht man am nächsten Morgen normalerweise zum Arzt. Demgegenüber gibt es zahlreiche Symptome, die so subtil und unscheinbar sind, daß viele sich erst nach langem Zögern trauen, den Arzt zu befragen. Kaum jemand geht zum Arzt, um dort vorzutragen: „Ich schlafe unruhig, ich habe Wadenkrämpfe, ich bin immer müde.“ So kommt es, daß die Betroffenen mit Vitamin-D-Mangel erst spät, zufällig oder gar nicht zum Arzt gelangen.

Beim Arzt werden diese Störungen oft als „psychisch-funktionelle Störungen der Befindlichkeit“ abgetan. „Alles nur psychisch“ - diese Bemerkung wird vom Patient im ersten Moment mit Erleichterung aufgenommen. Das bedeutet jedoch auch, hilflos zurückzubleiben. Viele Patienten

ahnen, daß ihnen der Arzt bei solchen Beschwerden nicht helfen kann und verschweigen diese. Es ist kein Zufall, daß diese Symptome in der Universitätsmedizin nicht wahrgenommen werden. Nur Hausärzte, die täglich vor eine ungefilterte Schar von Patienten treten, wissen, wie häufig diese Störungen in Wirklichkeit sind.

„Machen Sie mal wieder Urlaub!“ - Das ist ein gutgemeinter ärztlicher Rat, der Vitamin-D-Mangel als mögliche Krankheitsursache durchscheinen läßt. Doch nur wenige können diesen Rat befolgen und endlich Urlaub und Sonne genießen.

Fallbeispiele

Bei allen Fallberichten aus der Praxis wurden die Namen, das exakte Alter und die persönlichen Daten geringfügig verändert, um eine Zuordnung auszuschließen.

Monatelanger Ganzkörperschmerz

Frau Laguna (45) lebte schon seit zwanzig Jahren in Deutschland. Seit einem Jahr hatte sie zunehmend Schmerzen in allen Gelenken, an Füßen, Händen und im Rücken. Alles tat ihr weh, wenn sie sich bewegte. Während der Nacht und bei Ruhe verschlimmerten sich die Symptome. Bald konnte sie sich nachts nur noch unter Qualen drehen und wenden. Der ganze Körper tat schließlich weh, besonders heftig am Morgen. Schmerzmittel halfen nicht. Dabei hatte sie das Gefühl, daß der ganze Körper wie geschwollen sei. Im Bereich der Augen waren die Schwellungen zu erkennen.

Die Standard-Laboruntersuchungen und Rheumafaktoren waren unauffällig. So mußte sie noch drei Monate auf einen Termin beim Rheumatologen warten. Während der Arbeit konnte sie sich nicht richtig wach halten, so erschöpft war sie. „In dieser Zeit sagte ich mir oft, diesen Tag überlebst du nicht. Ich fühlte mich alt, als sei ich achtzig, und dachte: Warum lebst du überhaupt noch.“

In einer anderen Praxis wurde der Vitamin-D-Spiegel bestimmt und man teilte ihr mit, daß ihr Vitamin D fehle. „Ich sagte: Wieso fehlen mir Vitamine, wenn ich mich gesund

ernähre?“ Eine klärende Antwort bekam sie nicht. Und leider blieb auch die Behebung des Vitamin-D-Mangels aus.

Die richtige Antwort wäre gewesen: Wer die Sonne meidet, kann keinen normalen Vitamin-D-Spiegel haben und braucht eine Therapie mit hochdosiertem Vitamin D.

Die erneute Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels in meiner Praxis zeigte einen Vitamin-D-Wert von 7,2 ng/ml, ein extremer Mangel. Eine Vitamin-D-Therapie wurde begonnen. Schon nach einer Woche war sie begeistert: „Mit jedem Tag der Einnahme von Vitamin D ließen meine Schmerzen nach. Sieben Tage später waren alle Schmerzen weg. Es ist kaum zu glauben, aber ich kann den Termin beim Rheumatologen absagen.“ Und fröhlich: „Ich kann mich jetzt wieder bewegen und habe in einem Monat schon zwei Kilo abgenommen.“ Sie litt zudem seit Jahren an einer Sonnenallergie. Ich ermunterte sie, ein zehnmütiges Sonnenbad zu versuchen. Eine Woche später berichtete sie strahlend: "Ich kann die Sonne wieder vertragen - das ist wunderbar. Als Kind bin ich immer gern in der Sonne gewesen, nach so langer Zeit kann ich wieder in die Sonne.“

Bei Vitamin-D-Mangel kann der Körper nur wenig Calcium aufnehmen. Das Defizit muß durch Calcium aus den Knochen ausgeglichen werden. Hierbei geht der Organismus sparsam mit der wertvollen Knochenmasse um. Besonders nachts verlangsamt sich der Knochenabbau und der Calciumspiegel fällt daher im Schlaf ab. Dies ist sinnvoll, denn die Muskeln werden nachts kaum benötigt. Doch infolge des niedrigen Calciumspiegels kommt es zu Muskelkrämpfen, Schmerzen und Kreislaufschwäche. Nach der Normalisierung des Vitamin-D-Spiegels verschwinden die nächtlichen Beschwerden in wenigen Tagen.

Drehschwindel vom Menière-Typus

Die Altenpflegerin Frau Schön (48) litt seit Jahren unter Drehschwindel, als sei sie auf einem Karussell gefahren, wodurch sie wiederholt für Wochen arbeitsunfähig war. Blutuntersuchungen und Kernspintomografie ergaben keinen Befund. Es wurde die Diagnose der Menière-Krankheit gestellt. Therapieversuche des HNO-Arztes mit Infusionen, Injektionen im Kopfbereich und Medikamenten blieben wirkungslos.

Im Dezember, als sie wegen erneutem Schwindel kaum noch gehen konnte, wurde ein Vitamin-D-Spiegel von immerhin 33,9 ng/ml ermittelt. Trotz dieses relativ guten Wertes wurde eine Anfangstherapie mit 300000 Einheiten und eine Erhaltungstherapie von zunächst 20 000 Einheiten wöchentlich durchgeführt. Ein leichter Rückfall nach einem Monat wurde mit einer Dosiserhöhung auf 40000 Einheiten beantwortet.

Seitdem sind fünf Jahre vergangen und Drehschwindel ist nie wieder aufgetreten. Dies zeigt, daß bei Störungen des Nervensystems selbst bei einem Vitamin-D-Spiegel von 30 bis 40 ng/ml nichts gegen einen Therapieversuch spricht.

Alles tut mir weh

Frau Paulus (40), Fabrikarbeiterin kam in gedrückter Stimmung, mit hängenden Schultern und langem Gesicht in die Sprechstunde: „Ich kann nicht mehr, ich kriege meine Arme nicht mehr hoch, alles tut mir weh. Ich spüre so eine Last auf mir.“ Sie litt zudem unter Muskelzucken und Wadenkrämp-

fen. Nachfragen ergaben, daß sie Raucherin war. In den letzten Monaten war sie nicht in der Sonne gewesen.

Bei einem Vitamin-D-Wert von 10 ng/ml im Monat November wurde ihr die Vitamin-D-Therapie verordnet. Nach wenigen Tagen waren die Muskelschmerzen in den Schultern verschwunden und das lästige Muskelzucken hatte aufgehört. Die Patientin hatte wieder Kraft.

Dieser Bericht enthält Symptome aus den Bereichen M und A der MANOS-Systematik. Die prompte Besserung bestätigt den Zusammenhang mit dem Vitamin-D-Mangel. Nach meiner Erfahrung sind viele Fabrikarbeiter betroffen, denn sie verbringen ihre Arbeitszeit in geschlossenen Räumen ohne Sonne. Auch die Pausen werden meist in geschlossenen Räumen verbracht und ein Sonnenbad in der Mittagszeit ist oft nicht möglich. Außerdem rauchen viele Fabrikarbeiter und betreiben dadurch Raubbau an ihren ohnehin bescheidenen Vitamin-D-Reserven. Häufige Überstunden am Wochenende verhindern gleichfalls die dringend erforderlichen Sonnenbäder.

Wadenkrämpfe

Frau Müller (37) litt seit längerem unter Mattigkeit, Wadenkrämpfen und Rückenschmerzen. Sie hatte weiße Querlinien auf den Fingernägeln. Sie war Raucherin.

Aufgrund ihres Vitamin-D-Mangels erhielt sie eine Therapie. Vier Tage nach Anhebung des Vitamin-D-Spiegels waren alle Beschwerden verschwunden. Für die Regeneration der Fingernägel sind allerdings Monate erforderlich.