

Gratis-Band

Gratis-Test: Gehöre ich zu einer Risikogruppe für einen Vitamin D-Mangel?

„Überstunden am PC“



Wer auch in der Freizeit am Computer sitzt, erleidet einen gefährlichen Mangel an Vitamin D.

**Dunkle Haut
erlaubt 3x bis 10x
mehr Sonne...**



... und steigert in Deutschland das Risiko für einen Vitamin D-Mangel.

Dr. med. Raimund von Helden, Institut.VitaminDelta.de

A. ! Allgemeine Information

A.1 Kapitel-Info

A.1.1 Einleitung-eBook

Herzlich Willkommen beim Thema Vitamin D,
herzlich Willkommen bei einem weiteren eBook vom Projekt VitaminDelta.de

Das Thema Vitamin D steht mit so unzählig vielen Lebensbereichen in Zusammenhang wie der Sonnenschein selbst. Ohne Sonne würde auf der Erde kein Leben möglich sein. Dabei denken die meisten zunächst an die Pflanzen, von denen wir uns ernähren.

Ebenso wichtig ist der Sonnenschein jedoch auch für die Biochemie unseres eigenen Körpers. Ohne das ultraviolette Licht vom Typ "B" wie "Blauer Himmel" kann sich in unserer Haut kein Vitamin D bilden. Andere Quellen für Vitamin D sind leider nicht ergiebig genug, um ein winterliches Absinken des Vitamin D-Spiegels im Blut zu verhindern.

So haben viele Menschen in Deutschland ohne es zu ahnen einen Mangel an Vitamin D. Die Folgen eines Vitaminmangels sind von gewaltiger Bedeutung. Sogar die Sterblichkeit ist erhöht, denn auch Krebs entsteht öfter bei Menschen mit Vitamin D-Mangel.

Das Projekt Vitamin Delta will diese lebenswichtigen Zusammenhänge bekannt machen, damit Krankheiten wie Krebs vermieden werden können. In vielen Fällen gelingt es sogar mit der Korrektur eines schlechten Vitamin D-Spiegels vorhandene Krankheiten günstig zu beeinflussen. Auch überraschende Heilungen kann man mit einer Normalisierung des Vitamin D-Spiegels erreichen.

Viel Freude wünsche ich allen Lesern bei der Entwicklung eines neuen Lebensgefühls. Dieses neue Lebensgefühl beginnt damit, dass wir der Frage nach der Ursache von Krankheiten nicht mehr so hilflos gegenüber stehen wie bisher.

Ihr
Dr. med. Raimund von Helden,
Facharzt für Allgemeinmedizin
Institut.VitaminDelta.de

Lennestadt, im Sommer 2009

A.1.2 eBook-Impressum

Pflichtangaben - Disclaimer - Haftungsausschluss

1. Identität und Adressen

Dr. med. Raimund von Helden,

Facharzt für Allgemeinmedizin (Deutschland)

www.DRVH.de

Anschrift: Timmerschlade 14

D- 57368 Lennestadt

Email: kontakt@drvh.de

Tel.: +49 (0)2723-6600 = privat

Ärzttekammer: www.AEKWL.de

Kassenärztliche Vereinigung: www.KVWL.de

Folgende Internetseiten stehen in inhaltlichem Bezug zum vorliegenden eBook:

www.vitaminDelta.de, www.sonnenvitamin.de, www.protectosteron.de,

www.VitaminDefizit.de

2. Nutzungsimplication

Wer dieses eBook benutzt, erkennt die im Folgenden aufgeführten Bedingungen an.

3. Haftungsausschluss Verknüpfungen - Links

Keinerlei Haftung übernehmen die Autoren dieser Website/eBook für die hiermit verknüpften Internetseiten und damit erreichbaren Informationen. Das gilt auch für deren Nutzungen und sich daraus ergebenden Konsequenzen oder Schäden. Der Autoren werden daher von allen Schadenersatzansprüchen Dritter durch den Nutzer dieser Seiten freigestellt. Verknüpfungen (Links) zu weiterführenden Internetseiten sind lediglich Beispiele für Möglichkeiten des Internet, keine belastbaren Empfehlungen. Ich distanzieren mich im weiteren auch von den

Inhalten, die von mir verlinkte Internetseiten ihrerseits als Link aufführen, sofern sie gegen geltendes Recht verstoßen und machen mir keine dieser Inhalte zu Eigen. Falls Links in meiner Webseite auf problematische oder rechtswidrige Inhalte verweisen sollten, bitte ich um Mitteilung, damit ich sie umgehend entfernen kann.

4. Haftungsausschluss für medizinische und andere Inhalte

Vor allen Folgerungen, Handlungen oder Unterlassungen unter dem Einfluss dieser Website sollten jederman unbedingt persönlichen und individuellen ärztlichen Rat einholen. Es wird keine Haftung übernommen für eventuelle Unvollständigkeit, Fehler redaktioneller und technischer Art, Auslassungen, die Richtigkeit der Inhalte und ähnliches. Es kann keine Verantwortung für Schäden übernommen werden, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieser Website oder deren Gebrauch entstehen. Insbesondere wird keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Informationen übernommen, die über weiterführende Links erreicht werden.

5. Nutzungsbedingungen für Autoren

Die vorangehenden Paragraphen gelten auch für Ansprüche gegen solche Benutzer dieser Website/eBook, die selbst Inhalte einstellen. Darüber hinaus ist jeder Benutzer für die von ihm erstellten Beiträge selbst in vollem Umfang verantwortlich. Jegliche Werke, die unter dem Verdacht stehen, Urheberrechte oder Verwertungsrechte zu verletzen, können jederzeit ohne Rücksprache korrigiert oder gelöscht werden. Einen Ausschluss einzelner Benutzer behält sich der Anbieter vor. Die Benutzer sind aufgerufen, alle Inhalte, die sie zu dieser Website beisteuern, nach bestem Wissen zu erstellen. Weder der Anbieter noch die einzelnen Benutzer erheben aber Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität, Qualität und Richtigkeit.

6. Haftungsausschluss für fremde Rechte

Die Rechte der Ursprungsländer, Datenbankinhaber und alle Autorenrechte (copyrights) sind zu beachten. Grundsätzlich ist keiner der verwendeten Namen als Freinamen zu betrachten. Vor weiterer Verwendung ist ein Namen stets auf fremde Rechte zu prüfen.

7. Hinweis an Rechteinhaber

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass ich kein Material wissentlich verwende, das Urheberrechten Dritter unterliegt. Zitate von wissenschaftlichen Quellen sind als solche gekennzeichnet. Es ist essentieller Sinn wissenschaftlicher Veröffentlichungen zitiert zu werden. Die inhaltliche Auseinandersetzung mit anderen wissenschaftlichen Auffassungen in Wort und Bild ist Gegenstand dieser Website. Bei der sehr großen Zahl der vorliegenden elektronischen und vor allem schriftlichen Publikationen kann ich aber nicht mit letzter Sicherheit ausschließen, dass dennoch Material eingebracht wird, das bestehenden besonderen Schutzrechten unterliegt. Wenn mir eine entsprechende Urheberrechtsverletzung angezeigt wird, wird das betreffende Material umgehend vom Server/eBook entfernt oder nach Wunsch in der Zitierweise korrigiert.

8. Ungültigkeit einzelner Paragraphen

Sollten einzelne Teile dieser Abmachung ungültig sein, sind sie sinngemäß abzuändern. Die Gesamtvereinbarung verliert damit nicht ihre Rechtsgültigkeit.

9. Variabilität

Diese Abmachung kann jederzeit geändert oder aktualisiert werden und sollte daher mit jeder Neuauflage des eBook neu gelesen werden.

Dr. med. Raimund von Helden

B. (1) Überraschendes

B.1 Kapitel_Überraschendes

B.1.1 Mein Risiko-Check: Vitamin-D-Mangel

Was leistet dieser Beitrag?

- * Er nimmt uns die Illusion der automatischen Versorgung mit Sonne.
- * Er nimmt uns die Illusion der automatischen Versorgung mit Vitamin D durch Obst und Gemüse.
- * Er zeigt anhand von 11 Postern die typischen Gründe für einen Mangel an Vitamin D.
- * Er gibt jedem eine erste Orientierung über das persönliche Risiko eines Vitamin D-Mangels.
- * Er erlaubt, den Vitamin-D-Haushalt anderer Menschen grob einzuschätzen.
- * Er zeigt die Anknüpfungspunkte des Projektes VitaminDelta für eine weitere Hilfe.



Habe ich einen Vitamin D-Mangel? Bin ich gefährdet? Wie groß ist mein Risiko?

Der Vitamin-D-Mangel hat die Mehrheit der deutschen Bevölkerung erfasst. Der Grund für die allgemeine Mangelsituation: Die Sonne hat zu viele Hindernisse zu überwinden, um an unsere Haut zu gelangen.

Glauben Sie, dass die Sonne Ihre Haut schon irgendwie und irgendwann erreichen wird? ... dann unterliegen Sie dem Vitamin-D-Irrtum Nr. 1 !

Die Wintersonne steht zu flach um Vitamin D zu erzeugen, ebenso die Abendsonne. Beides reicht nicht für eine Vitamin-D-Erzeugung. Wolken lassen nur UVA-Licht durch, aber kaum das für die Erzeugung nötige UVB. Um einer Verwechslung von UVA und UVB zu entgehen, kann man sich UVB = Blau einprägen. Das UVB-Licht kommt vom blauen Himmel herunter.

Die Kleidung wehrt die Vitaminerzeugung ebenso ab wie Sonnencreme. In der Altershaut mit der typischen Faltenbildung, Verdickung, und den vermehrten Pigmenten ist die Vitamin-D-Synthese ebenfalls herabgesetzt.

Glauben Sie, dass Sie mit der Nahrung genügend Vitamin D aufnehmen?



... dann unterliegen Sie dem Vitamin-D-Irrtum Nr. 2!

Obst zum Beispiel enthält kein Vitamin D. Auch ein ganzer Korb voll Obst kann den Mangel an Sonneneinstrahlung nicht ausgleichen.

Ihr persönliches Risiko können sie schnell anhand von 11 Bildern prüfen:

„Gefahrenzone Deutschland“



1) Wenn Sie von Oktober bis März in Deutschland leben, ist nach 6 Monaten der schöne sommerliche Spiegel des Vitamin D auf einen Rest von 25% abgesunken. Wer im Sommer keine Zeit im Freien verbracht hat, gerät unweigerlich in das Vitamin-D-Mangel-Syndrom. (Definition des VDMS im Glossar)

„Gefahrenzone Stadt“



vitamindelta.de

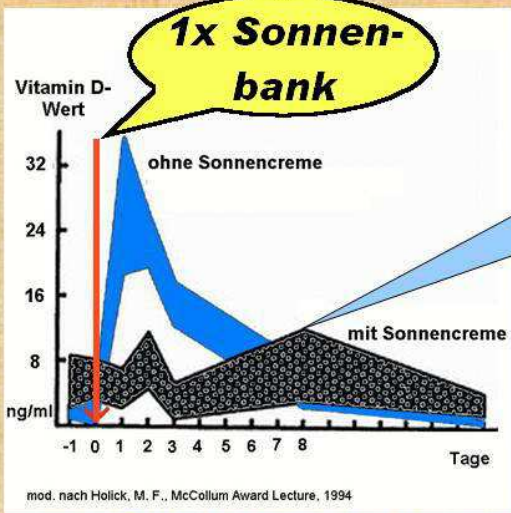
2) Wenn Sie in einer Großstadt leben, dann sorgt die Smog-Dunsthaube und der erhöhte Ozonanteil aus den Abgasen für eine Abschirmung des UV-Lichtes vom Typ B (UVB). Nur UVB hat die Fähigkeit Vitamin D zu bilden.

„Zu Hause entsteht kein Vitamin “



3) Wer in der Mittagszeit das Haus nicht verlässt, kann kein Vitamin D bilden. Die Chancen für eine Erzeugung von Vitamin D in der Haut fällt praktisch auf Null, wenn Sie die pralle Sonne meiden. "Ich kann die Sonne nicht vertragen." - Das ist für viele Menschen leider die bittere Wahrheit. Es bedarf einer Anleitung, um dieser Fallgrube zu entkommen.

„Anti-Vitamin-Creme“



Originalquelle überarbeitet durch www.VitaminDelta.de

wegen Sonnencreme kein Vitamin D



vitamindelta.de

Holick, M. F., *McCullum Award Lecture, 1994*; Holick, M. F., *McCullum Award Lecture, 1994*: *vitamin D—new horizons for the 21st century*. *Am J Clin Nutr* 1994; 60(4): 619-630.

4) Haben Sie konsequent Sonnencreme benutzt? Dann haben Sie Ihre Erzeugung von Vitamin D in der Haut komplett unterdrückt.

„Überstunden am PC“



Wer auch in der Freizeit am Computer sitzt, erleidet einen gefährlichen Mangel an Vitamin D.

5) Arbeiten Sie auch am Wochenende immer am PC? Dann haben Sie vermutlich auch die Mittagssonne selbst an Ihren freien Tagen verpasst.

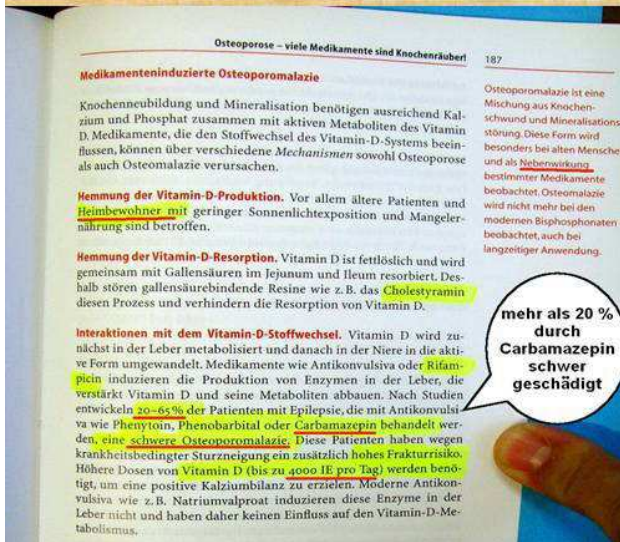
„Schichtarbeiter werden krank“



Die meisten schlafen am Tage aus. Diese Zeit fehlt dann zur Vitamin-D-Erzeugung.

6) Arbeiten Sie im Schicht- oder Nachtdienst? Möglicherweise schlafen Sie dann am Tage in Ihrer Wohnung aus. Das bedeutet, dass Sie die Sonne verpasst haben.

„Epilepsie-Tabletten zerstören Vitamin D“



Bartl, Reiner: Osteoporose-Manual: Diagnostik, Prävention und Therapie, mit 20 Tabellen, Berlin, Heidelberg, New York, Hongkong, London, Mailand, Paris, Tokio: Springer, 2004. 255 S. : graph. Darst., 21 cm
kartoniert ISBN: 3540208925 (EAN: 9783540208921 / 978-3540208921)
Literaturverz. S. 219 - 239 ISBN 3540208925

Originalquelle überarbeitet durch www.VitaminDelta.de

7) Nehmen Sie Epilepsie-Tabletten? Handelt es sich um die Wirkstoffe "Phenytoin" und "Carbamazepin"? Dann wird Vitamin D verstärkt abgebaut und der tägliche Bedarf ist daher deutlich gesteigert.

„täglich mehrfach Durchfall“



Wer ständig Durchfall hat, nimmt das Vitamin D aus der Nahrung nicht auf.

8) Haben Sie eine chronische Durchfall-Erkrankung? Dann kann der Darm meist nicht genug Vitamin D aus der Nahrung aufnehmen.

Raucherinnen von Darmkrebs bedroht

ORLANDO – Zigaretten fördern nicht nur Lungenkrebs. Auch der Darm schwelgt in Malignomgefahr – bei Frauen mehr als bei Männern.

Unabhängig von Geschlecht ist das Risiko kolorektaler Neoplasien bei Rauchern deutlich erhöht. Nur bei Nichtrauchern ist das Risiko für Darmkrebs vergleichbar mit dem bei Männern. Die Teilnehmer waren im Schnitt 57 Jahre alt und unterzogen sich zwischen 1999 und 2007 einer Koloskopie.


Im Vergleich zu Nichtraucherinnen war das kolorektale Malignomrisiko auch schon bei Frauen, die weniger als 30 „pack years“ auf dem Buckel hatten, verdoppelt – Männer mussten dafür mehr als 30 Packungsjahre geschmaucht haben. Der ungünstige Tabakeinfluss auf das weibliche Gedärm ist auch nach Einbeziehung von Einflussfaktoren wie Alter und familiärer Belastung nicht zu überbrücken.

Medical Tribune - 43. Jahrgang - Nr. 45 - 7. November 2008

Wieso denn Darmkrebs?

Rauchen verdoppelt das Risiko für Darmkrebs

„Zigaretten = Vitaminkiller“



vitamindelta.de

Rauchen zerstört das schützende Vitamin D.

Originalquelle überarbeitet durch www.VitaminDelta.de

9) Rauchen Sie? Dann haben Sie einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel als andere, denn Rauchen zerstört Vitamin D.

„Übergewichtige bleiben bekleidet“

Denken Sie auch
so?

„Ich bin zu schwer.
Deshalb kleide ich
mich so, dass Arme,
Schultern und Beine
bedeckt bleiben.“



10) Haben Sie es sich zur Angewohnheit gemacht, auch an sonnigen Tagen stets lange Ärmel und lange Hose zu tragen? Dann kann sich kein Vitamin D in Ihrer Haut bilden. Zudem benötigen Menschen mit höherem Körpergewicht ohnehin eine größere Menge an Vitamin D. Das sind zwei Gründe dafür, dass Übergewicht fast immer mit einem schlechten Wert für Vitamin D einhergeht.



11) Dunkle Haut schirmt das UV-Licht effizient ab. Damit wird auch die Bildung von Vitamin D stark verlangsamt. Ein Aufenthalt in der Sonne von 30 Minuten reicht für eine Vitaminbildung nicht aus.

Auswertung:

Für jede Situation, die auf Sie zutrifft, sollten Sie sich eine passende Verhaltensänderung überlegen.

Wenn diese Möglichkeiten ausgeschöpft sind, und der Mangel anhält, ist die Einnahme von Vitamin D zu empfehlen.

Wie Sie erfahren haben, gibt es viele Gründe für einen individuell erhöhten Bedarf an Vitamin D. Darauf sollte Ihre Dosis abgestimmt werden.

Wenn Sie bei sich Gründe für einen Vitamin-D-Mangel gefunden haben, so stellen sich weitere Fragen:

- * "Was bedeutet es für meine Gesundheit, einen niedrigen Spiegel zu haben."
 - * "Wie kann ich meinen Vitamin-D-Spiegel anheben?"
 - * "Erleide ich schon jetzt Nachteile durch einen schlechten Vitamin-D-Wert?"
 - * "Stehen meine derzeitigen körperlichen Beschwerden im Zusammenhang mit einem Vitamin-D-Mangel?"
-

Weitere Informationen bei einem Vitamin-D-Mangel:

- * Wenn Sie etwas über den Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Mangel und körperlichen Beschwerden lesen wollen, so schauen Sie bitte in den Bereich 2) "Fallberichte".
- * Wenn Sie mehr über die Folgen eines Mangels an Vitamin D wissen wollen, so steht dazu der Bereich 3) "Frage & Antwort" mit Foto-Postern im Powerpoint-Stil zur Verfügung.
- * Im Bereich "Hitliste FAQ" wird mit knappen Worten auf typische Fragen geantwortet.
- * Die Suchfunktion im Rahmen oben führt am schnellsten zu jeder Informationen.
- * Wenn Sie keine Antwort finden, dann beantworte ich gerne Ihre E-mail.

B.1.2 Vitamin D-das älteste Schutzsystem der Evolution

Was ist Plankton? Und wieso erzeugen einige Plankton-Zellen das komplizierte Vitamin D?

Als Plankton bezeichnet man sind die kleinsten Lebewesen der Meere. Schon bei diesen Lebewesen, die aus einer einzigen Zelle bestehen, kommt Vitamin D vor. Es wird erzeugt um die die DNA des Plankton vor der UVB-Strahlung zu schützen.



Jegliche DNA besteht aus einer Kette von Nukleinsäuren. Diese lebenswichtigen Moleküle geraten gerade mit dieser UVB-Strahlung in Resonanz und können zerbrechen. Das ist die Punkt-Mutation der DNA. Die Planktonzelle versucht, das zu verhindern, indem sie als Fänger der UVB-Strahlen das Vitamin D erzeugt. Vitamin D hat nämlich genau dieselbe Resonanzfrequenz wie die UVB-Strahlen. So wirkt die Produktion von Vitamin D für das Plankton wie eine Schicht von Dachziegeln gegen UVB.

Das ist der erste Schritt der Evolution, um die DNA zu schützen. Vitamin D-erzeugende Plankton-Zellen erlangen wegen dieser Erzeugung von Vitamin D einen entscheidenden Vorteil: Schutz gegen die Mutationen durch die

Sonnenstrahlen.

Alle Lebewesen haben ihre Erbinformationen auf der DNA gespeichert. Alle höheren Lebewesen haben dieses Schutzsystem perfektioniert. Das Vitamin D-Molekül, das von den UVB-Strahlen der Sonne aufgebrochen wurde dient im Körper als Alarmsignal. Das "aufgebrochene" Vitamin D-Molekül wird über die Tagesaktivität weiter aktiviert. So gibt das vollständig aktivierte Vitamin D dem Körper das Signal, dass die Strahlen der Sonne einwirken.

Über den Vitamin D-Rezeptor der höheren Lebewesen wird dieses chemische Signal genutzt, um die DNA-Kopier-Systeme zu stoppen. Das ist im obigen Bild mit dem Riegel dargestellt, das sich um das rote Band der DNA legt.

Wenn Vitamin D völlig fehlt, dann kann dieses Kontrollsystem nicht funktionieren. Die Zellvermehrung verläuft ungebremst, die Krebsgefahr steigt. Die Zellen des Immunsystems werden nicht abgebremst, die Gefahr für Allergien und Autoimmunerkrankungen steigt an.

Wir können unsere Gesundheit erhalten oder verbessern, wenn wir dieses natürliche System begreifen und richtig nutzen. Mit einer Vitamin D-Tablette aus dem Supermarkt ist dies leider nicht zu erreichen. Es hat sich herausgestellt, dass es erst mit Hilfe von Expertenwissen gelingt, vernünftige Vitamin D-Spiegel zu gewährleisten.

Und mit dem erhöhten Vitamin D-Spiegel allein ist noch lange keine Aktivierung des Vitamin D erreicht. Wer dieses Natursystem des DNA-Schutzes optimal nutzen will, muss dies erst erlernen.

Das VitaminDelta-Projekt hat diese Wissenslücke erkannt. Daher stellt Ihnen die Website www.VitaminDelta.de die notwendige Information als PDF-Download-Paket zur Verfügung. Lesen Sie jetzt die eBooks über ein biologisches System, das über Ihr gesundheitliches Schicksal bestimmt. Einzelne Bruchstücke einer Vitamin D -Strategie zu Ihrem eigenen Schutz vor Krebs und Allergien können Sie vielleicht vereinzelt finden.

Eine vergleichbare,

- * deutschsprachige,
- * vollständige durchdachte und
- * praktisch anwendbare...

(1) Überraschendes : Kapitel_Überraschendes

...Strategie zur Nutzung des Vitamin D-Systems finden Sie im ganzen Internet nicht.

Für diese Aussage gibt das Institut VitaminDelta allen Erwerber des Download-Paketes die Geld-zurück-Garantie.

Nutzen Sie die neue Dimension zur Verhinderung von Krankheiten und zur natürlichen Korrektur chronischer Verläufe.

C. ! Über dieses Projekt

C.1 Kapitel_über Inhalte

C.1.1 Interview: Das VitaminDelta-Projekt

Das VitaminDelta-Projekt

Was ist das für ein Projekt?

Es geht um Prävention. Mit der Verbreitung von Informationen soll die Gefährdung der Gesundheit abgewendet werden.

www.projekt.VitaminDelta.de



***unabhängiges ärztlich
geführtes Projekt:
Vitamin-D-Mangel beheben,
Krebsrisiken senken***

Worin besteht die Gefährdung?

Es gibt einen Mangel an Vitamin D, der über die Hälfte der Bevölkerung betrifft.

Was sind die Folgen?

Es gibt mehr Krankheiten und Todesfälle bei jahrelangem Vitamin-D-Mangel.

Was sind das für Krankheiten?

Es geht um Krebs, Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Wie ist das zu erklären?

Vitamin D ist der Ausgangsstoff für das im Körper erzeugte Vitamin-D-Hormon. Fast alle Zellen sind von der Funktion des Vitamin D-Hormones abhängig.

Kann man einen Vitamin-D-Mangel selbst erkennen?

Ja, es kommt zu Kreislaufbeschwerden, Muskelzucken und hohem Schlafbedarf. Aber auch große Müdigkeit bei schlechter Schlafqualität ist möglich.

Wer ist gefährdet?

Alle Menschen, die die Sonne meiden und Sonnenbäder scheuen.

Sollen wir jetzt alle mehr in die Sonne gehen?

Ein Sonnenbad kann zu einem gefährlichen Sonnenbrand führen, wenn es nicht zeitlich begrenzt wird. Bei mittlerem Hauttyp wird als nützliche und verträgliche Dosis 15 Minuten in Bauchlage und 15 Minuten in Rückenlage empfohlen.

Riskieren wir nicht Hautkrebs durch Sonnenbaden?

Nein, erst der Sonnenbrand erhöht das Risiko für Hautkrebs. Das kleine Sonnenbad hingegen senkt das Krebsrisiko für alle Organe, auch das

Hautkrebsrisiko.

Wo kann man diese Aussagen nachprüfen?

Die wenigsten Menschen in Deutschland beherrschen gleichzeitig die englische und die medizinische Fachsprache. Das VitaminDelta-Projekt möchte allen deutschsprachigen Menschen die Chance geben, die neue wissenschaftliche Sicht auf das Vitamin D für sich und ihre Familien zu nutzen. Im Hauptteil der Website www.vitaminDelta.de gibt es den Bereich 3) "Frage & Antwort". Dort liegen die Bilder eines Powerpoint-Vortrages, der für Selbsthilfegruppen konzipiert wurde.

Welche Methoden werden verwendet, um dieses Ziel zu erreichen?

Die Informationen aus wissenschaftlichen Quellen liegen in anschaulichen Fotos, Grafiken, und Schautafeln in dieser Internetseite bereit.

Wieso ist ein solches Projekt nötig, wo doch öffentliche Institute für die Tätigkeit im Bereich der Prävention tätig sind?

Ein kleiner Kreis von Wissenschaftlern, der mit diesem Thema befasst ist, hat die Tiefe dieses Themas bereits durchschaut. Aber es gibt aber eine Reihe von Gründen, die das Thema an einer schnellen Verbreitung hindern.

Was sind das für Gründe?

Es gibt zunächst finanzielle Gründe. Solange die Politik die Tragweite des Themas nicht erkennt, kann es auch keinen großen Auftrag zur Erforschung von Vitamin D geben. Die Industrie kann sich keine Studien zur Erforschung natürlicher Stoffe leisten, weil es keinen Patentschutz geben kann.

Wird denn nicht von der Pharmaindustrie nach den Ursachen der genannten Krankheiten geforscht?

Die Pharmaindustrie interessiert sich für Gewinn und Umsatz. Gewinn machen kann sie -abgesehen von Impfungen- erst mit der manifesten Krankheit. Ein Medikament, das solche Krankheitsrisiken vermindert, jedoch nur 10 Euro im Jahr einbringt, ist keine Erforschung wert. Die Gratisversorgung mit Vitamin D durch die Sonne ist eine Blockade für die Ursachenforschung.

Halten Sie die Industrie für gewissenlos?

Nein keineswegs, es werden viele wertvolle Medikamente erforscht. Meine These ist lediglich, dass die Auftraggeber in der Industrie stets den Forschungsaufwand gegen den Ertrag abwägen. Eine Krankheit in ihrer eigentlichen Ursache zu verhindern ist ein idealistischer Ansatz.

Was folgt daraus?

Es folgt, dass es durchaus ergiebig sein kann, mit wissenschaftlich geschultem Verstand über die Ursachen von Krankheiten nachzudenken. Ergiebig, weil dieses Thema "Ursache" meist brach liegt.

Wieso wurde der Name "VitaminDelta" gewählt?

Es geht bei diesem Projekt um eine veränderte Wahrnehmung des Themas "Vitamin D". In der Wissenschaft wird der griechische Buchstabe Delta gerne gewählt, um einen Unterschied zu beschreiben. Vitamin D ist anders: Vitamin D ist das einzige Vitamin, das zum Hormon werden kann.

Worin liegt der Unterschied zwischen Vitamin D und VitaminDelta?

VitaminDelta ist das bekannte Vitamin D mit einer Reihe von Pluspunkten. Vitamin D ist eine Art Aschenputtel, mit der Begabung zur Königin. Es kann viel mehr als den meisten Menschen bekannt ist.

Was sind denn die unbekanntenen Begabungen des VitaminDelta?

Vitamin Delta - das betont für das Vitamin D einige mächtige Optionen:

- * Hormon,
- * Engpassfaktor,
- * Krebshemmstoff;
- * Schutzfaktor der DNA

Wie ist das Logo des Projektes zu verstehen?

Das aktivierte Molekül des Vitamin D hat hier den Namen "Protectino" bekommen. Wenn Protectino sich ins schwarze Bett des Vitamin-D-Rezeptors legt, dann verändert sich dieser Rezeptor. Es kommt zu einer Bremswirkung auf die DNA. Das ermöglicht es der Zelle, am Tage bei hohen Spiegeln vom aktiven Vitamin D die Zellvermehrung zu stoppen.

Wenn das aktive Vitamin D am Tage die DNA-Verdopplung stoppt, was geschieht in der Nacht?

In der Nacht bei absinkenden Spiegeln läuft die Zellvermehrung wieder an. So wird durch das Vitamin-D-System die Zelle gezielt bei Tag vor einer Überaktivität bewahrt und daher geschützt. Das Vitamin D-System bewirkt einen Stopp & Go -Mechanismus der Zellvermehrung. Das veranschaulicht das Logo dieser Website.

Das hört sich kompliziert an - kann man das auch einfacher sagen?

Ja, ich will es versuchen. Das System der Zellvermehrung ist vergleichbar mit der Datensicherung auf einem Computer. Die Datensicherung ergibt eine Kopie, ganz gleich ob eine neue Zelle oder eine neue DVD das Ergebnis ist. Dieser Prozess sollte nicht am Tage ablaufen, da hier zu viele Störmomente auf das System einwirken. Jedermann lässt seine Datensicherung vernünftigerweise in der Ruhephase des Systems -bei Nacht- ablaufen.

Wieso ist gerade Vitamin D so wichtig?

In punkto Ernährung ist Vitamin D in Deutschland zum Engpassfaktor für die Gesundheit geworden. Der natürliche Stopp & Go-Mechanismus versagt angesichts des Mangels an Vitamin D. Viele Schreibfehler der Datensicherung sind die Folge. Mutationen treten massenhaft auf, die Krebsgefahr steigt an.

Was ist das Fazit?

- * Der Mangel an Sonnenlicht in Deutschland führt zu einem Mangel an Vitamin D.
 - * Das wiederum verhindert eine genügende Bereitstellung von stoffwechsel-aktivem Vitamin D.
 - * Die Zellen verlieren so ihre Möglichkeit, die DNA-Vermehrung auf geschützte nächtliche Ruhephasen zu verschieben.
 - * Chronische Krankheiten wie Allergien, Autoimmunerkrankungen und Krebs werden durch die Störung dieses zentralen Mechanismus provoziert:
 - * Die Vitamin-D-gesteuerte Bremswirkung auf die DNA unserer Zellkerne ist der neu erkannte Schicksalsfaktor für die Entstehung von Krebs.
 - * Dieses Konzept wird in der "Protectosteron-Theorie" präzisiert
-

Welche Auswirkungen hat das Projekt VitaminDelta?

Das Projekt VitaminDelta erlaubt uns ein besseres Lebensgefühl, weil wir der Ursache von Krebs, Allergien und Rheuma nicht mehr so hilflos gegenüberstehen.

Bei Einhaltung der einfach umsetzbaren Vorgaben, wie sie in den eBooks 3 und 4 abrufbar sind, verlängert sich unser gesundes Leben ganz erheblich.

C.1.2 "Alleinstellungsmerkmale"- das Besondere am VitaminDelta-Projekt

Das gibt es nur hier beim Projekt VitaminDelta:

Der Sonnengenuss ohne Reue: die "Zifferblatt-Regel"

- * Die "Zifferblatt-Regel" ist für jeden Hauttyp ein einfaches Merkschema für die richtige Sonnenbad-Dauer in Europa.
- * Ein einfaches Merkschema für die richtige Sonnenbad-Dauer in Deutschland.
- * Die Kritik an der lückenlosen Verwendung von Sonnencreme: Die Blockade der Vitamin-D-Erzeugung steigert das Krebsrisiko für Brust, Darm, Prostata u.s.w.

Die Fallberichte: "plötzlich geheilt" - Was Vitamin D bewirken kann

- * Die größte Sammlung von Fallberichten über die Sofort-Effekte der Vitamin D-Normalisierung ("Setup")
- * Ein Fragebogen über die Symptome des Vitamin-Mangels (eBook: "Vitamin-D-Setup")
- * Eine Beschreibung der Risikogruppen mit einer Posterstrecke (gratis eBook: "Vitamin-Check")
- * Die Definition der akuten körperlichen Beschwerden bei einem Vitamin-D-Mangel.

Der Lebensstil: die wichtigste Ursache des Vitamin-D-Mangels

- * Die Definition des "Teufelskreises durch gestörte Mobilität"
- * Die Definition des "Teufelskreises durch Sonnenallergie"
- * Die Charakterisierung von typischen Lebensumständen, die einen Vitamin-D-Mangel begünstigen
- * Die Definition des "Martha-Syndroms" - warum hohe Selbstaufopferung oft mit Krankheiten endet.

Die Steuerung des Vitamin-D-Spiegels: das Know How

- * Eine farbige Skala zur Bewertung eines Vitamin-D-Spiegels.
- * Der "Vitamin-DAX": eine Kurve zeigt den schwankenden Kurswert unserer Gesundheit
- * Die Erkenntnis, warum die Vitamin-D-Setup-Therapie im winterlichen Deutschland der einzige Ausweg ist.
- * Die komplette Anleitung zur Steuerung des Vitamin D-Spiegels: Pharmakokinetik mit dem Taschenrechner (eBook: Vitamin-D-Setup)

Das integrale Konzept - die Verbindung von Vitamin-D-Mangel und Krebs:

- * "Protectino" - eine lächelnde Comicfigur erklärt den spannenden Lebenslauf des Vitamin D als Krebschutz-Vorrichtung
- * Die Definition der "Protectosteron-Theorie" - Eine klare wissenschaftliche Hypothese, die der bisherigen Überprüfung standhält
- * Der ultimative Durchblick im Chaos der Vitamin-D-Empfehlungen: die "Bremsflüssigkeits"-Analogie des Vitamin-D-Spiegels
- * Die Wette gegen Krebs: "Route 66"- lebenslang krebsfrei bleiben durch anhaltende tropische Vitamin D-Spiegel
- * Das Konzept, wie die Gesundheitspolitik uns alle besser vor Krebs schützen könnte: "1000 auf 1000"

C.1.3 Literatur: Info-Quellen über Vitamin D

Literatur:

(zusammengestellt von William B. Grant, Californien, USA - danke William!)

Bücher:

Solar Power for Optimal Health

by Marc Sorenson, 2006.

Willam Grant: "Erhältlich über Amazon.com. Eine neue Ausgabe wird für August 2008 erwartet. Ich habe zur Entstehung diese Buches beigetragen. Ich kann Ihnen daher einen Bezug mit Rabatt ermöglichen."

The Vitamin D Cure

by James E. Dowd and Diane Stafford, John Wiley & Sons, 2008.

Naked at Noon, Understanding Sunlight and Vitamin D

by Krispin Sullivan,

available through her website:

<http://www.sunlightandvitamind.com>

Sunlight Robbery

by Oliver Gillie,

available through his website:

<http://www.healthresearchforum.org.uk/sunlight.html>

The UV Advantage by Michael F. Holick, Mark Jenkins.

iBooks. 2003.

Dieses Buch ist in deutscher Übersetzung erschienen:

"Schützendes Sonnenlicht "

im HAUG-Verlag, 2005

Medizinische Fachzeitschriften In den folgenden Fachzeitschriften finden sich einige der wichtigsten Veröffentlichungen zum Vitamin D.

Die Zusammenfassungen sind barrierefrei zugänglich unter www.pubmed.gov.

Sie gelangen zu den Informationen, wenn Sie einige Bestandteile des Zitates in die Suchzeile setzen. Meistens genügt der Name und Vorname des Autors (z.B. "Grant WB") und die Jahresangabe. Tipp: Zusätzliche Artikel bekommt man bei www.Pubmed.gov auf der rechten Seite der Website durch den Link "related articles"

Übersichtsarbeiten

Bischoff-Ferrari HA, Giovannucci E, Willett WC, Dietrich T, Dawson-Hughes B. : Estimation of optimal serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D for multiple health outcomes. *Am J Clin Nutr.* 2006 Jul;84(1):18-28. Review.
<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/84/1/18>

Cannell J, Hollis B, Zasloff M, Heaney R. Diagnosis and treatment of vitamin D deficiency. *Expert Opin Pharmacother.* 2008 Jan;9(1):107-118.

Cannell JJ, Hollis BW. Use of vitamin D in clinical practice. *Altern Med Rev.* 2008 Mar;13(1):6-20.
<http://www.thorne.com/altmedrev/.fulltext/13/1/6.pdf>

DeLuca HF. The vitamin D story: a collaborative effort of basic science and clinical medicine. *FASEB J.* 1988 Mar 1;2(3):224-36. Review.
<http://www.fasebj.org/cgi/reprint/2/3/224>

Grant WB, Garland CF, Holick, MF. Comparisons of estimated economic burdens due to insufficient solar ultraviolet irradiance and vitamin D and excess solar UV irradiance for the United States. *Photochem Photobiol.* 2005;81:1276-86.

Grant WB, Holick MF. Benefits and requirements of vitamin D for optimal health: a review. *Altern Med Rev.* 2005 Jun;10(2):94-111.
<http://www.thorne.com/altmedrev/.fulltext/10/2/94.pdf>

Holick MF. High prevalence of vitamin D inadequacy and implications for health. *Mayo Clin Proc.* 2006 Mar;81(3):353-73.

Holick MF. Vitamin D deficiency. *N Engl J Med.* 2007 Jul 19;357(3):266-81.
content.nejm.org/cgi/content/short/357/3/266

Jablonski NG, Chaplin G.

The evolution of human skin coloration. *J Hum Evol.* 2000 Jul;39(1):57-106.

Lips P. Vitamin D physiology. *Prog Biophys Mol Biol.* 2006 Sep;92(1):4-8.

Autoimmun-Krankheiten

Ascherio A, Munger KL.

Environmental risk factors for multiple sclerosis. Part II: Noninfectious factors. *Ann Neurol.* 2007 Jun;61(6):504-13.

Cantorna MT, Mahon BD.

Mounting evidence for vitamin D as an environmental factor affecting autoimmune disease prevalence. *Exp Biol Med (Maywood).* 2004 Dec;229(11):1136-42. Review.

<http://www.ebmonline.org/cgi/reprint/229/11/1136>

Munger KL, Levin LI, Hollis BW, Howard NS, Ascherio A.

Serum 25-hydroxyvitamin D levels and risk of multiple sclerosis. *JAMA.* 2006 Dec 20;296(23):2832-8.

<http://jama.ama-assn.org/cgi/reprint/296/23/2832>

Herz-Kreislaferkrankungen

Dobnig H, Pilz S, Scharnagl H, Renner W, Seelhorst U, Wellnitz B, Kinkeldei J, Boehm BO, Weihrauch G, Maerz W.

Independent Association of Low Serum 25-Hydroxyvitamin D and 1,25-Dihydroxyvitamin D Levels With All-Cause and Cardiovascular Mortality. *Arch Intern Med.* 2008;168(12):1340-1349.

Forman JP, Giovannucci E, Holmes MD, Bischoff-Ferrari HA, Tworoger SS, Willett WC, Curhan GC.

Plasma 25-hydroxyvitamin D levels and risk of incident hypertension. *Hypertension.* 2007 May;49(5):1063-9.

<http://hyper.ahajournals.org/cgi/reprint/49/5/1063>

Giovannucci E, Liu Y, Hollis BW, Rimm EB.

25-hydroxyvitamin D and risk of myocardial infarction in men: a prospective study. *Arch Intern Med.* 2008 Jun 9;168(11):1174-80.

Martins D, Wolf M, Pan D, Zadshir A, Tareen N, Thadhani R, Felsenfeld A, Levine B, Mehrotra R, Norris K.

Prevalence of cardiovascular risk factors and the serum levels of 25-hydroxyvitamin D in the United States: data from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arch Intern Med.* 2007 Jun 11;167(11):1159-65.

<http://archinte.ama-assn.org/cgi/reprint/167/11/1159>

Michos ED, Melamed ML.

Vitamin D and cardiovascular disease risk. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2008 Jan;11(1):7-12.

Wang TJ, Pencina MJ, Booth SL, Jacques PF, Ingelsson E, Lanier K, Benjamin EJ, D'Agostino RB, Wolf M, Vasan RS.

Vitamin D deficiency and risk of cardiovascular disease. *Circulation.* 2008 Jan 29;117(4):503-11.

Diabetes mellitus

Knekt P, Laaksonen M, Mattila C, Härkänen T, Marniemi J, Heliövaara M, Rissanen H, Montonen J, Reunanen A.

Serum Vitamin D and Subsequent Occurrence of Type 2 Diabetes. *Epidemiology.* 2008 May 20. [Epub ahead of print]

Pittas AG, Lau J, Hu FB, Dawson-Hughes B.

The role of vitamin D and calcium in type 2 diabetes. A systematic review and meta-analysis. *J Clin Endocrinol Metab.* 2007 Jun;92(6):2017-29.

<http://jcem.endojournals.org/cgi/reprint/92/6/2017>

Herzmuskelschwäche

Zittermann A, Schleithoff SS, Götting C, Dronow O, Fuchs U, Kuhn J, Kleesiek K, Tenderich G, Koerfer R.

Poor outcome in end-stage heart failure patients with low circulating calcitriol levels.

Eur J Heart Fail. 2008 Mar;10(3):321-7.

Zahnfleisch-Erkrankungen und Karies

Dale BA, Fredericks LP.

Antimicrobial peptides in the oral environment: expression and function in health and disease. *Curr Issues Mol Biol.* 2005 Jul;7(2):119-33.

<http://www.horizonpress.com/cimb/v/v7/09.pdf>

Dietrich T, Joshipura KJ, Dawson-Hughes B, Bischoff-Ferrari HA. Association between serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D3 and periodontal disease in the US population. *Am J Clin Nutr.* 2004 Jul;80(1):108-13.
<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/80/1/108>

Dietrich T, Nunn M, Dawson-Hughes B, Bischoff-Ferrari HA. Association between serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D and gingival inflammation. *Am J Clin Nutr.* 2005 Sep;82(3):575-80.
<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/82/3/575>

East BR.

Mean Annual Hours of Sunshine and the Incidence of Dental Caries. *Am J Public Health Nations Health.* 1939 Jul;29(7):777-80.
<http://www.ajph.org/cgi/reprint/29/7/777>

Gehirn

McCann JC, Ames BN.

Is there convincing biological or behavioral evidence linking vitamin D deficiency to brain dysfunction?
FASEB J. 2008 Apr;22(4):982-1001.

Haut

Reichrath J.

Vitamin D and the skin: an ancient friend, revisited. *Exp Dermatol.* 2007 Jul;16(7):618-25.
<http://www.blackwell-synergy.com/doi/pdf/10.1111/j.1600-0625.2007.00570.x?c>

Lebenserwartung

Autier P, Gandini S.

Vitamin D Supplementation and Total Mortality: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Arch Intern Med.* 2007 Sep 10;167(16):1730-7.

Vitamin-D-Spiegel

Binkley N, Novotny R, Krueger D, Kawahara T, Daida YG, Lensmeyer G, Hollis BW, Drezner MK.

Low vitamin D status despite abundant sun exposure. *J Clin Endocrinol Metab.* 2007 Jun;92(6):2130-5.

<http://jcem.endojournals.org/cgi/reprint/92/6/2130>

Nesby-O'Dell S, Scanlon KS, Cogswell ME, Gillespie C, Hollis BW, Looker AC, Allen C, Dougherty C, Gunter EW, Bowman BA.

Hypovitaminosis D prevalence and determinants among African American and white women of reproductive age: third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Am J Clin Nutr.* 2002 Jul;76(1):187-92.

<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/76/1/187>

Rovner AJ, O'Brien KO.

Hypovitaminosis D among healthy children in the United States: a review of the current evidence. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2008 Jun;162(6):513-9.

<http://archpedi.ama-assn.org/cgi/reprint/162/6/513>

Dosierung, Anforderungen, Überlegungen

Aloia JF, Patel M, Dimaano R, Li-Ng M, Talwar SA, Mikhail M, Pollack S, Yeh JK. Vitamin D intake to attain a desired serum 25-hydroxyvitamin D concentration. *Am J Clin Nutr.* 2008 Jun;87(6):1952-8.

Hathcock JN, Shao A, Vieth R, Heaney R.

Risk assessment for vitamin D. *Am J Clin Nutr.* 2007 Jan;85(1):6-18. Review.

<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/85/1/6>

Heaney RP, Davies KM, Chen TC, Holick MF, Barger-Lux MJ.

Human serum 25-hydroxycholecalciferol response to extended oral dosing with cholecalciferol.

Am J Clin Nutr. 2003 Jan;77(1):204-10.

<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/77/1/204>

Hollis BW.

Vitamin D requirement during pregnancy and lactation.

J Bone Miner Res. 2007 Dec;22 Suppl 2:V39-44. Review.

Vieth R, Bischoff-Ferrari H, Boucher BJ, Dawson-Hughes B, Garland CF, Heaney RP, Holick MF, Hollis BW, Lamberg-Allardt C, McGrath JJ, Norman AW, Scragg R, Whiting SJ, Willett WC, Zittermann A.

The urgent need to recommend an intake of vitamin D that is effective.

Am J Clin Nutr. 2007 Mar;85(3):649-50.
<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/85/3/649>

Vitamin D und dunkle Haut

Egan KM, Signorello LB, Munro HM, Hargreaves MK, Hollis BW, Blot WJ.
Vitamin D insufficiency among African-Americans in the southeastern United States: implications for cancer disparities (United States).
Cancer Causes Control. 2008 Jun;19(5):527-35.

Giovannucci E, Liu Y, Willett WC.
Cancer incidence and mortality and vitamin D in black and white male health professionals.
Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2006 Dec;15(12):2467-72.
<http://cebp.aacrjournals.org/cgi/reprint/15/12/2467>

Grant WB.
Lower vitamin-D production from solar ultraviolet-B irradiance may explain some differences in cancer survival rates.
J Natl Med Assoc. 2006 Mar;98(3):357-64.

Epidemiologie des Vitamin-D- Mangels

Lucas RM, McMichael AJ, Armstrong BK, Smith WT.
Estimating the global disease burden due to ultraviolet radiation exposure.
Int J Epidemiol. 2008 Jun;37(3):654-67.

Martins e Silva J.
[Brief history of rickets and of the discovery of vitamin D]
Acta Reumatol Port. 2007 Jul-Sep;32(3):205-29. Portuguese. (very interesting with some text in English)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17940496?ordinalpos=6&itool=EntrezSyst>

Norman AW.
Minireview: vitamin D receptor: new assignments for an already busy receptor.
Endocrinology. 2006 Dec;147(12):5542-8.
<http://endo.endojournals.org/cgi/reprint/147/12/5542>

Rajakumar K, Thomas SB.
Reemerging nutritional rickets: a historical perspective.
Arch Pediatr Adolesc Med. 2005 Apr;159(4):335-41.

<http://archpedi.ama-assn.org/cgi/reprint/159/4/335>

Schwalfenberg, G.,
Not enough vitamin D: health consequences for Canadians.
Can Fam Physician, 2007. 53(5): p. 841-54.

Knochenbrüche

Bischoff-Ferrari HA, Willett WC, Wong JB, Giovannucci E, Dietrich T, Dawson-Hughes B.
Fracture prevention with vitamin D supplementation: a meta-analysis of randomized controlled trials.
JAMA. 2005 May 11;293(18):2257-64.

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Baron JA, Burckhardt P, Li R, Spiegelman D, Specker B, Orav JE, Wong JB, Staehelin HB, O'Reilly E, Kiel DP, Willett WC.
Calcium intake and hip fracture risk in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials.
Am J Clin Nutr. 2007 Dec;86(6):1780-90.

Brown SE.
Vitamin D and fracture reduction: an evaluation of the existing research. Altern Med Rev. 2008 Mar;13(1):21-33.
<http://www.thorne.com/altmedrev/.fulltext/13/1/21.pdf>

Krebs

Abbas S, Linseisen J, Slanger T, Kropp S, Mutschelknauss EJ, Flesch-Janys D, Chang-Claude J.
Serum 25-hydroxyvitamin D and risk of post-menopausal breast cancer--results of a large case-control study.
Carcinogenesis. 2008 Jan;29(1):93-9.

Boscoe FP, Schymura MJ.
Solar ultraviolet-B exposure and cancer incidence and mortality in the United States, 1993-2002. BMC Cancer. 2006 Nov 10;6:264.
<http://www.biomedcentral.com/1471-2407/6/264>

Garland CF, Garland FC, Gorham ED, Lipkin M, Newmark H, Mohr SB, Holick

MF.

The role of vitamin D in cancer prevention. Am J Public Health. 2006 Feb;96(2):252-61.

<http://www.ajph.org/cgi/reprint/96/2/252>

Garland CF, Grant WB, Mohr SB, Gorham ED, Garland FC.

What is the dose-response relationship between vitamin D and cancer risk? Nutr Rev. 2007 Aug;65(8 Pt 2):S91-5.

Giovannucci E, Liu Y, Rimm EB, Hollis BW, Fuchs CS, Stampfer MJ, Willett WH. Prospective study of predictors of vitamin D status and cancer incidence and mortality in men.

JNCI 2006; 98:451-9.

<http://jnci.oxfordjournals.org/cgi/reprint/98/7/451>

Grant WB, Garland CF.

The association of solar ultraviolet B (UVB) with reducing risk of cancer: multifactorial ecologic analysis of geographic variation in age-adjusted cancer mortality rates.

Anticancer Res. 2006 Jul-Aug;26(4A):2687-99.

Ingraham BA, Bragdon B, Nohe A.

Molecular basis of the potential of vitamin D to prevent cancer.

Curr Med Res Opin. 2008;24:139-49.

John EM, Koo J, Schwartz GG.

Sun Exposure and Prostate Cancer Risk: Evidence for a Protective Effect of Early-Life Exposure.

Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2007;16 1283-1286.

<http://cebp.aacrjournals.org/cgi/reprint/16/6/1283>

Lappe JM, Travers-Gustafson D, Davies KM, Recker RR, Heaney RP.

Vitamin D and calcium supplementation reduces cancer risk: results of a randomized trial.

Am J Clin Nutr. 2007 Jun;85(6):1586-91.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17556697?ordinalpos=1&itool=EntrezSyst>

Moan J, Porojnicu AC, Dahlback A, Setlow RB.

Addressing the health benefits and risks, involving vitamin D or skin cancer, of increased sun exposure.

Proc Natl Acad Sci U S A. 2008 Jan 15;105(2):668-73.

<http://www.pnas.org/cgi/reprint/105/2/668>

Ng K, Meyerhardt JA, Kana Wu, Feskanich D, Hollis BW, Giovannucci EL, Fuchs CS.

Circulating 25-hydroxyvitamin D levels and survival in patients with colorectal cancer

J Clin Oncol. Jun 20 2008; 2984-2991.

Nürnberg B, Schadendorf D, Gärtner B, Pföhler C, Herrmann W, Tilgen W, Reichrath J.

Progression of malignant melanoma is associated with reduced 25-hydroxyvitamin D serum levels. Exp Dermatol. 2008 Jul;17(7):627.

Pilz S, Dobnig H, Winklhofer-Roob B, Riedmüller G, Fischer JE, Seelhorst U, Wellnitz B, Boehm BO, März W.

Low serum levels of 25-hydroxyvitamin d predict fatal cancer in patients referred to coronary angiography.

Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2008 May;17(5):1228-33.

Porojnicu AC, Dahlback A, Moan J.

Sun exposure and cancer survival in Norway: changes in the risk of death with season of diagnosis and latitude.

Adv Exp Med Biol. 2008;624:43-54.

Reichrath J, Nürnberg B. Solar UV-radiation, vitamin D and skin cancer surveillance in organ transplant recipients (OTRs).

Adv Exp Med Biol. 2008;624:203-14. Review.

c

Adams JS, Hewison M.

Unexpected actions of vitamin D: new perspectives on the regulation of innate and adaptive immunity.

Nat Clin Pract Endocrinol Metab. 2008 Feb;4(2):80-90.

Aloia JF, Li-Ng M. Re:

epidemic influenza and vitamin D. Epidemiol Infect.

2007 Oct;135(7):1095-6; author reply 1097-8.

Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC, Holick MF, Grant WB, Madronich S, Garland CF, Giovannucci E.

Epidemic influenza and vitamin D.

Epidemiol Infect. 2006 Dec;134(6):1129-40.

Cannell JJ, Zasloff M, Garland CF, Scragg R, Giovannucci E.
On the epidemiology of influenza. *Virology*. 2008 Feb 25;5:29.
<http://www.virologyj.com/content/pdf/1743-422X-5-29.pdf>

Liu PT, Stenger S, Tang DH, Modlin RL.
Cutting edge: vitamin D-mediated human antimicrobial activity against *Mycobacterium tuberculosis* is dependent on the induction of cathelicidin.
J Immunol. 2007 Aug 15;179(4):2060-3.

Mookherjee N, Rehaume LM, Hancock RE.
Cathelicidins and functional analogues as antisepsis molecules.
Expert Opin Ther Targets. 2007 Aug;11(8):993-1004. Review.

D. ! Allgemeine Information

D.1 Kapitel-Info

D.1.1 Über den Autor des eBooks

Mein Name ist Dr. med. Raimund von Helden,

ich bin praktizierender Facharzt für Allgemeinmedizin



Werdegang:

- * 1957 geboren in Geilenkirchen bei Aachen
- * 1984 Staatsexamen
- * 1988 Promotion zum Doktor der Medizin: Über den Einfluss von ZNS-Bestrahlung und intrathekal verabreichtem MTX auf die Längenentwicklung von 68 Kindern mit akuter lymphatischer Leukämie (Professor G. Heimann, Prof. J Ammon)
- * freiberufliche Niederlassung in Lennestadt-Meggen, Sauerland, NRW
- * Diabetologe DDG, spezielle Diabetologie, Zusatzqualifikation: Behandlung des diabetischen Fußes

- * Schulungen: Diabetes, Hypertonie, COPD
- * Gründungsmitglied als Ärztekammer-Delegierter der Kommunalen Gesundheitskonferenz, Kreis Olpe
- * Arbeitskreis unter Leitung des Gesundheitsamtes: "Prävention im Kreis Olpe"
- * anerkannte Qualifikationen: Früherkennung von Hautkrebs, Psychosomatik, Traumatherapie (Weisser Ring),
- * Arbeitskreis Vitamin-D-Mangel: (Deutschland, Österreich, Schweiz) unter Vorsitz von Prof. Spitz, Schlangenbad bei Frankfurt/M

Unabhängigkeit:

Dieses Projekt VitaminDelta ist finanziell unabhängig.
("Statement: No Conflict of Interest")

Meine Darstellung des Themas Vitamin D ist frei von Interessenkonflikten. Als freiberuflich tätiger Arzt in eigener Praxis erhalten Sie von mir völlig unabhängige Informationen. Ich habe keine vertragliche Verknüpfung zur Pharmaindustrie. Die Website und die daraus abgeleiteten Medien wurden mit eigenen finanziellen Mitteln gestaltet, um Sie unabhängig über medizinische Themen zu informieren.

Anfragen:

Selbstverständlich freue ich mich auch über Ihre Fragen. Ich werde versuchen, alle Fragen zu wissenschaftlichen Themen zu beantworten. Zu Fragen einer persönlichen ärztlichen Behandlung verweise ich auf meine Gemeinschaftspraxis mit Dr. Mönninghoff unter der Adresse:

www.hausarzt-meggen.de

Dort können Sie mich in den Sprechstunden (8-12 und 15-18 Uhr außer Mittwochnachmittag) persönlich antreffen oder telefonisch erreichen:
0 27 21 - 8 30 56

E-Mail: kontakt@drvh.de
