

Vitamin D: Schutz vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich hatte ja schon angekündigt, dass sich die nächsten Gesundheitsbriefe mit Vitamin D beschäftigen würden. Meine liebe Frau hat sich die Mühe gemacht, Ihnen eine Fülle von wichtigen Informationen zu diesem Vitamin aufzubereiten.

Die Heilkraft von Vitamin D - Einleitung

Kürzlich fand das Buch von Dr. Nicolai Worm: „Heilkraft D – Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt“, erschienen 2009 im Verlag systemed, meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Ich war fasziniert und konnte es ob der vielen neuen Erkenntnisse kaum aus der Hand legen. So entschloss ich mich, Ihnen dieses Wissen zumindest im Überblick zugänglich zu machen. Ich werde Ihnen die wichtigsten neuen Forschungsergebnisse kurz vorstellen, um Sie neugierig auf das meisterhaft geschriebene Buch von Worm in gut verständlicher Form zu machen. Man sollte es lesen, um sich ein Bild von der vielseitigen Bedeutung des Vitamin D für die menschliche Gesundheit zu machen.

Vitamin D gehört zu den Schlüsselsubstanzen für die Gesundheit des Menschen, daran lassen die intensiven Forschungen der letzten Jahre keinen Zweifel. Dr. Nicolai Worm, der bekannte Ernährungswissenschaftler, hat sich intensiv damit auseinandergesetzt und kommt zum Resümee: **Pflanzen ohne Licht gehen ein – Menschen auch!**

In seinem Vorwort schreibt er: „Glaubte man bislang, dass die Bedeutung von Vitamin D nur in der Vorbeugung und Behandlung von Knochenerkrankungen und Tuberkulose läge, so weiß man inzwischen, dass es viel mehr kann als das. In den letzten Jahren hat sich Revolutionäres getan. Als Professor Michael Holick aus Boston vor 20 Jahren entdeckte, dass Vitamin D nicht nur in Knochen wirkt und den Tuberkelbazillus umbringt, sondern auch überall im Körper in Muskel- und Nervengewebe, in den Blutgefäßwänden und in den Immunzellen spezielle Wirkungsstellen für Vitamin D existieren, wurde man höchst aufmerksam. Seitdem kommt man Schritt für Schritt weiter.“

"In den letzten drei Jahren sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse förmlich explodiert. Es sind Hunderte neuer Arbeiten erschienen... Beim Thema Vitamin D geht es um praktisch alle Zivilisationskrankheiten. Von der unzureichenden Versorgung ist nahezu jeder betroffen. Das

Bewusstsein dafür ist in der Bevölkerung bislang so gut wie nicht vorhanden. Da die Gesundheitspolitiker und Meinungsbildner in Sachen Ernährungswissenschaft diese Mangelversorgung epidemischen Ausmaßes in der Bevölkerung bislang offenbar verschlafen, möchte ich die neuen Erkenntnisse mit diesem Buch einem breiten Publikum vermitteln und Wege zur persönlichen Prävention oder Behandlung aufzeigen.“

Im Kapitel „Verkanntes Risiko“ geht es um die Bedeutung von Vitamin D. Dr. Worm provoziert mit der These, dass die Höhe des Vitamin-D-Spiegels im Blut mehr über ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten aussagt als der Gesamtcholesterin-Spiegel. Ja er geht noch weiter, dass wenn wir das Lebenselixier Sonne meiden und folglich einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel haben, wir ein erheblich höheres Risiko eingehen, frühzeitig zu sterben. Eine schlechte Vitamin-D-Versorgung sei nicht nur ein Risikofaktor für Rachitis, sondern auch für die meisten Krebsarten, für Diabetes, Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, für Grippe, Tuberkulose, Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Depressionen oder Schizophrenie.

Und so gibt Worm dem Sonnenlicht seinen Stellenwert als vierte Säule der Gesundheit zurück – neben gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichendem Schlaf.

Nach dem Studium seines Buches ist mir klar: Je weniger Sonnenlicht der Mensch bekommt, desto mehr entfernt er sich von guter Gesundheit und Wohlbefinden – und umgekehrt.

Doch nun zu den Aussagen dieses Buches im Einzelnen:

Wie sieht eine gute Vitamin-D-Versorgung aus?

Um den Bedarf an diesem Vitamin zu ermitteln, ist zunächst eine Blutuntersuchung zur Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels vonnöten. Dazu misst man in speziellen Labors die Speicherform des Vitamin D, das 25-Hydroxy-Vitamin- D, abgekürzt 25-OH-D oder einfach 25-D. Diese Speicherform bleibt etwa 3 Wochen im Körper stabil und gibt so am zuverlässigsten ein Bild der Vitamin-D-Versorgung während der letzten Monate wieder. Die Messung des eigentlichen Vitamin D (Cholecalciferol oder Calcidiol) würde nur die Versorgung der letzten Stunden anzeigen. Der Wert sollte morgens nüchtern ermittelt werden. Das Labor misst in der Blutprobe die Konzentration des 25 OHD-Spiegels, der Einfachheit halber 25D (-Spiegel) genannt. Das Ergebnis wird in Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) beziehungsweise in Mikrogramm pro Liter (mcg/l) oder in Nanomol pro Liter (nmol/l) angegeben.

Ein Beispiel: Man bekommt das Ergebnis 28 ng/ml, das bedeutet, die Konzentration von 25D im Blut beträgt 28 Nanogramm pro Milliliter. Alternativ sagt 28 mcg/l - 28 Mikrogramm pro Liter - dasselbe. Bei Angaben in Mol oder Minimol muss man mit dem Faktor 2,5 umrechnen:

- $1 \text{ nmol/l } 25 \text{ D} : 2,5 = 1 \text{ ng/ml } 25 \text{ D}$ oder
- $1 \text{ nmol/l } 25 \text{ D} : 2,5 = 1 \text{ mcg/l } 25 \text{ D}$

Wenn man seinen Befund von Mol in Gramm umrechnen will, muss man durch 2,5 teilen:

- $70 \text{ nmol/l } 25 \text{ D} : 2,5 = 28 \text{ ng/ml } 25 \text{ D}$

Als Normbereich geben die Labors folgende Werte an:

- Normaler Vitamin-D-Spiegel: 20 – 60 ng/ml 25 D
- Leichter Mangel: 10 – 20 ng/ml 25 D
-

- Schwere Mangel: unter 10 ng/ml 25 D

Viele führende Forscher weisen jedoch inzwischen darauf hin, dass bei Werten unter 30 ng/ml manche Funktionen im Organismus nicht mehr optimal ablaufen.

Ich übernehme aus Worms Buch auf Seite 12 :

- Werte unter 11 ng/ml bedeuten eine ernste Rachitisgefahr für Säuglinge und Kleinkinder
- Werte unter 20 ng/ml bedeuten einen langfristig relevanten Vitamin-D-Mangel
- Werte zwischen 30 – 60 ng/ml bedeuten eine sicher ausreichende Versorgung
- Werte von 61 – 90 ng/ml bedeuten eine hohe bis sehr hohe Versorgung
- Werte über 90 ng/ml bedeuten eine übermäßige Vitamin-D-Versorgung
- Werte über 150 ng/ml bedeuten eine Vitamin-D-Intoxikation (Vergiftung)“

Diese Blutanalyse ist keine Kassenleistung und kostet zwischen 25 und 35 Euro. Viele Ärzte betreten damit Neuland, und es ist wichtig darauf zu achten, dass die Speicherform 25 D bestimmt wird und nicht die aktive Form 1,25 D. Außerdem muss das Blutentnahmeröhrchen sofort nach der Blutentnahme lichtdicht (in Alufolie) eingewickelt werden und bis zur Messung im Labor in der Verpackung bleiben, weil sich Vitamin D unter Lichteinwirkung zersetzt.

Dr. Worm geht nach seiner Erfahrung davon aus, dass die meisten Ärzte die große präventive und therapeutische Bedeutung nicht einschätzen können und man wahrscheinlich große Überredungskunst anwenden muss, um den Therapeuten von der Wichtigkeit des Themas zu überzeugen (Tipp von Worm: Dem Arzt das Buch leihen oder schenken).

Schließlich muss ja auf die Feststellung des Vitamin-D-Status auch eine adäquate Therapie erfolgen.

Was ist mit den Zufuhrempfehlungen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält täglich 200 – 400 IE (Internationale Einheiten) für ausreichend, um Knochenerweichung (Rachitis und Osteomalazie) zu vermeiden.

Umrechnung: 1 mcg = 40 IE 1 IE = 0,025 mcg

Reicht diese Zufuhr jedoch für all die anderen neu entdeckten Funktionen auch aus? Wie hoch ist heutzutage die durchschnittliche Zufuhr? Wie hoch muss man bei Mangel dosieren?

Dr. Worm wird all diesen Fragen im weiteren Verlauf nachgehen und mit neuen Forschungs-Ergebnissen zu ihrer Klärung beitragen.

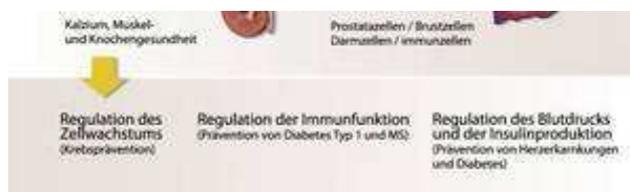
Was bewirkt Vitamin D?

Vitamin D wurde bislang total unterschätzt, inzwischen jedoch erkennen immer mehr führende Wissenschaftler, dass ohne Vitamin D nichts funktioniert und das Leben erst bei einer reichlichen Vitamin-D-Versorgung rund läuft.

Eigentlich ist D kein Vitamin, denn der Körper kann es im Gegensatz zu den anderen Vitaminen



durchaus selber herstellen – in der Haut aus Cholesterin und Sonnenenergie; so werden mehr als 90 Prozent unseres Vitamin-D-Bestandes vom Körper selbst produziert, wenn er genügend Sonnenlicht bekommt. Ein kleinerer Teil wird über die Nahrung aufgenommen, in Mitteleuropa sind es etwa 10 Prozent der Gesamtversorgung. Menschen im hohen Norden mit wenig Sonne müssen dagegen ihren Vitamin-D-Bedarf über tierische Nahrung decken, weil auch alle Wirbeltiere Vitamin D bilden und verbrauchen, um gesund zu bleiben.



Wirkungen von Vitamin D im Körper

Leber und Nieren, in denen Vitamin D umgebaut und aktiviert wird, enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin D, ebenso tierisches Fett als Speicherplatz für Vitamin D Eier und Milch als Wachstumsnahrung beinhalten natürlich ebenfalls Vitamin D.

Tierisches Vitamin D wird Vitamin D3 genannt. Großtechnisch wird es so erzeugt: Man bestrahlt das Wollfett Lanolin mit UVB Licht und extrahiert daraus das gewonnene D3.

Auch Pflanzen bilden Vitamin D, indem sie die cholesterinähnliche Substanz Ergosterol mit Hilfe des Sonnenlichtes in das pflanzliche Vitamin D2 umwandeln. Wir können es ebenfalls verwerten, der Gehalt in Pflanzen ist jedoch sehr gering. Die große Ausnahme bilden Pilze: 100 Gramm frische Shiitake Pilze liefern beispielsweise um die 100 IE Vitamin D2. Pilze werden ebenfalls benutzt, um Nahrungsergänzungen mit Vitamin D2 zu produzieren: Sie werden bestrahlt, anschließend wird D2 herausgelöst und in Präparate eingearbeitet.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln