

## Vitamin D: Schutz vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten (4)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 4 der Informationen zu Vitamin D, die meine Frau aus dem Buch von Dr. Nicolai Worm: „Heilkraft D - Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt“ für Sie zusammengestellt hat. In diesem Beitrag behandeln wir die Wirkungen von Vitamin D auf die Muskulatur und auf die Nerven. Die stark zunehmenden Erkrankungen wie Multiple Sklerose (MS), Alzheimer, Parkinson, Depression, Schizophrenie und Autismus haben alle etwas mit mangelnder Vitamin-D-Versorgung zu tun.

Die ersten 3 Folgen dieser Serie finden Sie übrigens im Archiv der Gesundheitsbriefe auf unseren Internetseiten:

[\*\*Wie Vitamin D vor Herzinfarkt , Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt \(1\)\*\*](#)

[\*\*Wie Vitamin D vor Herzinfarkt , Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt \(2\)\*\*](#)

[\*\*Wie Vitamin D vor Herzinfarkt , Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt \(3\)\*\*](#)

## Kräftige Muskeln durch Vitamin D

---

Ohne Muskelaktivität keine Knochengesundheit - und ohne Knochengesundheit keine Muskelaktivität. Bei kranken Knochen werden Muskeln schell abgebaut (Knochenbrüche, Arthrose). Bereits ab dem 50. Lebensjahr sinken Muskelmasse und Muskelstärke um etwa 1 Prozent jährlich. Den mit dem Alter zunehmenden Muskelabbau, die damit zusammenhängenden Einschränkungen des Nervenleitsystems und die so ausgelösten funktionellen Einschränkungen nennt man Sarkopenie (von griech. sarx = Fleisch und penia = Mangel). Daran leiden 25 Prozent der über 65jährigen. Häufigste Folgen sind Sturzneigung mit Verletzungen und Knochenbrüchen. Es gibt auch eine krankhafte frühzeitige Muskelschwäche bei Jüngeren, die sogenannte Myopathie. Sie kann unter anderem durch ein Ungleichgewicht im Hormonsystem ausgelöst werden. Hier kommt Vitamin D ins Spiel, denn man hat auf allen Muskelzellen reichlich Vitamin-D-Rezeptoren entdeckt. Daraus folgt, dass Vitamin D Voraussetzung für normale Muskelfunktion ist. Diese Einschätzung wird bestätigt durch Messungen des Parathormons, das mit Absinken des Vitamin-D-Status reaktiv ansteigt: Je höher der Parathormonspiegel, desto stärker ist der Verlust an Muskelkraft.

Zahlreiche Forscher fanden in den letzten Jahren heraus, dass Muskelschwäche und Muskelschmerzen, Standunsicherheit, Stürze und Knochenbrüche umso häufiger auftreten, je schlechter der Vitamin-D-Blutspiegel ist. Umgekehrt haben Senioren mit guter Vitamin-D-Versorgung seltener Muskelschwäche und Stürze.

Es gibt inzwischen viele plazebokontrollierte Studien, die den Zusammenhang zwischen Muskelschwäche und Vitamin-D-Status thematisieren. 2004 erschien die erste Metaanalyse aller bis dahin durchgeführten wichtigen Studien.

Das Ergebnis gibt Worm so wieder: *„Allein durch Vitamin-D-gaben reduzierte sich das Sturzrisiko im Mittel um 22 Prozent. Und erneut wurde deutlich, dass die Dosierung entscheidend ist: Mit nur 400 IE Vitamin D pro Tag erreichte man keinen Effekt - erst mit wenigstens 800 IE Vitamin D pro Tag kam die erhoffte Wirkung zustande. Und wenn man auch noch 1200 mg Calcium dazulegte, ergab sich sogar eine Verminderung des Sturzrisikos um 35 Prozent. In jüngster Zeit konnten weitere plazebokontrollierte Studien die Wirksamkeit dieses Therapieansatzes untermauern. So wurde bei gesunden, zu Hause lebenden älteren Personen mit einem Mindestalter von 65 Jahren belegt, dass 700 IE Vitamin D plus 500 mg Calcium pro Tag das Sturzrisiko längerfristig reduzieren konnte - um 46 Prozent bei eher aktiven und sogar um 65 Prozent bei den weniger aktiven Teilnehmern. Den Vitamin-D-Status hatte man dabei natürlich auch überprüft. Unter der Therapie war der 25 D-Spiegel im Schnitt auf 40 ng/ml angestiegen. Das ist offensichtlich ein erstrebenswerter Blutspiegel - aber doppelt so hoch, wie man ihn bei älteren Menschen bei uns heute im Durchschnitt antrifft....“*

*Im Jahr 2009 wurde endlich auch eine aussagefähige Studie aus Deutschland und Österreich vorgestellt. Durchgeführt wurde sie an der berühmten „Knochenklinik“ Am Fürstenhof in Bad Pyrmont und an der Universität Graz. ... Behandelt wurden „frei lebende“, das heißt nicht-stationäre Senioren im Durchschnittsalter von 77 Jahren mit 800 I.E. Vitamin D plus 1000 mg Calcium am Tag oder der gleichen Menge Calcium plus Placebo. Die Untersuchung umfasste zunächst eine aktive zwölfmonatige Behandlungsphase, an die sich eine achtmonatige behandlungsfreie Phase anschloss, in der die Teilnehmer weiterhin unter Beobachtung standen.*

...

*Das Ergebnis ist wiederum beeindruckend: In der echten Kombitherapie wurden im Vergleich zur Calcium-plus-Placebo-Gruppe nach 12 Monaten 27 Prozent weniger Stürze registriert. Nach 20 Monaten war der Unterschied auf 39 Prozent angestiegen! Zudem fand man in der Vitamin-D-Gruppe eine um 8 Prozent höhere Muskelkraft und ein um 28 Prozent vermindertes Körperschwanken. ...“*

Vor kurzem wurden von der Universität Manchester sogar 12- bis 14-jährige Mädchen dazu untersucht. Maximalkraft, Schnellkraft und Sprungkraft nahmen bereits in diesem Alter proportional zum 25 D-Spiegel ab. Das unterstreicht deutlich die Bedeutung von Vitamin D für die Prävention, denn D regt sowohl den Proteinaufbau an, damit genug Bausubstanz da ist, so dass bei Steigerung der Vitamin-D-Zufuhr die Zahl der Muskelzellen und Muskelfasern zunimmt. Andererseits fördert Vitamin D auch noch die Calciumfreisetzung in der Muskelzelle, so dass Muskelkontraktion stattfinden kann

Inzwischen laufen die Forschungsergebnisse darauf hinaus, dass dem Muskelschwund im Alter nicht nur durch Training und ausreichend Eiweiß sondern auch durch einen guten Vitamin-D-Status vorgebeugt werden kann.

Bei Sarkopenie zeigt der Therapieansatz mit hoch dosiertem Vitamin D plus Calcium in höherer Dosis gute Ergebnisse.

## Nerven und Vitamin D

---

Die Nerven sind über den ganzen Körper verteilt, wobei wir sie in die zwei Bereiche Zentrales Nervensystem (ZNS) und peripheres Nervensystem (PNS) unterscheiden. Das ZNS sitzt in Kopf und Rückenmark und ist durch Knochengewebe und die Blut-Hirn-Schranke einigermaßen geschützt. Das PNS liegt außerhalb von Schädel und Rückenmark.

Alle Nervenzellen bestehen aus einem Zellkörper und seinen Fortsätzen, die zur Isolierung von Mark umhüllt sind. Im Gehirn gibt es bis zu 100 Milliarden Nervenzellen, jede davon steht mit circa 30 000 anderen in Kontakt. Alle können direkt oder mit ein bis zwei Zwischenschritten indirekt miteinander kommunizieren. Auch an den Nervenzellen des Gehirns hat man spezifische Vitamin-D-Rezeptoren entdeckt, so dass offenbar die Funktionen von ZNS und PNS Vitamin-D-abhängig sind.



Vitamin D wird durch die Sonne in der Haut gebildet. Ohne Sonnenschein besteht Gefahr der Unterversorgung mit Vitamin D.

Die stark zunehmenden Erkrankungen wie Multiple Sklerose (MS), Alzheimer, Parkinson, Depression, Schizophrenie und Autismus haben alle etwas mit mangelnder Vitamin-D-Versorgung zu tun.

Mit Alzheimer benennt man eine degenerative Nervenzerstörung im Formenkreis der Demenzerkrankungen. Als Demenz wird ein Defizit bei Gedächtnisleistungen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten bezeichnet. Begleitsymptome des Alzheimer sind zunächst Probleme bei Sprache, Sinneswahrnehmung und Koordination.

Heute weiß man, dass bei Alzheimerpatienten in den Hirnnervenzellen Ablagerungen fehlerhafter Eiweißkörper stattfinden, oder die Hirnstruktur wird durch Mangelversorgung oder Hirnblutungen zerstört. Als Risikofaktoren gelten Rauchen, ungesunde Ernährung sowie Fernsehen. Wichtig für die Prävention scheint eine gute Bildung zusammen mit regelmäßiger, geistig anspruchsvoller Tätigkeit zu sein.

## **Neue epidemiologische Studien haben einen Vitamin-D-Mangel als Risiko für Alzheimer aufgedeckt. Umgekehrt ist bekannt, dass eine gute Vitamin-D-Versorgung die Leistungsfähigkeit des Nervensystems erhöht.**

---

Morbus Parkinson ist eine langsam fortschreitende Degeneration des Nervensystems, ausgelöst durch das Absterben von Zellen im Bereich des Mittelhirns. Dadurch wird dort der Nervenbotenstoff Dopamin nicht mehr ausreichend produziert. Hauptmerkmale sind Muskelzittern und verlangsamte Bewegungen. Die Krankheit beginnt meist zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr, die Häufigkeit wächst mit höherem Alter.

Epidemiologische Studien haben kürzlich einen Zusammenhang mit der Vitamin-D-Versorgung bestätigt. Ende 2008 veröffentlichte die Universitätsklinik in Atlanta (USA) eine sogenannte

Fall-Kontroll-Studie. Dabei verglich man den Vitamin-D-Spiegel von Parkinsonkranken mit dem gleichaltriger, gesunder Menschen. Ergebnis: Bei den Gesunden liegt der 25 D-Blutspiegel signifikant höher. Umgekehrt hatten 55 Prozent der Parkinsonkranken einen auffällig schlechten Vitamin-D-Spiegel. Dabei ist zu bedenken, dass degenerative Erkrankungen stets mehrere Ursachen haben.

Multiple Sklerose ist eine entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems, bei der das Mark der Nervenfortsätze zerstört wird. Dabei greifen Immunzellen Gehirn und Rückenmark an, weshalb MS zu den Autoimmunkrankheiten zählt. MS-Kranke entwickeln zahlreiche (multiple) Vernarbungen (Sklerosen) an den Nervenfortsätzen, welche dann die normale Signalübertragung in den Nervenbahnen blockieren. Symptome sind Sehstörungen und verlangsamte Koordinationsfähigkeit der Skelettmuskulatur (Gangstörungen), die später vollständig blockiert, und Muskelschwäche.

MS ist in Mitteleuropa die häufigste chronisch-entzündliche Erkrankung des ZNS, Frauen sind doppelt so oft davon betroffen wie Männer. Seit einiger Zeit wird auch Vitamin D in die Therapie einbezogen. Es gibt schon lange die Beobachtung eines Zusammenhangs zwischen Sonnenbestrahlung und MS. In den USA zum Beispiel - mit relativ vergleichbarem Lebensstil - fand man in den nördlichen Staaten ein viel höheres Vorkommen als in den südlichen. Auch tritt MS in Hochlagen (ab 2000 Metern) mit stärkerer UVB-Strahlung seltener als in tiefer gelegenen Gegenden auf.

## Wie kann Vitamin D der Multiplen Sklerose vorbeugen?

---

Es hat wohl günstigen Einfluss auf das Immunsystem und es scheint die Neigung zu unkontrollierten Vorgängen einzudämmen. Zudem werden entzündungshemmende Vorgänge eingeleitet und die Bildung von Myelin (Markscheiden) in den Nervenfortsätzen angekurbelt. Die klinische Forschung an der Universitätsklinik von Toronto (Kanada) hat 12 Patienten mit akuten MS-Schüben 28 Wochen lang mit einer steigenden Dosis Vitamin D behandelt. Man begann mit 4000 I.E. täglich und steigerte langsam auf 40 000 I.E. am Tag. Während der Behandlung stieg der 25 D-Spiegel von 31 ng/ml auf 154 ng/ml an. Die Zahl der MS-Herde im Gehirn nahm währenddessen um die Hälfte ab! Auf Dauer gilt allerdings ein solch hoher Blutspiegel als bedenklich, da unerwünschte Nebenwirkungen im Calciumhaushalt zu erwarten sind. Folglich kann diese Dosis keine Therapie sein und es ist weitere Forschung vonnöten.

Die Schizophrenie ist eine psychische Störung, die Gedächtnis, Denkvermögen, Sprechen, Wahrnehmung und Gefühle des Betroffenen beeinträchtigt und zu Wahnvorstellungen führt. In der Forschung gibt es Anzeichen, dass eine Mangelversorgung mit Vitamin D im Mutterleib eine spätere Erkrankung begünstigt. Zum Beispiel waren finnische Kinder, die nach der Geburt die Vitamin-D-Prophylaxe bekamen, viel seltener betroffen als Kinder ohne diese Maßnahme.

Autismus ist eine angeborene, unheilbare Wahrnehmungs- und Informations-Verarbeitungsstörung des Gehirns mit Symptomen von Verhaltensproblemen wie Schüchternheit bis hin zu schwerer geistiger Behinderung. Die Zahl der Autismuskranke steigt in den Industrienationen ständig, besonders in Gegenden mit vielen Niederschlägen und in Städten mit hoher Luftverschmutzung. Menschen mit dunkler Hautfarbe trifft es häufiger.

Aus Tierversuchen ist bekannt, dass Vitamin-D-Mangel während der Schwangerschaft zu ähnlichen Veränderungen der Gehirnstruktur wie bei Autisten führt. Es fällt auch auf, dass rachitische Kinder viele Symptome zeigen, die für Autismus typisch sind. Neue Forschung kann da zur Erhellung beitragen.

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln