

Vitamin D: Schutz vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten (5)

Liebe Leserinnen und Leser,



Wir setzen heute mit dem Teil 5 unsere Informationen zu Vitamin D fort. Schwerpunkte des heutigen Teils sind neue spannende Forschungsergebnisse zu Depressionen, zur Stärkung der Immunabwehr, Autoimmunkrankheiten und zum programmierten Zelltod, der Apoptose.

Die ersten 4 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 \(3\)](#)

[Wie Vitamin D vor Herzinfarkt , Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt \(4\)](#)

Sonnenlaune mit Vitamin D

Im Winter drückt uns die ständige Dunkelheit aufs Gemüt. Wir werden müde, lustlos und gereizt, bisweilen sogar depressiv. Im Dunkeln schüttet der Körper vermehrt das Hormon Melatonin aus, das nachts für guten Schlaf sorgt. Wenn wir im Winter früh bei Dunkelheit aufstehen müssen, sind wir meist noch müde und ohne Antrieb. Winterdepression und Frühjahrsmüdigkeit könnten an Melatonin liegen. Die Winterdepression (SAD = Saisonale Affektive Störung) mit Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, schlechter Stimmung usw. beginnt im Herbst und lässt im Frühling mit steigender Sonne nach.

Der andere bekannte Botenstoff Serotonin, der für gute Laune sorgt, ist bei Depressiven chronisch niedrig, während er bei Gesunden im Frühling und Sommer hoch, und nur im Spätherbst und Winter niedrig ist. Menschen mit Winterdepression haben Regulationsstörungen an den Serotoninrezeptoren der Nervenzellen.

Bei Winterdepression hat sich die Lichttherapie bewährt.

Vieles spricht für einen ursächlichen Zusammenhang mit Vitamin D. Vitamin-D-Rezeptoren findet man gehäuft in den Hirnregionen, die unsere Stimmung beeinflussen, besonders im Hypothalamus. Querschnittsstudien zeigten immer wieder einen statistischen Zusammenhang zwischen 25 D-Spiegeln und depressiver Stimmungslage: Sie war umso schlimmer, je niedriger der Vitamin-D-Status war. Die neueste, größte und methodisch beste Studie stammt aus den Niederlanden, wo man bei Senioren von 65 bis 95 Jahren den 25 D-Spiegel bestimmte und mit objektiven psychologischen Testverfahren den Gemütszustand ermittelte. Patienten mit milden bis starken depressiven Symptomen hatten einen um 14 Prozent niedrigeren 25 D-Spiegel als diejenigen ohne Befund.

Um die Ursächlichkeit besser einzugrenzen, bedarf es Längsschnittstudien. Man nimmt hier gesunde Menschen dazu und verfolgt ihre Entwicklung über viele Jahre hinweg. Für diesen Aspekt gibt es sie bedauerlicherweise noch nicht. Jedoch existieren placebokontrollierte Doppelblindstudien mit Vitamin-D-Nahrungsergänzung. Die bislang aussagekräftigste Studie stammt von der Universität in Tromsø (Norwegen) und wurde 2008 veröffentlicht. Man fand heraus, dass Teilnehmer mit einem 25 D-Spiegel unter 16 ng/ml eine statistisch auffällige Häufung von Depressionen hatten. Die Teilnehmer wurden dann im Losverfahren in drei Gruppen aufgeteilt. Die Probanden in der ersten Gruppe erhielten eine Kapsel mit 20 000 I.E. Vitamin D pro Woche, die in der zweiten Gruppe 40 000 I.E. Vitamin D wöchentlich und in der dritten Gruppe gab es Placebo.

Die erste Gruppe erreichte immerhin in den nächsten Monaten einen 25 D-Spiegel von 35 ng/ml, die Gruppe mit der doppelten Dosis kam auf 45 ng/ml, in der Placebogruppe blieb es bei den niedrigen Werten.

Nach sechs Monaten zeigte sich bei den Vitamin-D-Benutzern im Vergleich zur Placebogruppe eine deutliche Besserung der Depression.

Starke Immunabwehr mit Vitamin D

Unser Immunsystem, das unerwünschte körperfremde Stoffe oder Mikroorganismen beseitigt, ist ein komplexes Netzwerk aus unterschiedlichen Zelltypen und Organen. Der Körper nutzt es auch, um entartete Zellen zu entsorgen und verhindert deren unkontrollierte Vermehrung.

Man unterscheidet die sogenannte angeborene Immunabwehr (Außenschichten der Haut, Sekrete in den Schleimhäuten, Fresszellen, Killerzellen usw.) und die erworbene, spezifische Immunabwehr, die gezielt Eindringlinge erkennt und deren Information als Antikörper speichert. Bei erneutem Angriff des Erregers bringt dieses schnell und gezielt die Abwehr-Reaktion hervor. Beide Immunsysteme arbeiten zusammen, um angemessen zu reagieren.

Leider klappt es nicht immer, es kann zu überschießender oder auch zu nur schwachen Immunreaktion kommen. Dabei gibt es angeborene Fehler und erworbene Störfaktoren, die das Immunsystem weniger effektiv machen.

Auch mit fortschreitendem Alter nimmt die Fähigkeit des Immunsystems ab. Radioaktive Bestrahlung und chronische Erkrankungen schwächen es weiter, ebenso wie ungesunde Ernährung, Stress, Schlafmangel, Genussmittel usw. Immer mehr Wissenschaftler gelangen zu der Auffassung, dass die Häufung grippaler Infekte im Winter nichts mit Kälte, sondern viel mit mangelndem Sonnenlicht zu tun hat.

1981 sprach als erster Wissenschaftler Edgar Hope-Simpson diese Vermutung aus, und es stellte sich tatsächlich heraus, dass Vitamin D tiefgreifenden Einfluss auf das Immunsystem hat. Bei Kontakt mit Zellwänden von Bakterien bilden unsere Abwehrzellen nicht nur Vitamin-D-Rezeptoren, sondern sie produzieren auch dasjenige Enzym, das Vitamin D in die biologisch aktive Form 1,25 D umwandelt. Das aktivierte Vitamin D seinerseits regt nun die Immunzellen an, die körpereigenen „Antibiotika“ Kathelicidin und Defensin zu produzieren, die gegen Viren, Bakterien und Pilze wirken. Außerdem bringt 1,25 D die Killerzellen und Fresszellen in Aktion. Übrigens findet man bei Menschen mit Bronchitis oder Lungenentzündung häufig einen schlechten Vitamin-D-Blutspiegel.

Eine Auswertung der bekannten „National Health and Nutrition Survey“ (NHANES), einer Studie an einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe in den USA, wies kürzlich den umgekehrten Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Status und Atemwegsinfekten auf: Wer mit seinem Vitamin-D-Spiegel nur 10 - 30 ng/ml erreichte, hatte ein 24 Prozent höheres Risiko als Personen mit höherem Blutspiegel.

Zu Tuberkulose (TBC) gibt es die alte Erfahrung, dass Sonnenlicht heilsam wirkt. Man entdeckte später, dass aktiviertes Vitamin D besonders effektiv das Mycobacterium tuberculosis abtötet. Hier sei noch angemerkt, dass Afroamerikaner in den USA mit ihrem schlechteren Vitamin-D-Status sehr viel häufiger an Atemwegsinfekten leiden als die weiße Bevölkerung.

Im Jahr 2008 veröffentlichten Forscher der Oxford Universität eine zusammenfassende Auswertung alter Beobachtungsstudien zu Vitamin D und Tuberkulose. Das Ergebnis: Je besser der Vitamin-D-Status, desto geringer das TBC-Risiko. Bemerkenswerterweise ist die Tuberkulose in den Großstädten - und vor allem in Osteuropa - wieder auf dem Vormarsch.

Für Autoimmunkrankheiten bedeutet ein niedriger Vitamin-D-Spiegel ein Risiko

Neurodermitis, Schuppenflecht oder Rosazea (Knollennase) sind Folge einer falsch koordinierten Immunabwehr in der Haut. Dem liegt eine Störung bei der Herstellung der Funktionsfähigkeit von Kathelicidin zugrunde.

Diese Krankheiten fußen auf der Fehlprogrammierung selbstzerstörerisch wirkender T-Zellen, die in einem gesunden Immunsystem mit gewebeschützenden T-Zellen im Gleichgewicht sind. Es gibt zunehmend Forschungsarbeiten mit der Erkenntnis, dass aggressive T-Zellen bei niedrigem Vitamin-D-Spiegel leichter die Oberhand gewinnen und die schützenden zurückgedrängt werden. Es gibt Hinweise, dass bei ausreichenden Spiegeln an aktiviertem Vitamin D die fehlgeleiteten T-Zellen ihre Aggressivität verlieren, ohne dass die Reaktions-Fähigkeit des Immunsystems darunter leidet.

Eine der Autoimmunerkrankungen ist der Typ-1-Diabetes, bei dem Antikörper die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstören. Auch einige entzündliche Darmerkrankungen sind Autoimmunkrankheiten.

Die Epidemiologie hat dazu folgendes herausgefunden: *„Je dunkler die Haut, je weiter entfernt vom Äquator der Lebensraum und je weniger Sonnenexposition, desto höher ist das Risiko für Autoimmunerkrankungen. Multiple Sklerose tritt am häufigsten in Nordamerika und Nordeuropa auf. Die rheumatoide Arthritis kommt besonders oft in Nordamerika und in Japan vor. Entzündliche Darmerkrankungen haben das häufigste Auftreten in Nordamerika sowie in Nord- und Westeuropa. Offenbar stehen aber auch Allergien, Asthma und Heuschnupfen im Zusammenhang*

mit dem Vitamin-D-Haushalt. Bei diesen Störungen reagiert der Körper überschießend auf einen Eindringling. Die übermäßige Aktivierung von Mastzellen führt dann zu den unterschiedlichen allergischen Reaktionen.“

Die Apoptose - programmierter Zelltod - ist eine lebensnotwendige Funktion der Körperabwehr

Denn wenn normale Körperzellen altern und ihre Funktion verlieren, müssen sie entweder von Abwehrzellen aktiv abgebaut werden oder sie müssen sich selbst zerstören.

Das funktioniert so: Die Zellen erkennen selbst, wenn ihre Funktion nachlässt. Sie entwickeln Wölbungen auf der Oberfläche, die sich ablösen, bis sich die Zelle in einen Haufen kleiner Teilchen aufgelöst hat, die nun von den umliegenden Zellen „aufgefressen“ werden. Ist eine Zelle krankhaft entartet, wird sie von Abwehrzellen nicht schnell genug vernichtet und ist sie auch nicht zum kontrollierten Selbstmord fähig, so kann sie zum Ursprung wuchernder Zellen werden, aus denen Krebs entstehen kann.

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