

Vitamin D: Schutz vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten (6)

Liebe Leserinnen und Leser,



Wir setzen heute mit dem Teil 6 unsere Informationen zu Vitamin D fort. Schwerpunkte des heutigen Teils sind Forschungsergebnisse zu Wirkungen auf die Regulierung von Blutzucker, Diabetes und Blutdruck durch Vitamin D. Die ersten bisher erschienenen 5 Folgen dieser Serie finden Sie – neben allen anderen früheren Gesundheitsbriefen - 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)

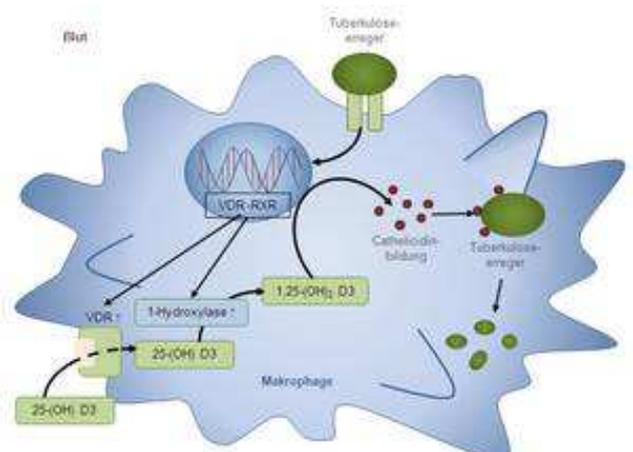
Wie Vitamin D vor Herzinfarkt , Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt (4)

Wie Vitamin D vor Herzinfarkt , Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt (5)

Vitamin D zügelt den Blutzucker

Inzwischen leiden weltweit circa 246 Millionen Menschen an Diabetes mellitus - mit beängstigender Zuwachsrate. Diese Krankheit schädigt letztlich alle Blutgefäße des Organismus, und damit alle Gewebe und Organe.

Das Zuviel an Zucker im Blut entsteht durch eine Störung im Insulinhaushalt. Das Hormon Insulin hat die Aufgabe, den Zucker aus der Nahrung über die Blutbahnen in die Zellen zur Energiegewinnung zu bringen. Ist genügend Insulin verfügbar, gelangt auch ausreichend Zucker in die Zellen. Gibt es zu wenig Insulin, um den Zucker in die Zellen zu schleusen, bleibt zuviel Zucker im Blut, der im



Die Wirkung von Vitamin D auf Makrophagen

Überschuss alle Gewebe angreift. Als Notlösung lässt der Körper einen Teil des Überschusses über die Nieren mit dem Harn abfließen (Diabetes mellitus bedeutet „honigsüßer Harn“).

Einerseits ist Zucker eine wichtige Energiequelle für unsere Zellen. Sobald jedoch Insulin fehlt, gelangt davon nicht mehr genügend in die Zellen und reichert sich im Blut an. Dabei unterscheiden wir zwei Arten von Diabetes. Beim Typ-I-Diabetes ist die Bauchspeicheldrüse so krank, dass die Insulinproduktion ganz aufhört. Er kommt am häufigsten in Nordamerika und in Nordeuropa vor. Typ-I-Diabetes gehört zu den Autoimmunkrankheiten, d.h. die Insulin produzierenden Inselzellen werden durch Abwehrzellen zerstört.

Im Rahmen einer Beobachtungsstudie in Finnland hat man 10 000 Kinder, die 1966 geboren waren, bis ins Jahr 1997 nachuntersucht. Nach 30 Jahren stellte sich heraus, dass die Kinder, die im ersten Lebensjahr täglich 2000 I.E. Vitamin D bekommen hatten, ein um 78 Prozent geringeres Risiko für Typ-I-Diabetes zeigten als diejenigen, die wenig Vitamin D bekommen hatten. Bei Kindern mit stärkerer Vitamin-D-Mangelversorgung oder gar Rachitissymptomen, war dieses Risiko sogar um 240 Prozent erhöht. Das Ergebnis wird von einer Reihe von Fall-Kontroll-Studien bestätigt. Vitamin D dämpft überschießende Immunreaktionen und damit das Risiko für eine Selbstzerstörung von Zellen. Zudem wirkt es entzündungshemmend und es ist unentbehrlich für die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse.

Die zweite Form ist der Typ-II-Diabetes. Durch eine Insulinresistenz der Körperzellen entwickelt er sich schleichend. Insulinresistenz bedeutet, dass die Zellen im Muskel- und Fettgewebe nicht mehr ausreichend auf dieses Hormon reagieren. Auslöser ist neben Alter und Genetik eine falsche Lebensweise: Bewegungsmangel, Übergewicht mit Bauchfettansatz, Schlafmangel, negativer Stress, Rauchen und andere Faktoren.

Wenn Insulin seine Wirkung in den Zellen nicht mehr ausreichend entfalten kann, gelangt zu wenig Zucker aus dem Blut in die Zellen. Daher bekommt die Bauchspeicheldrüse ein Notsignal, nochmals mehr Insulin zu schicken. Wenn diese Drüse nun über viele Jahre solch hohe Insulinmengen produzieren muss - was sie angesichts hoher Reservekapazität auch kann - erschöpft sie sich irgendwann und kann die verlangten Mengen nicht mehr liefern. Erst jetzt werden auch erhöhte Blutzuckerkonzentrationen gemessen.

Starke Fetteinlagerungen in Muskel- und Leberzellen lassen ebenso wie ein großes Fettdepot im Bauchraum Insulinresistenz entstehen. Mangelnde Bewegung hat die gleichen Folgen. Heute haben zunehmend bereits junge Menschen oder gar Kinder den Typ-II-Diabetes.

Bereits die Insulinresistenz mit krankhaft erhöhten Insulinkonzentrationen kann auch ohne hohen Blutzucker zu Gesundheitsstörungen führen. Dadurch werden insbesondere Fettstoffwechselstörungen und hoher Blutdruck ausgelöst. Man fasst diese gemeinsam auftretenden Störungen als „Metabolisches Syndrom“ oder „Insulin-Resistenz-Syndrom“ zusammen.

Welche Rolle spielt Vitamin D im Zuckerstoffwechsel?

Es fördert einerseits die Anlage von Inselzellen, sowie Produktion und Ausschüttung von Insulin in der Bauchspeicheldrüse. Ein Vitamin-D-Defizit führt andererseits zu verminderter Insulinsekretion. Darüber hinaus regt Vitamin D die Anlage und Funktion der Insulin-Rezeptoren auf Muskel- und Fettzellen an. Dadurch wird die Empfindlichkeit der Zellen, auf Insulin zu reagieren, direkt gefördert. Zusätzlich mindert Vitamin D die Entzündungsneigung in den Inselzellen und dämpft Autoimmunreaktionen ein.

Diese neuen Erkenntnisse aus der experimentellen Forschung werden zunehmend durch epidemiologische Studien bestätigt. Im berühmten Gesundheitssurvey der USA, NHANES, fand man, dass das Risiko für Typ-II-Diabetes hellhäutiger Amerikaner bei einem 25 D-Wert über 32 ng/ml um 75 Prozent niedriger war als bei Werten unter 14 ng/ml. Bei Teilnehmern mit spanisch-mexikanischer Abstammung war bei gleichen Werten das Risiko sogar um 83 Prozent reduziert. Man fand heraus, dass die Insulinresistenz parallel zum sinkenden 25 D-Spiegel immer mehr zunahm.

Nach 20 Jahren Langzeitbeobachtung in der weltberühmten Nurses Health Study an mehr als 100 000 amerikanischen Krankenschwestern erwies sich, dass mit hoher Vitamin-D-Zufuhr das Risiko für Typ-II-Diabetes deutlich abnahm.

Gesunde Blutgefäße und Vitamin D

Die meisten Todesfälle der westlichen Industriegesellschaften gehen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück, die zum Großteil auf Schwächung des Gefäßsystems beruhen. Ein Großteil der Bevölkerung lebt mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, gestörtem Zuckerhaushalt und anderem mehr. Inzwischen findet man die Störung immer häufiger bei Kindern.

Ist daran neben Bewegungsmangel und Übergewicht auch vielleicht Sonnenmangel beteiligt?

Zum Blutdruck: Es ist der herrschende Druck in Blutgefäßen und Herzkammern. Er hängt vom Widerstand der Blutgefäßwand, Blutvolumen und Pumpkraft des Herzens ab. Als Bluthochdruck - Hypertonie - bezeichnet man chronisch erhöhten Blutdruck von mehr als 140 zu 90 mm Hg (Quecksilbersäule als Maßeinheit der Druckmessung). Er bewirkt eine Überbeanspruchung des Herzmuskels und führt auf Dauer zu dessen krankhafter Vergrößerung. Wenn der Herzmuskel zunehmend dicker und steifer wird, kann sich das Herz nicht mehr so leicht entspannen und das Blut ansaugen. Folglich füllt es sich schlechter und verringert damit die Blutversorgung im ganzen Körper. Es kommt zu Herzschwäche mit der weiteren Folge von Herzrhythmusstörungen. Ein Schlaganfall oder Herzversagen können die Folge sein.

Durch dauerhaft hohen Druck werden zunehmend die Adern geschädigt, besonders die Kapillaren im Gehirn, im Augenhintergrund und in der Niere. Sie verlieren immer mehr an Elastizität und verkalken umso schneller, je höher der Blutdruck ist - das erhöht wiederum den Gefäßwiderstand mit der Folge weiter steigenden Blutdrucks. So kommt es zu Arteriosklerose. Wenn der Durchmesser der verkalkenden Arterien immer enger wird, steigert das entsprechend die Mangelversorgung der Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff, die Funktionen werden beeinträchtigt.

Zudem besteht das Risiko eines Gefäßverschlusses durch einen Blutpfropfen, was die Blutversorgung in einem größeren Bereich unterbricht. Bluthochdruck erhöht das Risiko für Funktionsstörungen aller Organe. Die gefürchtetsten Folgen sind die „Koronare Herzkrankheit“ (KHK), die unbehandelt häufig zu Herzinfarkt führt oder der Schlaganfall.

Als optimaler Blutdruckbereich mit den geringsten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt ein Wert von maximal 120 zu 80 mm Hg im Ruhezustand, 140 zu 90 gilt bereits als grenzwertig. Eine Blutdruckerhöhung finden wir bei Übergewicht, häufig verbunden mit Zucker- und Fettstoffwechselstörungen, und durch chronisch erhöhten Insulinspiegel - das metabolische Syndrom.

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