

Vitamin D: Schutz vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten (7)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie Teil 7 zu unserer Serie über Vitamin D. Heute geht es um die Wirkung dieses Vitamins auf den Blutdruck. Führende internationale medizinische Fachzeitschriften veröffentlichten diese sensationellen Forschungsergebnisse, die deutschen Medien leider nicht, so dass diese Daten weder die breite Ärzteschaft, noch Ernährungsfachleute oder gar Verbraucher erreichten.

Wie immer ein Hinweis an dieser Stelle: Die ersten bisher erschienenen 6 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 \(5\)](#)

[Wie Vitamin D vor Herzinfarkt , Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt \(6\)](#)

Ausschlaggebend für den Blutdruck ist die Funktionsfähigkeit der Gefäßwände

Ihre innerste Schicht besteht aus Endothelzellen, die den Stoffaustausch mit dem Gewebe kontrollieren und gefäßaktive Substanzen produzieren. Wenn Blutgefäße steif werden oder sich verengen, steigt der Blutdruck an. Um die richtige Spannung der Gefäßmuskulatur zu erhalten, produzieren die Endothelzellen Stickstoffmonoxid (NO). Ein Mangel an NO führt zu Engstellung der Adern.

Das Endothel ist zudem für effektiven Sauerstoffaustausch mit dem Blut zuständig, es ist am

Gerinnungssystem und an der Fließfähigkeit des Blutes beteiligt. Es muss Entzündungsprozesse zur Immunabwehr einleiten, sie jedoch auch kontrolliert beenden können. Somit ist das Endothel eine wichtige Schaltstelle für den Körper.

Die Muskelzellen der Gefäßwand haben spezifische Rezeptoren für Vitamin D, das in den Calciumstoffwechsel der Endothelzellen eingreift und dabei die Elastizität der Gefäßwand fördert, die Wirkung eines gefäßverengenden Hormons (Angiotensin) hemmt, Entzündungsneigung reduziert, vorschnelle Blutgerinnung stoppt und unkontrollierte Zellwucherungen, aus denen arteriosklerotische Ablagerungen entstehen können, eindämmt.

Zur Epidemiologie: Je weiter vom Äquator der Lebensraum entfernt ist, desto mehr Menschen leiden an Bluthochdruck. Eine deutsche Forschergruppe um Malte Bühring und Rolf-Dieter Krause aus der Charité (Universität Berlin) hat in Zusammenarbeit mit dem berühmten Vitamin-D-Forscher Michael Holick die Wirkungen von UVB-Bestrahlungen getestet. Man hat die Teilnehmer 6 Wochen lang, dreimal pro Woche, auf eine Sonnenbank gelegt. Der 25 D-Spiegel stieg während dieser Zeit um 162 Prozent, gleichzeitig sanken systolischer und diastolischer Blutdruck um je 6 mm Hg, soviel wie sonst mit Medikamenten und mehr als mit salzreicher Kost. Bei einer Kontrollgruppe, die nur mit UVA bestrahlt wurde, sank weder der Blutdruck, noch stieg der 25 D-Spiegel.

Ermutigt durch diese bahnbrechenden Beobachtungen testeten Holick und Kollegen anschließend die Wirkung der UVB-Bestrahlung bei einer Gruppe von Herzpatienten. Tatsächlich ließ sich allein mit der Sonnenbanknutzung die Herzkraft bzw. Pumpleistung steigern, während parallel die Herzbelastung abnahm.

Im großen Gesundheits-Survey der USA, dem NHANES-Projekt, wurde bei fast 13 000 Teilnehmern auch die Höhe des Blutdrucks mit dem 25 D-Spiegel verglichen. Der signifikante Zusammenhang: Je höher der 25 D-Spiegel, desto niedriger der Blutdruck, was besonders bei Teilnehmern über 50 Jahren sehr ausgeprägt war. Aus dem gleichen Forschungsprojekt gibt es zudem Erkenntnisse zur peripheren, arteriellen Verschlusskrankheit (PAD), volkstümlich auch „Schaufensterkrankheit“ genannt. Diese Störung der Durchblutung der Extremitäten wird durch Verengung oder Verschluss der Hauptschlagader oder anderer Arterien ausgelöst. Sie tritt meist in den Beinen auf und bewirkt anfangs nur Schmerzen beim Gehen. In Deutschland leiden daran etwa 4,5 Millionen Menschen. Hauptursache ist die Arteriosklerose, gelegentlich auch Entzündungen der Blutgefäße.

In der NHANES fand man heraus, dass das Risiko für eine PAD umso mehr ansteigt, je niedriger der 25 D-Spiegel ist.

Einige der bekanntesten und methodisch besten Langzeitstudien erwiesen, dass Männer mit einem 25 D-Spiegel unter 15 ng/ml im Vergleich zu solchen mit Werten über 30 ng/ml, ein um 600 Prozent erhöhtes Risiko für hohen Blutdruck haben, Frauen um 270 Prozent.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die statistische Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck steigt mit unzureichender Vitamin-D-Versorgung. Bei Bluthochdruck kann sich eine chronische Nierenkrankheit entwickeln. Die ersten Ergebnisse zum Einfluss von Vitamin D darauf lassen aufhorchen: Eine schlechte Vitamin-D-Versorgung erhöht das Risiko für Nierenkrankheiten und die Gabe von Vitamin D kann bei der Therapie helfen.

Sonne gegen Herzkrankheiten und Hirninfarkte?

Eine Langzeituntersuchung in Deutschland deckt im Jahr 2008 folgendes auf:

- Das Risiko für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt bei sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegel um bis zu 220 Prozent
- Bei niedrigem Vitamin-D-Spiegel ist die Sterblichkeit durch Herzmuskelschwäche bzw. Herzversagen um 280 bzw. 500 Prozent erhöht
- Mit schlechtem Vitamin-D-Status ist auch das Herzinfarkttrisiko um 33 Prozent größer

Führende internationale medizinische Fachzeitschriften veröffentlichten diese sensationellen Ergebnisse, die deutschen Medien leider nicht, so dass diese Daten weder die breite Ärzteschaft, noch Ernährungsfachleute oder gar Verbraucher erreichten.

In dieser LURIC-Studie (Ludwigshafen Risk and Cardiovascular Health Study) hatte man 3300 Menschen mit einem durchschnittlichen Alter von 62 Jahren acht Jahre lang nachuntersucht. Die Teilnehmer waren Patienten, bei denen man eine Koronarangiographie durchführen musste, eine Untersuchung der Herzgefäße, mit der man Verengungen und Verstopfungen feststellen kann. Dabei bestätigte sich, dass 67 Prozent der Teilnehmer an schweren koronaren Herzerkrankungen mit weit fortgeschrittenen Verengungen der Herzkranzarterien litten.

Die LURIC-Studie ist von besonderem Interesse, weil sie bislang kaum untersuchte Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen einbezog. Ein niedriger 25 D-Wert gehörte zu den Risikoparametern.

Während der 8 Jahre Nachbeobachtungszeit verstarben 737 dieser Patienten. Aus den Daten wurde unter anderem aufwendig errechnet, dass bei schlechtem Vitamin-D-Status die Wahrscheinlichkeit für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 220 Prozent erhöht ist.

Epidemiologie: Zahlreiche Studien bestätigen, dass Herz-Kreislauf-Krankheiten statistisch deutlich häufiger in Gegenden mit niedriger UVB-Bestrahlung auftreten (nördliche Länder, Städte, niedrige Seehöhe ...). Ins Bild passt die Auswertung der großen Männerstudie in den USA, der Health Professionals Study der Harvard Universität. 18 000 Männer wurden 10 Jahre lang beobachtet. Man fand bei einem niedrigen 25 D-Spiegel unter 15 ng/ml die Herzinfarkttrate im Vergleich zu einem Spiegel über 30 ng/ml um 240 Prozent erhöht.

Bemerkenswert ist, dass man auch bei rachitischen Kindern vermehrt Herzmuskelvergrößerung und Herzmuskelschwäche fand, die nach Gabe von Vitamin D und Calcium total verschwanden.

Die bei uns verbreitete Vitamin-D-Mangelversorgung lässt den Blutdruck steigen, erhöht die Thromboseneigung und vermindert die Fähigkeit, Blutgerinnsel aufzulösen. Die Blutwerte verschlechtern sich, während die Entzündungsneigung steigt und die Regenerationsfähigkeit der Gefäßwände abnimmt.

In Deutschland weist Professor Armin Zittermann vom Herz- und Diabetes-Zentrum Bad Oeynhausen seit vielen Jahren auf solche Daten und Zusammenhänge hin.

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