



Wie Vitamin D vor Herzinfarkt , Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt (8)

Sehr geehrter Herr Michael,

Heute bekommen Sie Teil 8 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 7 Folgen dieser Serie finden Sie – neben allen anderen früheren Gesundheitsbriefen - im Archiv der Gesundheitsbriefe auf unseren Internetseiten:

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

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Gerd Schaller

Sonne schützt vor Krebs

Die epidemiologische Forschung zeigt uns seit Jahren auf: Je besser die Vitamin-D-Versorgung, desto geringer das Risiko für praktisch alle wichtigen Krebsarten. Und: Je mehr Vitamin D im Körper eines Krebskranken seine heilende Wirkung entfalten kann, desto größer dessen Überlebenschancen.

Zudem belegen Dutzende von Studien, dass Sonne vor Krebs schützt, und es mehren sich wissenschaftliche Hinweise, dass ausreichende Sonnenbestrahlung sogar vor dem Melanom (Schwarzer Hautkrebs) schützt.

Was ist Krebs?

Man bezeichnet damit eine unkontrollierte Neubildung von Zellen, die sich in einem Verband, der Geschwulst, ansammeln. Wenn die Abstimmung von Wachstum, Teilung und Zerstörung entarteter Zellen nicht mehr funktioniert, kann das passieren. Bei genetischen Fehlern versucht das Immunsystem zunächst, die unkontrolliert wachsenden Zellen zu bekämpfen. Geht das schief, ruft es das Selbstmordprogramm für solche Zellen, die Apoptose, auf. Wenn alle Abwehrmaßnahmen nicht greifen, werden die entarteten Zellen unsterblich. Sie können eine eigene Blutversorgung aufbauen, sich gegenüber dem Immunsystem maskieren und auch unter Sauerstoffmangel überleben.

Besonders gefährlich werden die Krebszellen, die aus ihrem Zellverband auswandern, sich in fremden Geweben (Knochen, Lunge, Gehirn ...) ansiedeln und sich dann geschwulstartig vermehren. Das sind die Metastasen, die den Krebs für 90 Prozent der todkranken Krebspatienten zum Killer werden lassen.

Was hat Sonnenschein mit Krebs zu tun?

Universität in Baltimore, Maryland, den geographischen Zusammenhang zwischen Breitengrad und Krebs, insbesondere bei Darmkrebs. Sie stellten als Erste die Hypothese auf, dass dahinter Unterschiede in der UV-Bestrahlung stünden, und damit Unterschiede beim Vitamin-D-Status.

1989 überprüften die beiden Garlands zum ersten Mal den Zusammenhang zwischen 25 D—Blutspiegel und dem Auftreten von Darmkrebs durch Auswerten von acht Jahren Beobachtung an 26 000 Menschen aus Washington County. Ihre Vermutung bestätigte sich: Je höher der 25 D-Spiegel der Teilnehmer, desto niedriger lag das Risiko für Darmkrebs. Danach untersuchten sie die Zusammenhänge für Brust- und Prostatakrebs und fanden erneut diese geographischen Zusammenhänge. Somit war die Hypothese untermauert:

Sonne bzw. Vitamin D schützt vor Krebs

Das wurde anschließend in Dutzenden von Fall-Kontroll- und Langzeitbeobachtungs-Studien weiter untersucht. Inzwischen unterstreichen viele gute Studien den beschriebenen Zusammenhang von Vitamin-D-Mangel zu Darm-, Brust-, Prostata-, Blasen-, Speiseröhren-, Magen-, Gallenblasen-, Gebärmutterhals-, Eierstock-, Lungen-, Pankreas-, Nieren- und Schilddrüsenkrebs sowie für das Hodgkin-Lymphom.

Auch bei den Teilnehmern der LURIC-Studie erwies sich ein niedriger Vitamin-D-Spiegel als unabhängiger Risikofaktor für alle Krebstodesfälle. Umgekehrt stellte man fest: Pro Anstieg des 25 D-Spiegels um 10 ng/ml sank das Krebsrisiko um 34 Prozent.

Wie kann Vitamin D vor Krebs schützen?

Zunächst hemmt Vitamin D die unkontrollierte Zellteilung und unterstützt die Zellreifung in Richtung gutartiger Zellwucherung. Es aktiviert Gene zur DNS-Reparatur und zusätzlich solche, die Metastasen hemmen. Vitamin D stoppt das Wachstum entarteter Zellen und steigert die Fähigkeit zur Apoptose. Es hemmt die Anlage neuer Blutgefäße in Geschwüren und ist wirksamer Gegenspieler des Hormons Östrogen, das Brustkrebs begünstigt.

Im Jahr 2007 veröffentlichte ein Forscherteam um Lappe eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie zum Thema. 1200 Frauen im Alter von über 55 Jahren erhielten - in drei Gruppen unterteilt - täglich entweder 1400 mg Calcium, oder in der zweiten Gruppe 1400 mg Calcium plus 1100 I.E. Vitamin D oder in der dritten Gruppe ein Placebo.

Mit dem Kombipräparat stieg der 25 D-Spiegel um 38 ng/ml an. Nach 4 Jahren Behandlung war in der Gruppe Calcium plus Vitamin D im Vergleich zur Placebogruppe das Neuaufreten von Krebs - alle Krebsarten zusammengefasst - um 77 Prozent gesenkt. In der Gruppe, die ausschließlich Calcium erhielt, war das Risiko um 41 Prozent gesenkt.

Die Meinung von Nicolai Krebs zur Krebsvorbeugung möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:

„Täglich wird in den Medien und in Fachkreisen diskutiert, wie man der Schreckenskrankheit Krebs vorbeugen kann. Kaum ein Zusammenhang aus dem Bereich Ernährung und aus dem Bereich Umwelt ist so gut belegt. Und kaum eine nachgewiesene wirkungsvolle Vorbeugemaßnahme ist so einfach verfügbar. „Yes it can!“ - Vitamin D kann das Krebsrisiko senken. Wann fangen wir an?“

Länger leben mit Vitamin D

Was ist Gesundheit? Das Wort gesund geht zurück auf einen germanischen Ausdruck, der „stark“ oder „kräftig“ bedeutete. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte 1946 Gesundheit folgendermaßen: „Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

In der medizinischen Forschung geht es bei Gesundheit nur um die Abwesenheit von Krankheit. Die Epidemiologie misst die Einflüsse, welche die Wahrscheinlichkeit für Krankheiten erhöhen, aber auch die Schutzfaktoren, die das Risiko verkleinern.

Wie wirkt sich ein guter Vitamin-D-Status auf die Gesundheit aus?

In der LURIC-Studie traten während der 8 Jahre Beobachtung bei den 3300 Teilnehmern 737 Todesfälle auf, davon 63 Prozent durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 34 Prozent durch Krebs.

Die Untersuchung der Beziehung von Vitamin D zur Sterberate war beeindruckend: Im Vergleich zu den Teilnehmern mit einem 25 D-Spiegel von mindestens 24 ng/ml, hatten diejenigen mit einem Wert zwischen 10 und 17 ng/ml ein 53 Prozent erhöhtes Risiko für frühzeitigen Tod und diejenigen mit einem 25 D-Spiegel von 6 bis 10 ng/ml ein um 108 Prozent erhöhtes Risiko.

Erstaunlich dabei war: Wer einen sehr niedrigen 25 D-Spiegel hatte, bei dem war die Gesamtsterblichkeit sogar unabhängig vom Schweregrad der Herzgefäßerkrankung erhöht.

Im Jahr 2007 führten der französische Wissenschaftler Autier und die italienische Forscherin Gandini eine Metaanalyse von 18 Supplementstudien durch. Sie umfasste 57 311 Probanden mit einer durchschnittlichen Behandlungszeit von 6 Jahren. Insgesamt starben in dieser Zeit 4777 Personen. Die meisten Studien lagen in der täglichen Vitamin-D-Dosierung zwischen 400 und 800 I.E. (Mittelwert 528 I.E.).

Ergebnis: Die Gesamtsterblichkeit sank in der Vitamin-D-Gruppe im Vergleich zur Placebo-Gruppe statistisch signifikant um 7 Prozent, und das bei recht geringer Vitamin-D-Supplementierung. In 9 Studien hatte man die 25 D-Spiegel vor und nach der Behandlung dokumentiert. Nur in 4 der 9 Studien erreichte man den anzustrebenden Mindestspiegel von 30 ng/ml. Man kann daher nur spekulieren, um wie viel stärker die Senkung der Sterberate bei höherer Vitamin-D-Dosierung gewesen wäre.

Wie erreicht man einen optimalen Vitamin-D-Spiegel?

Hunderte von wissenschaftlichen Studien zeigen uns das riesige Wirkungsspektrum von Vitamin D auf. Man findet zunehmend eindeutige Beweise dafür, dass ein 25 D-Spiegel von mindestens 30 bis 32 ng/ml günstig ist, um viele unserer Zivilisationskrankheiten zu verhindern. Die Einschätzungen für einen optimalen Vitamin-D-Spiegel unterscheiden sich noch: Vorsichtige Forscher empfehlen den Bereich von 30 bis 50 ng/ml, fortschrittlichere 50 bis 90 ng/ml.

Es wäre bereits eine große Aufgabe, bei der Bevölkerung einen Mindestspiegel von 30 ng/ml anzustreben. Was hält Meinungsbilder und Fachgesellschaften davon ab, dieses Problem anzugehen?

Bis vor 20 Jahren ging man von unerwünschten Nebenwirkungen des Vitamin D bei höherer Dosierung aus. Die Begründung war, dass Vitamin D den Calciumhaushalt rasch entarten ließe und damit vor allem die Nieren geschädigt würden. Die Masse der Studienergebnisse der letzten 10 bis 20 Jahre widerlegten das klar - was jedoch ignoriert wurde.

Auch im Jahr 2009 gibt das tonangebende „Institute of Medicine“ in den USA eine „langfristig sichere obere Grenze“ mit einer Dosis von 2000 I.E. täglich an. Die Europäische Union mit ihrem „Scientific Committee on Food“ beziffert diese 2000 I.E. täglich als „obere tolerable Grenze“. Auch das Bundesamt für Risikobewertung in Berlin gibt 2000 I.E. als Obergrenze für die Zufuhr an.

Dazu schreibt Worm: *„Ist das nicht irre? Dabei weiß jeder, der die Fachliteratur aufmerksam verfolgt, seit Jahren, dass Erwachsene mit einer täglichen Dosis von 2000 I.E. im Winter-Halbjahr einen 25 D-Blutspiegel von 30 ng/ml nicht sicher erreichen. ... Zunächst möchte ich diesen Empfehlungen der Gremien noch einmal unsere Mutter Natur gegenüber stellen: Je nach individueller Sonnenverträglichkeit täglich 10 bis 20 Minuten mittags ungeschützt an der Sommersonne - und der Körper produziert 10 000 bis 20 000 I.E. (!!!) Vitamin D. Ohne Probleme und ohne irgendwelche „giftigen“ Nebenwirkungen. Mit solch kurzer, intensiver Sonnenbestrahlung können wir Blutwerte von 40 bis 60 ng/ml an 25 D erreichen.“*

Zur oralen Zufuhr: Neue doppelblind durchgeführte Dosis-Findungsstudien haben gezeigt, welche Dosis für gute Blutwerte angebracht ist. In einer Untersuchung amerikanischer Teilnehmer mittleren Alters, mussten diese 18 Wochen lang - im Winterhalbjahr - 3400 I.E. täglich einnehmen, damit 90 Prozent von ihnen wenigstens einen Blutspiegel von 30 ng/ml erzielten. Wenn man mit Werten unter 20 ng/ml im Winter startet, braucht man über diesen Zeitraum sogar 5000 I.E. täglich, um 30 ng/ml zu erreichen.

Für diese Amerikaner wurde noch hochgerechnet, dass sie, um die optimalen Werte von 40 bis 60 ng/ml zu erzielen, ein halbes Jahr lang täglich 4000 bis 5000 I.E. einnehmen müssten. Auch bei einer Testung von 50 000 I.E. Vitamin D täglich, 6 Wochen lang, fand man keinerlei toxische Wirkung. Selbst Megadosen von 600 000 I.E. bei absolutem Vitamin-D-Mangel wurden gut toleriert.

Es gibt inzwischen eine ausgezeichnete Datenlage, die sehr beruhigend ist. Toxische Wirkungen konnten erst bei noch viel höheren Dosierungen festgestellt werden. Worm zum Verhalten offizieller Stellen: *„Warum reagieren die offiziellen Stellen nicht auf diese Datenlage? Dazu habe ich leider auch keine Antwort. Fachgesellschaften tun sich generell schwer, etwas zu verändern. Eine Vermutung: Durch eine Veränderung könnte zugegeben werden, dass man zuvor vielleicht falsch lag. Wenn altgediente Vorstandsmitglieder eine Änderung verkünden müssen, sind die Lorbeeren ihrer eigenen Errungenschaften eventuell befleckt. ... Jetzt muss es zunächst darum gehen, die hohe gesundheitliche Bedeutung einer verbesserten Vitamin-D-Versorgung für die Bevölkerung anzuerkennen. ...“*

Worm führt weiter aus: *„Hoffentlich wachen unsere Gesundheitspolitiker auf, wenn sie erfahren, wie stark unser Gesundheitssystem entlastet würde, wenn sich alle Bürger anständig mit Vitamin D versorgen würden. Eine internationale Expertengruppe aus den USA, Norwegen, Österreich und Deutschland hat hierzu im März 2009 eine Berechnung veröffentlicht. ... Sie haben für 17 europäische Länder umfassend berechnet, was an Mitteln eingespart werden könnte, wenn die Bevölkerung dieser Länder im Schnitt über das Jahr hinweg ihren Vitamin-D-Spiegel auf 40 ng/ml anheben würde und damit Erkrankungen aus dem Bereich Herz-Kreislauf-, Infektions-, Autoimmun- und Krebserkrankungen deutlich zurückdrängen würde. Dazu haben sie die Ergebnisse aller wichtigen epidemiologischen und klinischen Untersuchungen und deren Metaanalysen herangezogen. Nach ihren Berechnungen wäre eine ganzjährige mittlere Zufuhr von 2000 bis 3000 I.E. Vitamin D pro Tag notwendig, um das angestrebte Ziel zu erreichen. In die Kostenberechnung für diese Maßnahme gehen aber nicht nur die Vitaminpräparate, sondern auch eine angemessene Anreicherung von Nahrungsmitteln und die nötigen Folgeuntersuchungen mit ein. Zusammen kommt man auf 10 Milliarden Euro pro Jahr an notwendiger Investition. Auf die andere Seite der Bilanz hat man die Belastung des Bruttosozialprodukts durch die genannten Krankheiten mit den entsprechenden Folgekosten gestellt. Im Ergebnis findet sich eine rechnerische Ersparnis von 187 Milliarden Euro pro Jahr durch konsequente Vitamin-D-Versorgung der Bevölkerung. Ein exorbitanter volkswirtschaftlicher Nutzen.“*

[Weiterempfehlen](#)

[Abbestellen](#)

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

Nature Power Trading Ltd. - Bullrushes Farm, Coombe Hill Road - East Grinstead, West Sussex - England, RH19 4LZ