

Vitalstoff Journal

Vitamin D – Melatonin – Avocadocreme mit B12 und Q10

Liebe Leserinnen und Leser,



Wir arbeiten nach wie vor an einer Lösung, wie wir Ihnen zukünftig wieder freien Zugang zu Informationen bieten können, die in Europa nur für medizinisches Fachpersonal erlaubt sind. Nach einigen vorher dringend erforderlichen juristischen Prüfungen haben wir nun wohl einen Weg gefunden, der juristisch gangbar erscheint. Ich möchte heute noch keine Details verraten.

Nur so viel als Wasserstandsmeldung vorab: Es wird eine neue Webseite unter einer neuen Domain geben und wir arbeiten bereits an der Realisierung. Ich muss Sie lediglich um etwas Geduld bitten. Ein neuer Webauftritt – insbesondere im Umfang unserer Seiten – ist nicht von heute auf morgen mit einem Fingerschnippen auf die Beine zu stellen.

Heute habe ich zwei wichtige Informationen zu Vitamin D für Sie herausgesucht. Denken Sie daran, dass die dunkle Jahreszeit beginnt und dass Sie besonders im Winterhalbjahr ausreichend mit Vitamin D versorgt sein sollten.

Wir haben Ihnen – nur vorübergehend und nur für die Abonnenten des Gesundheitsbriefs - zwei wichtige Informationsquellen zu Vitamin D freigeschaltet:

Regina Garloff: Die Heilkraft von Vitamin D – Neue Studienergebnisse

Vitamin D übertrumpft Impfungen bei der Verhütung von Grippeinfekten

Vorankündigungen

Derzeit werden zwei neue Produkte für uns gefertigt. Sie sollten in etwa 2 bis spätestens 3 Wochen zur Auslieferung verfügbar sein:

Melatonin und eine Avocadocreme mit den Vitaminen B12 und Coenzym Q10

Besonders interessant ist dabei die Hautcreme mit Avacado, Oliven, B12 und Q10. Der Landarzt in unserer Gemeinde hat diese Creme an Patienten mit Neurodermitis getestet und erklärt, er hätte so etwas in seiner langjährigen Praxis noch nicht erlebt. Natürlich dürfen wir nicht schreiben, dass die Creme Neurodermitis oder Schuppenflechte heilen kann. Wir versprechen das auch ausdrücklich nicht. Aber die Creme hat schon eine außergewöhnlich nachhaltige Wirkung, die

sehr deutlich Erleichterung verschafft und zudem keine Nebenwirkungen hat, wie sie von der schulmedizinischen Alternative Cortison her bekannt sind.

Melatonin dürfte vielen von Ihnen bekannt sein. Dieses Hormon ist das Mittel der Wahl gegen Jetlag und es reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und ist insofern auch bei Ein- und Durchschlafstörungen geeignet.

Zu beiden Produkten werde ich den folgenden Gesundheitsbriefen weitere Details berichten.

Bis zu 90% der Bevölkerung sind mit Vitamin D unterversorgt

Während das Gewicht der meisten Deutschen über dem erwünschten Wert liegt - Energie liefernde Nährstoffe also im Überfluss aufgenommen werden - besteht bei Mikronährstoffen vielfach eine zumindest latente Mangelsituation. Wie Uwe Gröber auf der Interpharm sagte, sind im Fall von Vitamin D bis zu 90% der Deutschen unterversorgt.

Den Ergebnissen der 2008 veröffentlichten Nationalen Verzehrsstudie II zufolge sind 86% der Frauen und 79% der Männer in Deutschland nicht ausreichend mit Folsäure versorgt. 91% der Frauen und 82% der Männer nehmen ungenügende Mengen an Vitamin D3 auf und 20 bis 50% der deutschen Bevölkerung zwischen 14 und 80 Jahren sind zudem unzureichend versorgt mit Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin C und Vitamin E. Und das dürfte nur die Spitze des Eisbergs sein. Gröber wies darauf hin, dass es sich bei den genannten Zahlen um gesunde Personen handelt. Risikogruppen, die einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen haben, wurden in der Studie nicht berücksichtigt.

Die schlechte Versorgungssituation ist aus Gröbers Sicht im Hinblick auf die älter werdende Gesellschaft fatal. Viele chronische Erkrankungen ließen sich vermeiden, würden Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge zugeführt. So ist z. B. eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D3 ein Risikofaktor für das metabolische Syndrom und für Störungen des Immunsystems. Der Mangel erhöht die allgemeine und kardiovaskuläre Morbidität und Mortalität. Nach aktuellen Studien dürfte ein unzureichender Vitamin D3-Status zudem ein wichtiger Faktor bei der Pathogenese von Autoimmunerkrankungen, entzündlichen Darmerkrankungen, Infektionen, kardiovaskulären Erkrankungen und Krebserkrankungen sein.

"Legt man unter präventiven Aspekten einen guten Vitamin D-Status anhand der 25-OH-Vitamin D3-Serumspiegel von > 80 nmol/l fest, so dürften in Deutschland bis zu 90% der Bevölkerung unterversorgt sein", erklärte Gröber. Kritisch ist aus seiner Sicht die Zufuhrempfehlung der deutschen Gesellschaft für Ernährung, die derzeit Jugendlichen und Erwachsenen im Alter zwischen 15 bis 65 Jahren 200 I.E. Vitamin D3 (= 5 µg) pro Tag empfiehlt. Gröber dazu: "In diesem Fall könnte man durchaus behaupten, dass die behördlichen Zufuhrempfehlungen dazu führen, dass gesunde Menschen in Deutschland krank werden."

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung - Dr. Beatrice Rall

Neue Empfehlungen für Zufuhr von Vitamin D

Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, DGKJ, weitete ihre bisherigen Empfehlungen zur Vitamin D-Versorgung aus: Zukünftig sollten nicht nur

Babys, sondern alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland zusätzliches Vitamin D3 erhalten.

Die Stiftung Kindergesundheit erläutert die Gründe für die neuen Empfehlungen zur Vitamin-D-Versorgung in ihrer aktuellen Stellungnahme. Demnach liegt in Deutschland die tägliche Zufuhr an Vitamin D mit der Nahrung zum Teil erheblich unter den von internationalen Fachgremien befürworteten Werten. Die Vitamin-D-Zufuhr werde von den meisten Kindern und Jugendlichen jenseits des Säuglingsalters deutlich unterschritten, so die DGKJ. Besonders niedrige Vitamin-D-Spiegel werden bei 11- bis 13-jährigen Mädchen und bei 14- bis 17-jährigen Jungen gemessen, also ausgerechnet in einer für das Wachstum und den Aufbau der Knochen besonders wichtigen Entwicklungsphase. Ein Mangel erhöht das Risiko, an vielen Leiden wie Rachitis, Osteoporose, Diabetes, multipler Sklerose, Bluthochdruck, Muskelschwäche und sogar an diversen Krebsformen zu erkranken.

In unseren Breiten ist in den Wintermonaten November bis Februar die UV-B-Strahlung in Nord- und Mitteleuropa im Allgemeinen zu schwach, um eine ausreichende Produktion von Vitamin D im Körper anzustoßen. Hinzu kommt eine Veränderung der Lebensumstände und Freizeitgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen. Die von der WHO empfohlene Bewegungsaktivität, mindestens eine Stunde pro Tag und das an fünf Tagen in der Woche, wird in Deutschland gegenwärtig nur noch von einem Drittel der elf- bis 15-jährigen Jungen und einem Viertel der gleichaltrigen Mädchen erreicht. Ein Mangel an Vitamin D droht schon Babys, denn die Muttermilch enthält nur geringe Mengen an Vitamin D, die für die Versorgung des gestillten Babys nicht ausreichen. Das gilt auch für die Flaschennahrung.

Die wichtigsten neuen Empfehlungen für Vitamin D lauten

- Ab der ersten Lebenswoche bis zum zweiten erlebten Frühsommer, also je nach Geburtszeitpunkt für die Dauer von einem bis anderthalb Jahren, sollten Babys zusätzlich zur Muttermilch oder Säuglingsnahrung Tabletten oder Tropfen mit täglich 400 bis 500 Einheiten Vitamin D3 erhalten, am besten kombiniert mit der Fluoridprophylaxe gegen Karies.
- Die Eltern sollten darauf hingewiesen werden, wie sinnvoll der Aufenthalt ihrer Kinder unter freiem Himmel ist, und zwar in Bewegung mindestens eine halbe Stunde am Tag, am besten mit unbedecktem Kopf und mit freien Armen und Beinen.
- Vom zweiten Jahr an sollten alle Kinder, die nicht genug in die Sonne kommen, eine Vitamin-D-Ergänzung von 400 Einheiten täglich bekommen.
- Zurzeit werden die Kosten für die zusätzlichen Vitamin-D-Gaben allerdings nur in den ersten zwölf bis 18 Monaten von den Kassen übernommen, stellt die Stiftung Kindergesundheit fest. Eine Kosten-Nutzen-Analyse der empfohlenen Maßnahmen steht noch aus, sollte aber bald erfolgen.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung - Dr. Bettina Hellwig

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**

Preise und Versandkosten: 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