

Vitamin D Mangel begünstigt Arterienverkalkung

Liebe Leserinnen und Leser,



Vitamin-D-Versorgung während der Kindheit kann Arteriosklerose-Risiko in späteren Jahren beeinflussen. Das haben finnische Wissenschaftler nach Analyse von Daten, die bereits 1980 erhoben worden sind, herausgefunden.

Eine niedrige Aufnahme von Vitamin D während der Kindheit kann im späteren Leben das Risiko einer subklinischen Arterienverkalkung oder Arteriosklerose erhöhen, so eine neue Studie aus Finnland. Mit subklinisch ist hier gemeint, dass die betroffenen Personen nur geringfügige oder auch keine Symptome wahrnehmen und selbst bei Standarduntersuchungen keine Auffälligkeiten festgestellt werden.

Genau das ist das Heimtückische an der Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Sie kann über viele Jahre, manchmal sogar Jahrzehnte fortschreiten, ohne sich als lebensbedrohliche Erkrankung mit einem stark erhöhten Risiko unter anderem für Herz-Kreislaufleiden bemerkbar zu machen. Direkte Folgen von verkalkten Arterien sind mangelnde Durchblutung in feinen Gefäßen und Bluthochdruck, erhöhtes Herzinfarkt-Risiko und Risiko von Schlaganfällen oder Embolien, bei Männern auch als Frühindikator Erektionsstörungen.

Innere Schicht der Halsschlagader ist Indikator für Arteriosklerose

Um diese anfängliche Arterienverkalkung zu erkennen und damit auch Aussagen über zukünftige Herz-Kreislauf- sowie Schlaganfall-Risiken machen zu können, kann beispielsweise eine Ultraschalluntersuchung an der Halsschlagader durchgeführt werden. Ist hier die Intima, also die innere Schicht der Gefäßwände, verdickt, liegt ein erhöhtes Risiko vor. Ab einer Dicke der Intima (intima-media thickness – IMT) von 0,9 bis 1,0 Millimetern kann von einer Arteriosklerose ausgegangen werden.

Erstmals Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Aufnahme in der Kindheit mit späterem Risiko für Arterienverkalkung

untersucht

Finnische Wissenschaftler der Universität von Turku haben nun erstmals herausgefunden, dass die Versorgung mit Vitamin D während der Kindheit, die Entstehung einer Arterienverkalkung im Erwachsenenalter beeinflussen kann. Zu diesem Ergebnis sind die Forscher im Rahmen einer Studie gekommen, für die der Serum-Gehalt an Speicher-Vitamin-D-3 oder 25(OH)Vitamin-D3 (25D3) von 2.148 Personen im Alter von drei bis 18 Jahren bestimmt wurde.

Die Proben wurden im Jahre 1980 genommen und archiviert. Im Jahre 2007 fand dann eine weitere Untersuchung an den gleichen Personen statt, die inzwischen ein Alter von 30 bis 45 Jahren erreicht hatten. Dabei wurde die bereits erwähnte Ultraschall-Untersuchung an der Hinterwand der linken Halsschlagader vorgenommen, um die IMT als Indikator für eine Arteriosklerose zu ermitteln. Für die Analyse der Daten fand eine Bereinigung statt, bei der auch weitere Risikofaktoren wie Ernährung, Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegung, Tabakkonsum und auch der sozioökonomische Status berücksichtigt wurden.

Ab unter 43 Nanomol Vitamin D in der Kindheit steigt das Risiko für verdickte Halsschlagadern später

Die Forscher teilten die Teilnehmer nun auf Grundlage ihrer durchschnittlichen Vitamin-D-Blutspiegel während der Kindheit in vier Gruppen auf. Im untersten Viertel lag der Vitamin-D-Spiegel im Jahre 1980 bei unter 40 Nanomol pro Liter Serum. Hier zeigten die Resultate, dass bei diesen Personen 27 Jahre später auch nach Ausschluss anderer Risikofaktoren fast doppelt so häufig verdickte Halsschlagadern vorlagen, wie bei den Teilnehmern aus den anderen Gruppen. Ab einem Vitamin-D-Level in der Kindheit von weniger als 43 Nanomol pro Liter Serum erkannten die Forscher eine Tendenz zu erhöhten IMT-Werten.

Für Kinder wird übrigens ein Vitamin-D-Blutspiegel von 50 Nanomol pro Liter Serum empfohlen. Darüber hinaus fanden die Wissenschaftler heraus, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel im Erwachsenenalter nicht mit einer subklinischen Arterienverkalkung in Verbindung gebracht werden kann. Das heißt, das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen im fortgeschrittenen Alter aufgrund von Vitamin-D-Mangel wird hier schon in frühester Kindheit gelegt.

Insbesondere im Winter sind Vitamin-D-Ergänzungen wichtig

Diese Ergebnisse heizen natürlich die Diskussion über die gerade aber nicht nur für Kinder und Jugendliche wichtige Aufnahme von Vitamin D an. In den Wintermonaten entsteht dieses Vitamin durch Sonnenstrahlen auf der Haut oft überhaupt nicht mehr. Eine Ergänzung scheint hier unausweichlich.

Inzwischen sind in Skandinavien viele Produkte wie Milch, Margarine und Joghurt mit Vitamin D angereichert. Gerade hat auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) UV-behandelte und so mit Vitamin D angereicherte Backhefe als für die Verwendung in Lebensmitteln sicher erklärt – ENDLICH will man da fast ausrufen.

NTP33: Vitamin D3 (Cholecalciferol) - Preis: 16,80 €

Vitamin D (Cholecalciferol) hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen und ist für eine ausreichende Knochendichte erforderlich. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskelfunktion benötigt.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 – Cholecalciferol - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Nach der Aufnahme aus Nahrungsmitteln oder der Synthese in der Haut wird das Vitamin in der Leber in eine Speicherform umgewandelt. Bei Bedarf verwandelt es die Niere in seine aktive Form.



Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung. Wir empfehlen deshalb auch eine **Leberreinigung** und das **Vitalisieren der Nieren**.

Nach neueren Erkenntnissen ist Vitamin D3 signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2, das gern bei der Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen eingesetzt wird. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.

Für Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und für den Einbau von Calcium in die Knochen ist Vitamin D erforderlich. Außerdem wird Vitamin D für die Zellteilung benötigt und ist für die körpereigene Abwehr wichtig.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

CU-LEBR: Leberreinigung - Preis: 29,90 €

Die Leber ist im menschlichen Körper ein zentrales Organ. Es ist für die Regulierung des Eiweiß-, Fett- und Zuckerstoffwechsels sowie den Mineral-, Vitamin- und Hormonhaushalt verantwortlich. Es speichert wichtige Nährstoffe, dient als Entgiftungsorgan, scheidet Substanzen über die Galle aus, kontrolliert die Blutzusammensetzung und unterstützt das Immunsystem. Die Leber hat also viele verschiedene Aufgaben und ist hohen Belastungen ausgesetzt. Deswegen bietet es sich an, von Zeit zu Zeit eine Leberreinigung durchzuführen, um die Leber von Ablagerungen zu befreien und ihre uneingeschränkte Funktion zu gewährleisten.



Als zentrales Organ für den gesamten Stoffwechsel hat die Leber viele Aufgaben wie die Regulierung des Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsels, die Befreiung des Körpers von Giftstoffen, die Regelung des Cholesterinspiegels sowie die Nährstoffspeicherung. Rund einen Liter Galle produziert die Leber jeden Tag. Sie ist durchzogen von feinen Kanälchen, die sich zum galleführenden Gang vereinigen. Mit diesem Gang ist die Gallenblase als Reservoir für die Flüssigkeit verbunden. Etwa zwanzig Minuten nachdem man Eiweiße oder Fett zu sich genommen hat, entleert sich die Gallenblase. Die gespeicherte Galle wandert dann über den Gang zum Dünndarm. Wenn sich in der von der Leber gebildeten Gallenflüssigkeit ein sehr hoher Anteil an Cholesterin, Calcium oder Bilirubin befindet, gleichzeitig aber kein freier Abschluss in die Gallengänge möglich ist, könnte die Leber in ihrer Funktion gestört sein.

Deshalb ist eine kontinuierliche Leberreinigung sinnvoll. Wir empfehlen deshalb, die Leber mindestens zweimal pro Jahr zu reinigen.

Ein Organismus funktioniert grundsätzlich besser, wenn er gereinigt ist. Unterstützen Sie die Leber bei ihren vielen Aufgaben durch eine Leberreinigung – für Ihre allgemeine Gesundheit. Sie erhalten bei uns ein Set bestehend aus Epsomsalz und Ornithin, das für mindestens zwei Reinigungen ausreicht.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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