

## Vitamin D - das Allzweckvitamin

**Das „Sonnenvitamin“ D bringt viel mehr als nur starke Knochen, als Schlüsselstoff für unsere Gesundheit dient es vor allem zur Prävention - wie neue Studien belegen: Vitamin D senkt das Krebsrisiko und unterdrückt das Wachstum bösartiger Tumore. Zudem fördert es das Immunsystem und unterstützt Herz und Kreislauf. Neben dem Schutz der Nervenzellen, hilft Vitamin D auch Depressionen und Diabetes vorzubeugen, und verlangsamt Knochenschwund.**

Die Menschen in den Industrieländern haben ihre Lebensweise innerhalb kurzer Zeit drastisch verändert, die Konsequenzen für unsere Gesundheit sind enorm. Dies macht sich auch im Vitamin D Spiegel, einem Schlüsselstoff für die Lebensqualität, bemerkbar. Kinder und Jugendliche spielen immer weniger im Freien, Tätigkeiten unter verschlossenen Dächern, etwa im Büro, verhindern den ausreichenden Kontakt mit den heilsamen Sonnenstrahlen. Die Fähigkeit zur Eigensynthese von Vitamin D nimmt außerdem mit zunehmendem Alter ab.

„Der Vitamin-D-Spiegel sollte nach den derzeitigen Erkenntnissen höher liegen als früher gedacht und gemessen daran sind die Werte in der deutschen Bevölkerung generell zu gering, vor allem im Winter“ sagt Dr. Birte Hintzpeter, einer Vertreterin des Robert-Koch-Instituts in Berlin. „Besonders betroffen sind ältere Frauen sowie Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Bei ihnen waren die Vitamin-D-Spiegel sogar im Sommer zu niedrig.“

### **Aufgabe von Vitamin D**

Vitamin D zählt vielmehr zu den Hormonen, als zu den Vitaminen. Unser Körper kann es selbst herstellen, Vitamine müssen über Nahrung aufgenommen werden. Hinzu kommt, dass Vitamin D nicht in ausreichender Menge über die übliche Nahrung aufgenommen werden kann. Als Schlüsselstoff für unsere Gesundheit, erfüllt es wichtige Funktionen in unserem Immunsystem. Vitamin D nimmt entzündlichen Reaktionen, wie sie z.B. bei Asthma, Allergien oder Autoimmunerkrankungen vorkommen, das Feuer. Außerdem mobilisiert es Killerzellen und unterstützt deren Kampf gegen Bakterien. Als Hormon dient Vitamin D außerdem zur Steuerung der Zellstoffwechsels. Die Entdeckung hierbei: Nicht Gene steuern die Zellen, sondern Zellen steuern die Gene - unter anderem durch die Zunahme von Vitamin D.

### **Vitamin-D-Mangel bedingt Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Eine Neuauswertung von 28 wissenschaftlichen Studien - rund 100 000 Menschen nahmen teil -, zeigt überraschende Ergebnisse. Wissenschaftler der University of Warwick stellten fest, dass die Teilnehmer mit hohem Vitamin-D-Spiegel ein um 43 % geringeres Risiko aufweisen, an Gefäß- und Stoffwechselkrankheiten zu erkranken, verglichen mit den Teilnehmern mit geringem Vitamin-D-Spiegel. Gleiche Propanden zeigen auch ein 33 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen über 50 sind besonders gefährdet. Bei zu niedrigem Vitamin-D Gehalt im Blut, erhöht sich das Risiko für Schlaganfälle um 78%, das Risiko für Herzinfarkt um 45 % - so die Forscher der Intermountain Medical Center in Salt Lake City. Unklar ist jedoch, ob Vitamin D Mangel die Ursache der Krankheiten ist, oder nur eine Begleiterscheinung. Auf weitere Untersuchungen darf man gespannt sein.

### **Weitere Auswirkungen von Vitamin D Mangel**

„Es mehren sich die Hinweise, dass eine defizitäre Vitamin D-Versorgung bei Personen mittleren und höheren Alters mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht“ so erläutert PD Dr. Armin Zittermann vom Herz- und Diabeteszentrum NRW die jüngsten Forschungsergebnisse rund um Vitamin D. „Ebenfalls verdichtet sich die Datenlage, dass eine inadäquate Vitamin D-Versorgung in jungen Jahren das Auftreten bestimmter chronischer Erkrankungen wie multipler Sklerose und Typ I Diabetes begünstigen kann.“

## **Hoher Vitamin-D-Spiegel schützt vor Krebs**

In der Krebsprävention spielt Vitamin nach Angaben vieler Experten eine wichtige Rolle. Studien zeigen: Ein hoher Vitamin D Gehalt verringert das Krebsrisiko, u.a. bei Darm- und Brustkrebs, um bis zu 50%.

Krebstherapien messen Vitamin D eine große Bedeutung bei, da es das Tumorwachstum unterdrückt und die Bildung von Metastasen hemmt. Menschen die bereits an Krebs leiden, erhöhe durch die Aufnahme und der Steigerung ihres Vitamin D Pegels, ihre Chancen zu überleben. Nachgewiesen werden konnte diese Erscheinung bei Darm- und Brustkrebs, bei Lungen- und Prostatakrebs sowie bei Hautkrebs. Eine Studie der Universtiy Leeds in England zeigte außerdem: Krebspatienten mit hohem Vitamin-D-Spiegel sterben seltener an der Krankheit, noch dazu verläuft sie leichter, als Patienten mit niedrigen Werten.

## **Vitamin D - ein Allzweckvitamin**

Vitamin-D gilt als einer der wichtigsten Faktoren bei der Entstehung von koronaren Erkrankungen. Vitamin-D Mangel kann zu Gefäßverhärtungen und einem erhöhten Blutdruck führen. Zudem senkt eine gute Vitamin D-Versorgung nicht nur den Blutdruck, sondern verbessert auch deutlich die Vitalität des Herzens.

Ein weiterer Bereich der Vitamin-D Forschung zeigt z.b. dessen Wirkung auf das Nervengewebe: Zahlreiche Studien zeigen den positiven Nutzen von Vitamin-D bei multipler Sklerose, Parkinson, Demenz und Depressionen. Weitere Studien zeigen den Nutzen von Vitamin D bei Diabetes Typ 2.

## **Wieviel Vitamin D ist nötig?**

Wieviel Vitamin D brauchen wir? Eine korrekte Funktion aller Zellen erfordert eine Tagesdosis von 2000 bis 4000 Internationalen Einheiten. Diese können entweder über Tabletten oder über das Sonnenlicht aufgenommen werden. Die Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung ist problematisch, da sich so kein ausreichender Vitamin-D-Spiegel erreichen lässt. Ob ein Vitamin-D Mangel vorliegt, kann ein Arzt über das "25-OH-Vitamin-D" im Blut ermitteln. Bei der Aufnahme von Vitamin D über das Tageslicht, spielen Faktoren wie Tagesszeit, Hautyp etc. eine wichtige Rolle. Dr. empfiehlt sich ie viel Tageslicht benötigen wir? 3- bis 4-mal pro Woche für 30 Minuten im Tageslicht aufzuhalten und dabei viel Haut zu zeigen. Die UVB-Strahlen bilden eine Vitamin-D-Vorstufe, die im Körper weiterverarbeitet wird. Doch es gilt: Je bewölakter der Tag, desto geringer die UVB-Strahlung und demnach die Vitamin-D-Produktion.