

Mangel an Vitamin D lässt Knochen altern

Weiterer Risikofaktor für schwache Knochen aufgedeckt

Dass ein Vitamin-D-Mangel mit einer Verringerung der Knochendichte und instabilen Knochen einhergeht, wissen viele Menschen. Dass ein Mangel an Vitamin D Knochen vorzeitig altern lässt, und somit zugleich einen weiteren Risikofaktor für Knochenbrüche in sich birgt, ist jedoch wohl nur wenigen Menschen bekannt. Letzteres fanden nun Forscher vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und dem Lawrence Berkely National Laboratory heraus.

Als das „Sonnenvitamin“ für gesunde Knochen genießt Vitamin D schon lange ein hohes Ansehen. Über die Regulierung des Calcium- und Phosphathaushalts sowie deren Bereitstellung für den Knochenaufbau unterstützt und fördert Vitamin D einen gesunden Knochenstoffwechsel. Es ist somit das Vitamin zur Vorbeugung einer Osteoporose, von der Millionen Menschen betroffen sind. Aber auch darüber hinaus ist Vitamin D an zahlreichen Stoffwechselgeschehen im Körper beteiligt: Die Unterstützung der Immunfunktion, der Funktion von Nervenzellen, oder die Hemmung des Zellwachstums von Tumorzellen sind nur einige von vielen Beispielen für die Bedeutung von Vitamin D.



Vitamin D kann unter Einfluss von Sonnenlicht vom Körper selbst gebildet werden.

Mit Blick auf die bedenkliche Vitamin-D-Versorgungslage (über 60% der Menschen in Deutschland sind unterversorgt) und dem zunehmenden Bewusstsein für die vielen Stoffwechselfunktionen, an denen dieses Vitamin beteiligt ist, wird eine ausreichend hohe Zufuhr zunehmend empfohlen. Wir berichteten zuletzt in der Ausgabe 3/2013 unserer Gesundheits-Briefe unter dem Titel „Vitamin D: Mangel erhöht Sterblichkeitsrate“.

(www.dr-rath-gesundheitsallianz.org/gesundheitsbrief/index.html)

Knochenalterung durch Vitamin-D-Mangel

Nun sind Forscher einem weiteren Problem auf der Spur, das in direktem Zusammenhang mit einem Mangel an Vitamin D steht: Ein vorzeitiges Altern der Knochen und dem damit einhergehenden Anstieg des Knochenbruch-Risikos. Die Ergebnisse wurden erst kürzlich in der Fachzeitschrift „Science Translational Medicine“ veröffentlicht.

Bisher stand ein Mangel an Vitamin D vor allem mit einer Verringerung der Knochendichte in Verbindung: Wichtige knochenstärkende Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalzium können nur unzureichend aus dem Darm aufgenommen und in die Knochen eingelagert werden. Nun kamen Forscher vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und dem Lawrence Berkely National Laboratory zu dem Schluss, dass ein Vitamin-D-Mangel sich auch auf die Oberflächenbeschaffenheit bzw. die äußere Struktur von Knochen auswirkt, die wiederum Störungen der Mineralisierung nach sich zieht und Knochen vorzeitig altern lässt.

Knochen sind normalerweise ständigen Auf- und Abbauprozessen unterlegen, und regelmäßig wird Knochengewebe erneuert. Dies erfolgt mit Hilfe verschiedener Zellen und unter Verfügbarkeit von Mikronährstoffen. Ist die äußere Struktur der Knochen bei einem Mangel an Vitamin D jedoch schlecht ausgebildet, können die Zellen ihre Funktion nicht korrekt umsetzen und Umbau- und Regenerationsprozesse werden behindert.

Bei ihren Untersuchungen entdeckten die Forscher einige Merkmale, die typisch für alte bzw. alternde Knochen waren und insbesondere bei Vitamin-D-Mangel auftraten. Um bis zu 31% weniger widerstandsfähig werden alternde Knochen gegenüber gesunden Knochen eingeschätzt.

(siehe auch: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23843449)

Die Untersuchung gibt somit weiteren Aufschluss über die besondere Rolle von Vitamin D im Knochenstoffwechsel. Nur bei einer guten Versorgungslage mit Vitamin D und anderen wichtigen Komponenten kann die Bildung einer gesunden und stabilen Knochenstruktur erfolgen, und – so eine weitere Schlussfolgerung – eine vorzeitige Alterung der Knochen vermieden werden.

Der Appell wird lauter, mehr für einen guten Vitamin-D-Status und eine gute Mikronährstoff-Versorgung insgesamt zu tun! Mit jeder weiteren Untersuchung und Bestätigung wächst auch das Bewusstsein der Menschen für natürliche Gesundheit.

Dank der wichtigen Vorreiterrolle, die Dr. Rath und sein Team am Dr. Rath Forschungs-Institut in Kalifornien im Bereich der Mikronährstoff-Forschung eingenommen haben, und der unermüdlichen Aufklärungsarbeit durch die Gesundheits-Allianz, nimmt die Zahl wissenschaftlicher Beweise zur überragenden Bedeutung von Mikronährstoffen für die Gesundheit weltweit weiter zu.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben