

## Vitamin D: Begünstigt Mangel Entwicklung von Demenz-Erkrankungen?

**Demenz und Alzheimer nehmen weiter zu. Etwa 1,2 Millionen in Deutschland leiden nach derzeitigem Kenntnisstand unter den typischen Symptomen von Demenz-Erkrankungen wie Gedächtnisverlust, Orientierungslosigkeit, Verwirrtheit und geistigem Verfall. Wie hoch die Dunkelziffer nicht diagnostizierter Fälle ist, ist kaum einschätzbar. Sie dürfte aber deutlich darüber liegen. Besonders häufig betroffen sind ältere Menschen.**

**Nun legt eine neuere Studie den Verdacht nahe, dass der Mangel an Vitamin D ein erheblicher Risikofaktor für den Verbreitungsgrad dieser Erkrankung ist. Sie bestätigt damit frühere Langzeituntersuchungen zu einem vielfach unterschätzten Vitamin, dessen Versorgungslage in hiesigen Breiten-graden besorgniserregend ist.**

Es ist schon erstaunlich, wie viel Aufmerksamkeit Vitamin D in den letzten Jahren zuteil wird. Der Grund: je mehr Untersuchungen diesem Vitamin gewidmet werden, desto deutlicher wird, welche Ausmaße ein Mangel nach sich ziehen kann. Seit langem schon ist es nicht mehr ausschließlich die Knochenschwäche Osteoporose, die in einem offensichtlichen Zusammenhang mit einer Vitamin-D-Mangelversorgung steht. Auch Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch Krebs werden zunehmend diskutiert. (Wir berichteten. Siehe auch Dr. Rath Gesundheits-Brief Ausgabe 3/2013 und 2/2014.) Nun steht ein erhöhtes Demenzrisiko im Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen.

### Vitamin-D-Mangel trifft weite Teile der Bevölkerung

Dabei ist Vitamin D kein Unbekannter. Große Teile der Bevölkerung wissen, dass Vitamin D – welches weithin auch den Ruf des „Sonnenvitamins“ genießt – zum täglichen Leben dazu gehören sollte. Während die Sommermonate gute Bedingungen schaffen, sich ausreichend mit diesem Vitamin zu versorgen, erschwert die kalte und dunkle Jahreszeit eine optimale Versorgungslage. Der Grund: Vitamin D wird durch Sonnenlicht auf die Haut aktiviert – vorausgesetzt, man gönnt seinem Körper ausreichend Sonne. Über die Ernährung sind überdies z. B. Fisch, Eier, Pilze oder Käse wertvolle Vitamin-D-Lieferanten. Dennoch: Die Situation zur Versorgungslage kann kaum als zufriedenstellend angesehen werden. In Deutschland gelten etwa 60% der Bevölkerung als mangelversorgt. Stellt sich die berechtigte Frage, ob das Ausmaß verschiedener Gesundheitsprobleme – darunter das Demenzrisiko – mit dem weit verbreiteten Mangel in Verbindung steht.

### Studie bestätigt: Geringe Vitamin-D-Werte erhöhen Demenzrisiko

„Je weniger Vitamin D ältere Menschen im Blut haben, desto häufiger erkranken sie an Demenz“. Dieser oder ähnlicher Wortlaut zieht derzeit Kreise in zahlreichen Medien. Hintergrund ist eine Studie mit knapp 1700 Menschen im fortgeschrittenen Alter, deren Vitamin-D-Blutspiegel zu Beginn der Untersuchung und rund 6 Jahre später erneut bestimmt wurde. Das Ergebnis der Studie: ein niedriger Vitamin-D-Wert geht mit einem erhöhten Risiko für Demenz-Erkrankungen einher (Quelle: „Vitamin D and the risk of dementia and Alzheimer disease“; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25098535>).

Während zu Beginn der Untersuchung keiner der erfassten Teilnehmer an Demenz litt, lag die Zahl der Betroffenen nach durchschnittlich 5,6 Jahren bei 171 Demenz-Erkrankten. Besonders häufig mit 102 Betroffenen ist die Demenzform Alzheimer. Dass der Ausprägungsgrad eines Vitamin-D-Mangels zugleich auch das Risiko für eine

Demenz erhöht, festigt die Annahme, dass eine Verbindung zwischen Vitamin-D-Mangel und der Krankheitsentwicklung besteht: niedrige Blutwerte mit einer Serumkonzentration\* von 25–50 nmol/l zogen eine um 53% erhöhte Wahrscheinlichkeit nach sich, an einer Demenz zu erkranken; sehr niedrige Serumwerte unterhalb 25 nmol/l erhöhten die Wahrscheinlichkeit um bis zu 125%. (\*Messparameter für den Vitamin-D-Status ist die 25(OH)D-Serumkonzentration, angegeben in Nanomol pro Liter. Werte über 75 nmol/l gelten allgemein als gut.)



**Mangel an Vitamin D ist ein erheblicher Risikofaktor für den Verbreitungsgrad von Demenz**

Bereits frühere Untersuchungen, die sich beispielsweise auf die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen im Zusammen-

hang mit der Vitamin-D-Versorgungslage konzentrierten, kamen zu einem vergleichbaren Schluss: nämlich dass geringe Vitamin-D-Serumgehalte mit kognitiven Beeinträchtigungen in Verbindung stehen. (Quelle: „Serum 25-hydroxyvitamin D concentration and cognitive impairment“; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19073839> und „Vitamin D and risk of cognitive decline in elderly persons“; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20625021>).

Die Beweislage zeigt abermals: Mikronährstoffe verdienen als natürliche Quelle zum Erhalt der Gesundheit besondere Aufmerksamkeit. Für zahlreiche Volkskrankheiten hat sich dieses Wissen bereits gefestigt. Dass offensichtlich auch der Demenz-Erkrankung mit Naturstoffen gegengesteuert und das Erkrankungsrisiko reduziert werden kann, dessen Ausmaße sich mit zunehmendem Alter der Menschen weiter auszudehnen drohen, ist ein weiterer wichtiger Triumph der Naturheilforschung.

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