

Eine Information von:

Selbstheilung Online - Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin

im Verein 'Schwarmwissen e.V.' Vorsitzender ist Walter Häge

Eichwald Nr. 81, 76857 Gossersweiler - Stein, Tel.: 06346 - 300 888 3

Internet: www.selbstheilung-online.de Mail: selbsthilfe.haege@t-online.de

D3 - Das Super-Vitamin

Unter den Vitaminen hat das Vitamin D eine Sonderstellung, da es zugleich ein Hormon ist. Es wird sowohl mit der Nahrung aufgenommen als auch mit Hilfe des UVB-Lichts im Körper gebildet.

Eine bedarfsdeckende Aufnahme von D3 über die Nahrung ist nahezu unmöglich.

Einer seiner wesentlichen Leistungen besteht in der Regulation des Kalzium- und Phosphathaushalts, weswegen es lange Zeit als Kochengesundheits-Vitamin und Heilmittel gegen Rachitis betrachtet wurde. Neue Studien haben indes gezeigt, dass Vitamin D, für das sich in fast allen Körpergeweben Rezeptoren finden, weit mehr als ein Knochenverstärker ist. Die Leistungen unseres "Sonnenvitamins" für den Körper gehen weit darüber hinaus:

Vitamin D operiert im Körper als Hormon und hat Teil an der Enzymherstellung und diversen Stoffwechselfvorgängen.

Vitamin D3 ...

- hebt den Serotoninspiegel des Gehirns an und beugt so Depressionen vor.
- produziert den stimmungsaufhellenden Neurotransmitter Dopamin.
- regelt den Kalziumhaushalt und fördert somit Knochenaufbau und -stabilität.
- beugt Muskelkrämpfen vor, weil ohne Vitamin D zu wenig Kalzium in die Muskeln gelangt.
- stärkt das Immunsystem, schützt vor Asthma und stoppt die Grippe.
- steigert Fitness und Muskelkraft.
- hemmt das Wachstum von Tumoren (Dickdarm, Brust, Melanom und Osteosarkom).
- dämpft übermäßige Immunreaktionen bei Autoimmunerkrankungen, z.B. bei Rheuma

und Darmentzündungen.

- hält die Insulinsekretion in Ordnung.
- steuert Herztätigkeit und Blutdruck.
- trägt aktiv zur Entgiftung des Organismus bei.

Das Sonnenlicht, das wir zur körpereigenen Produktion des Super-Vitamins D3 unbedingt brauchen, ist ein hocheffektiver Krankheitsschutz, den man nicht nur nicht beachtet – wir werden über alle Medien darüber falsch informiert. Das Sonnenlicht mit Crèmes von der Haut fernzuhalten und dies auch noch als *Schutz* der Haut zu bezeichnen, ist eine komplette Desinformation und absolut unverantwortlich.

Vitamin D3 funktioniert wie ein robuster Schutzschild gegen eine Reihe von Krankheitsbildern. Bei Vitamin D3 - Unterversorgung sind die betroffenen Menschen konfrontiert mit Risiken in Bezug auf

- verschiedene Krebsarten (z.B. Brustkrebs, Leukämie, Dickdarmkrebs und Nierenkrebs).
- Fibromyalgie (Schmerzsyndrom der Muskulatur und Gelenke).
- Muskelkrämpfe und -schwäche.
- Infektionskrankheiten (z.B. Atemwegsinfekte, Grippe, Erkältungen).
- Rachitis und Osteoporose.
- das metabolische Syndrom (u.a. Kombination von gestörtem Kohlenhydratstoffwechsel (Insulinresistenz) und Hypertonie)
- Psoriasis (Schuppenflechte) und andere Hauterkrankungen und PMS (prämenstruelle Beschwerden).
- Rücken- und Knochenschmerzen sowie Knochenschwund.
- Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- rheumatoide Arthritis (schwere Gelenkerkrankung).
- Depressionen
- Hirnleistungsstörung, neurologische Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz, Parkinson.
- Weitere Störungen des Immunsystems, Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Diabetes mellitus Typ 1)
- Erschöpfung, Schlafstörungen, allgemeine Schwäche, Kopfschmerzen, Durchblutungsprobleme sowie Kältegefühl in Händen und Füßen durch Gefäßverengung

Unsinnige Warnungen vor Sonnenlicht

Trotz diesen erheblichen, mit Vitamin D3 - Mangel verknüpften Risiken, warnen die Medien immer wieder vor dem "gefährlichen" Sonnenlicht. Den Referenzwert für die Vitamin D3 - Zufuhr

hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mit 800 I.E. (Internationale Einheiten), täglich viel zu gering bemessen, was einem Sonnenbaden von gerade fünf Minuten entspricht. Ja, dem Hersteller ist es verboten, auf dem Etikett eine höhere Verzehrmenge als 1000 I.E./Tag anzugeben. Es muss die Warnung auf dem Etikett stehen: „Die angegebene Menge darf nicht überschritten werden.“

Man rät weiter dazu, an sonnenreichen Sommertagen die Sonne von Vormittag bis Nachmittag - die Zeit, während der die UV-Strahlen am stärksten sind - zu meiden und bei Aufenthalt im Freien die Haut mit Sonnenmilch einzucremen. Aus tiefer Sorge, gar Angst nehmen Menschen daher selbst im Sommer nur knapp bedarfsdeckend Vitamin D auf und verfügen im Winter über keine Reserven. Aber ausschließlich im Sommer haben wir bei viel freier Hautfläche und ohne Sonnenblocker die Chance, genügend Vitamin D zu bilden.

Mehrere Studien belegen einen chronischen Vitamin D3 - Mangel der Weltbevölkerung - besonders der westlichen Industriegesellschaften. Vitamin D3 - Unterversorgung ist der häufigste pathologische Laborwert in Deutschland; weltweit sind schätzungsweise über eine Milliarde Menschen davon betroffen.

Das Vitamin D3 - Defizit wird größer, wenn man sich

- regelmäßig längere Zeit in geschlossenen Räumen (etwa Büros und Autos) aufhält, was in den entwickelten Industriestaaten gemeinhin der Fall ist.
- meist durch Bekleidung vor der Sonne schützt, wie es Ältere gern zu tun pflegen.
- beim Sonnenbaden eincremt.
- sich vegetarisch ernährt, schwanger oder älter als 50 Jahre ist.
- mit Übergewicht oder Alkoholproblemen abmüht.
- bestimmte Medikamente zumutet.

Tatsache ist, dass unser Super-Vitamin an zahlreichen Körperprozessen teilhat und für die Gesundheit unabdingbar ist. Etliche Krankheitsleiden, insbesondere Krebs, entwickeln sich umso rascher und heftiger, je weniger Vitamin D3 im Körper vorhanden ist.

Wegen des weit verbreiteten Vitamin D3 - Mangels lassen viele biologische Funktionen im Körper nach. Es kommt zu zuerst zu unspezifischen Beschwerden, dann zu Fehlfunktionen und schließlich zur Entstehung von Krankheiten.

Hochdosierte Vitamin D3 - Gaben können das Krebsrisiko, ebenfalls das von Hautkrebs, um 70 Prozent senken. Untersuchungen haben ergeben, dass hohe Konzentrationen von Vitamin D3 im Blut sehr taugliche Mittel gegen Tumorbildung und Metastasierung sind.

Eine Überdosierung ist so gut wie ausgeschlossen. Tägliche Einnahmen von 50.000 I.E. sind bedenkenlos, und selbst Mengen von 300.000 I.E. - sofern nicht täglich verzehrt - führen haben keineswegs negative Auswirkungen. Hohe Dosierungen dieser Art haben sogar gegenteilig in der alternativen Krebstherapie erfolgreiche Anwendung gefunden.

Knut Ochmann