

Quelle: <http://www.goldseitenblog.com/muellenmeister/index.php/2011/03/15/vitamin-d-das-unterschaetzte-hormontalen>

Vitamin D: das unterschätzte Hormontalent

von **Hans Jörg Müllenmeister** 15.03.11

Die Medizinliteratur strotzt vor Berichten über Vitamine aller Art. An vorderster Front stolziert das Königsvitamin E, dicht gefolgt von Vitamin C. Erst in jüngster Zeit wurde unter den Vitaminen das „neuantike“ Multitalent wieder erschlossen: das heiße Eisen in der Medizinforschung. Dieses lebensnotwendige Vitamin D (Calcediol) heißt so, weil es eben kein Vitamin ist. Vielmehr gehört es zu den Steroidhormonen - so wie die Sexualhormone und das Kortison. Überhaupt ranken sich einige Irrtümer um das Vitamin D. Während unser Körper selbst keine Vitamine bilden kann, verleiht sonnenbeschienene Haut unserem Körper eine Art Vorstufe zum Vitamin D: das Cholecalciferol. Und das ist eben ein Hormon. Aus diesem Rohstoff gewinnt unsere körpereigene Fabrik, die Leber, über einige Synthesestufen das Vitamin D₃. Bei geschädigter Leber und Niere kann es zu einem deutlichen Vitaminmangel kommen, selbst wenn genügend Vitamin D direkt über die Nahrung aufgenommen wird. Reichhaltige Vitamin D-Nahrungsquellen sind übrigens Fettfische und Pilze.

Ist Ihnen aufgefallen, dass Wirkstoffe wie die Vitamine in Studien vielfach Phasen hochgradiger Verdammnis, absoluter Unwirksamkeit, gelegentlich auch die Weihen hochgepriesener Empfehlung durchlaufen? Ein regelrechter circulus vitiosus! Wie kann das sein? Nun, hinter den oft pseudowissenschaftlichen statistischen Ergebnissen der Berichte stecken die Interessen der Pharmalobby.

Soeben entfaltet sich nach neuen Erkenntnissen das Wundermittel Vitamin D als Gesundheitsschirm gegen Krebs. Das lockt die Pharmakraken aus ihren Höhlen. Bereits seit 1824 setzte die Medizin natürliches Vitamin D ein, allerdings nur gegen Störung des Knochenwachstums, der Rachitis. Einige erinnern sich noch: Nach dem Zweiten Weltkrieg sah man öfter Bucklige und Menschen mit ausgeprägten O-Beinen, man hielt sie womöglich für Jockeys aus dem dritten Rennen. Um diesem Knochen-schicksal zu enttrinnen, wurden die Kinder mit leckerem Lebertran traktiert. Undenkbar, sollte dieser simple und wirksame Schutzschirm gegen die Rachitis oder Osteroporose neuerdings auch noch gegen Diabetes, Autoimmunkrankheiten, Herzinfarkt, Prostata- und Brustkrebs helfen? Lauter gewinnverheißende Krankheiten! Diese bloß durch Vitamin D-Gaben abwehren zu können, wäre ein Übel. Eine derartige Konkurrenz zu den bisher verabreichten teuren Medikamenten hieße ja die Pharmagelddruckmaschinen zu sabotieren.

Was interessiert uns aber unser Vitamin-D-Status? Woher bekommen wir Vitamin D? Was bewirkt das Multitalent Vitamin D sonst noch, das bisher nur als körpereigener Knochenbaumeister Furore machte?

Gerade in sonnenlosen Wintermonaten sollten wir unseren Vitamin D-Spiegel im Blutserum untersuchen lassen, also einen 25-Hydroxyvitamin D₃-Test durchführen; Werte unter 25 µ-Gramm/Liter deuten auf einen Vitaminmangel hin. Gönnen Sie sich eine Laboruntersuchung, sie kostet etwa 30 Euro. Unglaublich, aber weit über 80% der Bevölkerung leidet vor allem im Winter unter einem Vitamin D-Mangel, ohne dass es den Menschen bewußt ist. Fatal, denn der Vitamin-D-Status ist für unseren Gesundheitszustand aussagekräftig und für das Überleben bedeutend. Vielfach äußert sich ein Vitamin-D-Mangel durch Schmerzen in Knochen und Muskeln, dauerhafte Müdigkeit sowie Depressionen. Fatale Fehldiagnosen lassen sich ausschließen, wenn allem voran der Vitamin D-Status getestet wird.

Viele Hautärzte fühlen sich zwischen Scylla und Charybdis, wenn sie ihren Patienten therapeutische Sonnenbäder empfehlen. Einerseits begünstigt ein Zuviel an UVB-Strahlung das Basalzellkarzinom, andererseits aber auch die Bildung von Vitamin D. Kürzlich erschien dazu eine große dänische Studie. Das Auswerten von 72.295 Fällen von weißem Hautkrebs ergab, dass diese Patienten nicht kürzer, sondern deutlich länger lebten als die Durchschnittsbevölkerung. Natürlich bewirkte nicht der Krebs

diesen Überlebensvorteil, sondern der Zusammenhang zwischen der Sonnenstrahlung und dem höheren Vitamin D-Spiegel. Bis zu 90 Prozent des Vitamins produziert unser Körper über die UVB-Bestrahlung der Haut. Eine helle Haut ist wirksamer in der Vitamin D-Produktion, dunkle Haut vermag das nicht. Burka-vermummte Musliminnen, die zudem Kopftucht-verschleiert herumlaufen, halten nicht nur ihre Kultur hoch, sondern gleichermaßen besonders ihre Krankenrate, hervorgerufen durch einen Vitamin D-Mangel. Andererseits garantieren die mannigfachen Hauterkrankungen der Zwangsblassen den Dermatologen ein hübsches Einkommen.

Bei den Muskel- und Nervenzellen beeinflusst das Vitamin D₃, also das Calcitriol, die neuromuskuläre Erregungsleitung und kann bei Muskelerkrankungen, also bei Myopathien helfen. Man stellte fest, dass Osteoporose-Patienten bei Vitamin D-Zufuhr weniger Knochenbrüche erlitten. Klar, die Knochendichte hatte sich ja erhöht. Spannend war aber die Beobachtung, dass sturzgefährdete Patienten, sich nicht nur weniger häufig die Gliedmaßen brachen, sie stürzten auch viel seltener. Warum sollte jemand, der Vitamin D einnimmt, ausgerechnet auch weniger hinfallen? Vitamin D wirkt eben nicht nur auf die Knochen, sondern auch auf die neuromuskuläre Koordination: das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln funktioniert einfach besser.

Aktuelle Studien zeigen, dass Vitamin D eine geeignete Grippe-Prophylaxe ist. Damit sinkt das Influenza-Risiko signifikant. Hersteller von Grippeimpfstoffen können davon nur träumen. Sollte Vitamin D dem Grippevitamin C die Schau stehlen? Aber warum werden wir im Winter häufiger grippekrank als im Sommer? Wir sind doch auch im Sommer häufig mit vielen Bakterien in geschlossenen Räumen zusammen. Auch Bakterien und Viren machen unsretwegen keinen Fernurlaub. Tatsächlich gelingt im Winter eine Infektion zehnmal leichter als im Sommer. Hier spielt der Mangel an Vitamin D eine entscheidende Rolle. Nicht umsonst verlieh die Evolution unseren weißen Blutkörperchen Andockstellen für Vitamin D. Diese werden bei einem Infekt aktiviert, vorausgesetzt die Rezeptoren werden durch genügend Vitamin D genutzt.

Obendrein wirken Schleimhäute in Nase und Rachen als Abfangjäger gegen Viren und Bakterien. Ihre Wirksamkeit hängt vom Vitamin-D-Status ab. Das Multitalent Vitamin D stärkt nicht nur das Immunsystem, es moderiert auch seine überzogene Gegenreaktion. Oft verursacht die Immunabwehr mehr Schaden als die Viren selbst - dies über aggressive Zellen. Bei Influenza-Pandemien sterben die meisten der Opfer nicht an den Viren selbst, sondern am massenhaften Ausschütten entzündungsfördernder Zellprodukte. Diese zerstören das infizierte Lungengewebe. Hier moderiert das Multitalent Vitamin D einer überzogenen Immunantwort.

Man weiß mittlerweile, dass der fettlösliche Hormontausendsassa an der Regulation von Hunderten von Genen beteiligt ist. Er reguliert nicht nur das Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau an dem maßgeblich die Mineralien Calcium, Mangan und Phosphor beteiligt sind. Auch Herz, Kreislauf und körperliche Leistungsfähigkeit werden durch Vitamin D-Gaben gestärkt.

Das wiederentdeckte Multitalent wirkt also immunmodulierend: Positiv beeinflusst Vitamin D Autoimmunerkrankungen und entzündliche Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Multiple Sklerose. Das Herz-Kreislaufsystem stabilisiert sich und auch die Insulinsekretion wird gefördert. Der Diabetes Typ 1 ist ja eine Autoimmunerkrankung, bei der die Immunabwehr die Insulin produzierenden Bauchspeicheldrüsenzellen zerstört. Eine Studie mit finnischen Kindern zeigte - dort gibt es womöglich wegen der verminderten Sonneneinstrahlung - viele Typ I-Diabetiker. Durch Einnahme von Vitamin D ging die Häufigkeit von Diabetes Typ 1 um 80 Prozent zurück.

Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Vitamin D auch die Psyche positiv beeinflusst. Unter Vitamin D-Mangel beobachtet man dagegen vermehrt Depressionen. Damit lassen sich die sogenannten Winterdepressionen erklären. Im Winter fallen ja bei allen Menschen, wenn nicht Vitamin D zugeführt wird, die Vitamin D-Spiegel ab. Es kann eine Depression entstehen oder sich verstärken.

Ein Spezialist der Krebsvorsorge an der Uni in San Diego schätzt, dass sich 250 000 Fälle von Dickdarmkrebs und 350 000 Fälle von Brustkrebs jedes Jahr weltweit vermeiden ließen, wenn man Vitamin D3-Gaben erhöht. Mit einer täglichen Einnahme von 2000 Einheiten könnten diese Krebsrisiken deutlich zurück gehen; die absurden 400 bis 800 IE, die Gesundheitsbehörden empfehlen, reichen nicht aus. Man fand heraus, dass ein Erwachsener ohne Risiko täglich bis 8.000 Einheiten Vitamin D - das sind 100 bis 200 µg - zu sich nehmen kann. Damit verhindert man das Risiko an Krebs, Multiple Sklerose und Diabetes Typ-1 zu erkranken.

Herzschwache Patienten könnte die tägliche Einnahme von 2000 Einheiten Vitamin D zusammen mit 500 mg Calcium helfen. Übrigens, wer seinen Bedarf an Calcium durch ein Nahrungsergänzungsmittel deckt, sollte dies kombiniert mit Vitamin D tun, denn nur dann kann das Calcium aus dem Darm gut aufgenommen werden. Ohne dies wird ein Teil des eingenommenen Calciums ungenutzt wieder das Licht der Welt erblicken. Vitamin D sorgt dafür, dass Zähne und Knochen Calcium einbauen können. Umgekehrt bewirkt es, dass in den Knochen eingelagertes Calcium freigesetzt wird, und zwar dann, wenn der Calciumspiegel im Blut sinkt.

Ein Bericht über Gesundheitsvorsorge käme zu kurz, wenn wir hier nur das kostenlose Sonnengeschenk würdigen: das wiederentdeckte Vitamin D-Multitalent. Maßgeblichen Anteil an unserer Gesundheit hat das Körpermilieu, also der Säure-Basen-Haushalt. Dieser ist auch für wenig Kosten durch ein einfaches aber wirksames Mittel zu sanieren. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, den Tipps nicht zu folgen, unter dem Motto „Was nichts kostet, taugt auch nichts“. Das Gegenteil ist der Fall. Dazu weiteres:

Unser Körper - ein Ensemble aus Billionen von Zellen, Botenstoffen und Körperflüssigkeiten - ist dann gesund, wenn alles harmonisch abläuft. Wer denkt schon beim „Gewicht des Wasserstoffs“ - p für pondus; H für Hydrogenii - daran, dass besagter pH-Wert für unseren Körper eine überragende Rolle spielt, vor allem dann, wenn wir sauer sind, denn sauer macht nicht lustig, sondern krank. Das Säure-Basen-Gleichgewicht liegt bei 7. Unser Körper ist aber kein Gefäß mit konstantem Säuregehalt. Das Blut, unsere Ursuppe, ist leicht basisch mit pH 7,35 bis 7,45. Darin würden sich Seefische pudelwohl fühlen - abgesehen von der schlechten Sicht.

Das Sekret der Bauchspeicheldrüse liegt mit über pH 8,0 stark im Basenbereich. Warum? Es muß die im Magen (pH 1,3 bis 3) gesäuerte Nahrung neutralisieren, damit der Dünndarm diese überhaupt weiter aufschließt. Der salzsäurehaltige Magensaft hilft das Eiweiß zu verdauen und tötet en passant Krankheitserreger ab. Und was ist mit den Muskel- und Organzellen? Sie sind etwas saurer mit pH 6,9 als das Blut. Das dürfen sie auch, schließlich sind sie ständig im Einsatz. Sie verarbeiten und verbrennen die Nährstoffe. Dabei entsteht Säure, z.B. Kohlensäure und Milchsäure. Ständig müssen sie entsäuern. Würden die wichtigen Zellen, nämlich die unseres Herzmuskels ins Sauer mit pH 6,2 abgleiten, wäre „Stillstand“ angesagt. Damit es zu keiner Über- oder Untersäuerung (Azidose oder Alkalose) kommt, regelt der Körper seinen Säure-Basen-Haushalt durch:

- die Puffereigenschaften des Blutes und der Gewebe,
- den Gasaustausch der Lunge und
- die Ausscheidungsmechanismen wie z.B. der Haut und Niere.

Bei allen Gelenkentzündungen ist die Reaktion sauer: pH 7,2 bis 6,8. Die Übersäuerung im Gelenk und in der Gelenkkapsel verursacht Schmerzen. Schon bei pH 7 wird das Knorpelgewebe, das Kollagen der Gelenke starr und brüchig. Sehnen und Bänder erleiden Makro- und Mikrorisse. Diese Säureschäden bleiben erhalten.

Ohne Sauerstoff entsteht bei der Energiegewinnung im Muskel Milchsäure. Auch dies verursacht Schmerzen, also Muskelkater (Laktatazidose). Muskel-Übersäuerung ist auch für die Herzschmerzen bei der Angina pectoris verantwortlich. Unsere übliche Nahrung ist säureüberschüssig und basische Kost kann, wenn sie nicht richtig im Magendarmtrakt aufgeschlossen wird, in Gärung umkippen. Steigt der Säurespiegel im Bindegewebe und in den Organzellen, sinkt die Einsatzfähigkeit der körper-

eigenen Enzymketten und damit die Entgiftungsfähigkeit. Viele nicht therapierbaren Erkrankungen sind durch den Ausgleich des Säurebasenhaushalts zu heilen.

Ein übersäuerter Körper ist in seinen sämtlichen Lebensfunktionen beeinträchtigt - die mögliche Ursache aller Krankheiten und chronischer Leiden. Der Körper bildet u.a. Fettzellen, um überschüssige Säuren von lebenswichtigen Organen fern zu halten. Fett kann daher eine Antwort des Körpers auf einen alarmierend übersäuerten Zustand sein. Sehen Sie es einmal so: dicke Zeitgenossen haben eben einen bauchigen Säurekörper.

Durch einen einfachen Test können alle, auch die Dickerchen ihren Harn-pH-Wert überprüfen. Es gibt dazu Indikatorpapier in der Apotheke, fragen Sie nach.

Was kann man gegen einen übersäuerten Körper unternehmen? Richtig, da gibt es schon seit Omas Zeiten ein probates Hausmittelchen, das als Backpulver oder als Natron in der Küche seinen angestammten Platz fand. Ein stark basisches Pulver. Die Chemiker schimpfen das vielseitig genutzte Mittel Backpulver als Natriumhydrogencarbonat NaHCO_3 . Neben den reinigenden Nebeneigenschaften des Backpulvers beobachtete man auch seine Fähigkeit, Grippeerkrankungen, ja selbst chronische Erkrankungen zu heilen. Das hängt simpel damit zusammen, dass kränkelnde Menschen, gewöhnlich stark übersäuert sind: die pH-Werte ihrer Körpergewebe sind eher niedrig. Nehmen sie aber basisches Backpulver ein, so neutralisieren sich die überschüssigen Säuren: die Körper-pH-Werte steigen wieder an.

Man kann auch trefflich darüber streiten, ob Krebszellen oder eine Pilzinfektion - also das Huhn oder das Ei - zuerst unsere ungebetenen Körpergäste sind. Fest steht aber, dass beide Übeltäter im Körper am besten in einem sauerstoffarmen sauren Milieu gedeihen. Durch ausreichende Gaben von Backpulver, noch besser durch Gaben eines Basenpulvers aus den Elementeverbindungen mit Natrium, Magnesium, Kalium und Calcium, verschiebt sich ein stark übersäuertes Körpermilieu in den basischen Bereich: die Organe werden wieder ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Schädliche Gärprozesse finden ein Ende, so wie dieser Beitrag. Passen Sie gut auf sich auf.