

HABICHTSWALDKLINIK

Klinik für Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde
Abteilung Innere Medizin und Naturheilkundliche Ambulanz

34131 Kassel - Bad Wilhelmshöhe

Vitamin D - Teil 1

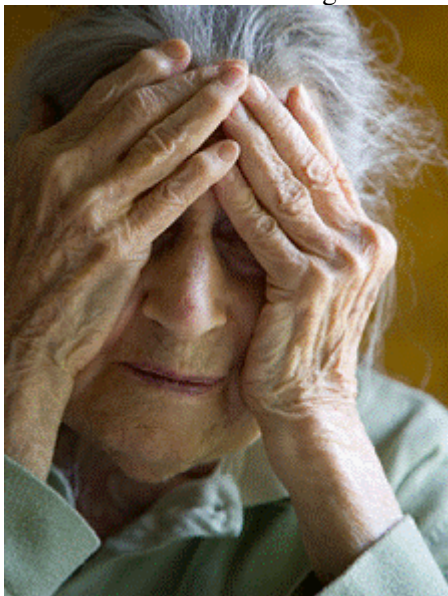
-nicht nur zur Prophylaxe und Therapie von Rachitis und Osteoporose bedeutsam-

Vitamin D ist eines der interessantesten Vitamine der letzten Jahre. Während man nach seiner Entdeckung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts glaubte, Vitamin D sei nur zur Prophylaxe und Therapie von Rachitis und Osteoporose bedeutsam, häufen sich die Hinweise, dass nahezu alle Zell- und Organfunktionen irgendetwas mit Vitamin D zu tun haben.

Im Folgenden möchte ich Ihnen nur eine kleine Auswahl von aktuellen Studien vorstellen, die in den letzten Monaten in der weltweit größten medizinischen Datenbank Medline gelistet wurden und die ich innerhalb weniger Minuten aufgespürt habe.

Vitamin D - Demenz

In dieser Studie (Llewellyn DJ et al: Vitamin D and risk of cognitive decline in elderly persons. Arch Intern Med. 2010 Jul 12;170 (13):1135-41) wurden Menschen mit schlechter Vitamin D Versorgung (< 25 nmol/l) mit Menschen mit guter Vitamin D-Versorgung (> 75 nmol/l) verglichen. Bei Probanden mit niedrigen Vitamin D-Spiegeln im Blut kam es 60% häufiger zu einem vorzeitigen geistigen Abbau. Eine gute Vitamin D-Versorgung gibt also keine Sicherheit, geistigen Abbau im Alter aufzuhalten, stellt aber möglicherweise einen Faktor dar, der diesen Abbau zumindest zu bremsen vermag. Gerade ältere Menschen sind aber häufig von einem Vitamin D-Mangel betroffen.



Demenz – durch gute Vitamin D-Versorgung teilweise zu vermeiden

Vitamin D - Blutdruck

In dieser Meta-Analyse (Zusammenfassung verschiedener gleichartiger Studien, Wu SH, Ho SC, Zhong L: Effects of vitamin D supplementation on blood pressure. South Med J. 2010 Aug;103(8):729-37.) fand sich unter Vitamin D-Ergänzung eine durchschnittliche Blutdrucksenkung von 2,44 mmHg. Das scheint nicht sehr viel zu sein, ist im Einzelfall eventuell noch nicht einmal messbar. Auf die gesamte deutsche Bevölkerung bezogen darf man aber davon ausgehen, dass allein eine solche Blutdrucksenkung mehrere tausend Herzinfarkt und noch mehr Schlaganfälle pro Jahr zu vermeiden geeignet wäre. Aus der Grundlagenforschung wissen wir, dass Vitamin D u. a. in den Renin-Angiotensin-Mechanismus eingreift, der maßgeblich für die Blutdruckregulation ist. Hier setzen die ACE-Hemmer und die noch neueren Sartane an.

Vitamin D hat allerdings keine der Nebenwirkungen dieser Präparate. Auch und gerade bei vorhandenem Bluthochdruck sollte also auf eine gute Vitamin D-Versorgung geachtet werden.

Vitamin D - Bluthochdruck



Bluthochdruck ist bei älteren Menschen weit verbreitet. Vitamin D kann hier helfen.

Vitamin D - Stürze

Dass Vitamin D die Knochendichte erhöht und so vor Osteoporose und Frakturen zu schützen vermag, ist ein alter Hut und wird nicht mehr bestritten. Als man Patienten Sturztagebücher führen ließ, stellte man aber erstaunt fest, dass die Brüche nicht nur weniger häufig auftreten, weil die Knochen bei einem Sturz stabiler sind, sondern dass Menschen mit viel Vitamin D wesentlich seltener stürzen. Die Erklärung hierfür: Vitamin D verbessert die neuromuskuläre Koordination. Bestätigt wurde dies in einer großen Meta-Analyse (Kalvani RR et al: Vitamin D treatment for the prevention of falls in older adults: systematic review and meta-analysis. J Am Geriatr Soc. 2010 Jul;58(7):1299-310. Epub 2010 Jun 23.), die ein signifikant niedrigeres Sturzrisiko unter Vitamin D (200-1200 IE tgl.) ergab.



Nicht jeder Sturz lässt sich durch Vitamin D vermeiden

Vitamin D - Depressionen

Bei Störungen der psychischen Befindlichkeit steht die Depression ganz vorn. Man gewinnt geradezu den Eindruck, dass sich Depression zu einer Volksseuche entwickelt. Die Spannbreite reicht dabei von Zuständen leichter Schwermut bis hin zu vollendetem Suizid. Die folgende Studie betrifft zwar nur Depressionen bei Herzpatienten, es ist jedoch davon auszugehen, dass die Ergebnisse auf andere Depressionen durchaus übertragbar sind. Herzpatienten sind aufgrund ihrer Erkrankung mit manchmal schlechter Prognose recht häufig von Depressionen betroffen. Gerade Herzpatienten können ihre Depression aber besonders gut „verstecken“. Man muss meist schon gezielt danach fahnden. Andererseits hat man herausgefunden, dass die Prognose von Herzkrankheiten sich dramatisch verschlechtert, wenn der Patient depressiv ist. Die folgende Studie (May HAT et al: Association of vitamin D levels with incident depression among a general cardiovascular population. Am Heart J. 2010 Jun;159(6):1037-43.) untersuchte 7358 Herz-

patienten im Alter von über 50 Jahren. Die Vitamin D-Spiegel wurden dabei mit dem Risiko (RR = relatives Risiko) für eine Depression verglichen.

Vitamin D-Spiegel und Risiko für Depression

Vit. D >50 ng/ml, 31-50, 16-30, <16

RR 1 1,95 2,15 2,70

Das Risiko einer optimalen Versorgung (Werte über 40 ng/ml gelten als optimal und werden von den allerwenigsten Menschen in Deutschland erreicht. Je niedriger die Werte sind, umso stärker steigt das Risiko für die Entwicklung einer Depression an. Überraschend war es dabei für mich, dass der Unterschied zwischen eigentlich optimalen Werten (31-50 ng/ml: 1,95) und gravierendem Mangel (<16 ng/ml: 2,70) zwar deutlich, aber gar nicht so riesig war.

Der Normalbereich auf deutschen Laborzetteln beginnt ab 20 ng/ml. Das mag zwar normal sein, ist aber alles andere als optimal. Eine wirklich hervorragende Versorgung (>50 ng/ml) reduziert das Risiko zu einer sehr guten Versorgung nochmals um etwa die Hälfte! Bei Depressionen oder einem erhöhten Risiko hierfür sollten also wirklich sehr hohe Werte angestrebt werden, wie sie mit 200-400 IE Vitamin D tgl. kaum zu erzielen sind. Hier sind in der Regel Dosen von mindestens 1000-2000 IE tgl. erforderlich – am besten unter Kontrolle des Blutwertes. Achtung: wer besonders im Winter zu Depressionen neigt, kann davon ausgehen, dass Vitamin D-Mangel bei ihm eine Rolle spielen könnte.



Vitamin D-Mangel – nicht die einzige Ursache von Depression, aber ein wichtiger Mosaikstein

Vitamin D - Autoimmunerkrankungen

Seit langem gibt Hinweise auf eine Beteiligung einer ungünstigen Vitamin D-Versorgung bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Asthma oder Neurodermitis, da Vitamin D regulierend in das Immunsystem eingreift und überschießende Reaktionen zu dämpfen vermag. Dies wird durch eine aktuelle Studie bestätigt (Amital H: Serum concentrations of 25-OH vitamin D in patients with systemic lupus erythematosus (SLE) are inversely related to disease activity: is it time to routinely supplement patients with SLE with vitamin D? Ann Rheum Dis. 2010 Jun;69(6):1155-7. Epub 2010 May 3.), die bei 378 Patienten mit Lupus erythematosus, einer nur schwer zu therapierenden Autoimmunerkrankung, die unterschiedlichste Organsysteme anzugreifen vermag, eine eindeutige negative Korrelation zwischen Vitamin D-Spiegel und Aktivität des Lupus ergab: Je niedriger der Spiegel, desto aktiver war diese chronische Entzündung. Bei jeder Autoimmunerkrankung sollte eine Optimierung der Vitamin D-Versorgung angestrebt werden!

Vitamin D - Infekte

Wenn Vitamin D nun das Immunsystem herunterreguliert, dann müsste doch die Immunabwehr geschwächt und häufigere Infekte die Folge sein. Vitamin D ist aber in der Lage, das Immunsystem zu modulieren, d. h. ein geschwächtes Immunsystem wird stimuliert, eine überschießende Immunabwehr hingegen gebremst. Dass Vi-

tamin also beim Schutz vor **Infekten** mithelfen kann, war mir schon lange klar, ich wusste allerdings nicht, in welchem Ausmaß. Hier liefert eine Studie an Schulkindern neue Erkenntnisse (Urahima M et al: Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. Am J Clin Nutr. 2010 May;91(5):1255-60. Epub 2010 Mar 10.). Die Kinder erhielten in der Wintersaison 2009/10 (Sie erinnern sich, das war der Winter mit der **Schweinegrippenpanik!**) die für Kinder recht ordentliche Menge von 1200 IE Vitamin D täglich. Das relative Risiko für eine echte Influenza-Grippe (es ging also nicht um irgendwelche banalen Infekte) sank auf 0,58, also fast um die Hälfte, im Vergleich zu einer Nichtbehandlung. Eine Subgruppenanalyse erbrachte ein weiteres überraschendes Resultat. Betrachtete man nur die Kinder, die nach dem 3. Lebensjahr in den Kindergarten gekommen waren, deren **Immunsystem** daher noch nicht so gut geschult war und die daher zu besonders vielen **Infekten** neigen, reduzierte sich das relative Risiko sogar auf 0,36, also um fast Zweidrittel! Je gefährdeter ein Kind für Infekte ist, desto mehr profitierte es also vom Vitamin D.



Das hätte mit Vitamin D vielleicht vermieden werden können...

Vitamin D - Dickdarmkrebs

Aber nicht nur vor der Virusgrippe schützt Vitamin D, sondern auch vor **Krebs**. In einer Matched-paired-Studie wurden 1248 Patienten mit **Dickdarmkrebs** mit ebenso vielen Gesunden verglichen, wobei jeweils für einen Kranken ein „Partner“ gesucht wurde, der dem Kranken (bis eben auf die Krankheit) möglichst gleich. Diese Studie (Jenab et al: Association between pre-diagnostic circulating vitamin D concentration and risk of colorectal cancer in European populations:a nested case-control study. BMJ. 2010 Jan 21;340:b5500. doi:10.1136/bmj.b5500.) zeigte folgendes Ergebnis:

Vitamin D-Spiegel und Risiko für Dickdarmkrebs

25-OH-Vit. D <25 nmol/l, 25-49, 50-74, 75-99, >100
RR 1,32 1,28 1,00 0,88 0,77

Der „Normalwert“ der meisten deutschen Labore liegt bei 50 nmol/l. Werte darüber wurden also mit dem Risiko 1 gleichgesetzt. Bei einem moderaten Mangel steigt das Risiko bereits um 28% an, bei einem deutlichen Mangel um über 30%. Interessant ist auch – wie schon bei den **Depressionen** - dass der „Normwert“ nicht optimal ist. Liegen Menschen leicht darüber, sinkt das Risiko um weitere 12%, bei optimalen Werten über 100 nmol/l sinkt es gar um 23%.

Vergleicht man Menschen mit der besten Versorgung mit denen mit einer sehr schlechten Ausstattung, so wird das Risiko für **Dickdarmkrebs** fast verdoppelt. Wenn man nur einen Teil der immensen Kosten für die regelmäßigen Darmspiegelungen in eine verbesserte Vitamin D-Versorgung investieren würde, könnte man möglicherweise mehr Nutzen stiften. Die Darmspiegelung erkennt ja nur den **Dickdarmkrebs** schneller, Vitamin D vermindert aber die Wahrscheinlichkeit seiner Entstehung!

In **Teil 2 werde ich Ihnen weiter von Vitamin D** berichten:

Warum sind Mitteleuropäer weiß und was hat das mit Vitamin D zu tun?

Hilft die Sonnenbank bei der Vitamin D-Bildung?

Und: Warum unterstütze ich ein Verbot der Verschleierung von muslimischen Frauen?

In meinem Newsletter vom November 2007 habe ich mich bereits schon einmal ausgiebig dem Vitamin D gewidmet:

http://habichtswaldklinik.de/media/files/newsletter%20naturheilkunde/Naturheilkundlicher_Newsletter_November_2007.pdf

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

© Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand).

Quelle: <http://www.natur-heil-verfahren.de/vitamin-d-teil-2/>

Neues vom Vitamin D Teil 2

- einige „politische“ Aspekte des Vitamin D -

Im 1. Teil dieser Serie www.natur-heil-verfahren.de/vitamin-d/ berichtete ich von neuen Studien zum Vitamin D. Dabei erläuterte ich, dass bei vielen ganz unterschiedlichen Krankheiten Vitamin D in optimaler Versorgung – und eine solche genießen nur wenige Menschen in Deutschland – seine prophylaktische und therapeutische Wirkung entfalten kann. Vitamin D vermag weit mehr als nur den Knochen zu schützen, es unterstützt auch das Herz, das Immunsystem und die Psyche.



Cro-Magnon – unser Vorfahr wanderte vor 36.000 Jahren ein

Die Evolution der menschlichen Hautfarbe

Hier möchte ich Ihnen nun einige „politische“ Aspekte des Vitamin D nennen. Haben Sie gewusst, dass die Entwicklung der unterschiedlichen Hautfarben von Menschen in unterschiedlichen Regionen auf unserem Planeten einzig und allein auf Vitamin D bzw. dessen Mangel zurückzuführen sind?

Der Mensch hat seine Wiege in Afrika. Als unsere Vorfahren ihr Fell verloren, war es ein Selektionsvorteil, eine pigmentreiche Haut zu besitzen, um vor der gefährlichen UV-Strahlung zu schützen. Darum haben Afrikaner eine dunkle Hautfarbe, die umso dunkler ist, je näher sie am Äquator leben.

Als Menschen dann vor vielen Generationen den afrikanischen Kontinent verließen, war es nicht mehr so vorteilhaft, die Haut vor UV-Strahlung zu schützen. Die UV-Strahlen sind nämlich janusköpfig: Einerseits schädigen die energiereichen Strahlen die Zellen, können sogar zu DNA-Änderungen im Zellkern und damit zu Krebs führen, andererseits kann ohne UV auch kein Vitamin D in der Haut gebildet werden. Je weiter unsere Vorfahren nach Norden kamen, umso unvorteilhafter erwies sich eine dunkle Hautfarbe.

Vor etwa 36.000 Jahren wanderte der Cro-Magnon-Mensch (unser direkter Vorfahre) aus Afrika über den Nahen Osten nach Mitteleuropa ein. Nebenbei: alle Deutschen haben also einen Migrationshintergrund – ein Aspekt, den ich bisher in der Sarrazin-Diskussion völlig vermisst habe. Damals war Europa auch schon bevölkert, und zwar von den Neandertalern, die dann wenig später ausgestorben sind.

Wir dürfen davon ausgehen, dass der Cro-Magnon wesentlich dunkelhäutiger war, als es in Filmen häufig dargestellt wird. Erst im Lauf von vielen Generationen kam der Selektionsvorteil heller Haut in nördlichen Breiten zum Tragen und führte dazu, dass Zentralafrikaner schwarz blieben, Nordafrikaner schon ein wesentlich helleres Braun aufwiesen, Südeuropäer helle Haut mit einem dunklen Teint bekamen, wir Mitteleuropäer die für die „weiße Rasse“ typische Haut erhielten und Nordeuropäer sehr hellhäutig wurden. Die große Lichtempfindlichkeit der nordisch-keltischen Typen mit ihrer blassen Haut und den blonden oder roten Haaren hat also nicht nur

Nachteile, sondern bei Lichte besehen (im wahrsten Sinne des Wortes) den Vorteil einer besseren Vitamin D-Bildung bei wenig Sonnenschein.

Wir sehen also, dass die unterschiedlichen Hautfarben verschiedener Bevölkerungsgruppen, die für so viele kulturelle und politische Verwerfungen gesorgt hat, allein dem Vitamin D geschuldet ist. Vielleicht wären den Völkern viele Auseinandersetzungen erspart geblieben, wenn die menschlichen Unterschiede vor diesem physiologischen Hintergrund gesehen worden wären. Aber wir nennen uns ja nicht mehr Cro-Magnon, sondern Homo sapiens, was die Hoffnung beinhaltet, dass wir so weise geworden und deswegen keine Kriege mehr zu führen bereit sind. Wenn ich mir die Gründe für die aktuellen Kriege (z. B. Irak, Afghanistan) anschau, beginne ich allerdings an der menschlichen Weisheit zu zweifeln.

Weg mit der Verschleierung!

Ich bleibe politisch und oute mich als entschiedener Gegner der Verschleierung muslimischer Frauen. Mein Motiv ist dabei keineswegs von politischer, kultureller oder religiöser Intoleranz geprägt, sondern hat rein medizinische Gründe. Auch wir hellhäutigen haben in den letzten zweihundert Jahren seit Beginn der industriellen Revolution immer mehr Probleme mit einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung bekommen.

Wie haben wir früher gelebt? Nahezu die gesamte Bevölkerung verbrachte den größten Teil des Tages im Freien und bildete genügend Vitamin D. Seit wenigen Generationen verbringen wir die meiste Zeit in geschlossenen Räumen. Wenige Ausnahmen wie Landwirte, Straßenbauarbeiter, Gärtner oder Profi-Marathonläufer bestätigen die Regel. Misst man solchen Menschen den Vitamin D-Spiegel, so findet man Werte im optimalen Bereich, was sonst nur direkt nach einem TROPENURLAUB oder bei täglichem Fischkonsum zu beobachten ist.

Daraus folgt, dass ein großer Teil unserer Bevölkerung im Mangel ist. Nicht wenige sind aber im echten Mangel. Und nur die allerwenigsten weisen wirklich optimale Werte auf. Einige Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit für einen Mangel oder zumindest für suboptimale Werte deutlich:

► **Alter:** In höherem Lebensalter nimmt die Fähigkeit der Haut deutlich ab, Vitamin D zu bilden. Dazu kommt noch, dass gerade ältere Menschen sich dunkel kleiden und den größten Teil des Körpers bedecken. Bei körperlicher Gebrechlichkeit oder wenn gar Pflegebedürftigkeit vorliegt, kommen ältere Menschen nur selten ins Freie. Die Resorptionsfähigkeit des Darmes für Fett nimmt ebenfalls ab, so dass Vitamin D – wenn es überhaupt mit der Nahrung verzehrt wird – weniger gut aufgenommen werden kann.

► **Bekleidung:** Wer sich dunkel und mit lichtundurchlässigen Textilien (z. B. Gothic) bekleidet, hat Probleme mit der Vitamin D-Bildung. Zeigen Sie also Haut! Lassen Sie sich von Sonnenstrahlen küssen!

► **Meiden von Sonne:** Manche Menschen müssen wegen Sonnenempfindlichkeit, dem Vorliegen mancher Krankheiten oder der Einnahme bestimmter Medikamente die Sonne meiden. Dann sollte eine großzügige Vitamin D-Zufuhr über die Nahrung oder ggf. auch über Tabletten erwogen werden.

► **Sunblocker:** In der letzten Zeit ist – wie bei der Schweinegrippe – geradezu eine Panik vor der Sonne ausgelöst worden wegen der geschürten Angst vor Hautkrebs. Damit wir uns nicht falsch verstehen: UV-Strahlen können Hautkrebs und andere Zellschäden induzieren – darum sind die Menschen ja dunkelhäutiger, je weiter südlich sie leben, und darum bilden auch wir „Bleichgesichter“ im Sommer mehr oder weniger viele Hautpigmente. Ich behaupte nur allen Ernstes: Durch die „Sonnenhysterie“ der letzten Jahre wurden vermutlich einige hundert Hautkrebse verhindert – aber vielleicht mehrere Tausend Dickdarm-, Brust- und andere Krebse durch Vitamin D-Mangel erzeugt. Heute wird kaum ein Kind mehr ab Mai auf die Straße gelassen, wenn es nicht vorher in Sunblocker der Stärke 50 gebadet wurde. Also: meiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung (alles, was einen Sonnenbrand verursacht, war definitiv zuviel!).

Gestatten Sie sich aber so viel Sonne wie möglich und nehmen Sie so viel Sonnenschutz wie nötig! Wenn wir im Sommer nur wenige Minuten in der Sonne sind, müssen wir uns nicht eincremen. Je nach individueller Empfindlichkeit ist ein Schutz vor oder bei beginnender Sonnenbestrahlung mit einem unserem individuellen Hauttyp entsprechenden Sonnenschutz ausreichend.

► Vegane Ernährung: Vitamin D befindet sich in Lebensmitteln tierischer Herkunft (Ausnahme: in Pilzen in geringer Menge). Bei Veganern – wenn sie sich nicht sehr häufig in der Sonne aufhalten – habe ich daher neben einem obligaten Vitamin B12- auch häufig einen Vitamin D-Mangel gefunden.

► Menschen aus südlichen Ländern mit dunklem Teint oder schwarzer Hautfarbe: Je dunkler die Hautfarbe ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit eines Vitamin D-Mangels. Wenn dann auch noch große Teile der Haut bedeckt werden, ist der Mangel vorprogrammiert. Am schlimmsten haben es muslimische Frauen mit Totalverschleierung getroffen. Während in den südlichen Ländern selbst mit dieser Bekleidung immer noch genügend Sonnenstrahlen eingefangen werden, haben solche Frauen hierzulande sicher einen Mangel, wenn sie mehrere Jahre hier gelebt haben. Bei Kopftuchträgerinnen ist es nicht ganz, aber fast genauso schlimm, da diese ja selten Minirock oder schulterfreie Kleider tragen. Ein solcher Bekleidungszwang richtet in den Ländern, wo er erfunden wurde, keinen Schaden an (zumindest keinen gesundheitlichen). In unseren Breiten stellt diese Bekleidungs Vorschrift hingegen geradezu eine Körperverletzung dar! Ich kenne zwar keine Statistiken hierzu, bin aber sicher, dass bei Immigrantinnen südlicher Herkunft mit Verschleierung hohe Raten an Osteoporose, Autoimmunerkrankungen und Brustkrebs zu finden sind. Politik und Krankenkassen sollten darauf dringen, dass vor solch gesundheitsschädigendem Verhalten ebenso gewarnt wird wie vor dem Rauchen oder der Sonnenbank.



Verschleierung ist Körperverletzung für die betroffenen Frauen

Sonnenbank – nutzlos, aber schädlich

Bei der Sonnenbank hat die Politik aufgrund der Warnungen von Dermatologen immerhin reagiert und zumindest ein Verbot für Kinder und Jugendliche veranlasst. Zwar werden seit einigen Jahren UV-B-Strahlen zum großen Teil herausgefiltert, die mindestens ebenso Krebs erzeugenden UV-A-Strahlen sind aber nach wie vor enthalten. Diese sorgen zwar für eine Bräunung der Haut, genauso aber für deren vorzeitige Alterung. Es wird immer wieder behauptet, dass die Sonnenbank vor Osteoporose schützt, was sich aber als haltlose Werbeaussage erweist, da gerade die Strahlen, die für die Bildung von Vitamin D wichtig sind, herausgefiltert werden. Im Gegenteil: Die durch die Sonnenbank erzeugte dunklere Haut sorgt sogar noch für eine verminderte Vitamin D-Bildung durch die natürliche Strahlung. Die Sonnenbank mindert also nicht, sondern erhöht das Risiko für Osteoporose.



Die Sonnenbank – schön anzusehen, aber schädlich

Die Sonnenbank bewirkt also Folgendes:

- ▶ Hautbräunung
- ▶ Vorzeitige Hautalterung
- ▶ Starke Faltenbildung
- ▶ Erhöhtes Hautkrebsrisiko
- ▶ Kein Osteoporoseschutz

Die Sonnenbank nützt also niemandem (außer der Industrie und den Betreibern) und schadet vielen. Wenn ein Nahrungsmittel ähnlich krebserregend wäre wie die Sonnenbank, wäre dieses Nahrungsmittel längst verboten worden. Da die Sonnenbank bis jetzt nicht verboten wurde, sollte über die Risiken gut aufgeklärt werden. Auch Ärzte (nicht nur Hautärzte) sollten noch mehr vor den Risiken der Sonnenbank warnen.

Keine Angst vor Vitamin D!

In den letzten Jahren höre ich immer wieder Warnungen vor dem „gefährlichen“ Vitamin D, welches überdosiert werden kann. Ich habe noch nie eine Überdosierung gesehen, aber viele Mangelzustände und noch mehr suboptimale Werte – und im Gegensatz zu den Vitamin D-Warnern führe ich sehr häufig Messungen durch. Von Oktober bis April wird in der Haut kein Vitamin D gebildet, selbst wenn die Sonne einmal scheinen sollte. Risikopatienten sollten also im Winter großzügig Fisch essen oder Vitamin D-Präparate einnehmen, z. B.:

- ▶ Vitamin D Hevert 1-2 Tbl. tgl. (= 1000-2000 IE)
- ▶ Vigantol Oel 2-4 Tropfen tgl. (=1000-2000 IE)
- ▶ Dekristol 20.000 Weichkps. 1 Kps. alle 3 Wochen (= knapp 1000 IE tgl.)

Im Zweifel bestehen Sie auf eine Überprüfung des Vitamin D-Spiegels. Beachten Sie dabei, dass die Normalwerte des Labors nicht unbedingt die Optimalwerte sind:

Mangel	normal	optimal	Überdosierung
≤ 25 nmol/l	> 50 nmol/l	> 100 nmol/l	> 300 nmol/l
≤ 10 ng/ml	> 20 ng/ml	> 40 ng/ml	> 120 ng/ml

Lassen Sie bitte drei Monate nach Beginn einer Vitamineinnahme den Spiegel im Blut kontrollieren und passen Sie ggf. die Dosis an. Wenn Sie mit Ihrem Behandler darüber sprechen bedenken Sie bitte, dass Sie nach Lektüre dieser Artikel vielleicht mehr über Vitamin D wissen als dieser.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

© Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand).