

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/multiple-sklerose.html>

Vitamin D bei Multiple Sklerose

Vitamin D könnte – laut einer neuen Studie – bei der Therapie von Multipler Sklerose (MS) außerordentlich hilfreich sein. Dazu muss man sich nicht einmal in Unkosten stürzen, da bereits eine regelmäßige Dosis Sonnenlicht die körpereigene Vitamin-D-Produktion so anregen kann, dass sich die Symptome von Multipler Sklerose damit lindern lassen.



Multiple Sklerose macht die Betroffenen unfähig für sich selbst zu sorgen und bringt manche letztendlich in den Rollstuhl

Multiple Sklerose – Symptome und Krankheitsverlauf

[Multiple Sklerose](#) (MS) ist eine verheerende Krankheit mit bislang wenig Hoffnung auf echte Heilung. In Deutschland sind rund 150 von 100.000 Menschen an Multipler Sklerose erkrankt. Meistens trifft es junge Menschen zwischen 20 und 40 Jahren, die in der Blüte ihres Lebens stehen. Die Krankheit macht sie unfähig, für sich selbst zu sorgen und bringt manche letztendlich in den Rollstuhl.

Multiple Sklerose ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung, die das Zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark, gelegentlich auch die Sehnerven) betrifft. Im Krankheitsverlauf verhärtet sich langsam die äußere Schicht des Rückenmarks. Dadurch können die elektrischen Impulse der Nervenzellen (die vom Gehirn zum Rest des Körpers und umgekehrt unterwegs sind) nicht mehr passieren, sie werden unterbrochen.

Es kommt zu verschiedenen Symptomen, wie zum Beispiel Gefühlsstörungen, Lähmungen, Schmerzen, Schluckproblemen und Sehstörungen (Schleier vor den Augen, Doppelsehen o. ä.). Mit der Zeit lässt die Kraft merklich nach und Bewegungen werden langsamer, bis sie schließlich gar nicht mehr möglich sind. Allerdings müssen MS-Kranke nicht zwangsläufig im Rollstuhl enden. Die Mehrheit ist auch noch Jahre nach Krankheitsausbruch in der Lage, selbst zu gehen.

MS verläuft außerdem in den meisten Fällen schubweise, das heißt, die Symptome können sich nach einem Schub vollständig zurückbilden (bis zum nächsten Schub). Es können jedoch auch neurologische Schäden dauerhaft bestehen bleiben und sich von Schub zu Schub weiter verstärken.

Multiple Sklerose – Schulmedizinische Therapien von zweifelhafter Wirksamkeit

Die schulmedizinische Behandlung von Multipler Sklerose führt nicht zur Heilung, sondern – mit viel Glück – zu einer Linderung der Symptome. Während eines Schubs verabreicht man hochdosierte [Cortisonpräparate](#) und eventuell Medikamente, die das Zellwachstum und die Zellteilung hemmen (Zytostatika, die auch Krebskranken unter der Bezeichnung Chemotherapie verabreicht werden).

Außerdem werden Medikamente gegen die individuellen Symptome verordnet (Mittel gegen [Depressionen](#), Mittel gegen Schmerzen, etc.). Langfristig versucht man das [Immunsystem](#) mit bestimmten Medikamenten einerseits zu verändern, andererseits aber auch zu unterdrücken. Bekannt ist, dass nicht für alle bei Multipler Sklerose eingesetzten Medikamente ein überzeugender Wirksamkeitsnachweis geführt werden kann.

Manche dieser Medikamente darf ein Mensch in seinem ganzen Leben nicht länger als zwei bis fünf Jahre einnehmen, weil andernfalls lebensgefährliche Zustände erwartet werden müssen. Andere typische MS-Arzneimittel (Beta-Interferon) sollen das Krebsrisiko erhöhen und wieder andere können Entzündungen im Gehirn hervorrufen.

[Beta-Interferon](#) soll außerdem ganz nebenbei zu Depressionen führen, wogegen dann rasch Antidepressiva verschrieben werden. Diese haben in der Regel wiederum eine lange Liste mit Nebenwirkungen, gegen die es aber selbstverständlich ebenfalls Medikamente gibt...

Neue Studie zeigte: Vitamin D beugt MS-Schüben vor

Die Therapiesituation für Multiple-Sklerose-Betroffene ist also alles andere als befriedigend. Eine neue Studie der Universität von Toronto über den Einfluss von [Vitamin D](#) auf den Verlauf und die Entwicklung von Multipler Sklerose gibt allen Grund zu Hoffnung.

Multiple-Sklerose-Kranke, die während dieser Studie sehr hohe Dosen Vitamin D eingenommen hatten (durchschnittlich 14.000 IE pro Tag, 1 IE – Internationale Einheit – entspricht bei Vitamin D3 0,025 Mikrogramm), konnten erfolgreich neuen Schüben vorbeugen. Ihre Körperfunktionen verschlechterten sich außerdem nicht weiter und sie bemerkten keinerlei negative Nebenwirkungen.

Forscher warnen vor wirksamen Vitamin-D-Dosen???

Trotz diesen äußerst positiven Ergebnissen warnt man MS-Kranke davor, mehr als 4.000 IE Vitamin D einzunehmen, da die Therapie mit höheren Dosen noch nicht als sicher gelte. Gleichzeitig jedoch wurde in eben dieser Studie nachgewiesen, dass die Einnahme einer Dosis von nur 4.000 IE pro Tag bei Multipler Sklerose absolut keine Wirkung gezeigt hatte.

Außerdem wurde bereits in mehreren Studien nachgewiesen, dass hohe Vitamin-D-Dosen durchaus sicher sind. Ja, es war sogar die Universität von Toronto höchstpersönlich, die in einer Vitamin-D-Studie bekannt gegeben hatte, dass es „keinen Hinweis auf negative Effekte bei der Einnahme von täglich 10.000 IE Vitamin D“ gäbe. Generell gilt, dass eine chronische Überdosierung nur dann auftreten kann, wenn man über viele Monate hinweg 40.000 IE in Form von Präparaten einnehmen würde.

Sonnenlicht statt Pillen

Dennoch machen Warnungen dieser Art natürlich skeptisch. Vitamin D muss aber nun nicht zwangsläufig in Form von Pillen eingenommen werden. Da Vitamin D vom menschlichen Organismus unter dem Einfluss von Sonnenlicht selbst produziert werden kann, genügt es, die Haut täglich der Sonne

auszusetzen. Auf diese Weise kann man sich vollkommen kostenlos mit ausreichend Vitamin D versorgen – und geht gleichzeitig nicht das geringste Risiko einer Vitamin-D-Überdosierung ein.

Sonnenbäder sichern die Vitamin-D-Versorgung

Ziehen Sie sich also Badehose oder Bikini an und begeben Sie sich in die Sonne. Sollte es für Badekleidung zu kühl sein, dann achten Sie einfach darauf, dass Sie so viel Haut wie möglich dem direkten Sonnenlicht präsentieren. Wenn Sie helle Haut haben und so lange in der Sonne bleiben, bis Ihre Haut ein kleines bisschen rosa wird, dann entspricht das etwa 20.000 IE Vitamin D. Unser eigener Körper produziert also innerhalb kürzester Zeit eine unwahrscheinlich große Menge Vitamin D – und noch NIE wurde von einer Überdosis Vitamin D wegen zu viel Sonnenlicht berichtet.

Genauso interessant ist die Tatsache, dass Multiple Sklerose um so seltener auftritt, je näher ein Volk am Äquator lebt. Daraus schließen manche Wissenschaftler, dass Multiple Sklerose unter anderem die Folge eines chronischen Vitamin-D-Mangels sein könnte, einfach deshalb, weil Menschen aus nördlichen Gefilden ihre Haut viel seltener dem Sonnenlicht aussetzen und ihre Körper daher auch kaum Vitamin D bilden können.

Gleichzeitig ist die Ernährung in den nördlichen Industrieländern heutzutage äußerst Vitamin-D-arm. Die Inuit (Eskimos) in Grönland beispielsweise erfreuen sich trotz chronischen Sonnenlichtmangels eines optimalen Vitamin-D-Spiegels, da sie täglich frisch gefangenen oder selbst getrockneten Fisch sowie Innereien essen. Wer dagegen im Süden bzw. näher am Äquator lebt, der genießt den Großteil des Jahres in Shorts und Sandalen und braucht sich – auch ohne Fisch und Innereien – über seine Vitamin-D-Versorgung keine Sekunde lang den Kopf zu zerbrechen.

Für Menschen in den mitteleuropäischen Industrieländern bedeutet all das: Bewusst und regelmäßig so viel Haut wie nur möglich in natürlichem Sonnenlicht zu baden.

Die Schutzwirkung des Vitamin D

Vitamin D hat Einfluss auf über 1000 Gene im menschlichen Organismus. Immer wieder beweisen Studien, dass ein Mangel an Vitamin D maßgeblich bei der Entstehung vieler Krankheiten beteiligt ist. Dazu gehören Rachitis, [Bluthochdruck](#), [Schlaganfall](#), [Herzinfarkt](#), [Diabetes](#), Knochenbrüche, verschiedene Krebsarten – und Multiple Sklerose. Das bedeutet, dass eine optimale Versorgung mit Vitamin D bei der Vorbeugung dieser Krankheiten unverzichtbar ist.

Je höher der Vitamin-D-Spiegel im Blut, um so geringer das MS-Risiko

Schon im Jahre 2006 wurde im Journal of the [American Medical Association](#) (JAMA 2006; 296: 2832-2838) eine [Studie veröffentlicht](#), die den Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegel im Blut und MS deutlich machte.

[Dr. Cassandra Munger](#) von der Harvard School of Public Health hatte mit ihrem Team aus einer Datenbank, die sieben Millionen Personen umfasste, 257 Multiple-Sklerose-Kranke ausgewählt, von denen mindestens zwei Blutproben vorlagen, die etwa fünf Jahre vor dem Ausbruch der Krankheit abgenommen worden waren.

Der Vitamin-D-Spiegel dieser Blutproben wurde mit dem Vitamin-D-Spiegel einer gesund gebliebenen Kontrollgruppe verglichen. Es stellte sich heraus, dass sich das Risiko, an MS zu erkranken, (bei Menschen mit weißer Hautfarbe) mit steigendem Vitamin-D-Spiegel verminderte.

Vitamin D mindert Zahl der Entmarkungsherde

Eine andere Studie zeigte, dass bei MS-Betroffenen die Anzahl der sog. Entmarkungsherde (verhärtete Stellen) im Rückenmark durch die Einnahme von etwa 7.000 IE Vitamin D pro Tag verringert werden konnte. Und so drängen viele Forscher – hauptsächlich in Schottland, wo Multiple Sklerose besonders verbreitet ist – seit Jahren dazu, die Vitamin-D-Versorgung der Menschen zu sichern, um MS bereits im Vorfeld abwehren zu können.

Während die Pharmaindustrie also fieberhaft nach neuen Medikamenten gegen Multiple Sklerose sucht, während Großbritannien seinen Premierminister dazu drängt, Millionen von Pfund der Stammzellforschung zu widmen, um mit deren Hilfe eines Tages Multiple Sklerose bekämpfen zu können, während die Multiple Sclerosis Society in Kanada immer mehr Schulungszentren für Multiple-Sklerose-Forscher einrichtet, könnten Sie sich möglichst leicht bekleidet in die Sonne setzen, dort völlig kostenlos Ihren Vitamin-D-Spiegel erhöhen und auf diese Weise immun werden gegen Multiple Sklerose.