

## Wissenswertes und Heilsames: Nachrichten zu Vitalstoffen (2)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Auch in dieser Woche habe ich wieder in meinen Unterlagen nach bisher unbearbeiteten Nachrichten gestöbert. Und ich bin fündig geworden: Eine kleine Sammlung von Forschungsergebnissen zu Vitamin D ist dabei herausgekommen. Vielleicht sind diese Meldungen ja hilfreich für Sie.

**Vitamin D gehört zu den Schlüsselsubstanzen für die Gesundheit des Menschen, daran lassen die intensiven Forschungen der letzten Jahre keinen Zweifel. Im Vitalstoff-Journal finden Sie eine längere zusammenfassende Ausarbeitung unter dem Titel "Die Heilkraft von Vitamin D - Neue Studienergebnisse". Ich möchte Ihnen diesen Aufsatz bei dieser Gelegenheit noch einmal ans Herz legen.**

### Rheumatiker brauchen Vitamin D

---

Dr. med Hans-Eckhard Langer, Leiter der Schwerpunktpraxis für Rheumatologie, Klinische Immunologie und Osteologie am Evangelischen Krankenhaus Düsseldorf, und sein Team untersuchten das Blut von 641 Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Nur bei einem Drittel der Erkrankten konnten sie eine optimale Versorgung mit Vitamin D feststellen, bei 7,8 Prozent zeigte sich sogar ein schwerer Mangel. Selbst Patienten, denen bereits Vitamin-D-Präparate verschrieben worden waren, waren nur zu knapp 40 Prozent optimal versorgt. Womöglich müssten die geltenden Dosierungsempfehlungen neu überdacht werden, folgern die Autoren.

Prof. Dr. Heike Bischoff-Ferrari, Leiterin des Zentrums Alter und Mobilität der Universität Zürich, führte bei einem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie die Unterversorgung mit Vitamin D einerseits darauf zurück, dass die Aufnahme von Vitamin D durch die Nahrung extrem begrenzt ist, andererseits in unseren Breiten die Sonnenstrahlung grundsätzlich höchstens im Sommer ausreicht, um dem Körper eine ausreichende Bildung von Vitamin D zu ermöglichen, was aber durch die Verwendung von Sonnenschutzcremen stark beeinträchtigt werde. Um Krankheiten, die mit einer Unterversorgung an Vitamin D zusammenhängen, vorzubeugen, wäre ein konstanter Spiegel über das ganze Jahr erforderlich.

*Vortrag von Bischoff-Ferrari im Rahmen des DGRh-Kongresses 2012: Epidemiologie des*

**Hier finden Sie Vitamin D3 in unserem Shop**

## Vitamin-D-Mangel begünstigt Hepatitis B

---

Forscher des Frankfurter Universitätsklinikums konnten zeigen, dass ein Vitamin-D-Mangel zur Ausbreitung des Hepatitis-B-Virus in der Leber beiträgt. Eine niedrige Vitamin-D-Konzentration im Serum war in dieser Studie eine der stärksten Determinanten für eine immunologisch unzureichend kontrollierte Hepatitis B mit hoher Konzentration des Hepatitis-B-Virus im Blut.

„Man wusste bereits, dass Vitamin D das Immunsystem unterstützt und es gibt Belege, dass es eine Rolle bei wichtigen Lebererkrankungen wie etwa der Hepatitis C spielt“, erklärt Forschungsgruppenleiter Dr. Christian Lange. „Die Verbindung von Vitamin -D-Mangel und chronischer Hepatitis B war dagegen bisher unbekannt.“

Von den 203 Patienten mit chronischer Hepatitis B in der Studie hatten 37% der Patienten einen ausgeprägten Vitamin-D-Mangel (weniger als 10 ng/ml), 47% einen mäßigen Vitamin-D-Mangel (zwischen 10-20 ng/ml) und nur bei 19% war der Vitamin-D-Level auf einem normalen Niveau (mehr als 20 ng/ml). Es zeigte sich, dass eine hohe Virenkonzentration im Blut ein Indikator für einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel war.

Dass die beiden Parameter kausal zusammenhängen, legte sich aus gegenläufigen Entwicklungen der Serumkonzentrationen im Jahresverlauf nahe: Stieg die Vitamin-D-Serumkonzentration durch den Einfluss des Sonnenlichtes im Sommer und Herbst, sank die Konzentration an Hepatitis-B-Viren im Blut (und umgekehrt in Monaten mit niedriger Sonnenlichtexposition).

*Farnik H, Bojunga J, Berger A, et al. Low Vitamin D Serum Concentration is Associated with High Levels of Hepatitis B Virus (HBV) Replication in Chronically Infected Patients. Hepatology, published online 2013 May 22. doi: 10.1002/hep.26488.*

## Vitamin D gegen Hüftbrüche im Alter

---

Der Schweizerische Nationalfonds SNF unterstützte eine Studie zum Zusammenhang von Vitamin D und Hüftbruchrisiko bei älteren Menschen. Die Rate der Hüftbrüche bei über 65-Jährigen ist hoch – sie machen etwa drei Viertel aller Fälle aus. Da die Behandlungs- und Rehabilitationskosten für diese Patienten enorm hoch sind, wäre eine wirksame Prävention aus volkswirtschaftlicher Sicht sehr wünschenswert, zumal das Durchschnittsalter der Bevölkerung kontinuierlich steigt.

Mehrere klinische Studien haben widersprüchliche Ergebnisse gebracht. Ein Forscherteam um Prof. Heike Bischoff-Ferrari vom Universitätsspital in Zürich konnte die Widersprüche nach einer neuen Auswertung der Originaldaten der Studien aufklären. Es zeigte sich dabei eindeutig, dass Vitamin D, in ausreichender Menge eingenommen, eine präventive Wirkung hat. Das Risiko vermindere sich bei Personen, die täglich mindestens 800 IE Vitamin D einnahmen, um 30 %.

*Bischoff-Ferrari HA, Willet WC, Oray EJ, et al. A Pooled Analysis of Vitamin D Dose - Requirements for Fracture Prevention. New England Journal of Medicine 367: 40-49.*

# Kombination von Vitamin D und Calcium verlängert möglicherweise die Lebenszeit älterer Menschen

Die amerikanische Endocrine Society stellte eine Meta-Analyse (1) vor, die den Schluss nahelegt, dass die gleichzeitige Gabe von Vitamin D und Calcium die Lebenserwartung älterer Menschen erhöhen kann. Studienleiter Lars Rejnmark von der Universitätsklinik in Aarhus/Dänemark sagte, es sei die bisher umfangreichste Analyse von Studien zu diesem Zusammenhang.

Für die Untersuchung wurden acht randomisierte kontrollierte Studien mit je mehr als 1000 Teilnehmern (fast 90% davon Frauen, Durchschnittsalter 70a) ausgewertet, in denen Vitamin D + Calcium oder Vitamin D allein supplementiert wurden. Die positiven Ergebnisse zeigten sich nur für die kombinierte Supplementierung, und zwar unabhängig von der Zahl der Frakturen.

Zu der gelegentlich geäußerten Vermutung, dass Calciumsupplemente sich negativ auf die kardiovaskuläre Gesundheit auswirken könnten, sagte Rejnmark, solche Zusammenhänge könne die vorliegende Untersuchung zwar nicht ausschließen, allerdings hat sie klar gezeigt, dass im Ganzen betrachtet, die kombinierte Supplementierung von Ca und Vit. D der Überlebenszeit nicht abträglich sei, sondern sogar günstige Auswirkung auf den allgemeinen Gesundheitszustand haben dürfte.

(1) Rejnmark L, et al. *Vitamin D with calcium reduces mortality: patient level pooled analysis of 70,528 patients from eight major vitamin D trials*, Erscheinen geplant in *JCEM*, Ausgabe August 2012

***Eine Kombination von Calcium und Magnesium plus die Vitamine C, D3 und K1 finden Sie in unserem Shop***

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine

Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln