

## Vitamin D könnte das Demenzrisiko reduzieren

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Vitamin D hat eine Fülle positiver Eigenschaften, über die ich hier in meinen Gesundheitsbriefen bereits häufig berichtet habe. Neu ist eine Studie zu Vitamin D im Zusammenhang mit Demenz. Je weniger Vitamin D ältere Menschen im Blut haben, desto häufiger erkranken sie an einer Demenz: Diesen Zusammenhang zeigt eine aktuelle Studie aus den USA. In Deutschland sind etwa 60 Prozent vom Mangel betroffen.

Nun gilt es inzwischen als erwiesen, dass die bisher üblichen Zufuhrmengen bei der Einnahme von Vitamin D nicht ausreichen. Unser Vitamin D3 enthielt bisher nur 800 IU pro Kapsel. Wir haben das ab sofort auf auf 1000 IU (= IE - Internationale Einheiten) verbessert. Damit haben Sie die Möglichkeit, mit einer Kapsel die zwischenzeitlich in allen wissenschaftlichen Veröffentlichungen neu empfohlenen 1000 IE in einer Kapsel zu bekommen.

Zusätzlich zu den Informationen über Vitamin D möchte ich sie über zwei weitere wichtige Produktverbesserungen informieren:

Die erste Verbesserung: Unser Produkt Chrom haben wir umgestellt von Chromchlorid auf Chrompicolinat. Chrompicolinat hat eine deutlich bessere Bio-Verfügbarkeit, wird also vom Körper besser verwertet.

Eine zweiten Verbesserung gibt es beim Produkt Resveratrol. Ab sofort enthält das Produkt Piperin. Piperin verbessert auch in diesem Produkt die Bio-Verfügbarkeit. Ich füge eine kurze Beschreibung dieser Wirkung bei. **Weitere Informationen zu Piperin finden Sie im Vitalstoff-Journal.**

## Vitamin D ist ein Sonderling unter den Vitaminen.

---

Im Gegensatz zu den anderen Stoffen kann der Körper es selbst bilden, dafür benötigt er jedoch die Unterstützung der UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht. Deshalb haben gerade im Winter viele Menschen auf der Nordhalbkugel einen Vitamin-D-Mangel. Zu den möglichen Folgen zählen vor allem spröde Knochen. Eine aktuelle Studie stärkt jetzt Hinweise darauf, dass auch das Hirn unter niedrigen Mengen des Vitamins leiden kann.

Laut der Untersuchung mit mehr als 1500 älteren US-Amerikanern hängt ein zu niedriger

Vitamin-D-Spiegel im Blut mit einem deutlich erhöhten Risiko zusammen, an einer Demenz zu erkranken. Dies sei angesichts der hohen Raten an Vitamin-D-Mangel bei älteren Menschen ein Grund zur Sorge, schreiben die Forscher um David Llewellyn von der University of Exeter im Fachblatt "Neurology". In Deutschland sind laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) etwa 60 Prozent der Bevölkerung nicht genügend mit Vitamin D versorgt.

Schon frühere Studien hatten angedeutet, dass ein Mangel an Vitamin D mit verringerten kognitiven Fähigkeiten einhergehen kann. Dazu gehören Lernvermögen, Gedächtnisleistung und Wahrnehmung. Um das Wissen im Hinblick auf Demenzen auszubauen, analysierten die Forscher jetzt die Daten von 1658 Menschen, die im Schnitt 74 Jahre alt waren und an der Cardiovascular Health Study teilgenommen hatten.

## Sehr niedrige Vitamin-D-Werte, doppelt so häufig betroffen

---

Zu Beginn der Studie, als den Teilnehmern das Blut zur Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels entnommen wurde, litt noch keiner an einer Demenz. Im Schnitt 5,6 Jahre später untersuchten Psychologen und Neurologen die Männer und Frauen erneut. In der Zwischenzeit waren 171 an einer Demenz erkrankt, 102 davon an Alzheimer.

Personen, in deren Blut zu Beginn der Studie nur geringe Mengen Vitamin D zirkulierten, waren deutlich häufiger betroffen: Mit niedrigen Vitamin D-Werten (in der Studie eine Serumkonzentration von 25 bis 50 Nanomol des noch inaktiven 25-Hydroxyvitamin D pro Liter) stieg die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, um 53 Prozent. Bei Teilnehmern mit sehr niedrigen Vitamin-D-Werten (weniger als 25 Nanomol pro Liter) sogar um 125 Prozent.

Sie seien zwar davon ausgegangen, dass sie einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Werten und dem Risiko für Demenz und Alzheimer finden würden, dennoch hatten sie die Ergebnisse überrascht, berichtet Llewellyn laut einer Mitteilung: "Der Zusammenhang war doppelt so stark, wie wir erwartet haben."

Die Ergebnisse galten für Alzheimer ebenso wie für weitere Demenzformen. Wie alle Beobachtungsstudien konnten die Daten jedoch lediglich einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-Mangel und dem Krankheitsrisiko nachweisen und nicht belegen, dass wirklich das Vitamin D das Demenzrisiko beeinflusst. Der starke Zusammenhang blieb allerdings bestehen, als die Forscher den Einfluss von Faktoren wie Alter, Geschlecht und Rauchverhalten herausrechneten.

## Vitamin D-Rezeptoren im Gehirn

---

Abgesehen davon existieren mehrere Mechanismen, die eine Vitamin-D-Wirkung auf das Hirn erklären könnten:

- In Hirnregionen wie dem Hippocampus, die für die Erinnerung zuständig sind, finden sich Rezeptoren für das Vitamin, das unter anderem die Produktion von Wachstumsfaktoren für Nerven reguliert.
- Daneben gibt es Hinweise darauf, dass ein Vitamin-D-Mangel auch mit Durchblutungsstörungen des Hirns und Schlaganfällen zusammenhängt. Diese wiederum können das Risiko für eine Demenz erhöhen.
- Ein dritter, denkbarer Zusammenhang betrifft das Immunsystem: In Zellversuchen konnten Forscher beobachten, dass Vitamin D die Aktivität von Makrophagen, spezieller Fresszellen,

aktiviert. Diese fördern den Abbau der Amyloid-Plaques, die sich im Hirn von an Alzheimer Erkrankten anlagern.

## Piperin erhöht die Bioverfügbarkeit anderer Stoffe

Der wichtigste Inhaltsstoff des Pfeffers ist Piperin. Fast schon eine medizinische Allzweckwaffe. Seine Schärfe stellt für den Körper einen Schmerzreiz dar, welcher die körpereigene Produktion von Endorphinen im Gehirn ankurbelt. Diese auch als Glückshormone bekannten Stoffe sorgen vor allem für Wohlbefinden.

Doch das ist nicht alles. Piperin regt die Verdauung durch Sekretion der Verdauungssäfte und Erhöhung der Beweglichkeit der Darmzotten an. Hinzu kommt ein positiver Effekt auf die Fettverbrennung. Außerdem hemmt Pfeffer, wie auch das verwandte Capsaicin aus Chili, das Wachstum schädlicher Bakterien und ist eins der stärksten Insektengifte. Das mag einer der Gründe sein, warum in der dritten Welt oft sehr scharf gegessen wird.

Richtig angewandt geht Pfeffer wirksam gegen Erkältungen, Bronchitis und Halsschmerzen vor und ist sogar in der Lage, Fieber zu senken. Die traditionelle indische Ayurveda-Medizin rät Menschen, die leicht frieren, mehr Pfeffer zu essen.

Piperin regt, wie alle scharfen Stoffe, den Stoffwechsel sowie die Sekretion (Speichel, Verdauungssäfte) an und wirkt antimikrobiell. Gelegentlich wird es deshalb zur Unterstützung einer Fastenkur eingenommen.

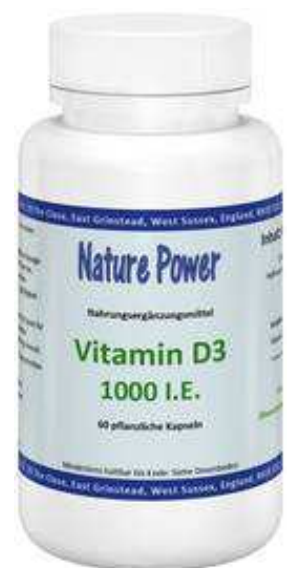
Es gibt Hinweise darauf, dass Piperin die Bioverfügbarkeit von anderen Stoffen erhöhen kann (Vermeidung des First-Pass-Effekts, erhöhte Resorption im Magen-Darm-Bereich). Aus diesem Grund wird es zunehmend im Bodybuilding und Kraftsport als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt. Wir verwenden Piperin in unseren Produkten **Kurkuma** und **Resveratrol**.

Anzeige

## NTP33: Vitamin D3 (Cholecalciferol) - Preis: 11,95 €

**Vitamin D hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen und ist für eine ausreichende Knochendichte erforderlich. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskel- funktion benötigt. Für Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und für den Einbau von Calcium in die Knochen ist Vitamin D erforderlich. Vitamin D ist für die Zellteilung und die körpereigene Abwehr wichtig.**

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 – Cholecalciferol - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Nach der Aufnahme aus Nahrungsmitteln oder der Synthese in der Haut wird das Vitamin in der Leber in eine Speicherform umgewandelt. Bei Bedarf verwandelt es die Niere in seine aktive Form. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung. Nach neueren Erkenntnissen ist Vitamin D3 signifikant besser



bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.

### **Bestellen und mehr Informationen**

Anzeige

## **NTP23: Chrom (Chrompicolinat) - Preis: 12,90 €**

**Auch so ein Verlangen nach Süßem? Chrom ist eine gute Unterstützung für Menschen die abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen. Für einen gesunden Blutzuckerspiegel. Chrom ist ein essentielles Spurenelement, das viele wichtige Funktionen im Körper des Menschen unterstützt.**

Chrom gehört genau genommen zu den so genannten Ultraspurenelementen – also Elementen, deren täglicher Bedarf unterhalb von einem Milligramm pro Tag liegt. Es spielt im menschlichen Körper eine wichtige Rolle im Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Chrom ist unter anderem notwendig, damit das Hormon Insulin seine Aufgabe als Blutzuckersenkler erfüllen kann. Darüber hinaus ist Chrom wichtig für die Funktion der Schilddrüse und für die Produktion körpereigener Eiweiße. Mineralstoffe und Spurenelemente sorgen für die Funktionsfähigkeit der Körperzellen, dienen als Bausteine für Knochen und Zähne und spielen eine wichtige Rolle in Nervensystem und Stoffwechsel. Spurenelemente sind für Entwicklung, Wachstum und Funktion des menschlichen Organismus wichtig.

### **Bestellen und mehr Informationen**

Anzeige

## **NTP46: Resveratrol - Preis: 14,90 €**

**Seine vielfältigen Wirkungen auf die Gesundheit und die Lebenserwartung machen Resveratrol zu einer der interessantesten Substanzen im Phytobereich. Starkes pflanzliches Antioxidans aus Rotweintruben**

Resveratrol findet sich in einer Anzahl von Pflanzen bzw. pflanzlichen Lebensmitteln, vor allem in Weintrauben, Himbeeren, Maulbeeren und Erdnüssen. Biologisch wirkt das Molekül als Phytoalexin. Anders ausgedrückt: Resveratrol ist Bestandteil des pflanzeneigenen Immunsystems. Seine Hauptaufgabe ist der Schutz der Weintraube vor Pilz-, Bakterien- und Virusinfektionen sowie vor schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung und Ozonbelastung. Das beruht vermutlich auf seinen antioxidativen Wirkungen. Resveratrol ist vor allem ein Fänger von Peroxyl-Radikalen, es könnte außerdem die Lipidperoxidation von Lipoproteinen (LDL) und anderen Zellen senken. Da Resveratrol sowohl wasser- als auch fettlöslich ist, bietet es vermutlich einen sehr viel breiteren antioxidativen Schutz als andere Antioxidantien, die entweder nur fett- oder oder nur wasserlöslich sind.



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 besten 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