

Vitamin D - Das unterschätzte Schutzschild (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Bisher galt Vitamin D vor allem als Knochenstärker. Neueste Studien zeigen aber: Vitamin D ist ein kraftvoller Schutzschild gegen Krebs, Herz-Kreislauf-erkrankungen und einer Reihe von anderen Krankheiten. Dazu zählen Psoriasis, Muskelschwäche, Rachitis, PMS, Rücken- und Knochenschmerzen, Knochenschwund, Bluthochdruck, Typ-I-Diabetes, Alzheimer, rheumatoide Arthritis, Depressionen, neurologische Erkrankungen, sowie Störungen des Immunsystems (von der banalen Erkältung bis hin zur Multiplen Sklerose). Wer zu wenig Vitamin D bekommt, wird auf Dauer krank.

Der Schlüssel für unsere Gesundheit

Einer Studie der Universität Oxford zufolge, benötigen Genrezeptoren überall im Körper ausreichende Mengen an Vitamin D, um die genannten Erkrankungen zu verhindern. Unsere Gene benötigen Vitamin D, damit die Genexpression (Umsetzung der genetischen Information) normal funktionieren kann. Bei einem Mangel an Vitamin D kann es deshalb zu ernstesten Erkrankungen kommen. Der Grund, warum Vitamin D der Schlüssel für unsere Gesundheit ist, liegt also in unseren Genen.

Die vielfältigen Aufgaben von Vitamin D

Welche Auswirkungen ein Vitamin D Mangel haben kann sieht man deutlich daran, wofür Vitamin D in unserem Körper zuständig ist:

- zum Aufbau von Knochen, Gelenken, Zähnen
- zur Aufnahme von Calcium im Darm
- verringert Entzündungen im Körper
- für ein intaktes Immunsystem
- für das hormonelle Gleichgewicht
- für die Reduktion von oxidativem Stress
- für die Signalübertragung zwischen Zellen
- für innere Ruhe, Schlaf, Stressbelastbarkeit
-

- für Aufmerksamkeit, Lebensfreude

Vitamin D - das Sonnenvitamin

Vitamin D ist kein klassisches Vitamin. Denn der Großteil des Vitamin D Bedarfs (80-90%) sollte eigentlich vom Körper selbst in der Haut durch Sonneneinstrahlung (UVB-Strahlung) produziert werden. Ein wesentlich kleinerer Teil wird mit der Nahrung aufgenommen. Aber genau hier liegt das Problem.

Warum haben wir einen Vitamin D-Mangel?

Durch unseren modernen Lebensstil bekommt unser Körper die meiste Zeit des Jahres nur minimale Sonnenbestrahlung. Wer einen Beruf in geschlossenen Räumen ausübt und auf dem Weg zur und von der Arbeit die Haut mit Kleidung bedeckt, bekommt zu wenig Vitamin D, auch während der Sommermonate. Computer und Fernseher haben die Menschen zu Stubenhockern gemacht. Zusätzlich wurde uns jahrzehntelang durch die ständige Panikmache eingeredet, dass wir die Sonne meiden sollten. Viele Personen, vor allem Frauen, gehen deshalb ohne Hautcreme mit Sonnenschutz gar nicht mehr aus dem Haus. Aber bereits ein Sonnenschutzfaktor 8 blockiert die Entstehung von Vitamin D in der Haut um 95%.

Unzureichende Aufnahme über die Nahrung

Vitamin D findet man vor allem in fettem Fisch, Lebertran, Innereien sowie in geringen Mengen in Milch, Eiern, Butter. Der Konsum von Milch, Eiern oder Butter, welche in unseren Breitengraden am häufigsten gegessen wird, ist jedoch zu gering.

Vitamin D stärkt die Knochen

Zusammen mit Kalzium und Vitamin K2 spielt Vitamin D eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel unserer Knochen, insbesondere beim Aufbau neuer Knochenmasse. Folglich kann ein Mangel an Vitamin D die Gefahr für Osteoporose und damit Knochenbrüchen verstärken.

Vitamin D schützt vor Krebs

Verschiedene Studien zeigen, dass ein hoher Vitamin D Spiegel im Blut das Risiko an Krebsarten wie zum Beispiel Darm- oder Brustkrebs um circa 40 bis 50 Prozent verringert. Vitamin D wirkt vermutlich der Entartung von Zellen und damit der Entstehung von Tumoren entgegen. Selbst geringe Mengen Vitamin D (400 IE) können das Brustkrebsrisiko bereits um 24 Prozent senken.

Vitamin D schützt vor Erkältungen

Ein niedriger Vitamin D Spiegel erhöht das Risiko für Erkältungskrankheiten der oberen

Atemwege um etwa 40%. Dies ergab die Auswertung der Daten von 19 000 Menschen, welche im Durchschnitt einen 25(OH) Vitamin D3 Wert von 10 bis 29 ng/ml aufwiesen. Besonders deutlich war der Zusammenhang bei Patienten mit Asthma.

Vitamin D schützt vor Diabetes

Vitamin D schützt die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse. Außerdem steigert es die Insulinempfindlichkeit. Mit Hilfe von Vitamin D kann also der Zucker viel schneller aus dem Blut in die Zellen transportiert werden. Insgesamt mindert es so das Risiko, an Diabetes zu erkranken.

Vitamin D aktiviert das Gehirn

Menschen mit einem hohen Spiegel an Vitamin D können sich besser konzentrieren, sind aufmerksamer und zeigen eine bessere Verarbeitungsgeschwindigkeit als Mangelpatienten. Zu diesem Schluss kommen Forscher der britischen Universität Manchester, die in einer europaweiten Studie 3000 Männer im Alter zwischen 40 und 79 Jahren untersucht hatten.

Die empfohlene Menge ist viel zu gering!

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt eine Zufuhr von 200 IE für Erwachsene und 400 IE für Kinder und Senioren ab dem 65. Lebensjahr über die Nahrung zur Vermeidung eines Vitamin D Mangels. Diese Dosierung wurde deshalb gewählt, da man damit Rachitis und Knochenerweichung (die beiden offensichtlichsten Symptome eines Vitamin D Mangels) vorbeugen kann.

Diese Empfehlung gilt jedoch heute als überholt, da der Vitamin D3 Bedarf für optimale Gesundheit um einiges höher ist. Die jetzt von Vitamin D Experten empfohlene Tagesdosis zur Vorbeugung von Krankheiten liegt zwischen 1.000 bis 5.000 IE pro Tag für gesunde Erwachsene. Therapeutische Dosen liegen jedoch noch höher. Diese sollten aber nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen und mittels Bluttests überwacht werden.

Wieviel Vitamin D benötigen wir?

Während der Sommermonate produziert ein Mensch mit heller Haut bei direkter Sonnenstrahlung (in Badekleidung, ohne Sonnenschutz) zur Mittagszeit etwa 10.000 IE in 10 bis 20 Minuten (je nach Hauttyp). Personen mit dunkler Haut produzieren je nach Pigmentierung entsprechend weniger. Dreimal pro Woche reicht aus, um optimal mit Vitamin D versorgt zu sein.

Auch wenn man dies täglich machen würde, käme es aber zu keiner Überdosierung, da die Vitamin D Produktion in der Haut durch die Bildung von Melanin automatisch verringert bzw. gestoppt wird. Auch ein hoher Calciumspiegel im Blut verringert die Bildung von Vitamin D.

Die im Sommer aufgefüllten Vitamin D Speicher reichen zirka 2 Monate. Danach ist der Körper auf die Zufuhr aus der Nahrung oder auf Nahrungsergänzungen angewiesen. Ein Winterspaziergang genügt leider nicht. Nördlich des 42. Breitengrades steht die Sonne in den Wintermonaten einfach

zu tief, um genügend UVB-Strahlen durchzulassen, die zur Bildung von Vitamin D notwendig wären.

Wieviel Vitamin D ist zu viel?

Da Vitamin D fettlöslich ist, wird oft vor einer Überdosierung gewarnt. Da der Mensch bei direkter Sonnenbestrahlung 10.000 IE Vitamin D produziert, dürfte dies der physiologische Grenzwert sein. Bei allen bekannten Fällen von Vitamin D Überdosierung, bei denen die 25(OH)D-Konzentration und die Vitamin D-Dosis bekannt sind, wurden mehr als 40.000 IE pro Tag eingenommen. Man müsste diese Dosis jedoch über mehrere Monate täglich zu sich nehmen, damit es zu einer Vitamin D Intoxikation kommt. Einmalige Stoßtherapien von hohen Dosen, auch wenn diese mehrere 100.000 IE betragen, führen nicht zu einer Vitamin D Überdosierung.

Der Wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der Europäischen Kommission hat 2002 zur Sicherheit von Vitamin D Stellung genommen. Dabei wurde verlautbart, dass eine tägliche Dosis von 2.000 IE für Jugendliche, Erwachsene, Schwangere sowie stillende Mütter und 1.000 IE für Kinder in den ersten 10 Lebensjahren ohne Risiko von Nebenwirkungen auch ohne medizinische Aufsicht langfristig eingenommen werden kann. Von den meisten Experten wird für Erwachsene eine tägliche Zufuhr bis zu 5.000 IE Vitamin D über 6 Monate als sicher angesehen.

Unklare Wirkung bei schweren Depressionen

Allerdings wären noch größere Studien mit mehr Teilnehmern über einen längeren Zeitraum notwendig, um das Potenzial von Magnesium zur Behandlung von Depressionen richtig einordnen zu können. Ob Magnesium zudem auch Menschen mit schweren Depressionen helfen könnte, darüber gibt die Untersuchung keinen Aufschluss.

NTP33: Vitamin D3 (Cholecalciferol) - statt 12,90 € jetzt im Angebot - Preis: 9,90 €

Vitamin D hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskelfunktion benötigt. Für Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und für den Einbau von Calcium in die Knochen ist Vitamin D erforderlich. Außerdem wird Vitamin D für die Zellteilung benötigt und ist für 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. 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.



Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

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

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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln