

## **10 Gründe, warum Sie jetzt Vitamin D nehmen sollten!**

**Gesundheit kann so einfach sein. Sie müssen nur wissen, worauf es ankommt. Vitamin D ist zum Beispiel ein Vitalstoff, dessen Bedeutung trotz internationaler Studien bei weitem unterschätzt wird. Oder wussten Sie, dass dieses „Sonnenhormon“ zum einen ein natürlicher Grippe-Schutz ist und außerdem Ihr Risiko senkt, chronisch zu erkranken?**

Eines der preiswertesten und effektivsten Mittel um gesund und leistungsfähig zu bleiben, wird uns viel zu selten empfohlen: Vitamin D. Durch zahlreiche Studien ist längst bestätigt, dass das „Sonnenhormon“ uns nicht nur vor Rachitis schützt, sondern vor weiteren chronischen Erkrankungen wie: Herz-Kreislauf-Probleme, Depression, Diabetes, Bluthochdruck, Krebs und vieles mehr.

Dabei wird Vitamin D sogar vom Körper selbst gebildet – doch lediglich im Sommer! Ein tägliches Sonnenbad zur Mittagszeit von mindestens 20 Minuten in der Badehose oder Bikini ist dafür erforderlich. Und zwar ohne Sonnenschutzcreme.

### **Experten beklagen Vitamin-D-Mangelversorgung im Winter**

Doch wie sieht es im Winter aus? Selbst wenn jemand im Sommer ausreichend Sonne genossen hat, über die Herbstwochen leeren sich sukzessive die Speicher und kaum kommt die Grippezeit, ist der Schutz, den wir so dringend brauchen, dahin. Es ist empfehlenswert, die Versorgung rechtzeitig sicherzustellen. Das lässt sich über die übliche Ernährung kaum bewerkstelligen. Die hohen Mengen, die wir benötigen, sind in den wenigen Lebensmitteln, die überhaupt Vitamin D enthalten, wie Eier oder Lachs, zu gering enthalten. Es kommt – selbst nach Auskunft der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – nur ein Nahrungsergänzungsmittel in Betracht. Diese gibt es als Presstabletten, Kapseln oder in flüssiger Form.

Experten gehen davon aus, dass 60 Prozent der Deutschen im Winter eine Vitamin-D-Mangelversorgung haben. Dadurch sind sie unnötig gefährdet hinsichtlich einer ganzen Reihe von akuten und chronischen Erkrankungen,

Dr. Michael F. Holick hat Grundlegendes über die Entstehung von Vitamin D im Körper und die Auswirkungen einer Mangelversorgung herausgefunden. Für seine Leistungen auf dem Gebiet der Vitamin-D-Forschung wurde der US-amerikanische Arzt, Biochemiker und Endokrinologe mehrfach ausgezeichnet. Er bewies zum Beispiel, dass sich ein Vitamin-D-Mangel nicht nur bei der Entstehung der metabolischen Knochenkrankheit (Osteomalzie) und bei Osteoporose beteiligt ist, sondern – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen – das Risiko für Tumore, Autoimmunerkrankungen (zum Beispiel Diabetes mellitus Typ I, Multiple Sklerose) und Herzerkrankungen erhöht.

### **Vitamin D als natürlicher Grippe-Schutz!**

Ein weiterer, weltbekannter Vitamin-D-Forscher ist der Norweger Johan Moan. Er leitete unter anderem eine Studie über Grippeepidemien. Die Arbeitsgruppe wollte herausfinden, warum manche Patienten an einer schweren Grippe sterben, und andere sie gut überstehen. Sie kamen zu dem Ergebnis: Je niedriger der Vitamin-D-Spiegel, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit das Zeitliche zu segnen.

Weitere Studien bestätigten den Einfluss einer guten Vitamin-D-Versorgung auf unsere Infektanfälligkeit: Von Dezember 2008 bis März 2009 wurde in Japan eine placebo-kontrollierte Doppelblindstudie mit Schulkindern durchgeführt. 167 Kinder erhielten täglich 1200 IE Vitamin D. Die andere Gruppe bestand ebenfalls aus 167 Schülern, diese bekamen ein Placebo.

Nach Auswertung der Ergebnisse kamen die Wissenschaftler zu dem Schluss: Die Verabreichung von Vitamin D im Winter ist nachweislich in der Lage die Entstehung einer Grippe (Influenza A) zu reduzieren. Selbst bei Kindern, die Asthma hatten, gab es sehr gute Ergebnisse.

Darüber hinaus berichteten Wissenschaftler aus Dänemark, dass Vitamin D notwendig ist, um die Killerzellen des Immunsystems (T-Zellen) zu aktivieren. Fehlt Vitamin D, dann bleiben diese Zellen untätig, was das Risiko einer Erkrankung erhöht.

### **Woran erkenne ich einen Vitamin-D-Mangel?**

Es gibt zahlreiche Symptome, die auf einen Mangel hinweisen. Doch da diese auch durch andere Faktoren bedingt sein könnten, würde nur ein spezieller Bluttest genauen Aufschluss darüber geben. Dennoch lohnt ein Blick auf folgende mögliche Anzeichen einer Unterversorgung:

#### Äußere Anzeichen:

- Die Fingernägel sind brüchig oder haben weiße Flecken, Punkte oder Querrillen.
- Ihre Haut neigt zu allergischen Reaktionen (im Sommer: Sonnenallergie).

#### Seelische Anzeichen:

- Neigung zu Depressionen
- Traurigkeit
- Gereiztheit
- Rückzug

#### Persönliche Leistungsfähigkeit:

- Ständig schlapp
- Häufig antriebslos
- Oft müde
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Konzentrationsmangel

#### Körperliche Beschwerden:

- Rachitis (Verformung der Wirbelsäule, des Schädels oder Beine)
- Häufig Muskelschmerzen (zum Beispiel im Nacken).
- Immer wieder Zucken am Auge (Lidzucken).
- Oft Krämpfe (zum Beispiel am Arm, in der Hand, in den Beinen), besonders nachts.
- Muskelzittern (zum Beispiel an Oberschenkeln)
- Gelenkschmerzen (zum Beispiel Knieschmerzen)
- Ganzkörperbeschwerden (Osteomalazie)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schwindelig, schwarz vor Augen oder Übelkeit
  - besonders bei zu schnellem Aufstehen.
  - Bei Anstrengungen wie Treppensteigen.
- Der Kopf schmerzt oder drückt
  - besonders in der Nacht.
  - Bei Anstrengungen.
- Schmerzen bei längerem Stehen
  - im Rücken
  - im Becken
  - rund ums Steißbein
  - in den Oberschenkeln
  - in den Füßen
- Wachstumsschmerzen bei Kindern

### Immunsystem:

- Anfällig für Erkältungen und Grippe
- Häufiges Niesen
- Anfällig für Allergien
  - Neurodermitis
  - Schuppenflechte
  - Asthma
  - Sonnenallergie

Grundsätzlich kann bei jedem Mensch eine nicht erkannte Mangelversorgung vorliegen. Besonders gefährdet sind Raucher und Senioren, da sie in der Regel ein schwächeres Immunsystem haben. Zudem nimmt ab dem 60. Lebensjahr die Eigenproduktion von Vitamin D ab, selbst bei ausreichender Sonnenbestrahlung.

Haben Sie Beschwerden und kein Arzt findet die Ursache? Dann denken Sie an eine mögliche Mangelversorgung mit Vitamin D. Ein Bluttest gibt darüber Auskunft.

### **Wird der Bluttest von der Krankenkasse bezahlt?**

Leider nein und das spricht Bände, wie wichtig es dem Gesundheitsministerium ist, wirksame Vorsorge vor akuten und chronischen Krankheiten anzubieten. Wenn Sie über den Vitamin-D-Spiegel in Ihrem Blut genau Aufschluss haben möchten, bestehen Sie beim Hausarzt darauf, dass der sogenannte „25-OH-Vitamin-D-Wert“ gemessen wird. Denn der „aktive Vitamin-D-Gehalt“ zeigt lediglich an, ob Sie kürzlich Vitamin D über die Nahrung aufgenommen haben. Um herauszufinden, ob Sie einen Mangel haben, benötigen Sie die Information, ob Ihr Körper noch genug Vitamin D gespeichert hat. Der Bluttest kostet circa 30 Euro.

Vielleicht haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass es Ihrem Hausarzt gar nicht so recht ist, wenn Sie so viel wissen und so viel fragen. Am besten Sie gehen zu jemandem, der es zu schätzen weiß, dass Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen. Vielleicht ist das eher ein Arzt für Naturheilverfahren. Er wird den Test gerne für Sie durchführen und das Ergebnis mit Ihnen besprechen.

Für den Vitamin D-Gehalt im Blut (chemische Bezeichnung 25-OH Vitamin D) gibt es Richtwerte:

Mindestens	30 – 40 ng/ml	= 75 – 100 nmol/l
Guter Wert	40 – 70 ng/ml	= 100 – 175 nmol/l
Nicht überschreiten	100 ng/ml	= 250 nmol/l

### **Wie viel Vitamin D soll ich täglich nehmen?**

Um eine gute Vorsorge zu gewährleisten, sind gemäß Dr. Michael F. Holick folgende Mengen erforderlich:

Erwachsene	1000 bis 2000 IE täglich
Kinder	400 bis 1000 IE täglich

Besteht ein gravierender Vitamin-D-Mangel (was bei Senioren häufig ist), sind wesentlich höhere Dosen erforderlich. Raimund von Helden berichtet in seinem Buch „Gesund in 7 Tagen“ über einige Fallbeispiele und wie viele Internationale Einheiten pro Tag (IE) die Wende im Gesundheitszustand seiner Patienten brachte.

Bei hochdosierten Nahrungsergänzungen und wenn es sich zeitlich nicht anders ergibt, kann Vitamin D wöchentlich eingenommen werden.

## Kann ich Vitamin D überdosieren?

Dr. Nicolai Worm weist darauf hin, dass ein kurzes Sonnenbad im Sommer mit möglichst unbedeckter Haut wesentlich mehr Vitamin D als 4000 IE erzeugt. Vielmehr würden 10 bis 20 Minuten sonnenbaden dem Körper bis zu 20.000 IE liefern! „Daher gilt selbst die dauerhafte Einnahme von 10.000 IE pro Tag noch als unbedenklich“, beschreibt er in seinem Buch „Heilkraft D“. Darüber hinaus wurde in einer Studie nachgewiesen, dass eine Überdosierung erst ab einer täglichen Einnahme von 100.000 IE zu erwarten wäre!

### Zum Vergleich:

Vitamin D wird mengenmäßig in µg (= Mikrogramm) auf den Verpackungen angegeben. Für die tägliche Aufnahme ist es wichtig zu wissen, wie viel µg man einnehmen muss, um auf die erforderliche Menge an IE zu kommen. Hier die Auflösung:

1 µg = 40 IE (Internationale Einheiten) = 2,5 nmol

## Im Winter scheint doch auch die Sonne. Reicht das nicht aus, um meine Vitamin-D-Produktion anzukurbeln?

Unbedingt sollten Sie die herrliche Sonne im Winter genießen. Doch wer behauptet, dass im Winter Vitamin D im Körper gebildet wird, hat sich nicht mit den Tatsachen beschäftigt. Denn in unseren Breitengraden steht die Sonne zu dieser Zeit zu tief, um genügend UVB-Strahlen durchzulassen. Erst ab April können Sie wieder davon ausgehen, dass eine 20-minütige Sonnenexposition mit möglichst unbedecktem Körper so viel Vitamin D in Ihrer Haut bildet, dass Sie auf eine Nahrungsergänzung verzichten können.

## Im Sommer möchte ich meine Vitamin-D-Produktion im Körper ankurbeln. Wie mache ich das?

Dazu benötigt Ihr Körper die UVB-Strahlen der Sonne. Sie sollte den höchsten Stand des Tages haben. Gehen Sie mittags 20 Minuten in der Badehose oder Bikini nach draußen und verzichten Sie auf Sonnenschutz! Diese Cremes und Lotionen unterbinden, dass die UVB-Strahlen in die Haut eindringen können.

## 10 Gründe, jetzt mit Vitamin D zu starten

1. Sie sind besser geschützt vor Erkältungskrankheiten, weil Ihr Immunsystem gestärkt ist und Ihre T-Zellen aktiviert werden.
2. Ihr Darm kann Kalzium aus der Nahrung vermehrt aufnehmen.
3. Ihr Knochenaufbau wird aktiviert.
4. Ihr Risiko sich die Knochen zu brechen sinkt.
5. Die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur wird verbessert, zum Beispiel:
  - Mehr Kraft
  - Verbesserte Schnelligkeit
  - Weniger Verspannungen
6. Ihre Motorik wird verbessert.
7. Ihr Risiko zu stürzen, reduziert sich.
8. Förderung der Insulinausschüttung in der Bauchspeicheldrüse und Stimulation der Insulinrezeptoren in Muskel- und Fettzellen.
9. Bluthochdruck reduziert sich.
10. Das Risiko für bösartige Tumoren (Krebs) sinkt.

Übernehmen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit. Das ist der größte Garant für Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Vitamin D gehört zur Prophylaxe täglich dazu – egal in welchem Alter Sie sind. In Tropfenform und in Öl gelöst, ist es ideal. Denn es gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und ist durch diese Darreichungsform bioverfügbarer, sprich: Ihr Körper kann viel schneller darauf zurückgreifen, als bei Presslingen oder Kapseln.

Vitamin D - einfacher und preiswerter geht es nicht, etwas Grundlegendes für die eigene Gesundheit zu tun.

Alles Gute für Sie!