



Vita

Das Sonnenvitamin

Das Thema Vitamin D wird derzeit viel diskutiert. Seit längerem ist bekannt, dass fast 90 Prozent der Bevölkerung eine Vitamin D-Unterversorgung hat, und das, obwohl viele Vitamin D-Produkte angeboten und konsumiert werden. Allgemein wird Vitamin D mit dem Aufbau von Knochenzellen und Vermeidung von Rachitis in Verbindung gebracht. Dies ist aber viel zu kurz gedacht, denn Vitamin D hat so viele verschiedene Funktionen, dass es sich lohnt, ihm einen Artikel zu widmen.

Zunächst muss richtiggestellt werden, dass Vitamin D kein „vitales Amin“, also Vitamin, ist, sondern ein Prähormon, eine Hormonvorstufe. Dennoch hat sich der Begriff Vitamin D etabliert und wird so beibehalten. Der Name geht auf Elmer Verner McCollum zurück, der 1922 nachwies, dass ein Stoff im Lebertran für den Knochenstoffwechsel essentiell ist und gegen Rachitis hilft. Allerdings konnte er damals keine chemische Struktur beschreiben, sondern die Existenz des Stoffes nur experimentell nachweisen. So kam es zu der nicht korrekten, aber heute noch gültigen Namensgebung.

Was ist Vitamin D?

Der Körper kann auf zwei Wegen Calcitriol (das aktive Vitamin D) bilden. Der Weg über das Vitamin D₃ ist wesentlich effektiver. Leider sind viele Produkte auf der Basis von Vitamin D₂ auf dem Markt, die nur schlecht verwertet werden können.

Vitamin D₂

Vitamin D₂ findet sich ausschließlich in pflanzlichen Quellen. Die Umwandlung in Calcitriol ist deutlich niedriger ausgeprägt als bei Vitamin D₃, so braucht man mehr Vitamin D₂, um den gleichen Effekt zu erzielen. Die Halbwertszeit ist geringer, der Abbau schneller als bei Vitamin D₃. Vitamin D₂ kommt im menschlichen Körper wahrscheinlich nicht vor.

Vitamin D₃

Nur tierische Quellen sind effektiv. Vitamin D₃ hebt die Konzentration von Calcitriol schneller an und wirkt wesentlich effektiver als Vitamin D₂. Der Abbau von Vitamin D₃ ist langsamer, da es eine längere Halbwertszeit hat. Vitamin D₃ kommt im menschlichen Körper natürlicherweise vor.

Die Vitamin D-Versorgung über die Nahrung ist im allgemeinen nicht ausreichend. Besonders Vegetarier und Veganer sollten unbedingt Vitamin D₃ ergänzen. Allgemein bekannt ist, dass Vitamin D bzw. seine Vorstufen in der Haut gebildet werden können. Dies funktioniert nach folgendem Regelkreis: Provitamin 7-Dehydrocholesterol entsteht in der Darmschleimhaut und Leber bei der Cholesterinaufnahme. Wer moderne Cholesterinaufnahmehemmer einnimmt, unterliegt der Gefahr eines Mangels. Leider werden Patienten

min D



von Dr. Edmund und Nathalie Schmidt

nur in den seltensten Fällen auf die Vitamin D-Verarmung hingewiesen.

UV-B Licht regt generell die Vitamin D-Synthese an, ist aber nur zu 5% im Sonnenlicht enthalten und geht nicht durch Glas hindurch. Das häufigere UV-A Licht (95%) hat keinerlei Einfluss auf die Vitamin D-Bildung in der Haut.

Wie hoch ist der Bedarf an Vitamin D?

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) wurde folgender Bedarf an Vitamin D festgelegt: Säuglinge 400 I.E. pro Tag, Kinder, Jugendliche und Erwachsene 800 I.E. pro Tag. Üblicherweise sind die Angaben der DGE eher niedrig angesetzt. Im Idealfall sollten täglich 2500IE bis 5000 IE an Vitamin D zugeführt werden, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Die aktuelle Versorgungssituation in Deutschland ist von diesem Ideal weit entfernt:

In den Monaten Januar bis April leiden mehr als 30% der Menschen in Deutschland an einem schweren Vitamin D-Mangel; 80% der Deutschen haben über das ganze Jahr gesehen einen Vitamin

D-Mangel. 75% der Senioren in Deutschland haben sogar im Sommer einen leichten bis schweren Vitamin D-Mangel. Da Deutschland in der nördlichen Hemisphäre liegt, ist die Stärke der UV-B Strahlung reduziert. Dies führt dazu, dass selbst in den sonnigen Monaten April bis Oktober der UV-B Index unter 3 liegt. Leider kann aber erst ab einem UV-B-Index von über 3 Vitamin D in der Haut gebildet werden. In Deutschland ist nur in der Zeit von 10.30 Uhr bis 16.30 Uhr ein UV-B Index von über 3 zu erwarten. Wichtig ist, dass man die Sonne immer nur ca. 15 Minuten täglich auf die Haut einstrahlen lässt. Längere Bestrahlungszeiten führen nicht zu einer stärkeren Vitamin D-Bildung.

Zuviel Sonnenschutz?

Sonnenschutzfaktoren von 8 in Sonnenschutzmitteln reduzieren die Produktion von Vitamin D um 95%. Sonnenschutzfaktoren von 15 und darüber reduzieren die Vitamin D Bildung um 99%, daher fast vollständig. Dies führt dazu, dass gerade im Urlaub in der Sonne aufgrund der Sonnenschutz-



Geschenke der heimischen Natur

Das umfassende Heilkräuter-Praxisbuch vermittelt interessante Einblicke in Kräuterbrauchtum und Volksmedizin. Es enthält über 70 ausführliche, reich bebilderte Pflanzenporträts mit Inhaltsstoffen und Wirkungen; dazu gibt die erfahrene Kräuterpädagogin und Erfolgsautorin Elfie Courtenay vielfältige Empfehlungen sowie zahlreiche Rezepte für Hausapotheke und Küche.

NEU 254 Seiten | Flexobroschur
ISBN 978-3-86374-346-8 | 20,- €

Bücher, die den Horizont erweitern **man kau!**

Leseprobe und Forum: www.mankau-verlag.de



mittel kein Vitamin D gebildet wird. Das Farbpigment Melanin welches bei Sonneneinstrahlung zur Bräunung der Haut führt, wirkt wie ein natürliches Sonnenschutzmittel und unterbindet auch die Produktion von Vitamin D. Daher haben gerade Menschen mit dunkler Hautfarbe in Deutschland oft einen Vitamin D Mangel.

Wie wirkt Vitamin D?

Vitamin D reguliert mit Parathormon und Kalzitinin den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel. Die klassischen Zielorgane sind Dünndarm, Nieren, Knochen und die Nebenschilddrüse. Es beugt der Rachitis (bei uns bekannt als Trichterbrust) vor, weshalb Kinder nach der Geburt regelmäßig Vitamin D erhalten. Im Alter beugt Vitamin D dem Knochenschwund und dem langsamen Verlust der Muskelkraft vor. Das Vitamin regt die Bildung von Proteinen an, die die Immunkraft stärken. So ist es nicht verwunderlich, dass eine regelmäßige Vitamin D Einnahme das Risiko für Atemwegserkrankungen halbieren kann.

Vitamin D wirkt vorbeugend gegen Krebserkrankungen. Es reduziert die Zellteilung von Tumorzellen und so die Bildung von Blutgefäßen um den Tumor, was das Tumorwachstum behindert. Es verwundert daher nicht, dass Menschen mit niedrigem Vitamin D Spiegel überproportional häufig an Krebs erkranken. Da Vitamin D die Ausbildung von Botenstoffen, die den Blutdruck erhöhen, reduziert, hilft es auch den Blutdruck zu senken. Vitamin D ist ein fettlösliches Antioxidans und wirkt so der Oxidation von Cholesterin und anderen Zellstrukturen entgegen.

Vitamin D fördert in der Bauchspeicheldrüse die Ausschüttung von Insulin und schützt so vor Zuckerkrankheit. Es beeinflusst den Serotoninstoffwechsel und beugt so einer Depression vor. Vitamin D schützt den Fötus im Mutterleib vor Zuckerkrankheit, Infektionen, Allergien und entzündlichen Hautkrankheiten.

Aufgrund seiner vielfältigen Wirkungen sind die Folgen eines Vitamin D-Mangels sehr vielfältig und zum Teil schwerwiegend. Die nachfolgend aufgeführten Symptome und Krankheiten sind natürlich nicht nur alleine auf einen Vitamin D-Mangel zurückzuführen, können aber mit diesem in Verbindung stehen. Auf jeden Fall sollte der Vitamin D-Spiegel überprüft und ggf. angehoben werden. Dadurch können oft Medikamente reduziert und eingespart werden.

Ypsilon-Shop

Einhandruten/Tensoren
Test-Charts & Listen
Arbeitskarten

UV-Stifte & Lampen
Schungit-Schmuck
u.v.m.

www.ypsilon-shop.de
www.ypsilon-portal.de

Helfer für alle Tage
auch als Hörbuch,
gelesen von
Michaela Merten
und Pierre Franckh

*Martin Fieber (Hrsg.)
Das kleine Buch vom Schutz der Seele
192 Seiten, 9,90 Euro*

BERGKRISTALL

nur hier erhältlich: www.bergkristall-verlag.de

Mangelsymptome

Gereiztheit, Nervosität, Schlafstörungen, Brüchige Fingernägel, weiße Flecken im Fingernagel. Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit, verlangsamtes Denken, Muskelkrämpfe, Muskelschwäche, Appetitlosigkeit, Heißhunger auf Süßes, Verdauungsstörungen, Zuckerkrankheit und Übergewicht und Allergien.

Kopfschmerzen, die nicht auf Schmerzmittel ansprechen, Rückenschmerzen, Knieschmerzen, sehr trockene Haut und Schleimhäute, Schuppenflechte und andere Hautprobleme, erhöhte Infektanfälligkeit der Atemwege, später der Harnwege und des Unterleibes. Herzrhythmusstörungen (durch Kalziummangel), geschwollene und entzündete Mundschleimhaut, Parodontose, Depressionen.

Osteomalazie, Osteopenie, Osteoporose, Multiple Sklerose, Demenz, Krebs, Rheuma, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck und Gefäßverkalkungen.

Ziel für jeden Menschen sollte es sein, seinen Vitamin D Spiegel im optimalen Versorgungsfenster zu halten. Die Bestimmung des Vitamin D Spiegels ist heutzutage sehr einfach mittels eines Bluttestes in der Praxis durchführbar. Die Kosten (ca. 37 Euro) sind überschaubar, werden aber von den Krankenkassen in der Regel nicht erstattet. Dennoch – bedenkt man die vielfältigen Folgen eines Vitamin D-Mangels – lohnt sich die Ausgabe.

Für die Therapie des Vitamin D Mangels gilt es folgende Grundsätze zu beachten:

Bei den meisten Erwachsenen kann eine tägliche Dosis von 10.000 I.E. ohne toxische Wirkung gegeben werden. Anzustreben ist eine tägliche Dosierung von 2000 bis 4000 I.E., in Einzelfällen bis 5000 I.E. Vitamin D ist fettlöslich, daher sind Kapseln mit Öl oder Fettanteil vorzuziehen

Auch in unserer Praxis behandeln wir ständig Patienten mit einem Vitamin D-Mangel. 84% unserer Patienten hatten einen erheblichen Vitamin D-Mangel, davon wiederum 25% einen schweren. Diese Ergebnisse decken sich nahezu exakt mit der nationalen Verzehrstudie von 2008 in Deutschland. Dabei versuchen wir zunächst die natürliche Zufuhr zu optimieren, aber in der Regel ist der Einsatz von Nahrungsergänzungen notwendig. Wichtig ist, dass die eingesetzten Produkte vom Körper möglichst vollständig aufgenommen werden. Dies muss man beim Hersteller erfragen bzw. prüfen, ob hierzu entsprechende Studien vorliegen. Dieses Prozedere ist zwar umständlich, aber aufgrund der komplexen Struktur des Prähormones Vitamin D und seiner insgesamt schlechten Verstoffwechselung macht es keinen Sinn, ein Produkt einzusetzen, das eventuell nicht oder nur kaum vom Körper aufgenommen wird.

In der eigenen Praxis benutzen wir das Produkt Vitamin D3 „D-Pearls“ der Fima Pharma Nord. Dieses Produkt ist ein gut resorbierbares Vitamin D3 und wird aufgrund seiner Lösung



...Jeder Mensch will einfach nur glücklich sein!

LEBEN *Verbessern*.COM

36
Glücks
Schlüssel
die DEIN
LEBEN *Verbessern*

Trage Dich jetzt GRATIS auf Lebenverbessern.com für unseren Newsletter ein und erhalte sofort und kostenlos Dein Exemplar der 36 Glücks-Schlüssel und verbessere Dein Leben!

in kaltgepresstem Olivenöl bestens vom Körper aufgenommen. Da der Hersteller als einer der wenigen Anbieter randomisierte Doppelblindstudien zum Thema Aufnahme der Produkte in den Körper durchführt, ist ein hohes Maß an Seriosität gegeben.

Natürlich ist es nicht unsere Absicht, einzelne Hersteller hervorzuheben, aber da die Recherche schwierig ist, soll dies als Hinweis dienen, keinesfalls als Beeinflussung. Zumindest sind die Ergebnisse der Vitamin D-Gabe bei den eigenen Patienten sehr gut, in der Regel erreichen alle mit Vitamin D3 versorgten Patienten in ca. 12 Wochen einen normalen Vitamin D Spiegel. Das Schöne daran ist, dass sich nicht nur die Blutwerte für Vitamin D bessern, sondern auch nahezu alle Patienten über das Verschwinden oder zumindest Nachlassen der oft vielfältigen Symptome oder Krankheiten berichten. Oft können Medikamente und somit auch deren Nebenwirkungen einge-

spart werden, was natürlich von den Patienten hochgeschätzt wird.

Alles in allem ist die Optimierung des Vitamin D-Spiegels für uns alle sehr wichtig und sollte von jedem ernst genommen werden.

Nathalie und Dr. Edmund Schmidt arbeiten seit gut 20 Jahren mit Vitalstoffen in Ihrer Praxis in Ottobrunn. Zu diesem Thema haben Sie mehrere Bücher veröffentlicht.

Lesetipp:

Dr. E. und Nathalie Schmidt
Vitalstoffe gezielt einsetzen
240 Seiten, 19,95 Euro
Schirner Verlag



SPIRIT *live* sicher im Kasten?

Vier Ausgaben im Abo 12 Euro, Ausland 20,00 Euro.

Nur mit Bankabbuchung.

Kurze Mail mit Adresse und Bankverbindung an die Redaktion genügt!



Herausgeberin
Media Agentur Schöniger
Im Steinig 10
64372 Ober-Ramstadt
Tel: 06154 5756 510

Redaktion
Christiane Schöniger (v.i.S.d.P.)

christiane.schoeniger@spiritlive-magazin.de



Anzeigenleitung
Corinna Potthoff
Tel. 06151 606 9950
corinna.potthoff@spiritlive-magazin.de

Auflage 25.000, kostenlos, vierteljährlich

Hinweis: Wir übernehmen keine Verantwortung für den Inhalt von namentlich gekennzeichneten Beiträgen und Anzeigen.

Fotos: Titelbild: coka/fotolia.de; Andere: pixabay; S.15: missx/photocase; weitere Fotos: pixabay, eigene.

Satz und Grafik: Media Agentur Schöniger, Ober-Ramstadt, **Druck:** Divyanand Verlags GmbH, Herrschried

Das nächste **SPIRIT *live* & Schirner Magazin**

erscheint Mitte Oktober 2017, Thema: Geomantie

Anzeigenschluß: 20. September 2017