

DAS NEUESTE AUS DER VITAMIN D FORSCHUNG

UPDATE 2023/2024

DIE DOSIS MACHT DIE WIRKUNG – Einnahme besser täglich als wöchentlich! Oral eingenommenes Vitamin D hat eine Halbwertszeit von 12 Stunden. Um einen gleichmäßigen Spiegel zu gewährleisten, ist es notwendig Vitamin D täglich einzunehmen. Ohne Nachschub beginnt der Körper zu haushalten und bindet Vitamin D an Eiweiß, wodurch die Aufnahme gestört wird.

DAS RISIKO EINER VITAMIN D-ÜBERDOSIERUNG IST GERING

Vitamin D-Vergiftungen sind bei Personen (ohne Vorerkrankungen der Nebenschilddrüse oder mit Hypercalcämie) erst jenseits von 40.000 IE täglich über Monate hinweg und bei den daraus resultierenden Blutspiegeln von mehr als 150ng/ml zu erwarten.

KOMBINATION MIT VITAMIN K2

D und K2 ergänzen sich in ihrer Wirkung. Beide fördern den Knochenaufbau. Vitamin K2 spielt eine wichtige Rolle in der Regulierung des Calciumhaushalts. Es fördert die Calciumausschleusung aus dem Bindegewebe, hemmt die Gefäßwandverkalkung, fördert die Calciumeinlagerung in den Knochen und hat deshalb einen wesentlichen Einfluss auf Dichte und Stabilität der Knochen. Menschen mit Osteoporose/Arthrose profitieren von der Einnahmen von Vitamin K. Ein Vitamin K-Mangel beschleunigt allgemein die Alterung sowie viele degenerative Erkrankungen. Wenn Sie wenig Salat und grünes Gemüse essen, besteht die Gefahr, dass Sie K2 Mangel haben. Der tägliche Bedarf eines gesunden Erwachsenen an K2 liegt bei 100 Mikrogramm. Patienten, die bereits an Osteoporose, verkalkten Arterienwänden oder Nierenerkrankungen leiden, sollten 200 Mikrogramm täglich einnehmen. Die Gefahr einer Überdosierung besteht nicht, Vitamin K ist selbst in hohen Dosen praktisch untoxisch.

Der Körper ist bei der Bildung von sowohl gerinnungsfördernden als auch von gerinnungshemmenden Proteinen („Faktoren“) auf eine ausreichende Vitamin K-Versorgung angewiesen. Entsprechend haben Gesunde, wenn sie täglich Vitamin K einnehmen, auch kein erhöhtes Thrombose- oder Blutungs-Risiko.

ACHTUNG! Nicht einnehmen bei der Einnahme von Vitamin K-Antagonisten wie Phenprocoumon oder Warfarin!

SONNE UND HAUTKREBS: LANGSAMES UMDENKEN

Jahrzehntlang wurde die Sonnenexposition grundsätzlich als krebverdächtig verteufelt. In einer großen Studie mit fast 30.000 Frauen konnte demgegenüber gezeigt werden, dass Sonnenvermeidung das Sterblichkeitsrisiko verdoppelte. Sicherlich muss vor einer exzessiven Sonnenexposition und vor Sonnenbrand gewarnt werden, doch das „maßvolle Sonnenbad“ ist zu empfehlen: in 20–30 Minuten mit unbedeckten Armen und Beinen unter der sommerlichen Mittagssonne produziert der Organismus 10-20000 IE Vitamin D.

VITAMIN D UND SCHLAF

Zahlreiche Studien belegen die Einflussnahme von Vitamin D auf Schlafqualität und -quantität. Bei Vitamin D Werten unter 30ng hatten die Studienteilnehmer mit höherer Wahrscheinlichkeit eine Schlafdauer von weniger als fünf Stunden.

VITAMIN D UND RESTLESS LEGS SYNDROM

Das RLS wurde bei Vitamin D-Werten unter 20ng/ml häufiger diagnostiziert als bei Werten über 20ng/ml. Die Erhöhung der Vitamin D Spiegel führte zu einer Verbesserung der RLS-Symptomatik.

ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION UND VITAMIN D-MANGEL

Bei einem Vitamin D-Spiegel von weniger als 12 ng hatten die Teilnehmer der Studie eine erhöhte Risiko für eine AMD-Erkrankung. Für den präventiven Einfluss dürften die antientzündlichen Eigenschaften von Vitamin D verantwortlich sein.

VITAMIN D UND GEISTIGE GESUNDHEIT

Zahlreiche Studien beweisen, dass eine Verbesserung des Vitamin D-Status nicht nur dabei helfen kann, die geistige Gesundheit zu bewahren, sondern auch das Risiko zu senken, an der Alzheimer-Krankheit zu erkranken. Bei Vitamin D-Mangel traten Mikroinfarkte des Gehirns, die eine Hauptursache für Demenz darstellen, häufiger auf.

VITAMIN D UND SPORT

Durch die Beeinflussung des Calciumstoffwechsels und so- mit des Muskelstoffwechsels war die Erhöhung des Vitamin D-Spiegels mit einer deutlichen Leistungssteigerung der Athleten und einer Reduktion des Verletzungsrisikos um 50% verbunden.

VITAMIN D UND KÖRPERGEWICHTSABNAHME

Sowohl durch eine Verbesserung der Insulinresistenz als auch durch die Kräftigung der Muskulatur kam es in einer Studie zum Abbau von übermäßigem Körpergewicht.

VITAMIN D UND MAGNESIUM BRAUCHEN SICH GEGENSEITIG

Magnesium ist ein wichtiger Cofaktor für die Vitamin D-Aktivierung. Fehlt Magnesium, verschlechtert sich die Calciumverwertung. Eine dauerhafte Vitamin D Einnahme kann zu einem relativen Magnesiummangel führen.

Bitte führen Sie deshalb Magnesium regelmäßig zu, Dosierung 100-600mg tgl. nach individuellem Bedarf.

WICHTIGES ZUR EINNAHME

Bitte nehmen Sie Vitamin D mit ausreichend Fett in der Mahlzeit ein, um die Fettersorption im Darm zu starten. Besonders gute Verwertung erreichen Sie durch die Aufnahme über die Mundschleimhaut. Die Einnahme von Tropfen oder das Lutschen/Zerbeißen von Präparaten erhöht die Bioverfügbarkeit.

VITAMIN D UND MIKROBIOM

Vitamin D Mangel reduziert die B-Vitamin-Produktion im Darm. Die Kombination von Vitamin D mit einem Vitamin B Kombipräparat führte zu einer Verbesserung des Darmmilieus, zu verbessertem Schlafverhalten und Verbesserung der Darmsymptomatik

VITAMIN D UND CORONAVIRUS

Eine gute Vitamin D Versorgung ist Voraussetzung für die Produktion von Cathelicidinen und Defensinen. Diese Proteine sorgen als „körpereigene Antibiotika“ für eine funktionierende Immunantwort. Mithilfe von Cathelicidin kann unser Körper eindringende Erreger zeitnah abwehren. Zugleich sind sie Virusblocker und schützen uns vor Virusinfektionen. Studien zeigen, dass Atemwegsinfekte deutlich seltener auftreten, wenn der Vitamin D Spiegel passt. Oder dass die Grippe erst dann tödlich werden kann, wenn der Vitamin D Spiegel unter 24 ng/ml liegt. Zusammen mit Defensinen wirken die Cathelicidine gegen Coronaviren wie Grippe-, Herpes- und SARS Viren - aber nur, wenn der Vitamin D Spiegel ausreichend hoch ist.

Vitamin D wirkt ursächlich gegen die Todesursache Lungenödem.

Vitamin D verbessert unsere Abwehrkräfte durch die Monozyten. Auch die Immunantwort auf eine Influenzaimpfung wird durch Vitamin D unterstützt. Gründe genug, warum Sie Ihren Vitamin D Spiegel in einen Bereich von 60-70 ng/ml bringen sollten. Ein Spiegel von 80-100 ng/ml kann einen tödlichen Verlauf von Covid-19 verhindern. Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob es bei Ihnen Einwände gegen einen Spiegel in diesem Bereich gibt. Sie können so zu den 98% der Menschen gehören, die eine Coronainfektion mit harmlosen Symptomen überstehen.

VITAMIN A - DAS FETTLÖSLICHE PARTNERVITAMIN VON VITAMIN D

Auch die Versorgung der deutschen Bevölkerung mit Vitamin A ist unzureichend. Vor allem Kleinkinder, Schwangere, Stillende und Senioren haben einen erhöhten Bedarf. Studien zeigen, dass die Gabe von Vitamin A an Kindern unter 5 Jahren in strukturschwachen Ländern die Maserhäufigkeit (um 50%) und allgemeine Sterblichkeit reduziert. Vitamin A ist das bedeutendste Vitamin für die Immunität der Schleimhaut in Respirationstrakt, im Magen-Darmtrakt und in Urogenitaltrakt. Zusammen mit Vitamin D verbessert es das Ansprechen auf eine Influenzaimpfung. Zur Vorbeugung einer Virusinfektion ist die Gabe von 30-50 IE Retinol/kg Körpergewicht tgl. empfehlenswert.

Quellen: Gröber/Holick, Vitamin D, Die Heilkraft des Sonnenvitamins;
Gröber/Kisters, Corona, Influenza & Co
Raimund von Helden, Gesund in 7 Tagen, Gesund mit der Kraft der Natur

VITAMIN D - DIE HEILKRAFT DES SONNENHORMONS

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Vitamin D ist nach wie vor in aller Munde. Mit der Corona-Pandemie ist Vitamin D noch mehr im Fokus. Vitamin D Mangel ist weit verbreitet und bei vielen Patienten eine wesentliche Krankheitsursache. Viele chronische Krankheiten entwickeln sich auf dem Boden eines Vitamin D Mangels. In den letzten Jahren sind die medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Vitamin D förmlich explodiert.

DEUTSCHLAND: KEIN PLATZ AN DER

SUNNE - Nach aktuellen Daten herrscht in Deutschland ein epidemieartiger Vitamin D Mangel. Noch immer sind 50% der Bundesbürger nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Warum das so ist? Weil die natürliche Vitamin D Bildung über die Haut erst ab einem UV Index (Maß für die Intensität der UV Strahlung) von 3 oder höher möglich ist. Das ist in Deutschland der Fall im Zeitraum von April bis September von ca. 10-15 Uhr. Sicher tut es gut, wenn Sie sich im Winter in die Sonne sitzen, aber Sie müssen wissen, dass Sie da kein Vitamin D produzieren.

VITAMIN D UND ERNÄHRUNG

- Es gibt keine Möglichkeit, Vitamin D in ausreichender Menge über die Nahrung aufzunehmen. Oder hätten Sie Lust, jeden Tag zum Frühstück einen sauren Hering in Lebertran zu genießen? 5-10kg Butter täglich wären auch möglich. Auch Obst und Gemüse enthalten nur sehr wenig Vitamin D.

SONNENSCHUTZMITTEL BLOCKIEREN

DIE VITAMIN D SYNTHESE - Lichtschutzfaktoren in regelmäßig verwendeten Anti-Aging und Anti-Falten Cremes verlangsamen Hautalterungen und verringern das Hautkrebsrisiko. Das sagt die Kosmetikindustrie. Aber: Das effektivste Anti-Aging- und Krebsvorsorgevitamin wird dann nicht mehr gebildet! Für genügend Vitamin D Synthese in den Sommermonaten brauchen Sie etwa 3 mal pro Woche ein 15 minütiges Ganzkörperpersonenbad in der Mittagszeit, natürlich ohne Sonnenschutz - und das in liegender Position. Bei dunkelhäutigen und gebräunten Menschen dauert die Vitamin D Bildung deutlich länger!

PROBLEM ALTER: NACHLASSENDE

VITAMIN D PRODUKTION - Zu der Tatsache, dass sich viele ältere Menschen weniger im Freien aufhalten, kommt, dass die mit zunehmendem Alter dünner werdende Haut weniger Vitamin D bilden kann.

ARZNEIMITTEL-VIELE MEDIKAMENTE STÖREN DEN VITAMIN D-HAUSHALT

- Dazu gehören Säureblocker wie Omeprazol, Anti-östrogene wie z.B. Tamoxifen, Bisphosphonate wie Alendronat und Risedronat, Aromatasehemmer wie Anastrozol, Letrozol, Cholesterinsenker wie Simvastatin und Atorvastatin sowie Cortisonpräparate, Antiepileptika und Johanniskraut.

Wenn Sie diese Arzneimittel regelmäßig einnehmen müssen, sollten Sie in jedem Fall Ihren Vitamin D Status kontrollieren lassen. Unerwünschte Nebenwirkungen können verringert werden!

TYPISCHE BESCHWERDEN UND SYMPTOME BEI VITAMIN D MANGEL

Störungen der Muskelfunktion: Zuckungen und Schmerzen von Arm- und Beinmuskeln („Alles tut mir weh“), Lidzucken, Vibrieren von Muskelfasern, Krämpfe und Muskelschmerzen vor allem nachts, Verspannung der Nackenmuskulatur, Verkrampfung der Fußsohlen. **Kraftlosigkeit:** Schwächezustände, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Diese Patienten haben hohen Schlafbedarf, sind aber auch nach langem Schlaf nicht richtig regeneriert und energiegeladener. **Nervenfunktionsstörungen:** Unruhiger Schlaf und Schlaflosigkeit, ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Rastlosigkeit und innere Unruhe. Niedergeschlagenheit, es handelt sich hier oft um die sogenannte „sekundäre Depression“ infolge eines Vitamin D Mangels. Vitamin D steigert die Verfügbarkeit des Glückshormons Serotonin im Gehirn! **Kreislaufbeschwerden:** „Schwarz- werden vor den Augen“ bei schnellem Aufstehen, Kopfschmerzen nach längerem Stehen, Übelkeit unter Belastung (Sport), anhaltender Kopfdruck, Migräne, Tinnitus, Kälteempfindlichkeit, Blässe, Einschlafen von Armen und Beinen, Absacken des Blutdrucks mit Schwindel und Sehstörungen. **Skelettschäden:** Osteoporose (Schwund der Knochenmasse) und Osteomalazie (Schmerzen aufgrund Erweichung der Knochen). All diese Beschwerden beruhen vor allem darauf, dass bei Vitamin D Mangel die Calciumbereitstellung im Körper gestört ist. Mit der Folge der Verkrampfung der Ringmuskeln.

VITAMIN D UND IMMUNSYSTEM

Vitamin D ist in der Lage, antimikrobiell wirksame Substanzen zu bilden, z.B. das Cathelicidin, welches die Vermehrung des Tuberkulosebakteriums verhindert. Deshalb hat sich Vitamin D in der Vorsorge und Therapie von Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Tuberkulose bewährt. Allergien wie Heuschnupfen oder Sonnenallergie können durch Vitamin D abgemildert oder geheilt werden. Vitamin D Mangel erhöht das Risiko für Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und verschiedene Krebsarten, vor allem für Darm- und Brustkrebs, Typ 1 Diabetes oder Rheumatoide Arthritis.

VITAMIN D UND SCHMERZ

Das Immunsystem ist maßgeblich am Schmerzgeschehen beteiligt. Vitamin D verhindert die Synthese von entzündungsfördernden Zytokinen, eine Schmerzlinderung bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen resultiert aus der autoimmunen Wirkung von Vitamin D. Vitamin D Mangel erhöht das Risiko für Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und verschiedene Krebsarten, vor allem für Darm- und Brustkrebs, Typ 1 Diabetes oder Rheumatoide Arthritis.

VITAMIN D UND DIABETES - Die natürliche Bildung und Verwertung des Insulins wird wesentlich durch Vitamin D reguliert.

Vitamin D verbessert die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen und unterstützt somit die optimale Einstellung beim Diabetes Typ 2.

VITAMIN D FÜR SCHWANGERE, STILLENDE UND KINDER

- Für Mutter und Kind ist eine ausreichende Vitamin D Versorgung von größter Bedeutung! Das fängt bei der Fruchtbarkeit von Frau und Mann schon an. Frauen mit PCOS haben häufig einen ausgeprägten Vitamin D Mangel. Schwangerschaftskomplikationen konnten mit einer tägl. Einnahme von 4.000 I.E. deutlich verringert werden. Das Immunsystem des Kindes hängt vom mütterlichen Vitamin D Status ab. Kinder mit Vitamin D Mangel hatten in Studien ein 4-fach erhöhtes Risiko für Typ 1 Diabetes. Stillende Mütter brauchen 4.000-6.000 I.E. täglich. Kindern, die im März/ April einfach nicht mehr gesund werden und den ganzen Winter inhalieren, fehlt Vitamin D. Wachstumsschmerzen sind ein verlässliches Vitamin D - Mangelsymptom.

DER OPTIMALE VITAMIN D SPIEGEL

- Unsere Messungen ergeben durchschnittliche Vitamin D Spiegel von 18 ng/ml, im Winter sogar nur 8-12 ng/ml. Bei Werten unter 10 spricht man von schwerem Mangel. Werte unter 30 ng/ml fördern chronische Erkrankungen und stören das Immun- und Herz/ Kreislaufsystem. Ein guter und erstrebenswerter Vitamin D Spiegel liegt zwischen 40 und 60 ng/ml. Dafür ist in unseren Breiten bei einem Körpergewicht von 70 kg eine tägl. Einnahme von 3.000 - 4.000 Einheiten notwendig. Wie viel Sie tatsächlich einnehmen sollten, richtet sich nach Ihrem Laborergebnis.

DIE DOSIS MACHT DAS GIFT! - Die Toxizität von Vitamin D als fettlöslichem Vitamin wird zwar häufig übertrieben, dennoch empfehlen wir eine Bestimmung Ihres Vitamin D Wertes und eine individuelle Dosierung je nach Beschwerdebild und Körpergewicht. Sie kennen ja unsere Philosophie: „Für jeden die beste Lösung!“

Wir sehen uns zum Vitamin D Test! Und falls Sie ein Vitamin D Präparat einnehmen, bitte 3 Tage vor dem Test absetzen. Sinnvoll ist es, den Spiegel in den Zellen zu messen - nicht im Blut.

Ihre Trixi Resch

MARIEN APOTHEKE
Wir sind Naturheilkunde

Pfleggasse 2 · 94469 Deggendorf · Tel.: 0 991 5816
www.marienapotheke-deggendorf.de