

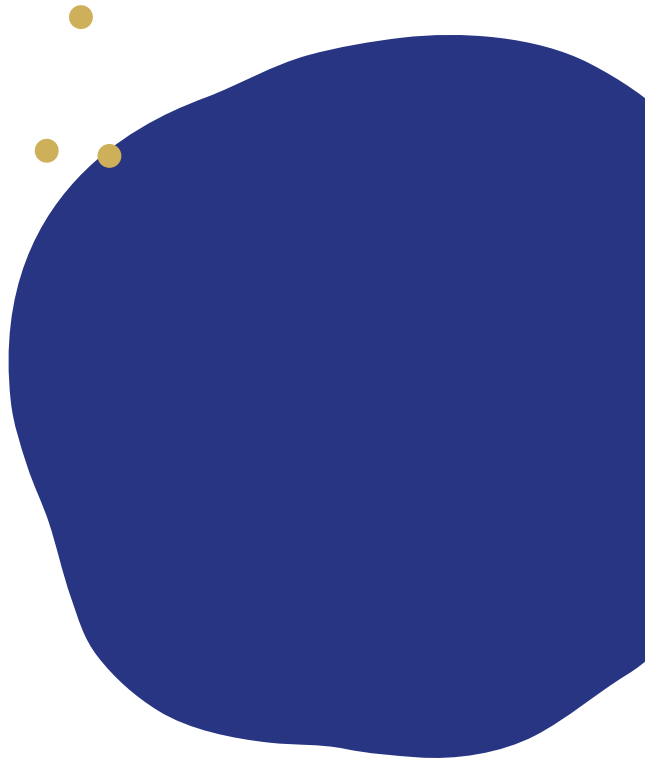
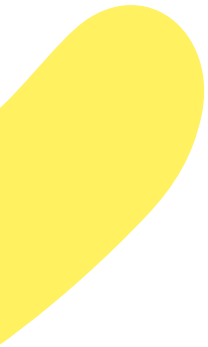
DOSSIER

Vitamin D

iris zitta

ANTI-AGING. DER WEG ZU
VITALEN ZELLEN.

Im folgenden Text beleuchte ich Vitamin D aus verschiedenen Blickwinkeln. Damit möchte ich Sie anregen, sich selbst einmal mit dem wichtigen Einfluss von Vitamin D auseinanderzusetzen.



Die Wahrheit über Vitamin D

Vitamin D ist in aller Munde. Genau genommen handelt es nicht um ein Vitamin, sondern um ein vom Körper selbst gebildetes Prohormon. Der Einfachheit halber bleibe ich bei der landläufigen Bezeichnung Vitamin D.

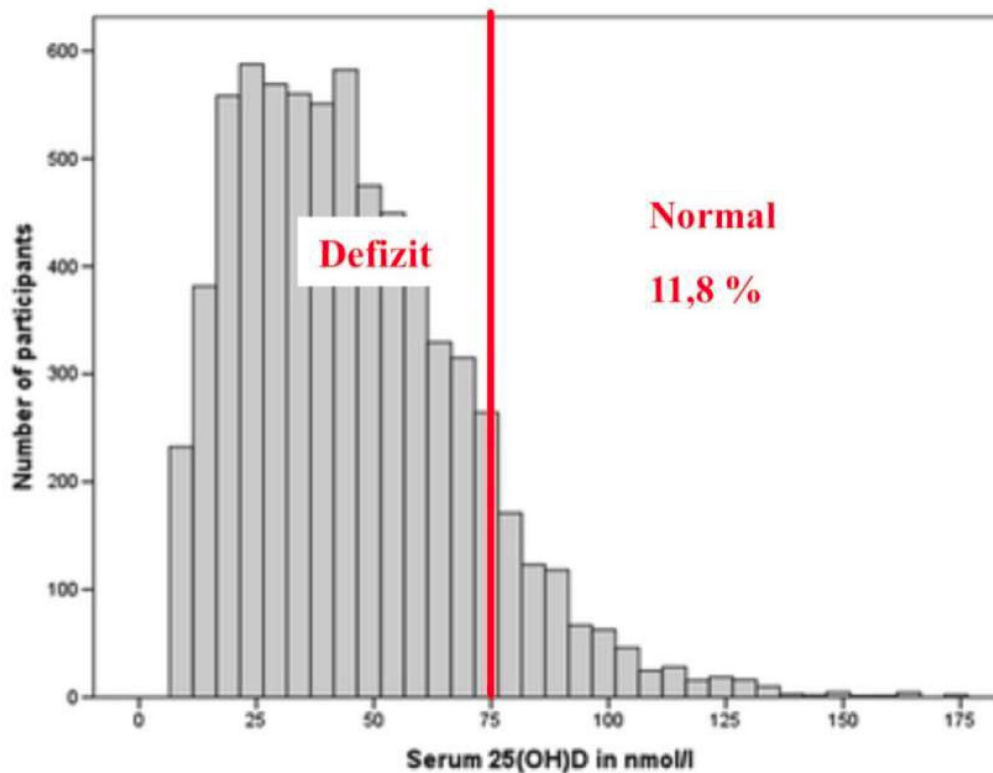
Nahezu sämtliche Leitmedien verbreiten im Einklang die Mär von der „Lüge Vitamin D-Mangel“. Es passt einfach gut ins gängige Weltbild, gewissenlosen Pharmakonzernen die reine Gier zu unterstellen. Leider stimmen auch viele Ärzte diesem weit verbreiteten Irrglauben zu. Ich habe genauer hingeschaut und einen neuen Eindruck erlangt. Vitamin D-Mangel ist tatsächlich ein flächendeckendes Problem und kann zu vielen Volkskrankheiten führen.

Fehlinterpretation führt zu Fehlinformation

der Sollwerte eine tragende Rolle bei der Verbreitung des folgenreichen Irrtums. International werden Werte zwischen 40 und 60 Nanogramm pro Milliliter als gesunder Zielwert angegeben. Viele Labore geben ihre Werte aber in Nanomol pro Liter an. Das entspricht dem zweieinhalbfachen Zahlenwert der angegebenen Referenzmenge.

Liefert ein Labor also einen Wert von 60 Nanomol pro Liter, dann interpretiert ein chronisch unter Zeitdruck stehender und schlecht informierter Hausarzt den Wert als völlig in Ordnung. In Wirklichkeit muss dieser Wert durch 2,5 geteilt werden – dann ergeben sich lediglich 24 Nanogramm pro Milliliter, was weit unter dem angegebenen Referenzwert liegt.

ROBERT KOCH INSTITUT BERLIN: RABENBERG M ET AL: BMC PUBLIC HEALTH. 2015

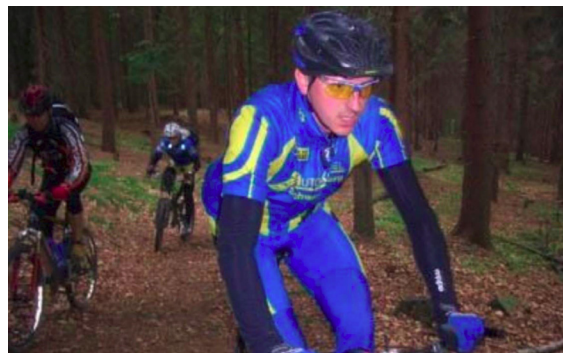


Das renommierte **Robert Koch Institut** unternahm zwischen 2008 und 2011 eine Untersuchung zum Vitamin D Blutspiegel in der Bevölkerung. **Das Ergebnis war alarmierend.** Gerade mal 11,8 % der Probanden verfügten über einen durchschnittlichen Spiegel von 75 Nanomol pro Liter. Das entspricht nur 30 Nanogramm pro Milliliter!

Vitamin D Mangel als Konsequenz unserer Lebensweise

Nur wenige Berufsgruppen sind während ihres Arbeitsalltags einer ausreichenden Menge Sonnenlicht ausgesetzt. An sich nützliche, aber übertrieben eingesetzte Sonnencremes, schützende Kleidung, aber auch moderne Scheiben und Fenster verhindern selbst in sonnenreichen Jahreszeiten die ausreichende Zufuhr Sonnenstrahlung.

Nur wenn wir vier Tage in der Woche jeweils vier Stunden gänzlich ohne Kleidung in der Sonne verbringen, würde das genügen, um unsere Vitamin D Speicher aufzufüllen. Das ist utopisch. Stattdessen verhüllen wir uns in unserer Freizeit zum Schutz vor der Sonne.



Dass der Körper die Sonne braucht, um Vitamin D herzustellen, wissen wir. Was dabei aber immer vergessen wird, ist die **Rolle des Sonnenstandes**. Wir haben während einer Arbeitswoche gar nicht die Chance genug Sonne zur Vitamin D Bildung abzubekommen.

Wichtig dafür ist vor allem die UVB-Strahlung. Diese wird aber zum grossen Teil von der Atmosphäre absorbiert. Nur wenn die Sonne höher als 45° am Himmel steht, erreicht uns genug UVB-Strahlung für die wichtige Vitamin D Produktion. In der Schweiz ist das jahreszeitabhängig durchschnittlich nur etwa zwischen 11 und 14 Uhr der Fall.

Tipp: Wenn der Schatten mit der Sonne im Rücken länger ist als ich gross bin, steht die Sonne bereits tiefer als 45°.

Vitamin D als grundlegender Gesundheitsfaktor

Vitamin D ist einer der wichtigsten Faktoren, die in unserem Leben über Gesundheit oder Krankheit entscheiden. Man kann die Signifikanz von Vitamin D gar nicht überbewerten. Vitamin D hat genauso Einfluss auf unser Nervensystem wie auf unser Herz-Kreislaufsystem und unser Verdauungssystem, ja sogar auf unseren Knochenapparat.

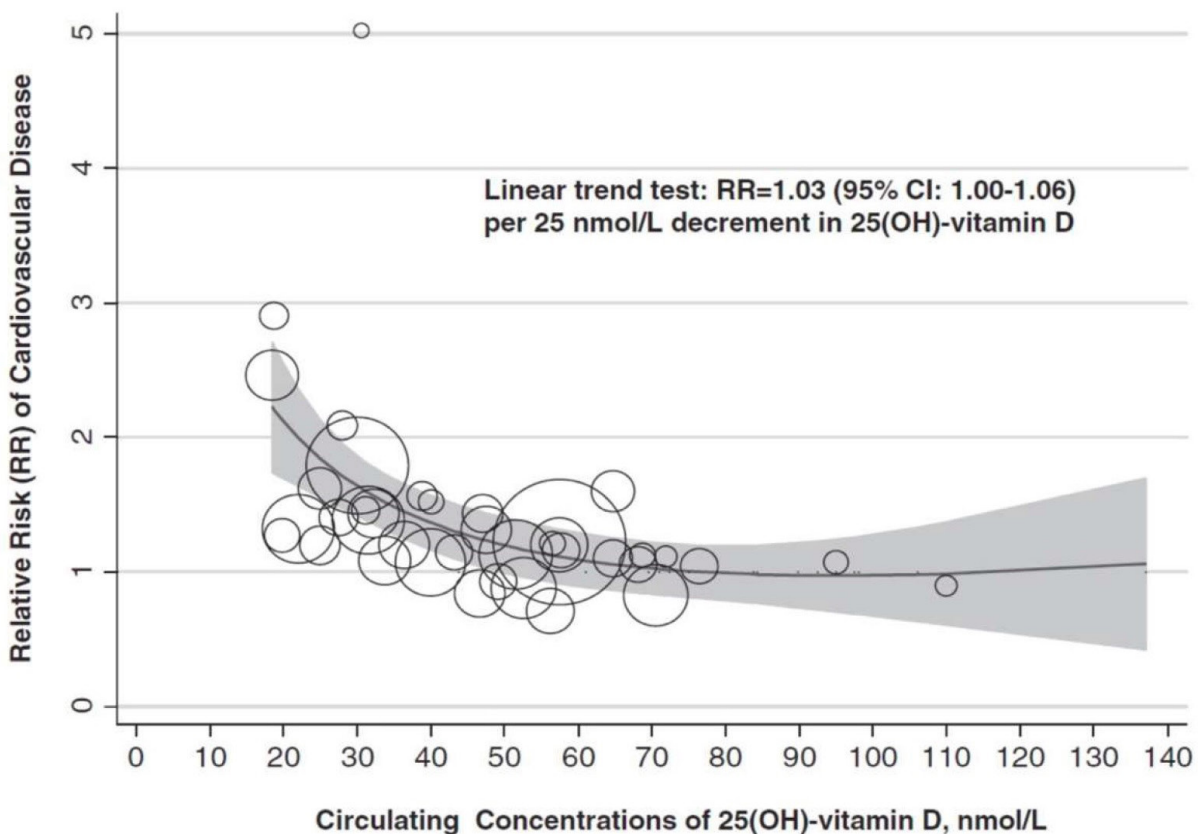
Zum Beispiel korreliert die rasante Zunahme neurologischer Krankheiten wie MS, Depressionen oder Demenz in der Bevölkerung mit der Abnahme des durchschnittlichen Vitamin D Spiegels. Man vermutet aktuell eine Erhöhung des Serotoninspiegels als Auslöser für die positive Wirkung von Vitamin D auf die nervliche Gesundheit.

Auch ist Vitamin D wichtig für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Ein Mangel führt folglich fast unweigerlich zu einer Verringerung der Knochendichte und kann im Ernstfall sogar Osteoporose bedingen.

Vitamin D und Herzerkrankungen

Diese Studie über den Zusammenhang von Vitamin D Mangel (zur Erinnerung: dieser beginnt bei etwa 75 Nanomol pro Liter) und Herzerkrankungen spricht für sich selbst.

WANG L ET AL: META-ANALYSE 2012



Fazit

Über Vitamin D sind viele falsche Informationen im Umlauf, auch in medizinischen Kreisen. Eine flächendeckende Versorgung mit Vitamin D könnte fast allen sogenannten Zivilisationskrankheiten den Kampf ansagen. Da Vitamin D nicht, wie ebenfalls fälschlicherweise propagiert, überdosiert werden kann, ist eine Supplementation keinesfalls schädlich.

Klarheit über die eigene Situation verschafft nur ein Test, am besten jeweils im Sommer und im Winter. Wichtig ist, etwa 14 Tage zuvor sämtliche Vitamin D- oder Multivitamin-Präparate abzusetzen. Die Werte sollte man sich ausdrucken lassen, um sie selbständig gegen Referenzwerte abzugleichen. Danach kann eine individuelle Supplementierung vorgenommen werden.

Iris Zitta möchte dazu beitragen, dass jeder auch im Alter eine gesunde, selbstbestimmte und lebenswerte Zeit verbringen kann. Dafür veröffentlicht sie aufbereitete Informationen aus ihrer langjährigen praktischen Erfahrung sowie den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und steht Interessierten mit kompetenter Beratung zur Seite.



*Alt werden.
Jung bleiben.*

Alle Informationen die hier vorgestellt werden, dienen der Vermittlung von Wissen und dem Aufzeigen von verschiedenen Ansätzen für einzelne Themen. Es werden keine individuellen Empfehlungen oder Ratschläge gegeben. Jegliche Gewähr/Haftung für die Informationen und allfällig damit verbundene Folgen wird wegbedungen. Eigenverantwortung für sich selbst und seine eigene Gesundheit steht an erster Stelle, dies bedingt aus unserer Sicht das kennen von Alternativen. Wenden Sie sich für medizinische Fragen oder Unsicherheiten aller Art an ihren Arzt oder Apotheker. Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.