

Vitamin D3 – und ihre Gesundheit

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE hat im Dezember 2011 die empfohlene Tagesdosis für Vitamin D um 100 Prozent erhöht. Grund dafür war, dass – nachdem Jahrzehntlang viel zu niedrige Dosen empfohlen wurden – eine Neubewertung der wissenschaftlichen Datenlage zur Vitamin D Versorgung ergab, dass **ein erheblicher Mangel besteht**, wodurch **die Entstehung diverser (chronischer und maligner) Krankheiten begünstigt wird**.

Die Grundlage von „empfohlenen Tagesdosen“ für Mikronährstoffe bilden Untersuchungen an gesunden jungen Freiwilligen, die nicht rauchen, keinen Alkohol trinken, keine Medikamente einnehmen und keinen Umweltbelastungen ausgesetzt sind. Organe wie Leber und Niere – in diesen Organen erfolgt Synthese von Vitamin D – und der Verdauungstrakt – hier werden die meisten Mikronährstoffe aufgenommen – sind aus medizinischer Sicht in Ordnung.

Grundsätzlich ist also die Erhöhung der Referenzwerte ein erster Schritt in die richtige Richtung – aber aufgrund dieser Rahmenbedingungen viel zu gering für die meisten Menschen. [[Die Zeit, Nr. 50/2011](#)]

Vitamin D3 Mangel und Krankheiten

Folgende Erkrankungen werden mit einem länger anhaltenden Vitamin D Mangel in Verbindung gebracht:

- | | |
|--|--|
| - ADHS | (Quelle: Checkliste Komplementäre Onkologie, S. 45, Uwe Gröber, Dr. med. Peter Holzhauser) |
| - Allergie | - Metabolisches Syndrom |
| - Alzheimer, Demenz, Parkinson | - Morbus Bechterew |
| - Asthma | - Multiple Sklerose |
| - Autoimmunerkrankungen | - Muskelschwäche |
| - Belastungsinkontinenz | - Myokardinfarkt |
| - Bluthochdruck | - Neurologische Störungen, Gedächtnisstörungen, nachlassende Gedächtnisleistung |
| - CED chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Cron, Colitis ulcerosa) | - Osteoporose / Rachitis / Osteomalazie |
| - CFS Chronisches Erschöpfungssyndrom | - Parodontitis, Zahnausfall |
| - Depression | - Prämenstruelles Syndrom, Polyzystische Ovarien, Endometriose, Zyklusstörungen |
| - Diabetes Typ 1 und Typ 2 | - Prostatahypertrophie |
| - Epilepsie | - Psoriasis |
| - Fibromyalgie | - Rheuma |
| - Herzinsuffizienz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen | - Schlafstörungen |
| - Impotenz: Impotentia generandi – Motilität der Spermatozoen eingeschränkt | - Sklerodermie |
| - Infektionsanfälligkeit | - SLE Systemischer Lupus erythematoses |
| - Krebs – wie z.B. Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs, Ovarialkarzinome, Leukämie, Pankreaskarzinom u.a. > In Studien wurde bei bis zu 70 % der Krebspatienten eine Unterversorgung von Vitamin D diagnostiziert | - Übergewicht |
| | u. a. |

Eine Unterversorgung in der **Schwangerschaft** kann Komplikationen wie z.B. Bluthochdruck, Präeklampsie, vorzeitige Wehen, Frühgeburten, Notwendigkeit eines Kaiserschnitts, Schwangerschaftsdiabetes, Infektionen begünstigen

Warum ist Mangel groß?

Vitamin D kann teilweise über **Lebensmittel** aufgenommen werden, wie z.B. Fisch (nur Kaltwasserfische enthalten Vitamin D) oder Leber, wobei der Vitamin D Gehalt dieser Nahrungsmittel heute teilweise um 30 bis 40 Prozent geringer ist als früher, da z.B. oft keine artgerechte Haltung mehr gegeben ist. Außerdem muss der Dünndarm des Essenden gesund sein, da hier die Aufnahme des Vitamin D erfolgt!

Weiterhin erfolgt die Vitamin D Aufnahme über die **Haut** – aber in Deutschland ist dies nur möglich in den Sommermonaten (ca. Mai bis September). Die Aufnahme über die Haut wird jedoch durch verschiedene Faktoren bis auf Null reduziert: **Sonnenschutzcreme ab Lichtschutzfaktor 8**, Hautpflegemitteln und Cremes mit **Paraffin**.

Geringe körperliche Aktivität und **Alkohol** reduzieren Vitamin D. Ein weiterer Faktor ist **Übergewicht**: in Fettgewebe wird Vitamin D gut eingelagert – da es ein fettlösliches Vitamin ist - aber die Freisetzung ist eingeschränkt. Besonders stark bei körperlicher Inaktivität und körperlicher Unbeweglichkeit / Flexibilität.

Immer wieder verbreiten „Experten“, Politiker, Medien, Pharma- und Kosmetikkonzerne, dass es ausreichend ist pro Tag 15 bis 30 Minuten Gesicht und Hände dem Sonnenlicht auszusetzen.

Diese Aussage ist selbst im Hochsommer falsch: München und Wien liegen auf dem 48. Breitengrad – hier müsste man ca. 168 (Jugendlicher) bis 504 Minuten (Senior) an die Sonne gehen. Bei einem Sonnenbad in Shorts müssten es zwischen 28 und 84 Minuten sein.

Dass es mit der o.g. „Sonnendosis“ und mit der Nahrungszufuhr nicht „so richtig funktioniert“ zeigt sich daran, dass **„Insgesamt 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin D nicht erreichen“** heißt es in der [Nationalen Verzehrstudie II](#) des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel aus dem Jahr 2008. Und das, obwohl damals noch die alten, weit niedrigeren DGE Referenzwerte galten.

In einer Studie - die im [Deutschen Ärzteblatt](#) 2012 veröffentlicht wurde - mit 1.578 Patienten einer geriatrischen Rehabilitationsklinik (Senioren), wurde festgestellt, dass **bei 89 Prozent der Patienten der Wert unter 20 ng/ml lag (schwerer Mangel)**. Bei 96 Prozent der Teilnehmer lag der Wert unter 30 ng/ml (leichter Mangel). Zum Vergleich: der Optimale Wert liegt bei ca. 42 bis 66 ng/ml (= 100 bis 150 nmol/L) Das Fazit der Studie **„Diese erschreckende Zahl hat insbesondere angesichts der demografischen Entwicklung eine große gesundheitspolitische Bedeutung“**. Deutlicher kann man es nicht sagen!

Verändert hat sich seit diesen Veröffentlichungen wenig, was man am Gesundheitszustand der Deutschen Bevölkerung sehen kann – und die Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D ist dank dem [Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit](#) BVL gesetzlich verboten.

Man darf ruhig etwas erstaunt sein, denn die gleiche Behörde hat keinerlei Probleme, wenn industrialisierte „Nahrungsmittel“ mit künstlichen Aromen, Zusatzstoffen und synthetischen Vitaminen angereichert werden. [Buchempfehlung: **„Die Suppe lügt“** > **Spiegel Bestseller** & Die Zeit: **„Pflichtlektüre für alle Konsumenten“** > sehr zu empfehlen, wenn Sie Kinder oder Enkelkinder haben oder chronisch krank sind und noch immer denken, dass eine Ernährung mit natürlichen Nahrungsmitteln unbedeutend ist]

Medikamente als Vitamin D Räuber

Weiterhin gibt es einige Medikamente, die Vitamin D (und auch andere fettlösliche Vitamine) reduzieren: **Antiepileptika** - **Colestyraminhaltige** Arzneimittel (Cholesterinsenker, Lipidsenker) - **Antazida** (neutralisiert Magensäure) - **Laxantien** (Abführmittel) - einige **Antibiotika** - **Orlistat** (Mittel bei Adipositas (Übergewicht) zum Abnehmen) - **Glucocorticoide** (wirken entzündungshemmend und immunsuppressiv).

Die Gabe von Colestyraminhaltigen Medikamenten, Cortisol (Glucocorticoide) u.ä. ohne die Gabe von Vitamin D wird als **medizinischer Kunstfehler** angesehen [siehe z.B. [Ratiopharm](#), [Glucocorticoide](#) & **„Arzneimittel als Mikronährstoffräuber – Was ihr Arzt oder Apotheker sagen sollten“** von Uwe Gröber, Apotheker und Prof. Dr. med. Kisters, Internist – ISBN 978-3-8047-3267-4, 14,80 Euro]

>> Dieses Buch sollte ihr Hausarzt und ihr Apotheker kennen – oder Sie schenken es ihm

Was macht Vitamin D3 bzw. das Vitamin-D-Hormon Calcitriol?

- Regulation des Immunsystems: Auswirkungen auf die Funktion des Immunsystems - die Verbesserung der angeborenen Immunität und die Unterdrückung einer Entwicklung von Autoimmunität (Unfähigkeit eines Organismus, seine Strukturbestandteile als "körpereigen" zu erkennen)
- Verbesserte Endothelfunktion in den Blut- und Lymphgefäßen – verbesserte Gefäßelastizität
- Renin-Angiotensin-System vermindert – Blutdruckregulation > Blutdrucksenkend
- Steuerung der Insulinsekretion in der Bauchspeicheldrüse und Wirkung auf Insulinsensitivität
- Hemmt die unkontrollierte Proliferation (Zellentartung)
- Fördert die Differenzierung (Spezialisierung der Zellen zur Erfüllung spezifischer Funktionen) der Zellen
- Apoptose (programmierter Zelltod z.B. bei Krebs) erhöht
- Tumorinduzierte Angiogenese (Wachstum von Blutgefäßen) vermindert
- Aufnahme (Resorption) von Phosphat und Calcium im Darm und Verbesserung der Rückresorption von Calcium in der Niere
Calcium ist z.B. wichtig für Nervenerregung, -leitung und -regulation, Muskelkontraktion, Knochen, Zähne, Aktivierung von Hormonen und Enzymen, Zellteilung, Blutgerinnung, Aufrechterhaltung der Zellmembrane / Zellschutz, Glykogenstoffwechsel (Kohlehydrate)]
- Reduzierte Parathormonausschüttung durch die Nebenschilddrüse
- Freisetzung des Fibroblasten-Wachstumsfaktors FG F23 – wichtig für Knochenbildung
- Bisher sind über 50 Gene in Geweben des gesamten Körpers dafür bekannt, dass sie durch die aktivierte Form von Vitamin D reguliert werden