

Plädoyer für ein Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist – Vitamin D

Vortrag von Prof. Jörg Spitz, 2009

Da haben wir uns nun in mühsamer Selbstdisziplin angewöhnt, niemals ohne Schutz in die Sonne zu gehen, verschonen unsere Haut mit dicken Cremeschichten vor schädlichen UV-Strahlen und gemahnen unsere Kinder, ihr Lager im Schwimmbad unbedingt im Schatten aufzuschlagen. Und plötzlich soll das falsch sein, sollen wir unsere Haut sogar möglichst großflächig mit Sonne verwöhnen, auf dass unser Körper Vitamin D bilde, das ihm dringend zum gesund Werden und Bleiben fehlt? Ergänzend sollten wir ihm Vitamin D in Pillenform anbieten - das ungefähr war die Botschaft von Professor Dr. Jörg Spitz, der auf unserer 3. Wissenschaftlichen Tagung in Bad Krozingen neue Erkenntnisse über ein Vitamin vermittelte, das eigentlich ein Hormon ist.

In verschiedenen Studien zeigte er das Ausmaß chronischer Erkrankungen in Deutschland, deren Ursachen weitgehend bekannt sind – zu viel oder zu wenig Körpergewicht, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Nikotin und nicht oder falsch verarbeiteter Stress. Lediglich neun Prozent aller Deutschen haben all diese Risikofaktoren nicht, das hat die Epic-Studie ergeben, bei der 23 000 deutsche Männer und Frauen im Alter zwischen 40 und 50 Jahren acht Jahre lang nachuntersucht worden waren. Je weniger Risikofaktoren vorhanden waren, desto gesünder waren die Studienteilnehmer und umgekehrt.

90 Prozent aller Diabetiker II hatten diese Risikofaktoren, ihre Erkrankung sei „hausgemacht und überflüssig wie ein Kropf“. Das trifft auch auf 80 Prozent aller Herzinfarkte zu, auf 50 Prozent der Schlaganfälle und 78 Prozent aller chronischen Erkrankungen.

Wenn der Lebensstil von nur zehn Prozent der Deutschen in Ordnung ist, müssten eigentlich 90 Prozent krank sein, was freilich nicht der Realität entspricht.

Der Referent zitierte eine zweite Studie, die an 5000 Probanden im Alter von 45 und 75 Jahren in Nordrhein-Westfalen durchgeführt wurde.

Neun Prozent hatten Diabetes, 42 Prozent Bluthochdruck, 80 Prozent Übergewicht. Außerdem hatten 82 Prozent eine Verengung der Herzkranzgefäße, ohne es zu ahnen – sie hielten sich für kerngesund.

„Diese Veränderungen entwickeln sich über Jahre und Jahrzehnte und irgendwann geht ein Gefäß zu und dann sind wir plötzlich krank.“

Die Medizin beschäftigt sich „leider Gottes“ immer erst mit der Endphase, wenn also die Folgen eines falschen Lebensstils bereits symptomatisch geworden sind.

Anders als noch vor zehn Jahren können heute nicht mehr die angeblich schlechten Gene der Eltern als Erklärung für eine Erkrankung bemüht werden. „Wir wissen jetzt, dass nicht die Gene das Geschehen in den Zellen steuern, sondern die Zellen steuern die Gene.“ Dazu brauchen die Zellen bestimmte Substanzen, die sie zum Teil aus der Nahrung aufnehmen. Gene sind zwar eine konstante Größe, gleichwohl modifizierbar. Die Zellen können sie nicht nur an- und abschalten, sondern mit weiteren „Schaltelementen“ versehen, die entscheidend für die Benutzbarkeit eines Genoms sind. Und wenn die Interaktion zwischen Zellen und Genen nicht funktioniert, sind Erkrankungen vorprogrammiert.

Humorvoll und pointiert beschrieb Professor Jörg Spitz, wie sich die Lebensgewohnheiten der Spezies Mensch verändert haben. „Früher sind wir täglich 20 Kilometer gelaufen, weil wir etwas zum Essen gesucht haben. Wir aßen Wurzeln und Blätter und alles war immer frisch.“ Heute hingegen ernähren sich die Deutschen

zu 70 Prozent aus industriell verarbeiteter Nahrung, die die Bezeichnung „Lebensmittel“ kaum noch verdient.

Life-Style 2009



MT 2007 (42) 20

„Man kann Nahrung nicht besser machen als die Natur.“

Erst in jüngerer Zeit wurde die Rolle von Vitamin D bei den biochemischen Prozessen im Körper näher erforscht. Es zeigte sich, dass streng genommen das Vitamin D kein Vitamin ist. Nach klassischer Definition müssen Vitamine mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Vitamin D aber kann sehr wohl selbst vom Körper gebildet werden. In ausreichender Menge kann es nicht über die Nahrung aufgenommen werden - „es sei denn, Sie sind lustvoll auf Lebertran fixiert.“ Vitamin D ist ein ungemein wichtiger Baustein im Organismus als komplexem Netzwerk. Es wird in fast allen Körperzellen gebraucht, steuert mehrere hundert Gene, hat Einfluss auf den Knochenbau, auf die Haut, auf die Blutzuckerregulation, auf die Blutgefäße und mehr.

Phantastischerweise ist unsere Haut in der Lage, bei der Bestrahlung mit UVB-Strahlen selbst Vitamin D zu produzieren. Doch das funktioniert auch nicht, weil bei uns die Winter zu lang sind und wir der Sonne auch im Sommer meist zu wenig Hautfläche bieten. Außerdem schützen wir uns mit dicken Cremeschichten vor der Strahlung, so dass zwar das Risiko einer Hautkrebserkrankung gesenkt, aber zugleich der Aufbau eines Vitamin D-Spiegels im Blut verhindert wird.

Einen Königsweg aus dem Dilemma gibt es nicht. Weil eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für Immunsystem und Stoffwechsel unverzichtbar ist, ist die Bestimmung des 25-HO-Vitamin D₃-Spiegels im Blut durch den Hausarzt dringend zu empfehlen. Sollte dieser zu niedrig sein, ist zum maßvollem Sonnenbad und zu zusätzlichen Gaben von Vitamin D-Präparaten zu raten.

Das „Sonnenhormon“ ist keine Wunderwaffe, aber ein elementarer Baustein im menschlichen Organismus und kann zusammen mit den weiteren bekannten Faktoren beim individuellen Lebensstil erheblich zur Verlängerung eines gesunden Lebens beitragen.

Die Bedeutung von Vitamin D für Herzinfarkt und Gefäße
Prof. Dr. Jörg Spitz

Die Bedeutung von Vitamin D für Herzinfarkt und Gefäße

Bad Krozingen, 14. November 2009

Prof. Dr. Jörg Spitz

Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin, Präventionsmedizin

Gesellschaft für medizinische Information und Prävention

www.mip-spitz.de

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention

www.dsgip.de

Vitamin D

das Sonnenhormon...

**....benötigen nicht nur die Knochen
sondern praktisch alle Körperzellen,
da sie fast alle über Vitamin D-Rezeptoren verfügen!**

Sie steuern damit mehrere Hundert Gene!

Das **Vitamin D**-Barometer erlaubt ähnlich der Wetterprognose eine „Gesundheitsprognose“

Erläuterung: Darstellung des 25-OH Vitamin D-Messbereichs im Blut in ng/ml (x2,5=nmol/l)



Oberhalb von 30 ng/ml verspricht das Vitamin D Barometer sonnige Zeiten: Geringeres Risiko für Krankheiten und damit mehr Lebensqualität.



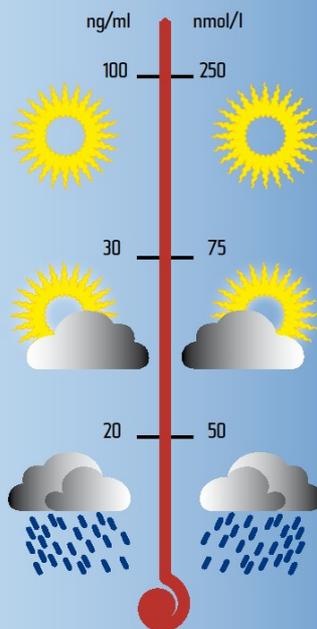
Unterhalb von 30ng/ml ist der Körper nicht mehr optimal versorgt. Daher können sich Krankheiten eher entwickeln.



Unterhalb von 20 ng/ml steigt das Risiko für Erkrankungen deutlich (Näheres s. Kapitel 18 im Buch von Professor Dr. Jörg Spitz: „Vitamin D – Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention“).

Achtung: Die Skala ist nicht linear!

© www.mip-spitz.de



Heilende Kraft der Sonne

Mittels UV-Strahlung produziert die Haut Vitamin D – und scheint *viele Organe vor Krankheiten zu schützen*.

Sonne
80%
des Vitamin-
D-Bedarfs

15%

5%

Nahrung
20%
des Vitamin-
D-Bedarfs



Knochen
Vitamin D regelt den Calcium-Haushalt und ist damit wichtig für Knochenaufbau und Muskelfunktion.



Haut
Hier entsteht das Vitamin mittels UV-Strahlung. Es wirkt gegen Hautkrankheiten wie die Schuppenflechte.



Immunsystem
Die Substanz aktiviert Abwehrzellen und wirkt damit gegen Infektionskrankheiten wie Tuberkulose.



Blutzucker
in Therapieversuchen hilft das Vitamin Diabetikern. Strittig ist, ob es die Krankheit verhindern kann.



Blutgefäße
Menschen mit wenig Vitamin D haben einen höheren Blutdruck und damit ein höheres Risiko für Herzleiden.



Krebs
Für einige Tumoren scheint Vitamin D das Erkrankungsrisiko zu senken; bei Gehirntumoren jedoch zu steigern.

Heilende Kraft der Sonne

Mittels UV-Strahlung produziert die Haut Vitamin D – und scheint *viele Organe vor Krankheiten zu schützen*.

Sonne
80%
des Vitamin-D-Bedarfs



80%



Nahrung
20%
des Vitamin-D-Bedarfs



Knochen
Vitamin D regelt den Calcium-Haushalt und ist damit wichtig für Knochenaufbau und Muskelfunktion.

Haut
Hier entsteht das Vitamin mittels UV-Strahlung. Es wirkt gegen Hautkrankheiten wie die Schuppenflechte.

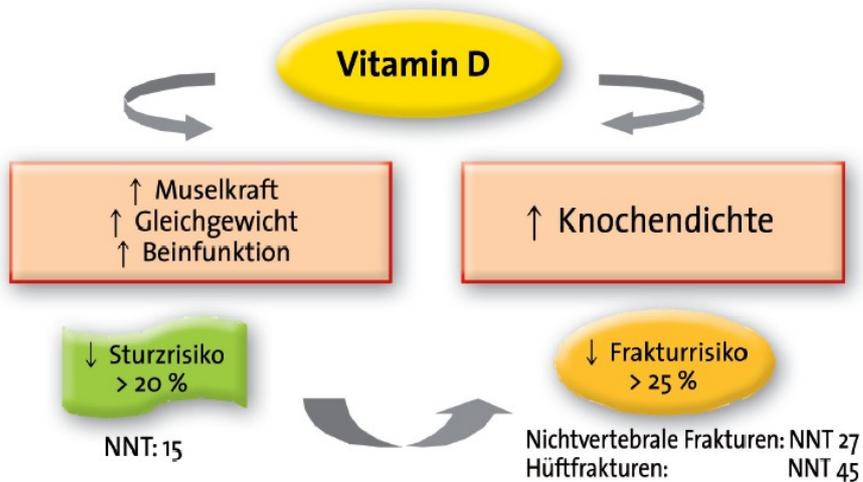
Immunsystem
Die Substanz aktiviert Abwehrzellen und wirkt damit gegen Infektionskrankheiten wie Tuberkulose.

Blutzucker
In Therapieversuchen hilft das Vitamin Diabetikern. Wichtig ist, ob die Krankheit erlösend kann.

Blutgefäße
Menschen mit wenig Vitamin D haben einen höheren Blutdruck und damit ein höheres Risiko für Herzleiden.

Krebs
Für einige Tumoren scheint Vitamin D das Erkrankungsrisiko zu senken; bei Gehirntumoren jedoch zu steigern.

Primärprävention von nicht-vertebralen Frakturen mit Vitamin D: Zweifache Effektivität



Bischoff-Ferrari et al