

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe November 2007

Thema: Vitamin D

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 59. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Quizfrage:

Welches Lebensmittel enthält am meisten Vitamin D pro 100 g?

- a) Heilbutt
- b) Hering
- c) Champignons
- d) Vollmilch

Vitamin D – das Multitalent, nicht nur für die Knochen

Vitamin D ist bekannt als das „Knochenvitamin“. Erstens ist es kein Vitamin im eigentlichen Sinn, denn damit werden Stoffe bezeichnet, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Mit Hilfe von Sonnenlicht können wir in der Haut jedoch selbst Vitamin D bilden. Zweitens wirkt es nicht nur auf den Knochen. Gerade in den letzten Jahren haben Wissenschaftler neue Erkenntnisse über Vitamin D gewonnen: Es wirkt zusätzlich auf das Herz-Kreislauf-, Immun- und Nervensystem sowie auf die Psyche.

In der „dunklen“ Jahreszeit sinken die Vitamin D-Spiegel im Blut, denn es wird kaum noch etwas über die Haut gebildet. Ab September steht die Sonne so niedrig, dass selbst mittags kaum Vitamin D bildende Sonnenstrahlen die Haut erreichen – wenn die Sonne überhaupt scheint. Das Sonnenstudio ist leider keine Alternative, da gerade die für das Vitamin D relevanten Strahlen weitestgehend herausgefiltert werden. Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist generell ein Problem in Deutschland – im Winter aber ganz besonders.

Was ist eigentlich Vitamin D?

Wenn wir vom Vitamin D sprechen, meinen wir meist Vitamin D₃, welches entweder über die Nahrung aufgenommen oder aus dem Pro-Vitamin D mit Hilfe des Sonnenlichts in der Haut gebildet wird. Dieses auch als Cholecalciferol bezeichnete Vitamin D ist noch nicht wirksam. Es muss erst in der Leber zum 25-Hydroxy-Vitamin D₃ (Calcidiol) und dann in der Niere zum 1,25-Dihydroxy-Vitamin D₃ (Calcitriol) umgewandelt werden.

Seine Bedeutung für gesunde Knochen und Zähne ist bekannt. Es ist unerlässlich, um im Kindesalter Rachitis zu vermeiden und im Alter der Osteoporose vorzubeugen, denn es fördert

- die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm,
- die Rückaufnahme von Kalzium aus der Niere
- und den Einbau von Kalzium in den Knochen.

Aber Vitamin D hat weit darüber hinausgehende Aufgaben: Man nimmt an, dass es die Bauchspeicheldrüse vor Autoimmunprozessen wie z. B. Diabetes Typ I schützt. An finnischen Kindern konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Vitamin D die Häufigkeit von Diabetes Typ I um 80% senken kann. Auch beim Alters-Diabetes (Typ II) (www.1-diabetes.de) trägt Vitamin D möglicherweise zu einer besseren Blutzuckereinstellung bei. Des Weiteren kann es bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nützlich sein. So wiesen Patienten mit starker Herzmuskelschwäche (www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/herzinsuffizienz/) deutlich niedrigere Vitamin-D-Spiegel auf als gesunde Kontrollpersonen. Außerdem kann es über die Regulierung des Renin-Angiotensin-Systems zur Vorbeugung und Behandlung von Bluthochdruck (www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/bluthochdruck/) nützlich sein.

Vitamin D wirkt gegen Depressionen und Tumore

Vitamin D wirkt außerdem auf das Nervensystem. Besonders auf die neuromuskuläre Koordination, dem Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln. Patienten, die Vitamin D wegen ihrer Osteoporose (www.osteoporose.de) bekamen, stürzten seltener. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Vitamin D die Psyche beeinflusst. Unter Vitamin-D-Mangel wurden vermehrt Depressionen beobachtet. Dies könnte eine Erklärung für das Auftreten der so genannten Winterdepression sein. Im Winter fallen bei allen Menschen, außer wenn sie Vitamin D zuführen, die Vitamin-D-Spiegel ab. Sinken die Spiegel zu tief, kann eine Depression entstehen oder sich verstärken.

Vitamin D beeinflusst das Immunsystem

Es hemmt das Wachstum verschiedener Tumorarten (z. B. Dickdarm, Brust, Melanom). Außerdem konnte gezeigt werden, dass Brust-, Dickdarm- und Prostatakrebs umso seltener auftritt, je besser die Vitamin-D-Aufnahme ist. Es stellt sich außerdem immer mehr heraus, dass Vitamin D ein Immunmodulator ist, d. h. ein zu schwaches Immunsystem wird stimuliert, gleichzeitig werden übermäßige Immunreaktionen wie bei Rheuma (www.rheumatische-erkrankungen.de/rheuma/) oder entzündlichen Darmerkrankungen (www.entzuendliche-darmerkrankungen.de/colitis-ulcerosa/) vermieden.

Vitamin D könnte man also mit Fug und Recht als „Sonnen-Knochen-Nerven-gute-Laune-Immun-Vitamin“ bezeichnen.

Die Ernährungsgesellschaften empfehlen 5 µg Vitamin D pro Tag. Kleinkinder, Stillende und über 65-jährige sollten 10 µg täglich zuführen. Oftmals wird die Dosis nicht in µg = Mikrogramm, sondern in IE = Internationale Einheiten angegeben, dabei entspricht 1 µg 40 IE. Die Zufuhrempfehlungen liegen also bei 200 bis 400 IE für Gesunde. Die therapeutische Dosis liegt bei bestimmten Erkrankungen jedoch teilweise weit darüber.

Die Vitamin D-reichsten Lebensmittel sind Fische (siehe Tabelle unten). Andere tierische Produkte sind wesentlich ärmer an Vitamin D, hier sticht lediglich die Leber als guter

Lieferant hervor. In pflanzlichen Lebensmitteln findet sich Vitamin D nicht, außer in Pilzen. Auch Milch, Butter und Eier enthalten Vitamin D. Sehr reich an Vitamin D sind Fischlebertrane, wobei der angegebene Gehalt beachtet werden sollte. Vegetarier, die keinen Fisch und keine Pilze essen und außerdem die Sonne meiden, bekommen also garantiert Probleme mit der Vitamin D-Versorgung.

Vergiftung kommt nur bei extremer Ernährung vor

Es gibt keine Substanz, die nicht auch ein Gift sein kann, es kommt lediglich auf die Dosis an – das wusste schon Paracelsus. Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen, die – anders als die wasserlöslichen Vitamine – bei Überdosierung nicht einfach über die Niere ausgeschieden werden, sondern sich im Fettgewebe anreichern und relativ leicht Symptome einer Überdosierung auslösen können. Wenn Sie sich nicht extrem einseitig ernähren, ist jedoch keine Überdosierung zu befürchten. Anekdotisch sind Vitamin-D-Vergiftungen bei Polarforschern berichtet worden, die sich täglich von Eisbärleber ernährten. Diese Gefahr sollte bei uns also eher gering sein. Sie besteht lediglich bei der Einnahme von reichlich Lebertran – und da sollte schon der grausliche Geschmack schützen. Zu starke Sonnenbestrahlung kann trotz der dann reichlichen Bildung in der Haut nicht zu einer Vitamin D-Hypervitaminose führen, da über körpereigene Regelkreise die Synthese zurückgefahren wird.



Achtung: Keine Leber von Knut oder anderen Eisbären essen!

Bestimmung der Blutwerte schützt vor Überdosierung

Ein wenig anders schaut es aus, wenn hoch dosierte Präparate eingenommen werden. Der übliche therapeutische Bereich geht bis 20 µg oder 1000 IE täglich, im Einzelfall kann man auch für eine begrenzte Zeit bis zu 40 µg oder 2000 IE pro Tag einnehmen. Höhere Dosen sollten nicht ohne ärztlichen Rat verabreicht werden. Es gibt zwar mittlerweile auch Hinweise darauf, dass einige Menschen erst bei deutlich höheren Dosen in den für sie interessanten therapeutischen Bereich kommen, was den optimalen Schutz für das Immunsystem oder die Steigerung der Knochendichte angeht. Eine solche Hochdosistherapie sollte aber nicht ohne Überprüfung des Vitamin D-Wertes im Blut durchgeführt werden. Symptome einer Überdosierung sind Schwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Durst, Übelkeit – also sehr allgemeine unspezifische Symptome, die auch bei vielen anderen Krankheiten und Störungen vorkommen.

Ich empfehle bei entsprechender Indikation regelmäßig den Vitamin-D-Spiegel zu bestimmen. Der Hausarzt könnte ihn zwar auf Kassenkosten bestimmen, macht es aber nur selten, weil er damit sein Laborbudget überzieht und die Kosten ggf. selbst übernehmen müsste. Als IGEL-Leistung kostet die Bestimmung knapp 30 Euro. Bei niedrigem Spiegel kann Vitamin D entsprechend zugeführt werden. Nach drei Monaten sollte der Wert kontrolliert und ggf. die Dosis erhöht werden. Manchmal sind sogar 3000 oder 4000 Einheiten/Tag notwendig, um den Mangel zu beheben. Nicht selten kommen aufgeregte Patienten und berichten, ihr Arzt haben ihnen dringend von der Einnahme des potentiell gefährlichen Vitamin D in „Mega-Dosen“ abgeraten. Wohlgermerkt: Die Patienten waren vorher in einem skandalösen Mangel. Die Werte waren von anderen Ärzten jedoch nie überprüft worden. Nach der Gabe hoher Dosen lag der Spiegel nachweisbar in einem optimalen Bereich – weit entfernt von einer Überdosierung. Trotzdem wird ignorant vor der Gabe der als optimal bewiesenen Dosis gewarnt.

Studien belegen, dass Bewohner von deutschen Altersheimen praktisch zu 100 Prozent unter Vitamin-D-Mangel leiden. Sie bekommen zu wenig Bewegung und kommen zu selten in die Sonne – und wenn, dann meist in dichten schwarzen Kleidern, die keinen Sonnenstrahl zur Haut durchlassen. Wenn jeder Bewohner dreimal pro Woche Fisch oder täglich 1000 IE Vitamin D bekäme, gäbe es mit Sicherheit weniger Krebsfälle, Oberschenkelhalsbrüche und andere Erkrankungen. Aber welcher Rentner wird schon auf Vitamin D untersucht?

Viele Einsatzmöglichkeiten außer Rachitis-Vorbeugung

Entsprechend seiner Bedeutung gibt es viele Einsatzgebiete für das Multitalent Vitamin D:

- **Rachitis-Prophylaxe:** Säuglinge und Kleinkinder sollten täglich 5 bis 10 µg gleich 200 bis 400 IE erhalten. Bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen kann die Gabe von Vitamin D bei ungenügender Sonnenbestrahlung oder bei Dunkelhäutigen sinnvoll sein. Schwarzafrikaner sollten in unseren Breiten mehr Vitamin D einnehmen als Italiener und Italiener mehr als hellhäutige Deutsche.
- **Schwangerschaft und Stillzeit:** Wegen des zusätzlichen Bedarfs werden 5 µg bzw. 200 IE/Tag zusätzlich empfohlen.
- **Osteoporose:** Vorbeugend 500 IE, therapeutisch 1000 IE täglich, unter Umständen auch mehr; ein Spiegel von 100 nmol/l 25-Hydroxy-Vitamin D₃ sollte angestrebt werden.
- **Psoriasis (Schuppenflechte):** äußerlich durch Vitamin D-haltige Salben, innerlich 500 bis 1000 IE. tgl. Bei langfristiger, großflächiger äußerer Anwendung ist eine Vitamin D-Spiegel-Kontrolle erforderlich.
- **Rheumatoide Arthritis:** täglich 1000 IE Vitamin D zusammen mit 1 g Kalzium (weil bei Rheuma auch das Risiko für Osteoporose erhöht ist), 3x1/4 TL Vitamin C und 1000 IE natürlichem Vitamin E.
- **Andere Autoimmunerkrankungen:** täglich 1000 IE Vitamin D, 3x1/4 TL Vitamin C und 1000 IE natürliches Vitamin E.
- **Krebsprophylaxe und Therapie:** 1000 IE zusammen mit antioxidativen Nährstoffen sowie weiteren naturheilkundlichen und – wo notwendig – auch schulmedizinischen Behandlungsansätzen. Besonders wichtig bei Brust-, Dickdarm- und Prostatakrebs.
- **Diabetes Typ II:** 500 bis 1000 IE tgl. können möglicherweise den Zuckerstoffwechsel verbessern.
- **Hypertonie (Bluthochdruck):** Gute Versorgung mit reichlich Kaltwasserfischen (2-3x pro Woche) deckt den Vitamin D-Bedarf und die Versorgung mit den ebenfalls blutdrucksenkenden Omega-3-Fettsäuren.
- **Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche):** versuchsweise 1000 IE tgl.; bei schwerer Herzinsuffizienz Einstellung der optimalen Dosis mit Vitamin D-Spiegel-Kontrolle, zusammen mit Coenzym Q10, Weißdorn und schulmedizinischen Medikamenten.
- **Depression:** Versuchsweise 1000 IE tgl., ggf. Spiegelkontrolle zu Therapiebeginn und nach drei Monaten, ggf. zusammen mit einem hoch dosierten Johanniskrautpräparat, Vitamin B₆ und Zink (oder bei schwerer Depression mit Antidepressiva).
- **Nierenerkrankungen:** Bei chronischen Nierenerkrankungen sollten das Calcidiol und das Calcitriol im Serum bestimmt werden. Danach sollte entschieden werden, ob und

wie viel eines aktivierten Vitamin D-Präparates angemessen ist.

- **Zustand nach Entfernung der Nebenschilddrüse:** Hier kommt es oft zu Störungen des Kalziumhaushaltes. Einnahme von Kalzium und/oder Vitamin D unter ärztlicher Kontrolle.
- **Koordinationsstörungen** (z. B. Gangunsicherheit ohne erkennbare neurologische Ursache): Hier kann eine tägliche Gabe von 1000 IE Vitamin D versucht werden, ggf. vorher Laborkontrolle.

Bei Nierensteinen: Rücksprache mit dem Arzt

Bei erhöhten Kalziumspiegeln im Blut (Hyperkalzämie) darf Vitamin D nicht gegeben werden, da diese Störung noch verstärkt würde. Bei Nierensteinen in der Vorgeschichte oder bei Morbus Boeck sollte Vitamin D nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

Da Vitamine immer restriktiver von den Ärzten verordnet und von den Kassen erstattet werden, nimmt die Notwendigkeit zu, sich selbst qualitativ hochwertige Präparate zu besorgen, die ein günstiges Preis-Leistungs-Verhältnis aufweisen. Von den rezeptfreien Präparaten sind Vitamin D₃-Tabletten von Hevert am günstigsten, von den rezeptpflichtigen Dekristol 20.000 Kapseln (Achtung: bei einer gewünschten Tagesdosis von 1000 IE nur alle drei Wochen eine Kapsel einnehmen!) oder Vigantol Oel, welches einfacher zu dosieren ist. Ein Tropfen entspricht etwa 667 IE, mit ein bis zwei Tropfen wird man also gewöhnlich auskommen (Achtung: tropfen Sie Vigantol Oel nicht auf einen Löffel. Wenn Sie diesen dann ablecken, bleibt oft der halbe Tropfen am Löffel kleben. Tropfen Sie Vigantol Oel lieber auf ein Stück Brot oder auf den mit Suppe gefüllten Löffel).

Mit Blutwertbestimmung lässt sich ein Mangel leicht erkennen

Um einen Vitamin D-Mangel erkennen zu können, reicht normalerweise die Bestimmung von 25-Hydroxy-Vitamin D₃ (Calcidiol) im Serum völlig aus. Bei Nierenerkrankungen mit Verdacht auf Vitamin D-Mangel muss unbedingt auch das aktivierte Vitamin D₃ (1,25-Dihydroxy-Vitamin D₃, Calcitriol) bestimmt werden. Je nach Mangelsituation und Grunderkrankung wird entweder das „normale“ Vitamin D oder das aktivierte Vitamin D (z. B. Bocatriol[®], Bondiol[®], EinsAlpha[®]) zugeführt. Letzteres ist rezeptpflichtig und kostet ein Vielfaches. Die Entscheidung, welches Vitamin D in welcher Dosierung das Richtige ist, sollte dem erfahrenen Arzt vorbehalten bleiben. Weitere Informationen finden Sie unter www.ganzheitsmedizin.de/vitamin-d/.

Vitamin D in verschiedenen Nahrungsmitteln

| | Gehalt in µg/100 g | % der empfohlenen Tageszufuhr |
|-------------|--------------------|-------------------------------|
| Vollmilch | 0,08 | 1,6 |
| Champignons | 1,9 | 38 |
| Heilbutt | 5 | 100 |
| Thunfisch | 5,4 | 108 |
| Sardine | 7,5 | 150 |
| Aal | 13 | 260 |
| Lachs | 16,3 | 326 |
| Hering | 31 | 620 |

Auflösung der Quizfrage:

Richtig ist Lösung b), der Hering, der mit 31 µg (entspricht ca. 1200 IE!) bei Weitem das Feld anführt. Der Heilbutt kommt „nur“ auf 5 µg, was immerhin dem empfohlenen Tagesbedarf für gesunde Erwachsene entspricht. Generell gilt: Je fetter ein Fisch, desto mehr Vitamin D. Wenig bekannt ist, dass Pilze auch nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten. An letzter Stelle in dieser Auflistung steht die Vollmilch, die immerhin noch 0,08 µg pro 100 g aufweist. Zur Deckung des Tagesbedarfes müsste man 6,25 Liter trinken.

Weitere Informationen zum Vitamin D können Sie der Internetseite www.ganzheitsmedizin.de/vitamin-d/ entnehmen.

Dieser Beitrag erschien in der Dezemberausgabe der Zeitschrift „Naturarzt“. Mit freundlicher Genehmigung des Verlages durfte ich diesen Artikel für meinen Newsletter übernehmen.

Weitere Informationen unter:

www.naturarzt.de

info@naturarzt-access.de



Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Tel. 0561-3108-101

FAX 0561-3108-104

e-mail: schmiedel@habichtswaldklinik.de

Internet:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

<http://www.habichtswaldklinik.de/>

Vortrag von Herrn Dr. Schmiedel im Dezember 2007:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

06.12.2007 *„Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“*

Vorträge der Inneren Abteilung im Dezember 2007:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

07.12.2007 *„Stress und Stressbewältigung“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

14.12.2007 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail

an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html