

**Ausgabe Januar 2004**

**Thema: Vitamin D – das Knochenvitamin, Teil 2 von 2**

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

hier erscheint nun der 13. 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 vielleicht für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht 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:**

In welchem Postleitzahlen-Bezirk gibt es die wenigsten Schenkelhalsfrakturen bei über 65-jährigen?

- a) 3 (Nord- und Mittelhessen, Südniedersachsen, Sachsen-Anhalt)
- b) 4 (westliches Nordrhein-Westfalen)
- c) 7 (Baden-Württemberg)
- d) 8 (Bayern)

**Überdosierung: Kann zuviel Vitamin D gefährlich werden?**

Es gibt keine Substanz, die nicht auch ein Gift sein kann, es kommt eben nur auf die Dosis an – wusste schon der alte 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 (im Vergleich zu wasserlöslichen Vitaminen) Symptome einer Überdosierung auslösen können. Wenn Sie sich nicht extrem einseitig ernähren, ist hierdurch keine Überdosierung zu befürchten. Anekdotisch sind Vitamin D-Vergiftungen bei Polarforschern berichtet worden, die sich von Eisbärleber ernährten. Diese Gefahr sollte bei uns also eher gering sein, lediglich bei 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 dann zurückgefahren wird.

Ein wenig anders schaut es schon aus, wenn hoch dosierte Präparate eingenommen werden. Der übliche therapeutische Bereich geht bis 25 µg oder 1000 I.E., im Einzelfall kann man auch für begrenzte Zeit bis zu 50 µg oder 2000 I.E. 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 hineinkommen, was den optimalen Schutz für das Immunsystem oder die Steigerung

der Knochendichte angeht. Eine solche Hochdosistherapie sollte aber nicht ohne ein Monitoring der Vitamin D-Werte im Blut durchgeführt werden, damit man auf der sicheren Seite ist.

Symptome einer Überdosierung sind Schwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Durst, Übelkeit – also sehr allgemeine, unspezifische Symptome, die nicht wegweisend für eine Vitamin D-Überdosierung sind, sondern auch bei vielen anderen Krankheiten und Störungen vorkommen.

### **Indikationen: Wo kann Vitamin D hilfreich sein?**

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

- Rachitis-Prophylaxe: Säuglinge und Kleinkinder sollten 5 bis 10 µg gleich 200 bis 400 I.E. 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 gleich 200 I.E. zusätzlich empfohlen.
- Osteoporose: Vorbeugend 500 I.E., therapeutisch 1000 I.E., 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 I.E. (Achtung: Bei langfristiger, großflächiger äußerer Anwendung Vitamin D-Spiegel-Kontrolle erforderlich).
- Rheumatoide Arthritis: 1000 I.E. Vitamin D zusammen mit Kalzium 1g, Vitamin C 3x1/4 TL und natürlichem Vitamin E 1000 I.E.
- Andere Autoimmunerkrankungen: 1000 I.E. Vitamin D, Vitamin C 3x1/4 TL und natürliches Vitamin E 1000 I.E.
- Krebsprophylaxe und Therapie: 1000 I.E. 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 I.E. können möglicherweise des Zuckerstoffwechsel verbessern.
- Hypertonie (Bluthochdruck): Gute Versorgung mit reichlich Kaltwasserfischen (2-3x/Woche) deckt den Vitamin D-Bedarf und die Versorgung mit den ebenfalls blutdrucksenkenden Omega-3-Fettsäuren.
- Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche): Versuchsweise 1000 I.E., bei schwerer Herzinsuffizienz Einstellung der optimalen Dosis mit Vitamin D-Spiegelkontrolle, zusammen mit Coenzym Q 10, Weißdorn und schulmedizinischen Medikamenten.
- Depression: Versuchsweise 1000 I.E., ggf. Spiegelkontrolle zu Therapiebeginn und nach drei Monaten, ggf. zusammen mit hoch dosierten Johanniskrautpräparaten, 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 (s. o.) eingenommen werden sollte.
- Zustand nach Parathyreoidektomie (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 Vitamin D 1000 I.E. versucht werden, ggf. vorher Laborkontrolle.

### **Gegenanzeigen: Wann darf Vitamin D nicht eingenommen werden?**

Bei Hyperkalzämie (erhöhter Kalziumspiegel im Blut) 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.

### **Handelspräparate: Welches Vitamin D ist gut dosiert und preiswert?**

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. Hier einige Beispiele (beim Preis ist die größtmögliche Packung berücksichtigt):

Präparat	Gehalt in µg (I.E.)	Preis pro 1000 I.E. in €	Rezeptpflicht
D3-Vicotrat Injektion	2500 (100.000)	0,02	ja
Dedrei Drg.	25 (1000)	0,05	ja
Dekristol 400 Tabl.	10 (400)	0,16	nein
Dekristol 20000 Kps.	500 (20.000)	0,01	ja
Ospur D3 Tabl.	2,5 (1000)	0,08	ja
Vigantoletten 500 Tabl.	1,25 (500)	0,14	nein
Vigantoletten 1000 Tabl.	2,5 (1000)	0,08	nein
Vigantol Oel	500 (20.000) pro ml=30 Tr.	0,01	ja
Vigantol 50.000 Ampullen	1,25 (50.000)	0,06	ja
Vitamin D3-Hevert Tabl.	2,5 (1000)	0,07	nein

Von den rezeptfreien Präparaten sind also Vitamin D3-Tabletten von Hevert am günstigsten, von den rezeptpflichtigen Dekristol 20000 Kapseln (Achtung: Einnahme nur alle 3 Wochen, bei einer gewünschten Tagesdosis von 1000 I.E., muss im Kalender angestrichen werden!) oder Vigantol Oel, welches einfacher zu dosieren ist. 1 Tropfen entspricht etwa 667 I.E., mit 1 bis 2 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, damit Sie in wirklich ganz einnehmen!).

### **Rationale Labordiagnostik: Wer sollte seinen Vitamin D-Spiegel bestimmen lassen?**

Um einen Vitamin D-Mangel erkennen zu können, reicht normalerweise die Bestimmung von 25-Hydroxy-Vitamin D3 (Calcediol) im Serum völlig aus. Bei Nierenerkrankungen mit Verdacht auf Vitamin D-Mangel muss aber unbedingt auch das aktivierte Vitamin D3 (1,25-Dihydroxy-Vitamin D3, Calcitriol) bestimmt werden. Je nach Mangelsituation und Grunderkrankung reicht es dann, das „normale“ Vitamin D zuzuführen oder aber es muss unbedingt das aktivierte Vitamin D (z. B. Bocatriol, Bondiol, Decostriol, Doss, EinsAlpha, Osteotriol oder Rocatriol)), welches rezeptpflichtig ist und natürlich auch ein Vielfaches kostet, zugeführt werden. Die Entscheidung, welches Vitamin D in welcher Dosierung das Richtige ist, sollte dem darin erfahrenen Arzt vorbehalten bleiben.

Die Untersuchung von Vitamin D ist nicht ganz preiswert (Calcediol 33,22 € Calcitriol 43,71 €). Da häufige Bestimmungen dieser Vitamine dem niedergelassenen Kassenarzt das Laborbudget sprengen würden, werden diese Untersuchungen viel zu selten durchgeführt, selbst dann nicht, wenn sie medizinisch wirklich notwendig wären. Wer kann es dem Arzt verübeln, wenn er die Untersuchungen nicht aus eigener Tasche bezahlen will, weil er von der Kasse in Regress genommen wird? Wenn diese Untersuchung aber dazu beiträgt, dass eine

Oberschenkelhalsfraktur verhindert, eine Schuppenflechte deutlich gebessert oder eine Metastasierung eines Krebses vermieden werden kann, dann hat sich diese Investition mehr als gelohnt. Die Untersuchung ist bei uns im Rahmen eines stationären Aufenthaltes (alle Kassen bei medizinischer Notwendigkeit) oder in meiner naturheilkundlichen Privatambulanz möglich (Kontaktaufnahme s. u.).

**Auflösung der Quizfrage:**

- a) Postleitzahl-Bezirk 3: 1404 Schenkelhalsfrakturen bei 100.000 über 65-jährigen pro Jahr
- b) Postleitzahl-Bezirk 4: 856 „
- c) Postleitzahl-Bezirk 7: 507 „
- d) Postleitzahl-Bezirk 8: 827 „

In Südniedersachsen, Sachsen-Anhalt, Nord- und Mittelhessen gibt es fast dreimal so viele Frakturen wie in Baden-Württemberg!

Ein Zuhörer meinte neulich, ob das an der „ahlen Worscht“ läge – nun vielleicht zum Teil: Wurst enthält kaum Kalzium, aber viel Phosphat (im Übermaß ein Kalziumräuber), viel Fett (behindert die Kalziumaufnahme) und viel Eiweiß (fördert die Kalziumausscheidung im Urin). Die richtige Lösung scheint aber das Vitamin D zu sein!

In Baden-Württemberg wird eben nicht nur der Wein, sondern auch das Skelett von der Sonne verwöhnt. Nebenbei: Die Nordlichter mit dem Postleitzahl-Bezirk 2 stehen den Sonnenverwöhnten kaum nach: hier gibt es auch „nur“ 579 Frakturen. Warum stellt die neblige Nordseeküste auch einen Schutz für die Knochen dar? Nun, dort wird noch viel vitamin-D-reicher Fisch gegessen. Also: Fisch essen oder Sonne tanken reduziert das Risiko um fast 70%.

**Vorträge der Inneren Abteilung im Februar 2004:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel  
19.02.04 Alt werden, jung bleiben – was ist dran an der Anti-Aging-Medizin? – Teil 1  
26.02.04 Alt werden, jung bleiben – was ist dran an der Anti-Aging-Medizin? – Teil 2

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Landgraf-Karl-Saal

06.02.04 Natürlich frei von Verstopfung  
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel  
13.02.04 Praktische Tipps bei Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis  
Referentin: Frau Nelli Bukmaier  
20.02.04 Wie atme ich richtig? Vortrag mit Übungen  
Referentin: Frau Marlene Ditz  
27.02.04 Natürlich frei von Verstopfung  
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-ayurveda.de/aktuell/index.htm>  
(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>  
(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:  
[boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de](mailto:boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de)

Zum Schluss möchten wir Ihnen unser Winterangebot nicht vorenthalten (**Achtung: Gilt nur noch bis einschließlich Februar**):

Wir freuen uns, Ihnen mit unserem **attraktiven Winterangebot** eine besondere Kombination von kompetenter medizinischer Betreuung und individueller Erholung im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes anbieten zu können.

**Buchung einer beliebigen Anzahl von Tagen zu einem pauschalen Tagessatz von 98,- €**

**Folgende Leistungen sind enthalten:**

- Unterkunft im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Wunsch, Komfortzimmer mit Zuschlag)
- Vollverpflegung (Vollwert-, vegetarische oder Vitalkost oder Ayurveda-Kost)
- Medizinische Betreuung
- Routinediagnostik, Routine-Laboruntersuchungen
- Ärztlich verordnete Anwendungen
- 1 Entspannungsverfahren
- Offenes meditatives, künstlerisches und spirituelles Angebot
- Teilnahme an allen offenen Vorträgen
- 5x pro Woche kostenlose Nutzung der „Kurhessen-Therme“, die durch einen Tunnel direkt vom Haus aus erreichbar ist.
- **In der Advents- und Weihnachtszeit verwöhnen wir unsere Gäste zusätzlich mit einem besonderen Rahmenprogramm. Lassen Sie sich überraschen!**

Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler. Die Kosten können nicht bei der Krankenkasse geltend gemacht werden.

**Für Privatversicherte und Beihilfeberechtigte bieten wir an:**

**Übernachtung und Verpflegung für 65,- € pro Tag.**

Die erbrachten ärztlichen Leistungen (auf Wunsch Chefarztbehandlung bei gesonderter Bezahlung), apparativen und Laboruntersuchungen sowie balneo-physikalischen Anwendungen werden Ihnen gesondert in Rechnung gestellt zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse.

**Anmeldung:**

Die Anmeldung richten Sie bitte schriftlich mit Ihrem Anreisetterminwunsch unter Hinweis auf das Angebot der Inneren Abteilung an unser Aufnahmebüro, Frau Sotzek. Sie erhalten dann umgehend Nachricht.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter unserem kostenlosen Servicetelefon **0800/8901100**.

gezeichnet

Dr. med. Volker Schmiedel  
Facharzt für Physikalische  
und Rehabilitative Medizin  
Chefarzt der Inneren Abteilung

gezeichnet

K.- E. Schenk  
Verwaltungsleiter