

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 16. September 2011

Vitamin D – viel mehr als ein Vitamin

Allein im ersten Halbjahr 2010 sind über 1500 Fachpublikationen zum Thema Vitamin D erschienen. Die meisten befassen sich mit dem Zusammenhang zwischen der Entstehung von Krankheiten und einem Mangel an diesem Vitamin. Inzwischen ist erwiesen, dass es sich bei dieser Substanz eher um ein Hormon als um ein Vitamin handelt. In jeder unsere 80 Billionen Körperzellen befinden sich Andockstellen für Vitamin D. Dort wird für mindestens 2.000 Gene mit entschieden, ob sie aktiviert oder ausgeschaltet werden. Dies ist von elementarer Bedeutung für unsere Gesundheit, da nur etwa zehn Prozent unserer Gene aktiv sind.

Schon lange kennt man die Bedeutung von Vitamin D für den Knochenstoffwechsel. Doch dass dieses hormon-ähnliche Vitamin für unsere gesamt Biochemie von herausragender Wichtigkeit ist wurde erst in den letzten Jahren bekannter. So erhöht eine ausreichend hohe Versorgung den Schutz vor Darm-, Brust- und Nierenkrebs um bis zu 77 Prozent. Auch die Ausbreitung von Magen- und Prostatakrebs scheint mit dem Vitamin D-Spiegel in Verbindung zu stehen. Was nicht verwundert, denn Vitamin D erfüllt wesentliche Aufgaben bei der Funktion des Immunsystems. Auch bei der Entstehung von Herz-Kreislaufferkrankungen spielt es eine herausragende Rolle. Weitere Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D in den Wintermonaten, die Infektanfälligkeit und Grippehäufigkeit extrem senkt.

Vergleicht man die offiziellen Dosisempfehlungen der DGE von 200 – 400 I.E (Internationalen Einheiten) pro Tag mit den Empfehlungen von Wissenschaftlern, die sich intensiv mit den neuen Studienergebnissen bezüglich der Gesundheitsauswirkungen dieses Vitamins auseinandersetzen, so klafft hier eine große Versorgungslücke. Die Zufuhrempfehlungen der Orthomolekularmedizin (Wissenschaft der Mikronährstoffe) gehen von einer notwendigen täglichen Dosis von 2000 – 4000 I.E. aus. Das ist das Zehn- bis Zwanzigfache. Einen Hinweis darauf, was bio-logisch ist, gibt der Körper selbst. An einem Sommertag produziert der Mensch in einer halben Stunde Sonnenbad mit fast nackter Haut in den anschließenden 24 Stunden 10.000 – 20.000 I.E Vitamin D. Dies tut er solange bis seine Speicher aufgefüllt sind. Dann endet die Synthese. Optimal wäre es also, sich täglich in der Sonne aufzuhalten und dem Körper die Regulation der Dosis selbst zu überlassen. Doch das ist in unseren Breitengraden leider nicht möglich. Um Vitamin D zu bilden benötigen wir ein Lichtspektrum, das die Sonne uns im Rhein-Main-Gebiet nur von April bis September eines Jahres bietet. Eventuell würde diese Zeit ausreichen, würden wir uns nicht zwischen 11 – 15 Uhr meistens in geschlossenen Räumen aufhalten. Hinzu kommt, dass die Angst vor Hautkrebs dazu geführt hat, dass unser Verhältnis zur gesund erhaltenden Sonne und deren Strahlung gestört ist. Viele Menschen glauben, sich extrem vor ihr schützen zu müssen. Jede Sonnenschutzcreme mit einem Lichtschutzfaktor von 10 und mehr hemmt aber die Eigensynthese dieses lebenswichtigen Vitamins zu fast 100 Prozent. Deshalb weisen über 90 Prozent meiner Patienten in den Laboruntersuchungen einen extremen Vitamin D Mangel auf, sogar nach einem Sommerurlaub am Meer.

Lassen Sie deswegen einen Bluttest bei Ihrem Arzt durchführen. Die Wahrscheinlichkeit, dass er bei Ihnen einen Vitamin D-Mangel entdeckt ist sehr hoch. Besonders in den Wintermonaten ist eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D in ausreichender Menge notwendig. Zusätzlich können Sie noch fetten Meeresfisch verzehren, der aber höchstens 10 Prozent ihres Bedarfs abdecken kann.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele gesunde herbstliche Sonnenstrahlen

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

