

## Vitaminrätsel – Empfehlung für alle Patienten und Qi Gong Schüler

- Welches Vitamin kann der Körper nicht selbst herstellen?
- Welches Vitamin kann nur sehr begrenzt über Nahrungsmittel aufgenommen werden?
- Bei welchem Vitamin wurde schon 2008 in einer Studie des **Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel** festgestellt, dass bei insgesamt **82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen in Deutschland die tägliche Zufuhr nicht ausreichend ist?** (Trotz Sonnenlicht!) [Quelle](#)
- Über welches Vitamin wurde schon 2012 eine Studie mit 1.578 Senioren im **Deutschen Ärzteblatt** veröffentlicht, in der festgestellt wurde, dass bei **89 Prozent ein schwerer Mangel gegeben war?** Fazit dieser Studie war, dass „diese **erschreckende Zahl** hat insbesondere angesichts der demografischen Entwicklung **eine große gesundheitspolitische Bedeutung**“, weil ein Mangel bei nahezu allen chronischen und malignen Erkrankungen von Bedeutung zu sein scheint. [Quelle](#)

### Richtige Antwort lautet – **Vitamin D3**

Aktuell werden folgende Erkrankungen 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. > | - Übergewicht  |
| In Studien wurde bei bis zu 70 % der Krebspatienten eine Unterversorgung von Vitamin D diagnostiziert        | u. a.  |

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

[Pubmed.gov](#) ist die weltweit größte und wichtigste medizinische Datenbank. Sie wird von der National Library of Medicine (USA) erstellt und ist kostenfrei zugänglich.

Dort werden über [61.000 medizinische Studien über Vitamin D](#) gelistet.

**Aus diesem Grund haben wir für Sie einige interessante und fundierte Informationen auf unserer Homepage bei [Downloads](#) zusammengestellt und empfehlen unseren Patienten und Qi Gong Schülern auch die regelmäßige Einnahme von Vitamin D3 im Rahmen unserer Tätigkeit.**

Interessant bleibt eine letzte Frage: warum erfährt die Bevölkerung – trotz der **vorhandenen Mangelstudien** und der großen Anzahl von **medizinischen Studien** in staatlichen Datenbank – heute noch immer so wenig über Vitamin D3?

Mediziner mit denen wir Kontakt haben, haben die Ansicht geäußert, dass dies daran liegen könnte, dass dieses Vitamin sehr preiswert ist, was dieses Präparat uninteressant macht für die Pharmaindustrie. Keine Profitmöglichkeit bedeutet i.d.R. auch keine Werbung und keine Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte.

Weitere interessante Informationen (Quellen sind Studien aus Pubmed.gov) können Sie in einem Buch mit dem bewusst provozierend gewählten Titel „[In sieben Tagen gesund](#)“ von **Dr. med. von Helden** (Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologe) finden. (Amazon Bestseller-Rang: Nr. 71 in der Rubrik Bücher)

## Kennen Sie eigentlich die Neben- und Wechselwirkungen ihrer Medikamente!?

In Deutschland gibt es jährlich ca. 25.000 bis 50.000 Todesfälle und ca. 300.000 Erkrankungen durch Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten. ([Süddeutsche Zeitung](#))

Somit stellen sich für Patienten die regelmäßig Medikamente einnehmen – deren Liste sich meist im Laufe der Zeit erhöht, weil oft bei Auftreten einer unerwünschten Nebenwirkung, wieder ein neues Medikament ergänzt wird, damit dieses Symptom vermindert wird – zwei grundsätzliche Fragen:

1. **Welche unerwünschten Neben- und Wechselwirkungen haben meine Medikamente?**
2. **Was sind Faktoren, warum es zu diesen unerwünschten Wirkungen kommt – und welche Möglichkeit besteht um Risiken zu verringern?**

Bezüglich der 1. Frage ... gibt es im Internet – für jedermann zugänglich eine Internetseite der Apotheken für einen persönlichen Medikamentencheck: <http://www.apotheken-umschau.de/Arzneimittel-Check>

Hier gibt man ganz einfach seine Medikamente ein – einfach den Namen von der Packung abschreiben - und man kann (muss aber nicht) auch schon bestehende (Vor)Erkrankungen eingeben.

Am Ende erhält man eine detaillierte Aufstellung über die möglichen Neben- und Wechselwirkungen die auch für den Laien verständlich ist.

Bei einer „Standardkombi“ wie wir sie oft in der Praxis erleben bestehend aus:

**Blutdrucksenker 1** (ACE Hemmer wie z.B. Delix 2,5 plus)      **Blutverdünner** (z.B. ASS 100 mg)  
**Blutdrucksenker 2** (Beta-Blocker wie z.B. Concor 2,5)      **Antidepressiva** (z.B. Trimipramin 100 mg)

erhält man dann eine detaillierte Übersicht was diese Medikamenten-Kombination an unerwünschten Neben- und Wechselwirkungen mit sich bringt:

- **Wechselwirkungen:** sechs
- **Kumulierende Nebenwirkungen:** 73 Reaktionen wo sich die Medikamente gegenseitig verstärken
- **Wechselwirkungen durch bestimmte Nahrungs- und Genussmittel:** zehn – mit Angabe der verschiedenen Nahrungsmittel, die erklärbar macht warum es ihnen manchmal vielleicht schlechter geht als an anderen Tagen
- **Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit:** 12 – aber man nimmt trotzdem noch immer sorglos am Straßenverkehr aktiv teil...

Die 2. Frage behandeln wir im nächsten Gesundheitsbrief .....

## Aktuelle medizinische Studie – Süßstoff begünstigt Diabetes!

Viele - vermeintlich gesundheits- und gewichtsbewusste - Menschen greifen gerne zu Süßstoffen.

Aber - viele medizinische Studien zeigen, dass synthetische Süßstoffe wie z.B. [Aspartam](#) viele chronische und auch bösartige Krankheiten begünstigen – und letztendlich auch Diabetes, wie eine [aktuelle Studie](#) aufzeigt, die nun bei DocCheck, der größten Healthcare-Community für medizinische Fachkreise in Europa, veröffentlicht wurde.

Leider sind synthetische Süßstoffe heute in sehr vielen Industrienahrungsmitteln enthalten – letztendlich nahezu in jedem Produkt wo „ohne Zucker“, „Zuckerfrei“ oder „Zero“ drauf steht, aber auch in Fertiggerichten, Nahrungsmittel für Diabetiker, Vitaminpräparate, Medikamente, Säften (!!!) und vielen Süßigkeiten.

Da Diabetes in den letzten 10 Jahren um über 67 Prozent angestiegen ist und der ursprüngliche Altersdiabetes (Diabetes 2) mittlerweile zum Jugend-Diabetes wurde, ist es dumm über mögliche Ursachen nicht nachzudenken und sein Einkaufsverhalten ggf. zu verändern. *Diabetes verändert das gesamte Leben.* Die Lebensmittelindustrie und die Politik wird hier nicht der Vorreiter sein!

Eine bessere Alternative zu den von der Lebensmittelindustrie bevorzugten synthetischen Süßstoffen, ist z.B. [Xylit](#) (auch bei Diabetes!!!). Gleichzeitig ist Xylit – das uns von einem Zahnarzt empfohlen wurde - auch noch sinnvoller zur [Zahnpflege](#), als das als [toxisch eingestufte Fluorid](#). (>> Nenedent Kinderzahnpaste >> [blaue Tube](#) enthält Xylit – aber kein Fluorid - und wurde von Ökotest 09/2010 als „sehr gut“ bewertet).