

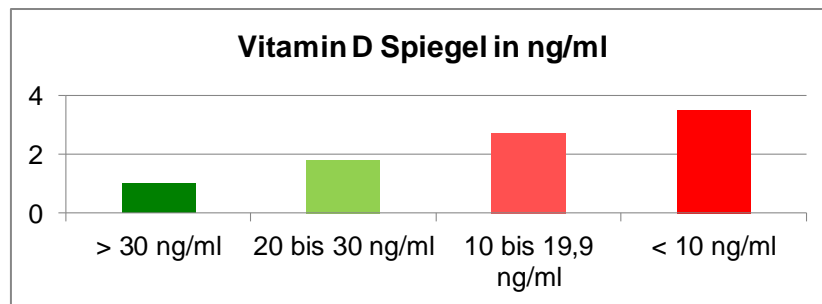
## Daten aus medizinischen Publikationen über Vitamin D

- zum Nachlesen für Patienten und Therapeuten -

Ca. 66.000 Studien sind 2016 bei Pubmed.org der öffentlichen **nationalen staatlichen Datenbank der US Gesundheitsbehörde** für jeden Interessierten kostenfrei zugänglich

- Suchbegriff „Vitamin D“ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=vitamin+d>
- Suchbegriff „Vitamin D and Cancer“ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=vitamin+d+and+cancer>

### Abhängigkeit von Heimeinweisungen und Vitamin D Spiegel



> Je niedriger Vitamin D Spiegel, desto öfters Heimeinweisung notwendig [1]

### Epidemische („Flächendeckende“) Vitamin D Unterversorgung bei Senioren

In einer Studie - die im Deutschen Ärzteblatt 2012 veröffentlicht wurde - mit 1.578 Patienten einer geriatrischen Rehabilitationsklinik (Senioren), wurde festgestellt, dass bei 89 Prozent der Patienten der Wert unter 20 ng/ml lag (= schwerer Mangel).

**Bei 96 % der Teilnehmer lag der Vitamin-D-Spiegel unter 30 ng/ml (leichter Mangel).  
Der Vitamin-D-Mittelwert aller 1.578 Patienten lag bei 10,2 ng / ml**

**Zum Vergleich: der untere „Optimale“ präventive Wert liegt bei 40 bis 60 ng/ml**

Das Fazit der Studie

**„Diese erschreckende Zahl hat insbesondere angesichts der demografischen Entwicklung eine große gesundheitspolitische Bedeutung“.**

Quelle

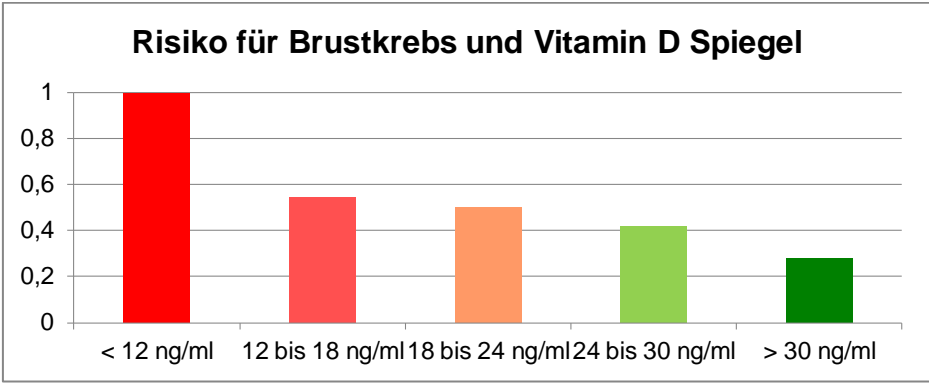
<http://www.aerzteblatt.de/archiv/118937/Epidemischer-Vitamin-D-Mangel-bei-Patienten-einer-geriatrischen-Rehabilitationsklinik>

Konsequenz aus dieser Publikation – trotz **steigender Demenzerkrankungen (Ärzteblatt)**  
**Nichts** – Vitamin D wird i.d.R. nicht überprüft. „Nicht notwendig“ verbreiten „Gesundheitsexperten“

**Der mündige – und informierte - Patient ist gefordert**

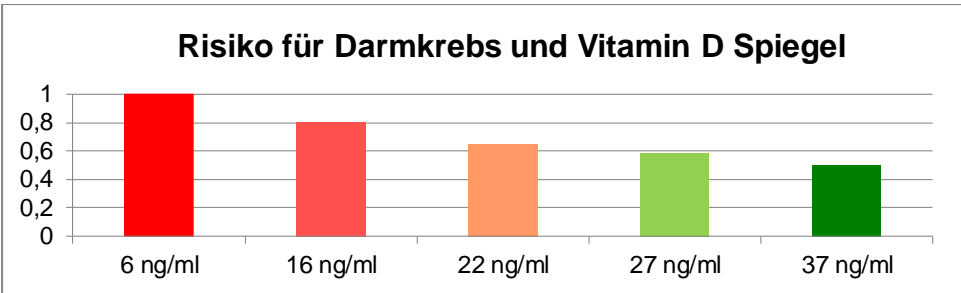
(„Pflege“ ist ein Geschäftsbereich mit über 40 Mrd. Euro Umsatz  
– Umsatz „Gesundheitswesen“ (= Behandlungen von Krankheiten) über 370 Mrd. Euro jährlich.)

**Niedriger Vitamin D Spiegel kann Risiko für **Brustkrebs** erhöhen**



Daten: Fall Kontrollstudie des deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg mit 2.759 postmenopausalen Frauen im Alter von 50 bis 74 Jahren  
 > Je niedriger Vitamin-D-Spiegel desto höher Risiko für Brustkrebs [1]

**Niedriger Vitamin D Spiegel kann Risiko für **Darmkrebs** erhöhen**



Daten: Metaanalyse von fünf Studien über die Wirkung von Vitamin D auf die Entstehung von Dickdarmkrebs von Professor Gorham, 2007  
 > Je niedriger Vitamin D Spiegel, desto höher Risiko für Darmkrebs [1]

[1] Quelle: Vitamin D: Die Heilkraft des Sonnenvitamins

In Studien wurde bei bis zu **70 % der Krebspatienten** eine **Unterversorgung** von Vitamin D diagnostiziert  
 [Quelle: Checkliste Komplementäre Onkologie, S. 45, Uwe Gröber, Dr. med. Peter Holzhauser]

<b>Krebsabwehr</b> und Vitamin D	Deutsches Ärzteblatt <a href="#">Link</a>
<b>Sterblichkeit bei Krebs</b> und Vitamin D	Deutsches Krebsforschungszentrum <a href="#">Link</a>
Ungünstige <b>Krebsprognose</b> und Vitamin D	Deutsches Krebsforschungszentrum <a href="#">Link</a>
<b>Lebenserwartung</b> und Vitamin D	Ärztezeitung <a href="#">Link</a>
Vitamin D kann Wirkung von <b>Chemotherapie</b> verbessern	DocCheck <a href="#">Link</a>

„, sinnvoll scheint es mögliche **Krankheitsrisiken** durch Mikronährstoffmängel – und speziell Vitamin D - schon im **Vorfeld** zu vermindern, anstatt erst bei der Diagnose „Krebs“ zu reagieren.

## Faktenlage Deutschland – Ernährungsstudie der Bundesregierung

**„Insgesamt 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin D nicht“**

wird bereits in der Nationalen Verzehrstudie des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel aus dem Jahr 2008 ausgeführt <http://www.mri.bund.de/NationaleVerzehrsstudie>

Deutlicher ist die Bestätigung einer flächendeckenden Unterversorgung nicht möglich – und wird vollständig von Krankenkassen, Leitlinienmedizin sowie Gesundheitspolitik ignoriert.

Phrase der These **„es gibt keinen Nährstoffmangel bei ausgewogener Ernährung“**

... wird gerne von **„Gesundheitsexperten“** in Medien verbreitet.

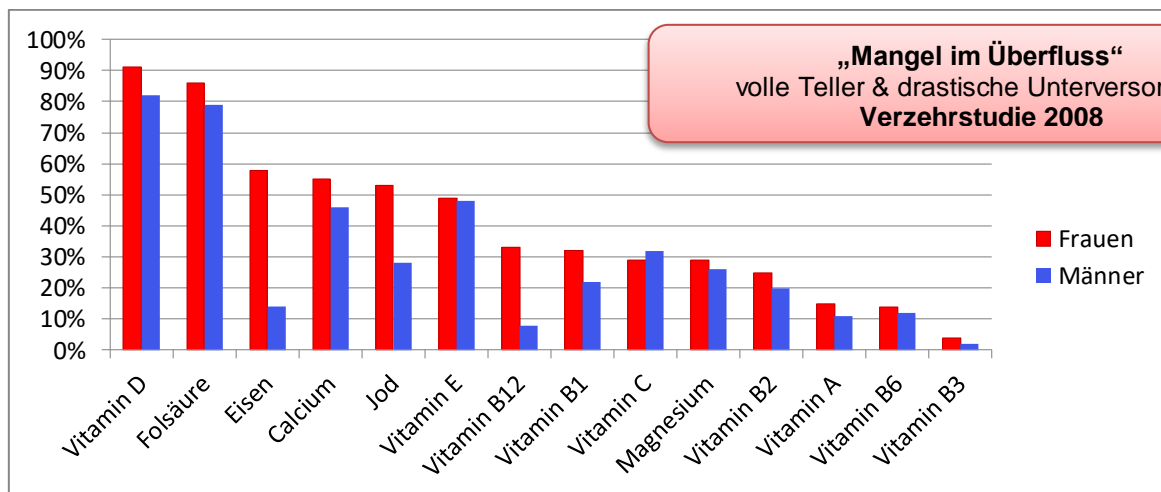
Auffällig ist dabei, dass in diesen Publikationen i.d.R. nie konkret überprüfbare Daten dargestellt werden und dass diese Phrasen ohne Daten aus Labormessungen verbreitet werden!

Wer **Labormessungen** misst, überprüft die Realität.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über **Datenlage** (Laborwerte) und nicht über **Phrasen!**

Wie sieht die Realität aus?

Ernährungsstudie der Bundesregierung zeigt in vielen Bereichen **erhebliche Unterversorgung**



Daten Unterversorgung - Datenquelle: [Ernährungsstudie der Bundesregierung](#)

Fachpublikationen mit **konkreten Labordaten** zeigen Unterversorgung auf

**Faktencheck** mit Prof. Dr. med. Spitz und dem Apotheker Uwe Gröber  
**Mikronährstoffe – Mangel oder Überfluss?**

<https://www.youtube.com/watch?v=falBpoTw2zs>

Patienten die z.B. Vitamin D Spiegel, Selen u.a. Werte messen lassen stellen oft mit großem Erstaunen fest, wie schlecht die Laborwerte ausfallen  
Oft liegen diese 50 % unter dem **optimalen** Bereich.

[Übersicht Laborwerte](#) – inklusive Übersicht welche Krankheiten bei Mangel begünstigt werden können

**Bundesregierung lügt nicht!**  
Wer es nicht glaubt, soll **einfach Laborwerte überprüfen lassen**.  
Auch beim Auto überprüfen wir Betriebsstoffe – weil es sinnvoll ist!

## **Medikamente** die den Vitamin D Spiegel senken bzw. die Synthese hemmen können

- Antibiotika
  - Antidiabetika
  - Antiepileptika
  - Antihistaminika
  - Antihypertonika (Blutdrucksenkende Arzneimittel)
  - Antiöstrogene
  - Antituberkulotika
  - Aromatasehemmer
  - Bisphosphonate
  - Corticoide (z.B. Cortison)
  - Lipidsenker
  - Osteoporosemittel
  - Virustatika
  - Zytostatika
- und andere

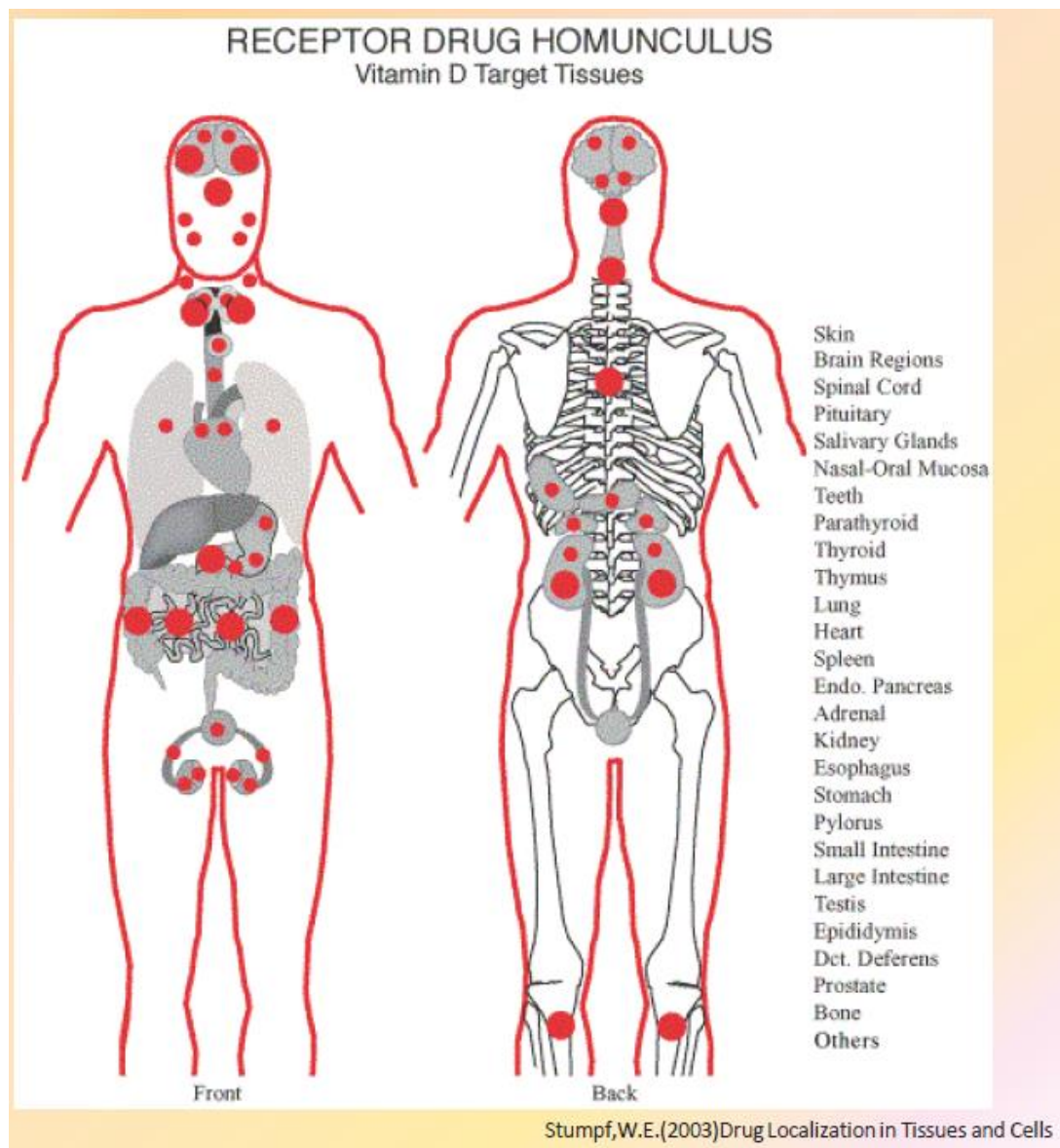
**Weitere Faktoren**, die den Vitamin D Spiegel vermindern können: geringe körperliche Aktivität, Übergewicht, Alkohol, Sonnenschutzmittel ab Lichtschutzfaktor 8, Körperpflegemittel mit Paraffin

## **Allgemeinsymptome & Krankheiten** – durch Vitamin D Mangel begünstigt

- Müdigkeit, Mattigkeit, Muskelschwäche
  - Muskelkrämpfe, Tics, Lidzucken
  - Schmerzen im Nacken-, Rücken-, Leisten- und Oberschenkelbereich
  - Abdominelle Schmerzen
  - Infektanfälligkeit, Abszesse, virale Infektionen
  - Schwindel, Gangunsicherheit
  - Vegetative Dystonie
  - Schlafstörungen bis hin zum Schlafwandeln
  - Depressive Verstimmung, Leistungsknick
  - „**Wachstumsschmerzen**“ bei Kindern
  - Durchblutungsstörungen, kalte Extremitäten, Frieren,
  - Morbus Raynaud
  - Allergische Reaktionen, „Sonnenallergie“
- 
- ADHS
  - Allergie
  - Alzheimer, Demenz, Parkinson
  - Asthma
  - Autoimmunerkrankungen
  - Belastungsinkontinenz
  - Bluthochdruck
  - CED chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
  - CFS Chronisches Erschöpfungssyndrom
  - Depression
  - Diabetes Typ 1 und Typ 2
  - Epilepsie
  - Fibromyalgie
  - Herzinsuffizienz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Impotenz: Impotentia generandi – Motilität der Spermatozoen eingeschränkt
  - Infektionsanfälligkeit
  - Krebs – wie z.B. Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs, Ovarialkarzinome, Leukämie, Pankreaskarzinom u.a.
  - Metabolisches Syndrom
  - Morbus Bechterew
  - Multiple Sklerose
  - Muskelschwäche
  - Myokardinfarkt
  - Neurologische Störungen, Gedächtnisstörungen, nachlassende Gedächtnisleistung
  - Osteoporose / Rachitis / Osteomalazie
  - Parodontitis, Zahnausfall
  - Prämenstruelles Syndrom, Polyzystische Ovarien, Endometriose, Zyklusstörungen
  - Prostatahypertrophie
  - Psoriasis
  - Rheuma
  - Schlafstörungen
  - Sklerodermie
  - SLE Systemischer Lupus erythematoses
  - Übergewicht
- u. a.

Eine **Unterversorgung von Vitamin D** – wie auch ein **hoher Homocysteinspiegel** und **niedrige Ferritin-Spiegel** (schleichenden Eisenmangel frühzeitig erkennen) – können Komplikationen in und nach („Wochenbettdepression“, Burnout) der **Schwangerschaft** begünstigen. Sinnvolle Laborwerte vorbeugend überprüfen lassen ist einfach und preiswert möglich.

## Vitamin D Rezeptoren im Körper – **Anatomie** simpel für Patienten und Therapeuten



Prof. Dr. med. Michael F. Holick

[http://de.wikipedia.org/wiki/Michael\\_F.\\_Holick](http://de.wikipedia.org/wiki/Michael_F._Holick)

### Empfehlung **Fachliteratur**, Quellen für Therapeuten und Patienten:

- **Uwe Gröber** - Apotheker, Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin [1] [2] [3]
- **Dr. med. Peter Holzauer** – Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Herausgeber der Deutschen Zeitschrift für Onkologie (DZO) [3]
- **Chefarzt Prof. Dr. med. Klaus Kisters** – Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie, Klinische Geriatrie, Hypertensiologe DHL/ESH, Intensivmedizin, Transplantationsbeauftragter
- **Dr. med. Raimund von Helden** - Facharzt Allgemeinmedizin, Diabetologe DDG, Vitamin-D-Fachkunde [4]
- **Prof. Dr. med. Michael F. Holick** - US-amerikanischer Arzt und Biochemiker [1]

[1] Vitamin D: Die Heilkraft des Sonnenvitamins

[2] Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber: Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen sollten

[3] Besser durch die Krebstherapie: Mehr Lebensqualität mit den richtigen Vitaminen und Mineralstoffen

[4] Gesund in sieben Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie