

Daten zu Vitamin D aus medizinischen Studien

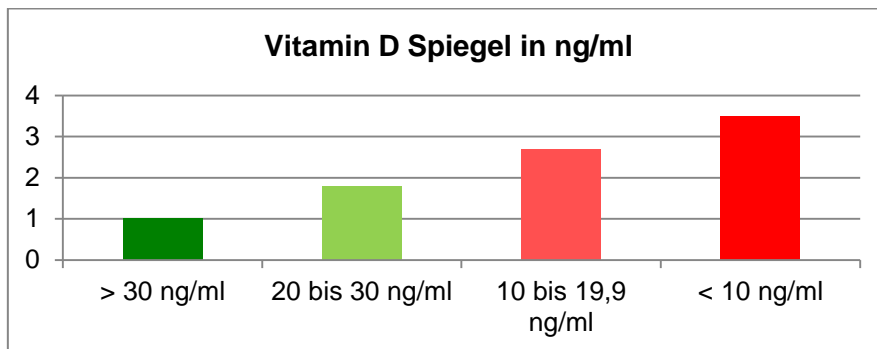
Ca. 66.000 Studien sind aktuell bei Pubmed.org der öffentlichen **nationalen staatlichen Datenbank der US Gesundheitsbehörde** für jeden Interessierten kostenfrei zugänglich

- 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>

Leider gibt es in Deutschland keine vergleichbare Datenbank, da diese Daten in Deutschland nach Ermessen der durchführenden Pharmakonzerne veröffentlicht werden.

In USA und anderen Ländern müssen Studien angemeldet werden und es besteht eine Veröffentlichungspflicht – auch wenn dem Durchführenden das Ergebnis nicht zusagt.

Abhängigkeit von Heimeinweisungen und Vitamin D Spiegel



Studien zeigen, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel ein möglicher stark begünstigender Faktor ist, dass Menschen pflegebedürftig oder dement werden. Das Risiko ist umso höher, je niedriger der Vitamin-D-Spiegel – dies ist nachvollziehbar, da Vitamin D auch das Nerven- und Immunsystem reguliert.

Vitamin D Unterversorgung bei Senioren - Studie in einer Rehabilitationsklinik für 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).

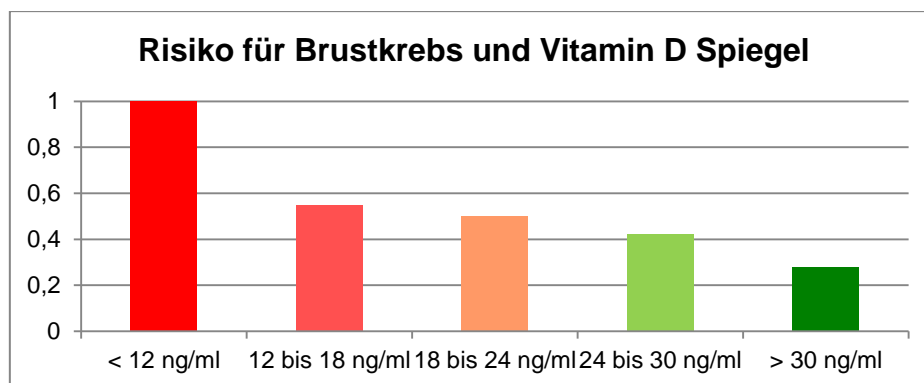
Der Vitamin-D-Mittelwert aller 1.578 Patienten lag bei 10,2 ng / ml

Zum Vergleich: der Optimale präventive Bereich liegt bei 40 bis 60 ng/ml (= 100 bis 150 nmol/L)

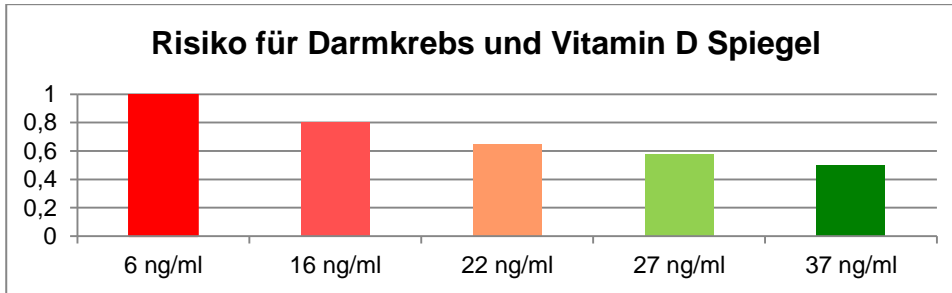
Das Fazit der Studie „Diese erschreckende Zahl hat insbesondere angesichts der demografischen Entwicklung eine große gesundheitspolitische Bedeutung“.

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

Vitamin D Spiegel (25(OH)) und Risiko für Brustkrebs und Darmkrebs



Daten: Fall Kontrollstudie des deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg mit 2.759 postmenopausalen Frauen im Alter von 50 bis 74 Jahren



Ausreichend auffüllen notwendig!
 Erst ab einem Vitamin-D-Spiegel von ca. 55 ng / ml (= oberer Normbereich) wird Stoffwechsel, Nerven- und Immunsystem optimal reguliert.

Daten: Metaanalyse von fünf Studien über die Wirkung von Vitamin D auf die Entstehung von Dickdarmkrebs von Professor Gorham, 2007

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)

- **Krebsabwehr** und Vitamin D > Deutsches Ärzteblatt [Link](#)
- **Sterblichkeit bei Krebs** und Vitamin D > Deutsches Krebsforschungszentrum [Link](#)
- Ungünstige **Krebsprognose** und Vitamin D > Deutsches Krebsforschungszentrum [Link](#)
- **Lebenserwartung** und Vitamin D > Ärztezeitung [Link](#)

Obwohl diese Daten durchaus ein Hinweis sein können, dass Krebs u.a. chronische Krankheiten durch einen niedrigen **Vitamin D Spiegel** maßgeblich begünstigt werden, wird im Rahmen der Leitlinien-Medizin der Vitamin D-Spiegel nicht einmal standardmäßig untersucht und i.d.R. werden die Kosten (ca. 25 Euro) auch nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Auch die Einnahme von Vitamin ist preiswert – ca. 30 Euro jährlich - besonders wenn man diese in Relation setzt zu den Preisen von Medikamenten.

Ein weiterer interessanter Laborwert, der ebenfalls von Bedeutung sein könnte bei der Entstehung vieler chronischer Krankheiten – der **Homocysteinpiegel** – wird ebenfalls im Rahmen der Leitlinien-Medizin nicht untersucht. (siehe z.B. [Pharmazeutische Zeitung](#) u.a.)

Ein hoher toxisch wirkender Homocysteinspiegel wird begünstigt durch einen **Mangel an Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12**.

[Diese Vitamine sind auch von besonderer Bedeutung bei Entstehung von **Depressionen und Burnout**, sowie **neurodegenerativen Erkrankungen** wie Demenz, da diese Vitamine für die Synthese von Neurotransmittern wie Serotonin („Glückshormon“), Dopamin, Noradrenalin und Melatonin benötigt werden. Dass hier oft ein erheblicher Mangel besteht, zeigt sich bereits in der „Nationalen Verzehrstudie“ 2008]

Ein möglicher Mangel wäre somit **preiswert und leicht festzustellen und kann auch leicht, schnell und preiswert behoben werden**. Die medizinischen Untersuchungen und Medikamente die man benötigt um Krankheitsfolgen und –symptome, die durch den Mangel von natürlichen Nährstoffen nachhaltig begünstigt werden, zu lindern oder zu blockieren sind dahingehend **weit teurer!**

Zur Studienlage: Leider führen in Deutschland i.d.R. nur Pharmakonzerne oder pharmakonzernabhängige Labore und Kliniken medizinische Studien durch – i.d.R. aber keine unabhängigen staatlichen Stellen. Das Interesse der Pharmakonzerne an Studien, wie sich z.B. der Mangel von (natürlichen) Mikronährstoffen wie Vitamine oder Mineralstoffe auswirkt, ist dabei verständlicherweise relativ gering. Somit wird im Rahmen der Gesundheitspolitik und Gesetzgebung kaum etwas getan und lapidar abgewinkt mit dem Schlüsselsatz „**es gibt bisher keine ausreichende Datenlage ... weitere Forschungen sind erforderlich**“. Bleibt die offene Frage an verantwortliche Politiker „*Wer sollte diese aber durchführen!?*“

Unterversorgung Vitamin D – Nationale Verzehrstudie 2008

„**Insgesamt 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin D nicht**“ heißt es in der Nationalen Verzehrstudie II des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel aus dem Jahr 2008. <http://www.mri.bund.de/NationaleVerzehrsstudie> (2008 waren die entsprechenden Referenzwerte der DGE noch ca. 75 % niedriger als heute – d.h. Mangel dürfte heute noch größer sein, als 2008)

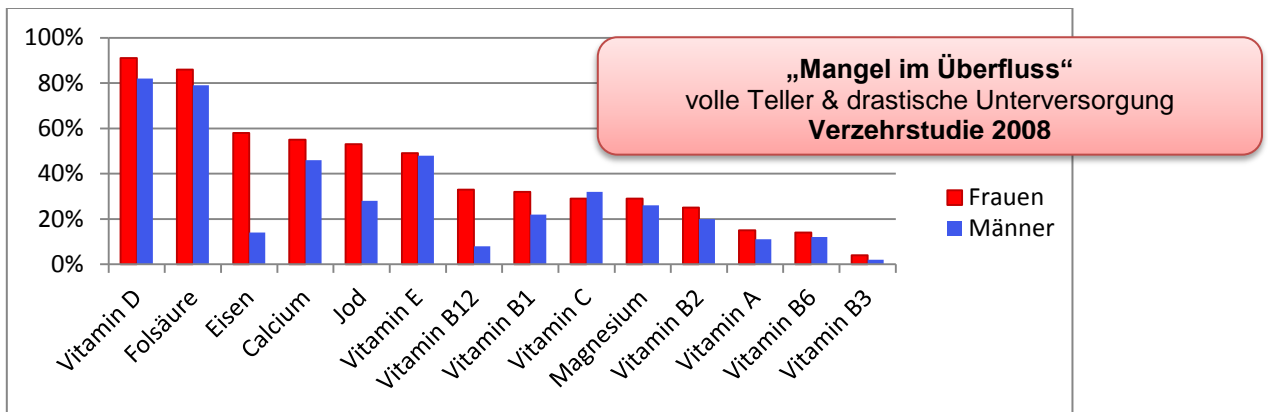
Warum **Ernährung und Mikronährstoffe** in der Leitlinien-Medizin so *dramatisch* ignoriert werden, ist kaum nachvollziehbar. Im Besonderen, wenn man die „Folgen“ in Pressemeldungen verfolgt: 50 % der Deutschen sind chronisch krank, jeder Zweite erkrankt an Krebs, in kaum einen Land wird mehr operiert und wir haben die höchsten Verschreibungszahlen für Medikamente.

*Da davon auszugehen ist, dass auch vor und im Jahre 2008 die Sonne am Horizont war, zeigt dieses Ergebnis, dass in Deutschland die Sonnenstrahlung scheinbar absolut **nicht ausreichend** ist, damit ausreichend Vitamin D über die Haut synthetisiert wird, wie viele „Gesundheitsexperten“ noch immer ausführen, obwohl dieses Studie und andere vorliegen!?*

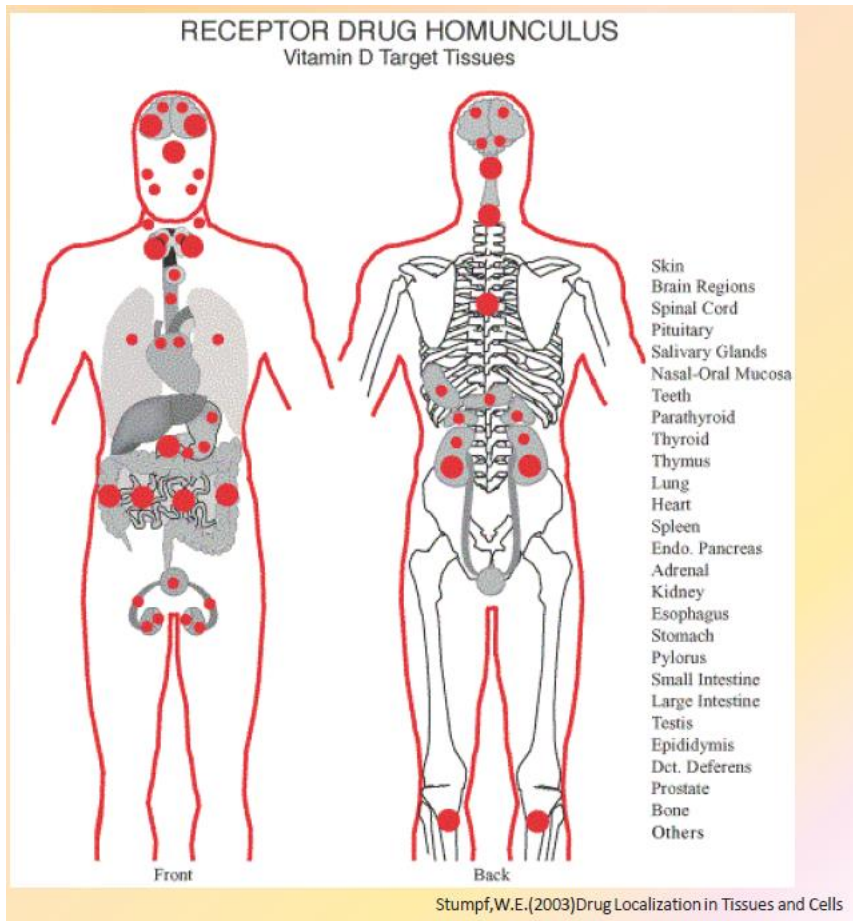
Im Rahmen der Ernährungsstudie wurde ein Mangel bei folgenden Mikronährstoffen festgestellt – die Folgen sind fatal, da alle „Volkskrankheiten“, chronische, maligne und degenerativen Krankheiten durch diesen schleichenden fortlaufenden Mangel begünstigt werden.

Dies kann der Körper oft jahrelang „kompensieren“ – so dauert die Entstehung von Krebs i.d.R. 8 bis 15 Jahre, bei Demenz sind es Jahrzehnte.

[Würden Sie mit einem Auto, bei dem Motoröl, Bremsflüssigkeit, Benzin, Autobatterie, Luft in den Reifen nur zu 30 % aufgefüllt ist, in den Urlaub fahren? Beim Auto reagieren wir sofort auf eine mögliche „Mangelversorgung“ – wir haben dafür sogar extra Warnleuchten, weil wir genau wissen, wie wichtig diese „Nährstoffe“ sind. Es käme auch kein geistig gesunder Mensch auf die Idee diese Warnlichter auszubauen oder zu ignorieren!?)



Vitamin D Rezeptoren im Körper - Anatomie



Medikamente die den Vitamin D Spiegel senken bzw. die Synthese beeinflussen

- Antibiotika
- Antidiabetika (Medikamente zur Behandlung von Diabetes mellitus)
- Antiepileptika
- Antihistaminika (Medikamente, die die Ausschüttung von Histamin hemmen oder Histaminrezeptoren blockieren)
- Antihypertonika (Blutdrucksenkende Arzneimittel)
- Antiöstrogene
- Antituberkulotika
- Aromatasehemmer
- Bisphosphonate (Medikamente zur Behandlung von Osteoporose)
- Corticoide (z.B. Cortison)
- Lipidsenker
- Osteoporosemittel
- Virustatika
- Zytostatika und andere

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

Allgemeinsymptome die durch einen niedrigen Vitamin D Spiegel begünstigt werden können

- 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“

Krankheiten, die durch einen niedrigen Vitamin D Spiegel begünstigt werden

- 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 erythematodes
 - Übergewicht
- u. a.

Eine Unterversorgung von Vitamin D – wie auch ein hoher Homocysteinspiegel (Laborwert: Homocystein im Serum) - in der **Schwangerschaft** kann Komplikationen wie z.B. Bluthochdruck, Präeklampsie, vorzeitige Wehen, Frühgeburten, Notwendigkeit eines Kaiserschnitts, Schwangerschaftsdiabetes, Infektionen begünstigen

Empfehlung Fachliteratur, Quellen für Therapeuten und Patienten:

- **Uwe Gröber** - Apotheker, Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin
- **Dr. med. Peter Holzhauer** – Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Herausgeber der Deutschen Zeitschrift für Onkologie (DZO)
- **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
- **Prof. Dr. med. Michael F. Holick** - US-amerikanischer Arzt und Biochemiker

** Vitamin D: Die Heilkraft des Sonnenvitamins

** Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber: Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen sollten

** Besser durch die Krebstherapie: Mehr Lebensqualität mit den richtigen Vitaminen und Mineralstoffen

** Gesund in sieben Tagen: Erfolg mit der Vitamin-D-Therapie