



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

Bad Homburg, den 07. Juni 2014

Vitamin D-Mangel noch zu wenig beachtet

Der aktuelle Fall einer Patientin veranlasst mich erneut über das Hormon Vitamin D zu schreiben. Sie erkrankte vor einigen Jahren an Brustkrebs. Aufgrund der Einnahme von Antiöstrogenen entwickelte sich eine Osteoporose. Der Vitamin D-Spiegel wurde lange nicht überprüft, als Behandlung wurde ihr eine kleine Dosis Vitamin D und Calcium gegen den Knochenschwund verordnet. Der Aufenthalt in der Sonne wurde ihr nur mit Sonnenschutzmittel, das einen Faktor größer als 30 hat, empfohlen. Dieser Sonnenschutzfaktor verhindert aber vollständig, dass Vitamin D selbst gebildet wird.

Wichtig zu wissen: die wissenschaftliche Beweislage zeigt klar, dass insbesondere bei dieser Kombination aus Erkrankung und Medikamenteneinnahme, das Vitamin D erheblich zur Verbesserung des Gesundheitszustandes beiträgt.

Ganz besonders sollte auf ein bestmöglich funktionierendes Immunsystem geachtet werden, das in der Lage ist Bakterien, Viren aber auch entartete Zellen wie Krebszellen zu entdecken und unschädlich zu machen. Hier spielen die „Dendritischen Zellen“ eine wichtige Rolle. Entdecken sie etwas Verdächtiges, fressen sie es auf. Anschließend wandern sie mit ihrer „Beute“ in den nächst gelegenen Lymphknoten, schlagen dort Alarm und zeigen ihren „Fund“. Ein Heer von T-Zellen beginnt den Angriff auf die aufgespürten Feinde. Um erfolgreich zu sein, müssen dazu sowohl aggressive, entzündungsfördernde Th1-Zellen als auch friedliche, entzündungshemmende Th2-Zellen aktiviert werden. Fehlt Vitamin D, überwiegen die Th1-Zellen und die Türen sind offen für chronische Entzündungsprozesse, die wiederum für vermehrtes Krebszellwachstum mitverantwortlich sind.

Insbesondere bei der Entstehung und der Behandlung von Brust-, Prostata- und Dickdarmkrebs ist dringend auf eine ausreichende Vitamin D Versorgung zu achten. Eine Studie des Krebsforschungszentrum Heidelberg zeigte, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D das Brustkrebsrisiko um 69% reduziert. Laut dem Robert-Koch-Institut in Berlin leiden etwa 90 Prozent der Bevölkerung an einem Vitamin D-Mangel. Es spielt auch bei Osteoporose, Knochenschmerzen, Depressionen, Atemwegserkrankungen Multipler Sklerose, Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Darmerkrankungen, Altersdemenz, Autoimmunerkrankungen sowie bei der Zellalterung insgesamt eine große Rolle.

Lassen Sie unbedingt Ihren Vitamin D-Spiegel bestimmen. Dazu eignet sich nur der 25-OH-D-Spiegel. Der optimale Wert sollte zwischen 40 – 60 ng/ml oder 100 – 150nmol/l liegen. Nutzen Sie nach erfolgter Gewöhnung die Sonne ohne Schutz. Denn Empfehlungen liegen mit der Einnahme von 800 IE (internationale Einheiten) weit unter den Werten, welche durch die natürliche Gewinnung von Vitamin E zu erreichen sind. Schon 10 Minuten Sonne produzieren 10.000, längere Zeiten bis zu 25.000. Zuviel scheidet der Körper einfach aus.

Ihre

