



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 08. März 2017

Vitamin D - drastisch unterschätzt

Wissen Sie, weshalb im späten Winter Menschen häufig erkranken? Weshalb jedes Jahr die Grippe-welle im Februar beginnt? Weshalb die meisten Menschen im Frühjahr sterben? Wegen dem Man-gel an Vitamin D.

Unverständlich, dass dies teilweise von der Schul-medizin immer noch missachtet oder sogar als un-wahr hingestellt wird. Selbst in öffentlich-rechtlichen „Wissenschaftssendungen“ wird die allgemeine Unterversorgung mit diesem Vitamin geleugnet und seine Gabe als vielleicht schädlich dargestellt. Das ist unverantwortlich. Ärzte, die sich damit ausken-nen, wissen sehr genau, wie wichtig für die Gesund-heit, wie lebensnotwendig eine gute Vitamin-D-Ver-sorgung ist.

Allgemein glaubt man, dass Vitamine mit der Nah-rung zugeführt werden müssen, um damit versorgt zu sein. Sie werden deshalb eher der Ernährungs-wissenschaft zugeordnet. Bis heute aber wird das Thema Ernährung oder Nahrungsergänzung in der klassischen Schulmedizin völlig unterschätzt oder sogar abgelehnt. Auch Vitamin D wurde zunächst so eingestuft. Das war aber falsch und daraus entstand das Missverständnis, weshalb das Thema immer noch nicht die Wichtigkeit hat, die es haben müsste. Heute weiß man, dass es sich bei diesem „Vita-min“ in Wirklichkeit um ein Steroidhormon handelt. Trotzdem man das inzwischen weiß, ist die daraus resultierende Wichtigkeit vielen Ärzte noch nicht bewusst. Das Hormon-Vitamin D ist ebenso mäch-tig wie unsere Sexualhormone, die unser gesamtes Leben und deren Fortbestehen sichern. Es steuert die Regulation und den Zugriff auf unsere Genakti-vitäten. Haben wir zu wenig davon, werden wichtige Gene vermindert aktiviert.

Da wir dieses „Vitaminhormon“ mit Hilfe der Sonne selbst herstellen, sind in den späten Wintermonaten die Symptome nicht mehr zu übersehen, wenn sie in handfeste Krankheiten übergehen. Denn nur in den Monaten April bis September reicht die Sonnen-intensität. Dazu müssen wir uns täglich in der Mit-tagszeit etwa 15 Minuten ein Sonnenbad gönnen. Möglichst wenig bekleidet und ohne starke Sonnen-schutzmittel, da diese die Produktion verhindern. Beginnen Sie im April, können Sie gleichzeitig Ihren körpereigenen Sonnenschutz aufbauen. Der so ge-bildete Vorrat reicht längstens bis Mitte November. Dann fängt Ihr in den Sommermonaten aufgebau-tes, robustes Immunsystem, das auf Vitamin D ab-solut angewiesen ist, an zu bröckeln – mit den be-schriebenen Folgen. Wichtig: Die Haut älterer und dunkelhäutiger Menschen produziert diese lebens-wichtige Substanz schwerer, so dass sie ganzjährig ein Vitamin-D-Präparat einnehmen müssen.

Ich messe seit 20 Jahren bedrohlich niedrige Werte bei meinen Patienten und halte deswegen diese Un-tersversorgung für eine neue – die Vitamin-D-Man-gelkrankheit – die meist nicht erkannt wird. Konsul-tieren Sie einen erfahrenen Arzt und lassen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel im Blut messen. Er wird Ihnen eine Dosis verordnen, die Sie nicht nur knapp vor Krankheiten bewahrt, sondern in bester Gesundheit durch die Winterzeit kommen lässt.

Ihre

Dr. Petra Bracht