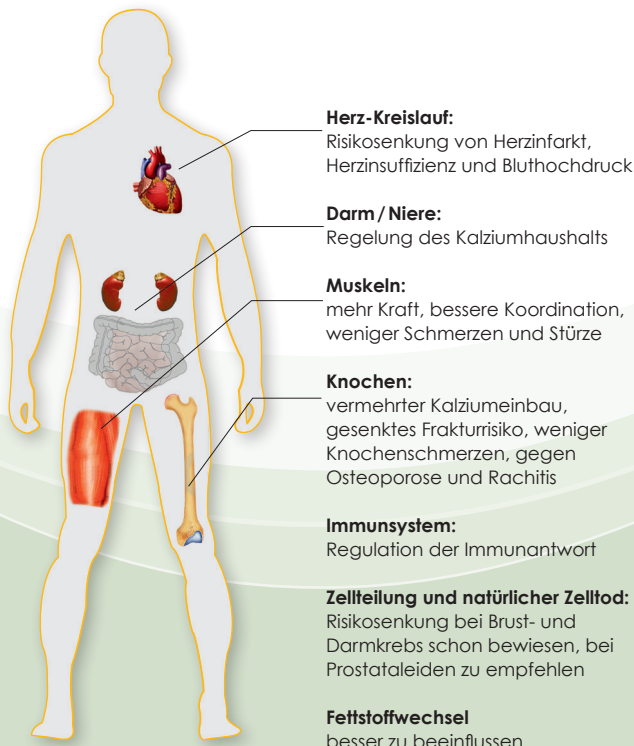


Studien belegen die Effekte gezielter Behandlung

Neueste Studien haben ergeben, dass die tägliche orale (über den Mund) Zufuhr von Vitamin-D eine effizientere Wirkung erzielen kann als eine pointierte Hochdosis-Einnahme zum Beispiel wöchentlich oder monatlich. Um einer Osteoporose wirksam vorzubeugen, ist eine Dosis von 50 IE Vitamin-D pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag notwendig.



Vitamin-D – Das Sonnenhormon

Gesundheitsallrounder des Menschen


gisunt[®]
Klinik

für integrative Medizin

**Internationales
Hyperthermiezentrum**


gisunt[®]
Klinik
für integrative Medizin

Internationales Hyperthermiezentrum

Mühlenweg 144 • 26384 Wilhelmshaven
Tel.: 04421-77414 0 • Fax: 04421-77414 10
E-Mail: info@gisunt.de • www.gisunt-klinik.de

Was ist Vitamin-D?

Vitamin ist ein Kunstwort, in dem das lateinische *vita* = Leben steckt. Vitamine sind für uns Menschen (und die Tiere) unentbehrliche, lebensnotwendige (essenzielle) Wirkstoffe, die mit der Nahrung zugeführt oder aus darin enthaltenen Vorstufen (Provitaminen) aufgebaut werden. In sehr kleinen Mengen regulieren sie die verschiedensten Lebensprozesse. Einige kann unser Körper synthetisieren, andere nicht.

Beim fettlöslichen Vitamin-D handelt es sich chemisch betrachtet um Calciferole. Deren wichtigste sind das Ergocalciferol (Vitamin-D₂) und Cholecalciferol (Vitamin-D₃), Gewebehormone, die in unserer Haut durch Ultraviolettstrahlung B (UVB von 280 bis 315 nm) aus dem Sonnenlicht gebildet werden (daher auch der volkstümliche Name „Sonnenhormon“). Voraussetzung ist eine ausreichende Sonnenlichtzufuhr. Daher ist nicht nur die Dauer, sondern auch die Intensität notwendig. Die Märzsonne in unseren deutschen Breitengraden ist z.B. noch nicht ausreichend, um Vitamin-D in der Haut zu produzieren. Sommer, Sonne und Bewegung im Freien lassen einen Mangel gar nicht erst entstehen.

Darüber hinaus kann Vitamin-D auch über bestimmte Nahrung (Fisch, Eigelb, Milch, Avocado und Pilze) aufgenommen werden, aber in der Regel nicht bedarfsdeckend. Schließlich muss das in der Haut gewonnene oder über die Nahrung aufgenommene Vitamin in der Leber aktiviert und anschließend in den Nieren modifiziert werden.

Der Vitamin-D-Spiegel

84 % der Europäer leiden an einer Vitamin-D-Insuffizienz. Bei 40 % liegt sogar ein gravierender Mangel vor (Quelle: Vitamin-D – Die Heilkraft des Sonnenvitamins, Dr. Uwe Gröber und Dr. Michael Holick). Ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel gilt in Kombination mit Calcium, Magnesium und weiteren Biofaktoren (Grafik 2) als natürlicher Schutz vor Osteoporose.

Lassen Sie Ihren Spiegel bestimmen!

Ein Mangel zeigt sich vorwiegend bei:

Älteren Menschen; Frauen nach der Menopause;
Schwangeren und Stillenden; Menschen mit Übergewicht;
Menschen mit dunkler Hautpigmentierung; allen, die zu wenig Sonnenlicht erhalten, z. B. wir hier im Norden;
Nachtarbeitern; Menschen mit schweren oder andauernden, konsumierenden Krankheiten

Welche Vitamin-D-Spiegel sind sinnvoll?

Vitamin D-Konzentration im Blut (in ng/ml)		nmol/L	Anzustreben
70–100		> 175	<ul style="list-style-type: none"> Zur Behandlung der Osteoporose Im Rahmen komplexer Konzepte bei chronisch konsumierenden Erkrankungen (z.B. Krebs)
30–70		75–175	Für eine mögliche Prävention von Autoimmunerkrankungen und Krebs, Niereninsuffizienz (Dialysepflicht) und allgemein für eine gute Versorgung
20–30		50–75	Mindeste Vitamin-D-Versorgung
5–20		12,5–50	Mangel an Vitamin-D
< 5		< 12,5	Schwerer Mangel an Vitamin-D

Grafik 1

Biofaktoren bei Osteoporose	
Nährstoff	Tagesdosierung
Vitamin-D	40–60 IE pro kg KG
Vitamin-K als MK-7	2–5 µg pro kg KG
Kupfer / Zink / Mangan	2–4 mg / 15–25 mg / 5–10 mg
Calcium (als Citrat)	10–15 mg pro kg KG
Magnesium	4–6 mg pro kg KG
Bor	6–15 mg
Folsäure (z.B. 5-Mo-THF)	200–600 µg
Vitamin-B12	200–1.000 µg
EPA / DHA	1–2 g

Grafik 2