

## Die Heilkraft von Vitamin D

Vitamin D ist ein Multitalent. Das «Sonnen-Vitamin» oder «Super-Vitamin» wie es auch genannt wird, ist ein Schlüsselfaktor für die Vorbeugung und Therapie von Zivilisationskrankheiten. Laut Experten sind gerade in den Wintermonaten bis zu 90 Prozent der Bevölkerung unterversorgt.

Therapien im antiken Griechenland zur Zeit von Hippokrates (460-370 v. Chr.) waren einfach und doch sehr wirkungsvoll. Um kranke Menschen wieder gesund zu bekommen nutzte man: Kräuter, Wasseranwendungen, Aderlässe, Schlaf und die Heliotherapie (auf Deutsch: das Sonnenbad). Die neuesten Forschungen der letzten zehn Jahre zeigen, dass Sonnenlicht und das dadurch gebildete Vitamin D3 eminent wichtig sind für unsere Gesundheit. Wir kennen das aus eigener Erfahrung. In den Wintermonaten ist nicht nur das Wetter trüber, sondern auch unsere Gedanken. Wir fühlen uns in der Regel nicht so gut wie im Sommer und wir sind anfälliger für Krankheiten aller Art. Grippewellen treten vor allem in den Wintermonaten auf, wenn der Vitamin D-Spiegel im Blut am geringsten ist. Bis vor zwei Jahrzehnten dachte man, Vitamin D3 ist lediglich für starke Knochen wichtig. Manch ein Leser wird sich vielleicht daran erinnern, dass er oder sie als Kind Lebertran als Schutz vor Rachitis schlucken musste. Heute ist die Wissenschaft schlauer, denn man weiss, dass D3 eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen optimiert.

Dazu der Autor Jeff T. Bowles: *«Ich las oder überflog alle 52.000 wissenschaftlichen Artikel und Studien über Vitamin D3 in der PubMed.-Datenbank (mittlerweile sind es bereits 55.000). Dabei konnte ich feststellen, dass ein Mangel an Vitamin D3 mit fast jeder der Menschheit bekannten Krankheit in Zusammenhang stand.»*

Schade, dass den Ärzten heute meist die Zeit fehlt, um Studien zu lesen. Oder hat ihr Arzt Ihnen schon mal empfohlen, Vitamin D3 zu nehmen bei Bluthochdruck, Allergien, Rheuma, Arthritis, Diabetes, Herzerkrankungen, Reizdarm, Makuladegeneration, Parkinson, MS, Alzheimer, Abwehrschwäche oder Krebs? Dabei ist das Supervitamin sehr preiswert. Eine Tagesdosis kostet nur zwischen 6 und 30 Cent. Im Sommer bekommen wir von der Sonne das Vitamin D3 ab einem Sonnenbad von ca. 10 Minuten gratis. Billiger ist Gesundheit nicht zu haben.

Eine internationale Expertengruppe hat errechnet, dass bei ausreichender Vitamin D Versorgung allein in Europa jährlich 187 Milliarden Euro im Gesundheitswesen eingespart werden könnte.

## Das Bekenntnis eines Arztes

Dr. med. Raimund von Helden hat ein Buch über seine Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie geschrieben. Der Titel lautet: «Gesund in sieben Tagen». Auf den ersten Seiten schreibt er, was ihn antrieb, diesen Bestseller zu verfassen: «Bereits zwanzig Jahre hatte ich als Arzt gearbeitet, als ich 2005 erstmalig den Vitamin-D-Gehalt im Blut einer Patientin bestimmen liess: Der Wert lag unterhalb der Messbarkeitsschwelle von 7 ng/ml.

### Wissenswertes über Vitamin D

Vitamine sind dadurch gekennzeichnet, dass unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Wir müssen Vitamine täglich mit der Nahrung zu uns nehmen. Genau genommen ist D3 kein Vitamin, denn unser Körper kann es in der Haut aus Cholesterin und Sonnenlicht selbst synthetisieren.

Von Oktober bis April wird in unseren Breitengraden in der Haut kein Vitamin D gebildet. Wir müssen den Gesundheitsfaktor D3 dann über die Nahrung oder als Ergänzungsmittel zu uns nehmen. Geringe Mengen von Vitamin D finden wir in tierischen Fetten wie Fisch, Eier, Milchprodukte und etwas höhere Mengen in Pilzen. Experten wie der Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm gehen jedoch davon aus, dass unsere Ernährung nur 10 Prozent des Bedarfs an Vitamin D deckt. Dr. Worm und andere Experten gehen davon aus, dass bei uns rund 90 Prozent der Bevölkerung mit Vitamin D unterversorgt sind.

In vielen Köpfen ist abgespeichert: Vitamin D reguliert den Calciumhaushalt und ist daher wichtig für starke Knochen. Das ist soweit ganz richtig. Doch in den letzten Jahren hat man entdeckt, dass neben Knochenzellen noch 36 weitere Gewebearten Rezeptoren für Vitamin D haben. Darunter: Nieren, Leber, Dünn- und Dickdarm, Muskeln, Nerven, Haut, Brustdrüsen, Eierstöcke, Prostata und unsere Immunzellen. Rezeptoren sind wichtig um Substanzen in die Zellen zu schleusen. Wenn also auf fast all unseren Zellen Rezeptoren für Vitamin D vorhanden sind, bedeutet dies: Nahezu jede Zelle benötigt Vitamin D. Nun begreifen wir, warum die gute alte Heliotherapie im antiken Griechenland so wirkungsvoll war.

*Mich quälte ein schlechtes Gewissen, weil ich bis dahin dieser Patientin die richtige Behandlung schuldig geblieben bin, obwohl Vitamin D zu geringen Preisen verfügbar war. Es verging danach kaum ein Tag, an dem ich nicht weitere Patienten mit einem starken Defizit entdeckte. Vitamin-D-Mangel erwies sich als ein Massenphänomen. Es ist der häufigste pathologische Laborwert in Deutschland, ebenso wie in anderen Industrieländern. Es ist erschütternd, dass diese Tatsache in der praktizierten Medizin bislang unberücksichtigt blieb, obwohl die wissenschaftlichen Erkenntnisse klar und eindeutig sind...*

*Beim Erreichen eines optimalen Vitamin-D-Spiegels stellten sich unglaubliche Heilungserfolge ein: Allergien gegen Nüsse, Äpfel und Tierhaare verschwanden, Migräne ging zurück,*

*Schwindelanfälle mit Hörstörungen bleiben aus, chronische Rückenschmerzen verflüchtigten sich, die Stimmung der Patienten verbesserte sich, Wadenkrämpfe bleiben ebenso aus wie Sonnenallergie und jahrelange Mattigkeit. Chronische Müdigkeit und Depressionen konnten in vielen Fällen schon nach einer Woche gebessert werden. Bei Knochenschmerzen dauerte die Heilung allerdings länger, mitunter einige Monate. Die Vitamin-D-Therapie ist preiswert, einfach und risikofrei.*

Ergänzend fügt Dr. Worm hinzu: «Ausser einer besseren Laune fand man keinerlei Nebenwirkungen:»

## Das Sonnenvitamin

Über viele Jahre wurde uns eingeredet, dass die Sonne ein gefährlicher Planet sei. «Auf keinen Fall ungeschützt in die Sonne», war die Devise der Hautärzte. Sicherlich, einen Sonnenbrand sollte man vermeiden, denn es entstehen dabei freie Radikale und die Haut wird nachhaltig geschädigt. Um die Vitamin-D-Produktion der Haut anzuregen genügen rund 10-20 Minuten Sonnenbad. Dabei produziert Ihr Körper 10.000 bis 20.000 IE (internationale Einheiten) Vitamin D. Wenn Sie im Sommer regelmässig unbedeckt und ohne Sonnenschutz für wenige Minuten im Freien sind, reicht der Vorrat an Vitamin D bis ca. Oktober. Sonnencreme ab einem Lichtschutzfaktor von 14 verhindert die Vitamin-D-Produktion in der Haut gänzlich. Es klingt paradox, doch der beste Schutz gegen Sonnenbrand und gegen den schwarzen Hautkrebs (Melanom) ist eine gut gebräunte Haut. Der Grund dafür: UVB-Strahlen, welche die Vitamin D-Produktion anregen, sorgen auch für die Bildung des Farbstoffs Melanin. Dieses wiederum absorbiert UVA-Strahlen, welche primär einen Sonnenbrand verursachen. Einziger Nachteil: Je brauner man ist, desto weniger Vitamin D wird noch gebildet. Ziel sollte also nicht sein im Sommer besonders braun zu werden.

Seltsamerweise treten Melanome, die 85 % aller tödlich verlaufenden Hautkrebsarten ausmachen, oft an Körperstellen auf, die nicht oder nur selten der Sonne ausgesetzt sind. Komisch oder? Vor etlichen Jahren hat die US-Navy Ihre Marinesoldaten, die auf Flugzeugträgern arbeiten, untersucht. Man verglich die Gruppe der Marines, welche den ganzen Tag an Deck waren mit jenen die im Maschinenraum den ganzen Tag keine Sonne sahen. Raten Sie mal welche Gruppe häufiger am schwarzen Hautkrebs litt... Richtig! Jene, die unter Deck arbeiteten.

Noch ein paar Tipps zum richtigen Sonnenbaden: Wenn sie sehr hellhäutig sind, beginnen Sie mit ein bis zwei Minuten. Danach wieder in den Schatten. Schützen Sie ihre Haut von innen mit Antioxidantien vor Sonnenbrand. Bewährte Schutzstoffe sind OPC, Astaxanthin (z. B. in Krillöl) Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) in Chlorella und Spirulina. Haben Sie sich mal Gedanken gemacht, warum Pflanzen keinen Sonnenbrand bekommen? Das Chlorophyll schützt sie! Diesen Effekt können wir uns mit grünen Lebensmitteln ebenfalls zu Nutzen machen.



Vom Oktober bis April wird in unseren Breitengraden in der Haut kein Vitamin D gebildet. Wir müssen den Gesundheitsfaktor D3 dann über die Nahrung oder als Ergänzungsmittel zu uns nehmen.

Meiden Sie herkömmliche Sonnenschutzmittel. Die stecken voller umstrittener Substanzen wie z.B. Nanopartikel. Verwenden Sie Cremes mit natürlichen Inhaltsstoffen wie z. B. PH-Cosmetik. Diese ziehen zwar nicht so gut ein, sind aber mit Sicherheit nicht schädlich.

### Empfehlenswert für Senioren und Übergewichtige

Es gibt etliche Faktoren, die den Bedarf an Vitamin D erhöhen: das Tragen verhüllender Kleidung (Schleier, lange Ärmel), der überwiegende Aufenthalt in geschlossenen Räumen, eine dunkle Hautfarbe und die Verwendung von Sonnenschutzmitteln (Lichtschutzfaktor 14 und höher). Darüber hinaus gibt es noch zwei Risikogruppen: Übergewichtige und Senioren. Bei Adipösen ist trotz grösserer Hautoberfläche nach Sonnenbestrahlung deutlich weniger Vitamin D im Blut nachzuweisen als bei Schlanken. Das Sonnen-Vitamin wird vermehrt im Fettgewebe gespeichert und steht dann nicht mehr für Knochenaufbau und Zellgesundheit zur Verfügung. Der Vitamin-D-Bedarf bei Übergewichtigen ist 2- bis 3 Mal erhöht.

Bei älteren Menschen ist die Fähigkeit zur Vitamin-D-Synthese in der Haut auf etwa ein Drittel reduziert im Vergleich zu einem 20-jährigen Menschen. Zahlreiche Forscher fanden in den letzten Jahren heraus, dass Muskelschmerzen, Stürze und Knochenbrüche umso häufiger auftreten, je schlechter der Vitamin-D-Blutspiegel ist. Umgekehrt haben Senioren mit guter Vitamin-D-Versorgung seltener Muskelschwäche, Stürze und Knochenbrüche.

Dr. Worm schreibt dazu: «Allein durch Vitamin-D-Gaben reduziert sich das Sturzrisiko durchschnittlich um 22 Prozent. Im Alter nehmen Herzkrankheiten, Diabetes-II, rheumatische Arthritis, Krebs und neurologische Erkrankungen zu.»

Im Jahr 2010 veröffentlichte das British Medical Journal einen Bericht, wonach Vitamin D unter anderem gegen Darmkrebs schützt. Eine an über einer halben Million Menschen durchgeführte Studie kam zum Schluss, dass **Personen mit**

**einem hohen Vitamin-D-Spiegel 40 Prozent weniger häufig an Darmkrebs erkranken.** Damit nicht genug. Im gleichen Jahr wurde eine Studie veröffentlicht, die Vitamin-D-Mangel mit einem Verlust kognitiver Fähigkeiten im Alter in Zusammenhang bringt. **Altersdemenz und Parkinson kommen bei Älteren mit hohem Vitamin-D-Spiegel signifikant seltener vor. Um genau zu sein sinkt das Risiko für Alzheimer um 60 Prozent und für Parkinson um 67 Prozent bei Senioren,** die gut mit dem Sonnen-Vitamin versorgt sind. Für Menschen, die in Alters- und Pflegeheimen leben, kaum ins Freie kommen, ist die tägliche Gabe von rund drei Tropfen Vitamin D ein wahrer Segen.

### Vitamin D schützt vor Krebs

Die Forschung der letzten Jahre hat klar belegt: Je besser die Vitamin D-Versorgung, desto geringer das Risiko für praktisch alle wichtigen Krebsarten. In den 1980-er Jahren fanden die Forscher Cedrik und Frank Garland von der Universität Baltimore einen spannenden Zusammenhang in nördlichen Breitengraden mit geringer UVB-Strahlung häufen sich bestimmte Krebsarten. Konnte es sein, dass niedrige Vitamin-D-Spiegel im Blut eine Ursache für die Entstehung von Krebs ist?

Nachdem sie bei 26.000 Menschen den Vitamin D-Status überprüften bestätigte sich ihre Vermutung: Je geringer Vitamin D im Blut, desto höher das Risiko für Krebs. Inzwischen hat ein gutes Dutzend Studien die Forschungen der Garlands bestätigt und untermauert.

Die LURIC-Studie konnte das sogar recht genau verifizieren: Pro Anstieg des Vitamin D-Spiegels um 10 ng/ml sank das Krebsrisiko um 34 Prozent. Mit anderen Worten: Bei einem Spiegel von 30 – 40 ng/ml der von allen Experten empfohlen wird, sinkt das Krebsrisiko fast gegen Null. Die Wirkungsweise ist inzwischen auch kein Geheimnis mehr. Sie setzt auf mehreren Ebenen an Vitamin D:

- aktiviert Killer-Zellen, die Krebszellen angreifen
- aktiviert Gene, welche die DNS reparieren
- hemmt die Bildung von Metastasen
- steigert die Fähigkeit zur Apoptose, also den programmierten Tod von Krebszellen
- hemmt die Anlage neuer Blutgefässe (Angiogenese).
- wird der Tumor über Blutgefässe nicht mehr versorgt, stirbt er
- ist ein wirksamer Gegenspieler des Hormons Östrogen, welches im Übermass Brustkrebs begünstigt

Man kann es nicht oft genug betonen: Vitamin D schützt nicht nur vor Krebs, sondern auch vor nahezu allen anderen Zivilisationskrankheiten wie: Diabetes, MS, Parkinson, Alzheimer, Herzinfarkt, Allergien und so weiter. Nicolai Worm geht in seinem Buch «Heilkraft D» ausführlich darauf ein.

## Wie erreichen Sie einen guten Vitamin-D-Status?

Grundsätzlich kann man im Blut zwei Arten von Vitamin D messen:

- die aktive Form; 1,25 D genannt zeigt an, ob Sie kürzlich mit der Nahrung Vitamin D aufgenommen haben.
- die Speicherform; kurz 25 D genannt. Das ist der wichtige Wert, denn er zeigt ein zuverlässiges Bild Vitamin-D-Versorgung der letzten Wochen und Monate. Der Wert sollte morgens nüchtern ermittelt werden.

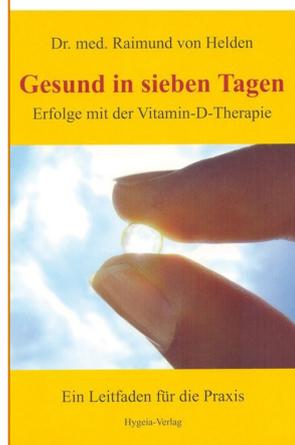
Wichtig: Das Blutentnahmeröhrchen muss sofort lichtdicht (in Alufolie) eingewickelt werden, da sich Vitamin D unter Lichteinwirkung zersetzt.

Experten wie Dr. Worm treffen folgende Einteilung:

- ✓ unter 10 ng/ml: schwerer Mangel, die Entstehung aller möglichen Erkrankungen wird begünstigt
- ✓ Unter 20 ng/ml: immer noch ein relevanter Mangel
- ✓ Zwischen 30 – 60 ng/ml: ausreichende Versorgung
- ✓ Zwischen 60 – 90 ng/ml: hohe bis sehr hohe Versorgung
- ✓ Über 90 ng/ml: übermässige Versorgung
- ✓ Ab 150 ng/ml: Vitamin D-Intoxikation (Vergiftung)

Wir sollten also vernünftigerweise Werte zwischen 30 und 60 ng/ml anstreben, wenn wir gesund bleiben möchten. Im Sommer ist das unter den beschriebenen Voraussetzungen möglich. Von Oktober bis April ist es laut Experten in unseren Breitengraden zu ergänzen.

### Buchtipps:



Wenn Sie mehr über die gesundheitlichen Vorteile von Vitamin D wissen möchten, sind die Bücher von Dr. von Helden und Dr. N. Worm sehr empfehlenswert.

«Gesund in sieben Tagen» ist praxisorientiert.

In «Die Heilkraft von Vitamin D» sind viele Studien leicht verständlich zusammengefasst. Beide Bücher sind für Laien und für Therapeuten geeignet.

## Das D3 von Chrisana

Beim Kauf von Vitamin D sollten Sie darauf achten, dass es nicht D2 ist, denn diese Form kann der Körper längst nicht so gut verwerten wie D3. Die flüssige Form ist effektiver

als jene in Kapseln oder Lutschtabletten und darüber hinaus auch noch preiswerter. 1 Tropfen = 1.000 I.E. kostet nur 8.5 Rappen.

Um einen optimalen Wert von rund 40 – 50 ng/ml zu erreichen, müssen Sie laut Dr. Worm über die Wintermonate täglich 3.000 – 4.000 I. E. einnehmen. Investition in Ihre Gesundheit: 26 - 34 Rappen pro Tag.

Zum Vergleich liefert ein kurzes Sonnenbad von 10 – 20 Minuten bei möglichst grossflächig unbedeckter Haut in der Mittagssonne im Optimalfall bis zu 20.000 I. E. Im flüssigen Vitamin D3 von Chrisana sind darüber hinaus noch Tocotrienole aus einem Palmölextrakt enthalten. Dazu noch Sanddornöl (Carotinoide) und Kräuterextrakte. Diese schützen zusätzlich vor oxidativen Schäden und Entzündungen.

### Fazit



Nach Uwe Gröbner, einem Experten für Vitalstoffe, sind bis zu 90 % der Deutschen und Schweizer mit Vitamin D unterversorgt. Eine einfache Blutuntersuchung für rund 30 Euro bringt Ihnen Gewissheit über Ihren Vitamin-D-Status.

Mit 3 – 4 Tropfen täglich des Sonnenvitamins können Sie den Mangel beheben.

**Und nicht vergessen:  
Pflanzen gehen ohne Licht ein –  
der Mensch auch!**

Flaschen à 20 ml Fr. 38.90

### Exklusiv-Vertrieb Schweiz:

Chrisana GmbH  
Dorfstrasse 8  
6005 Luzern  
Telefon: +41 (0)41 362 04 38  
E-Mail: info@chrisana.ch  
www.chrisana.ch

**CHRISANA**  
Die Natur in Aktion