

Vitamin D

Oft wird die Theorie vertreten, erwachsene Menschen bräuchten kein Vitamin D, da es ja von der Sonne auf der Haut gebildet wird. Dr. Burgerstein empfiehlt jedoch allen, die wenig an der Sonne sind (die Sonne richtig genießen können wir in den Zeiten des Ozonlochs ja ohnehin nur noch mit Vorsicht) **täglich 400 i.E. Vitamin D**, denn - wie er schreibt - "ist in der Nahrung nur verschwindend wenig Vitamin D enthalten."

Hat man Vitamin D früher vor allem mit dem Knochenwachstum bei Kindern in Zusammenhang gebracht (bei Mangel an Vit. D entsteht Rachitis), so weist Dr. Burgerstein eindrucklich auf die wichtige Rolle dieses Vitamins bei der Verhütung von **Herzkrankheiten** hin. Er schreibt dazu: "Vitamin D hat zwei Funktionen: **Calciumresorption aus dem Darm und Calciumdeponierung in den Knochen**. Im Bedarfsfall wird Calcium aus den Knochen für lebenswichtige Organe, wie zum Beispiel für das Herz, mobilisiert. Genügende Calciumzufuhr (im Zusammenwirken mit Vitamin D), also auch für das Herz, ist enorm wichtig. Manches plötzliche, unerwartete Herzversagen bei einem sonst "kerngesunden" Menschen kann Vitamin-D-Mangel als Ursache gehabt haben."

Vitamin-D-Mangel ist besonders häufig bei alten Menschen, weil die alte Haut weniger Vitamin D bildet, wenn sie der Sonne ausgesetzt wird und auch, weil der Darm weniger mit der Nahrung aufgenommenes Vitamin D absorbieren kann. Hier ist eine Ergänzung förderlich, vor allem, um den **Verlust an Knochenmasse und das Risiko von Knochenbrüchen** zu verringern. (In einer von N. H. Bell 1995 veröffentlichten Studie sank die Rate der Hüftfrakturen um 43% bei einer Gruppe von alten Menschen, die täglich 800 i.E. Vitamin D sowie zusätzliches Calcium zuführten.)

Vitamin D₃ ist das physiologisch in allen Menschen vorkommende Vitamin D. In der Nahrung kommt es im Wesentlichen in **Fettfischen** vor oder wird den Lebensmitteln als Nahrungsergänzungsmittel zugefügt. Es hat im Körper die Funktion eines Prohormons und wird über eine Zwischenstufe zu dem Hormon Calcitriol umgewandelt.

Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des **Calcium-Spiegels** im Blut und beim **Knochenaufbau**. Ein Vitamin-D-Mangel führt mittelfristig bei Kindern zu **Rachitis** und bei Erwachsenen zu **Osteomalazie**.

Eine **Unterversorgung** mit Vitamin-D scheint nach bisherigen Untersuchungen ein Risikofaktor für folgende Erkrankungen zu sein:

- **Autoimmunkrankheiten** (wie z.B. Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Diabetes mellitus Typ 1, Systemischer Lupus erythematodes)
- **Infektionskrankheiten** wie Tuberkulose oder Atemwegsinfekte
- **Bluthochdruck**
- **Vitamin D und Calcium sind protektiv bezüglich Dickdarmkrebs**
- **Eine Vielzahl weiterer Krebsarten**, wie z. B. Brustkrebs, Leukämie, Nierenkrebs, Ovarialkarzinom, Pankreaskarzinom, sowie Karzinome des Halses, des Kopfes und des Oesophagus.
- **Osteopenie und Osteoporose**
- **Durch Supplementation von Vitamin D lässt sich die Sturzrate von Menschen über 65 Jahren reduzieren**. Die Einnahme von 700 bis 1000 IE reduzierte die Sturzrate um 19 Prozent. Serumspiegel von unter 60 nmol/l Vitamin 25 OH hatten keinen Schutzeffekt.
- **Kardiovaskuläre Erkrankungen**
- **Metabolisches Syndrom**
- **Allgemein erhöhte Sterblichkeit**
- **Muskelschwäche und -schmerzen und Fibromyalgie**
- **Demenz und Parkinson-Krankheit**
- **Hirnleistungsstörung**
- **Parodontitis bei Schwangeren**