

Vitamin D – Das Sonnenhormon

Innerhalb weniger Jahre hat sich das hässliche kleine Entlein Vitamin D zum stattlichen Sonnenhormon gemausert. Der Grund für diesen kometenhaften Aufstieg ist die Entdeckung, dass fast alle Zellen des Körpers über Rezeptoren für das aktive Hormon verfügen, das sie selbst aus Vitamin D als einer Vorstufe herstellen können, also unabhängig von der Nierenfunktion. Zu der altbekannten Wirkung auf den Knochenstoffwechsel sind daher vielfältige endocrine, autocrine und paracrine Funktionen hinzugekommen, die zusammen nahezu alle Organfunktionen betreffen.

War man lange Zeit davon ausgegangen, dass der wesentliche Faktor bei der Entstehung eines Vitamin D-Mangels der Breitengrad des Aufenthaltsortes ist, so steht inzwischen fest, dass die Ursache der aktuellen, weitverbreiteten Unterversorgung mit Sonnenhormon der Lebensstil der einzelnen Menschen ist. Dies gilt für sonnenarme Länder wie Deutschland genauso wie für sonnenreiche Länder wie Indien oder Arabien.

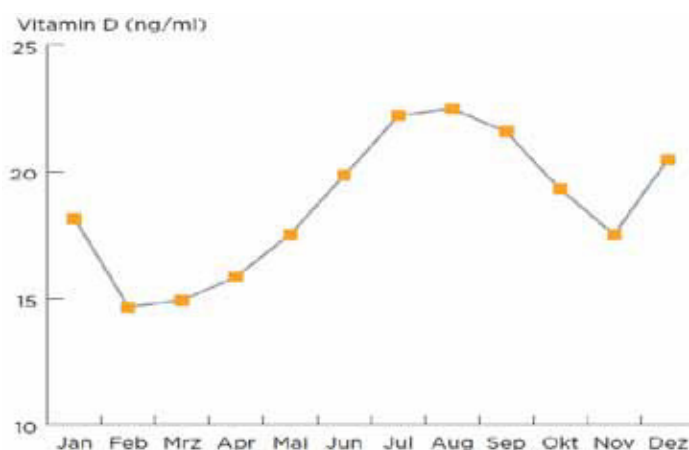


Abb. 1: Ganzjährig erniedrigte mittlere Vitamin D Spiegel (<30 ng/ml) in 5000 Blutproben von Patienten des Rhein-Main-Gebietes. Der Anstieg in den Monaten Dezember und Januar dürfte auf einer vermehrten Reisetätigkeit zu sonnigen Urlaubszielen beruhen, da die Menschen den internationalen Frankfurter Flughafen vor der Haustür haben (Dissertation U. Lemberg 2012).

Gesundheits- produkte

Als Lohnhersteller entwickeln, produzieren und konfektionieren wir für Sie:

- **Nahrungsergänzungsmittel**
- **Diätische Lebensmittel**
- **Medizinprodukte**
- **Ergänzend bilanzierte Diäten**
- **Kosmetik**
- **Ergänzungsfuttermittel**



Wir entwickeln und produzieren seit vielen Jahren innovative Lebensmittel für den Gesundheitsmarkt und bieten ein breites Sortiment an ausgesuchten Nahrungsergänzungen (NEM), diätetischen Lebensmitteln, funktionellen Lebensmitteln, Medizin-Produkten der Klassen I und II a, Lebensmittel-Rohstoffen und Hautpflege-Produkten. Die Basis unserer Produkte sind pflanzliche Naturstoffe aus der ganzen Welt, sekundäre Pflanzenstoffe, alle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sowie Mikronährstoffe.

Bis heute haben wir mehrere tausend Produkte initiiert und bis zur Markteinführung durch unsere Kunden betreut bzw. hergestellt. Innovationen sind unsere Herausforderung. Top-Qualität unsere erste Priorität.

**Von Kleinstmengen bis zu Großaufträgen
– Full-Service made in Germany.**

Wird die nackte Haut (ohne Kleider, aber auch ohne Sonnencreme!) nicht regelmäßig der UVB-Strahlung der Sonne ausgesetzt, kann die Haut als endokrines Organ ihren Auftrag nicht erfüllen und Vitamin D herstellen. Da ist es egal, ob man in Florida, Korea oder Dubai lebt. Stellvertretend für die weltweite Mangelsituation sollen die Ergebnisse einer Dissertation mit 5000 Blutproben eines Einsendelabors im Rhein-Maingebiet vorgestellt werden (Abb.1). Die Abbildung zeigt eindrucksvoll, dass selbst im Hochsommer der Referenzwert von 30 ng/ml von der Mehrzahl der Bevölkerung nicht erreicht wird und jung wie alt von dem Mangel betroffen ist. Lediglich die Altersgruppe der Kleinstkinder weist regelrechte Werte auf (Abb. 2). Diese normalen Spiegel stammen jedoch nicht von einer Sonnenexposition sondern von der konsequenten Supplementation der Kinder in Deutschland zur Verhütung der Rachitis. Im zweiten Lebensjahr wird diese Vitamin D-Gabe beendet, womit der Vitamin D-Spiegel der Kinder auf das Niveau der restlichen Bevölkerung ohne Supplementation absinkt.

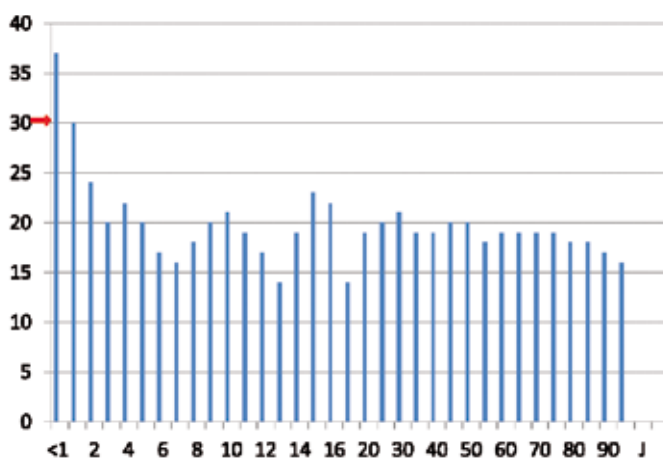


Abb. 2: Vitamin D-Spiegel (ng/ml) von >5 000 Patienten zwischen dem 1. und 95. Lebensjahr. Abgesehen von den routinemäßig zur Vorbeugung gegen Rachitis mit Vitamin D versorgten Kindern im ersten Lebensjahr weisen nahezu alle untersuchten Personen einen mehr oder weniger ausgeprägten Vitamin D-Mangel auf (Lemberg 2012).

Eine umfassende Darstellung aller positiven Eigenschaften von Vitamin D würde bei weitem den Umfang dieses Artikels sprengen. Die nachstehende Tabelle gibt daher die wesentlichsten Punkte wieder. Es soll jedoch exemplarisch eine der bedeutendsten Aspekte der neuen Wirkungen von Vitamin D, nämlich auf das Immunsystem, anhand einer Studie vorgestellt werden.

- **senkt den Blutdruck**
- **fördert das angeborene und erworbene Immunsystem**
- **produziert körpereigenen Antibiotika (AMP)**
- **schützt die Nervenzellen (z. B. vor MS)**
- **bremst die Krebsentwicklung**
- **verhindert eine Metastasenbildung**
- **fördert und schützt die Schwangerschaft**
- **verbessert die Überlebensrate von KHK-Patienten**
- **reduziert das Risiko für Diabetes Typ I und Typ II**
- **schützt vor peripherer arterieller Verschlusskrankung**
- **kräftigt die Muskulatur und verzögert die Pflegebedürftigkeit im Alter**

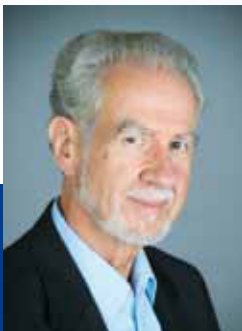
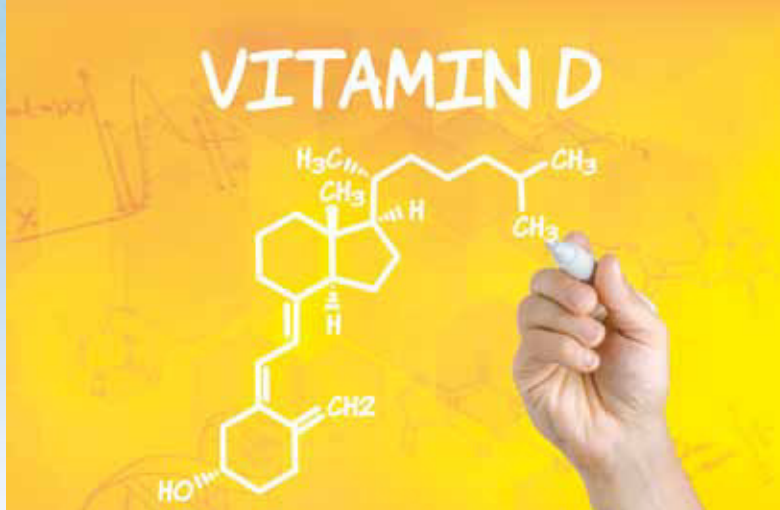
Tab. 2: Mit Vitamin D assoziierte, positive Phänomene

Plantafood Medical GmbH

56291 Leiningen · Tel. +49 6746 9411-0

contact@plantafood.de

www.plantafood.de



Prof. Dr. med. Jörg Spitz
 Spezialgebiet Präventionsmedizin, u. a.
 Gründer der „Gesellschaft für Medizinische Information und Prävention“, Referent und Buchautor, Fachlicher Beirat des NEM e.V.

Üblicherweise wird den Untersuchungen mit Vitamin D angelastet, dass sie nur assoziativ seien und daher im Sinne der evidenzbasierten Medizin keine genügende Beweiskraft besitzen. Dieser Vorbehalt wird unter anderem durch diese Studie von japanischen Kollegen widerlegt. Sie verabreichten 334 Schulkindern von Dezember 2008 bis März 2009 randomisiert, doppelblind und Placebo kontrolliert 1200 IE Vitamin D pro Tag. In der Therapiegruppe reduzierte sich das Risiko für eine Influenza-A Infektion um 64 Prozent! Noch beeindruckender sind jedoch bei dieser Untersuchung die Ergebnisse in Bezug auf Asthma: hier reduzierte Vitamin D die Anfallshäufigkeit um 83 Prozent (Abb. 3).

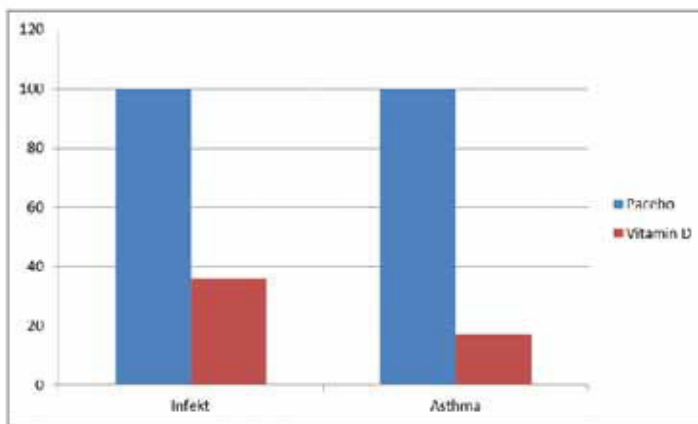


Abb. 3: Effekt einer Vitamin D Supplementation auf die Erkrankungshäufigkeit (Influenza A und Asthma) japanischer Schulkinder (nach Urashima 2010).

Zusammenfassend lässt sich sicherlich ohne Übertreibung feststellen, dass die neu nachgewiesenen Eigenschaften des Sonnenhormons vielfältige Perspektiven bei zahlreichen chronischen Erkrankungen, aber auch bei akuten grippalen Infekten eröffnen. Letzteres hat eine besondere Bedeutung bei der Einführung von Präventionsmaßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Entfällt in einem Unternehmen durch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D auch nur eine einzige Erkältung pro Mitarbeiter und Saison, beträgt der eingesparte Lohnausfall rasch viele Tausende Euro, während der Aufwand für die vorbeugenden Maßnahmen pro Person gerade mal den Kosten einer einzelnen Arbeitsstunde entspricht – von der verbesserten Lebensqualität der Mitarbeiter ganz zu schweigen.

Mehr zu diesem hochaktuellen Thema findet sich in der Monographie des Autors: „Vitamin D – das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention“. Das Buch kann über die von ihm gegründete, gemeinnützige „Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention“ (www.dsgip.de) bezogen werden.