

# Vitamin D

## Mehr als ein Knochenhormon

*Genauso lautet auch die Überschrift zu einer Übersichtsarbeit in der aktuellen Ausgabe der renommierten deutschen Ärztezitschrift „Der Internist“. Dass Vitamin D für den Knochenstoffwechsel essentiell ist, sollte jeder Arzt wissen. Und die meisten von Ihnen haben davon sicher auch schon gehört. Darüber hinaus erfüllt Vitamin D aber noch weitere Funktionen, und ein Mangel kann zu sehr verschiedenen und teils sehr ernsten gesundheitlichen Schwierigkeiten führen.*

### Fakten und Funktionen

Entgegen seiner Bezeichnung ist Vitamin D eigentlich eher ein Hormon. Weil wir Menschen es unter Sonneneinstrahlung in der Haut selbst herstellen können, ist es auch als Sonnenhormon bekannt. In der Applied Kinesiology kann über die funktionelle Muskeldiagnostik rasch geklärt werden, ob im Einzelfall ein Bedarf an Vitamin D vorliegt oder nicht. Die genaue quantitative Analyse bleibt natürlich der Laborbestimmung nach Blutentnahme vorbehalten. Und dann kann Ihr Arzt auch die entsprechende Tagesdosis festlegen. Diese sollte in jeglicher Hinsicht wohl bedacht werden, denn: Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und kann deshalb in allzu hoher Dosis auch toxische Effekte bewirken.

### Aufnahme

Natürlicherweise ist Vitamin D vor allem in Lebertran enthalten – damit schreibe ich viele meiner Patienten allerdings ab. Darüber hinaus enthalten auch Kaltwasserfische wie Hering, Lachs, Sardine gewisse Mengen an Vitamin D, ein wenig Vitamin D kommt auch in Leber und Milchprodukten vor. Leider habe ich einen nennenswerten Anstieg des Vitamin D-Spiegels allein durch natürliche Nahrungsquellen bisher aber nicht beobachten können. Bleibt die Sonne! Etwa 30 bis 60 Minuten täglich Sonnenbaden soll ausreichen. – Das gilt allerdings nur ohne Sonnenschutzmittel, da hierdurch die UV(B)-Strahlung

ja weitgehend absorbiert wird. Dementsprechend ist hier Vorsicht geboten! Schwierig wird es dann vor allem im Winter: Entweder scheint die Sonne gar nicht oder sie steht zu flach. Experten sagen, der Einstrahlungswinkel der UV-Strahlen sei nur im Sommerhalbjahr steil genug, um zu einer ausreichenden Vitamin D-Produktion beitragen zu können. Wir sehen: Die Vitamin D-Zufuhr ist nicht gerade leicht. In der Regel ist es meiner Erfahrung daher notwendig, Vitamin D „künstlich“ zuzuführen.

### Risiken eines Vitamin D-Mangels

Bei Beschwerden, die mit einem Vitamin D-Mangel zu tun haben könnten, oder bei vorliegenden Risikofaktoren für einen Vitamin D-Mangel sollte eine ärztliche Untersuchung und gegebenenfalls eine entsprechende Laboranalyse erfolgen. Beschwerden und Erkrankungen, die durch einen Vitamin D-Mangel begünstigt werden könnten, sind etwa

- Herzinfarkt, arterielle Verschlusskrankheit, Herzschwäche,
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen,
- Diabetes Typ 1,
- rheumatische Erkrankungen,
- Übergewicht,
- bronchiale Infektionen,
- Virushepatitis.

Zu einem Mangel an Vitamin D können ganz unterschiedliche Einflussfaktoren führen. Oftmals entsteht ein Mangel etwa durch

- Knochenerkrankungen,
- chronische Nierenschwäche,
- Leberversagen,
- Aufnahmestörungen des Darms,
- Einnahme bestimmter Medikamente.

Es sei abschließend kritisch bemerkt, dass die genauen Mechanismen der Vitamin D-Wirkung noch nicht für alle Systeme bekannt sind und die bisherigen Studien zu den Wirkungen auf einzelne Erkrankungen noch keine einheitlichen Empfehlungen zulassen. Auch ist Vitamin D sicher oft nicht der einzige Faktor, der zu Störungen führt. Dennoch lohnt sich aus meiner Sicht bei entsprechenden Störungen im Einzelfall immer eine genaue Analyse des Vitamin D-Spiegels. Denn das ist ja gerade die Stärke unserer Methode und unserer Sichtweise in der AK: Es kommt immer auf den individuellen Einzelfall an. Der Nutzen für den einzelnen Menschen steht bei uns im Vordergrund.

In diesem Sinne: Genießen Sie den Sommer und seine natürliche, nicht nur Vitamin D spendende, gesundheitliche Wirkung!

#### DER AUTOR:

Dr. med. Michael Scheer  
Praxis für Gesundheitsvorsorge  
und ganzheitliche Medizin

#### PRAXISANSCHRIFT:

Im Quinhagen 1a · 33104 Paderborn  
info@doc-scheer.de · www.doc-scheer.de  
Tel. 05254 9305550