



## Das Sonnenvitamin D lockt 200 Interessierte an

Eigentlich ein Wetter um es sich zuhause auf dem Sofa bequem zu machen, könnte man meinen. Und dennoch war der Konferenzraum des Stauferklinikums bis auf den letzten (Steh-)Platz gefüllt. Zu Gast beim Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde war der Gmünder Laborarzt Hans-Michael van de Loo. Im Vordergrund seines Vortrags stand Vitamin D; daneben ging es noch um Zink, Magnesium und Vitamin K.

**Vitamin D sorgt für starke Knochen.** Um 1900 litten 80% der Kinder an Rachitis, einer Verformung der Knochen, ausgelöst durch Vitamin D-Stoffwechselstörung oder eine mangelnde Calciumaufnahme. Vitamin D sorgt nicht nur für den Knochenaufbau im Kindesalter, es ist auch für die Erhaltung der Knochendichte bei Erwachsenen unerlässlich. Ein schwerer Mangel kann zu Osteomalazie (Knochenerweichung) führen. Typische Symptome sind Muskelschwäche und heftige Knochenschmerzen. Doch nicht nur unsere Knochen profitieren vom Sonnenvitamin. Es hat wohl auch einen Einfluss auf Autoimmunerkrankungen (Diabetes Typ I und II, multiple Sklerose, Morbus Crohn) und auf Krebserkrankungen. Vitamin D erleichtert unserem Immunsystem die Arbeit im Kampf gegen Infektionskrankheiten. Es senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und hemmt die schädliche Wirkung der AGE's ("Zucker-Eiweiß-Ablagerungen"). Eine Unterversorgung mit Vitamin D während der Schwangerschaft kann zu erheblichen Komplikationen führen.

Das meiste Vitamin D bildet unser Körper selbst. Dazu benötigt er UV-Licht, z.B. Sonnenlicht. Mit Hilfe diese Lichts bildet er in der Haut aus dem körpereigenen Stoff Dehydrocholesterin das Vitamin D. Mit der Nahrung nehmen wir nur 10-20% Vitamin D auf. Es kommt nur in wenigen Lebensmitteln wie Fisch, Rinderleber, Eigelb, Pilze und Lebertran in bedeutenden Mengen vor. Leider ist in unseren Breiten die UV-B-Intensität fast immer unzureichend. Daraus folgt, dass ein Großteil der Mittel- und Nordeuropäer nicht den empfohlenen Vitamin D Spiegel im Blut (25 Hydroxy-Vit. D-Konzentration unter 50 nmol/l ) erreicht. Gegebenenfalls sollte man dann Vitamin D Präparate, auch hochdosiert, einnehmen. Eine Überdosierung ist eher unwahrscheinlich. Der Referent rät die Haut im Sommer täglich für 15-20 Minuten der Sonne auszusetzen. Einen Sonnenbrand sollte man aber unbedingt vermeiden. "Bewegen sie sich so oft wie möglich an der frischen Luft."

Zu bedenken gab der Laborarzt auch, dass es eine ganze Reihe von Arzneimitteln gibt, die unseren Vitamin-Spiegel negativ beeinflussen. Dazu zählen u.a. Antibiotika, Corticoide, Blutdrucksenker und Phytopharmaka (Johanniskraut). Kaffee und Cola wirken sich ebenfalls negativ aus.

Im weiteren Verlauf des Abends ging Dr. van de Loo auf den Zusammenhang der Vitamine K und D ein. Fehlen diese, führt das zu verringerter Knochendichte und zu einem erhöhten Risiko für Hüftfrakturen. Vor allem bei Frauen nach den Wechseljahren kann ein Mangel große Probleme bereiten. Dr. van de Loo empfiehlt dann auch die Gabe von Östradiol.

Vitamin K1 ist hauptsächlich in grünem Blattgemüse wie Brokkoli, Grünkohl und Spinat enthalten. In tierischen Lebensmitteln und Fetten findet man Vitamin K2. Gute Quellen sind gesäuerte Milchprodukte wie Käse und Joghurt und Sauerkraut.

**Zink ist lebensnotwendig!** Ausgeprägter Zinkmangel ist in westlichen Industrieländern bei Gesunden selten. Anders sieht es in Dritte-Welt-Ländern aus. Typische Zinkmangelerscheinungen sind eine gestörte Wundheilung, erhöhte Infektionsneigung und Wachstumsstörungen. Mit einer



guten Zinkversorgung (Tabletten) lassen sich die verheerenden Durchfälle bei Kindern leicht stoppen. Wir nehmen in der Regel mit Fleischgerichten ausreichend Zink zu uns.

**Magnesium ist für alle Biosyntheseprozesse nötig.** Über 300 Enzyme sind magnesiumabhängig. Wir brauchen es zum Beispiel für reibungslose Muskelkontraktionen. Ein Magnesiummangel kann nicht nur Wadenkrämpfe auslösen sondern auch Herz-Rhythmusstörungen. Mit Haselnüsse, Walnüsse, Bohnen, Erbsen, Linsen, Weizenkleie, Haferflocken, Reis, Feigen, Rosinen und Aprikosen stehen uns genug leckere Lebensmittel zur Verfügung, die uns mit dem wichtigen Mineral versorgen.

Die detaillierten Fragen der vielen Besucher am Ende der Veranstaltung machten deutlich, dass mit dem Vitamin D wieder ein passendes Thema gewählt wurde. Mit einem Geschenk bedankte sich Harald Welzel, der Vorsitzende des Vereins, bei Dr. van de Loo für den interessanten und anspruchsvollen Vortrag.