



## Vitamin D

**Lebensnotwendig und doch oft schlecht geredet. Das älteste Schutz - und Regelhormon, das die Natur geschaffen hat!**



664591\_www.yogan-om.de\_pixelio.de

Seit nunmehr 12 Jahren bin ich „Vitamin D infiziert“. Ich lese viel über Vitamin D und rede täglich mit Patienten und allen, die nicht schnell genug weg sind, darüber. Noch immer kann ich mit Überzeugung sagen, dass es von all den wichtigen orthomolekularen Substanzen die ist, die in der Bevölkerung am häufigsten fehlt – mit weitreichenden Folgen. Ob alt oder jung, Mann oder Frau, schwanger, stillend, krank oder nicht – der Mangel ist unter allen Menschen weit verbreitet. Und trotz all der positiven Veröffentlichungen wird Vitamin D von der Mehrzahl der Ärzte nicht nur nicht beachtet, sondern auch schlecht geredet – ob absichtlich oder lediglich durch „Nichtwissen“ bedingt, sei dahingestellt.

Im Juli 2016 besuchte ich eine Fortbildung des ärztlichen Kreisvereins meiner Heimatregion. Ich tat mir schwer: feinste Adresse, Partnerin miteingeladen, Sektempfang mit kalten Platten unterm Gastro-Zelt auf feinstem Rasen in ansonsten Japanstyle - Garden. Nach dem Vortrag mehrgängiges Menü. Sponsor: ein Pharmariese.

Vortrag: Diabetes und Herzerkrankungen, Segnungen der drastischen Blutdruck- und Cholesterinsenkung. In einer Stunde Lobpreisung der leitliniengerechten Statin- und Antihypertensiva-Therapie. Kein einziges Wort zu low carb, zu Bewegung, keines zu Vitamin D, zu Mitochondrials (für die Zellkraftwerke, die Mitochondrien, wichtige Mikronährstoffe) wie Q 10 und Magnesium. Kein Wort zu Zink, zu Chrom und allem, was man bei einem Diabetiker beachten sollte. In der Pause meinte ich meinen Frust loswerden zu müssen und habe mich mit einem älteren Internisten unterhalten, der nach seinen Angaben viele Diabetiker behandelt. Er hielt ganz wie der Referent nichts von diesen Mikronährstoffen und überhaupt seien die Normwerte für Vitamin D zu hoch angesetzt und sollten dringend gesenkt werden. Diese Methode der „Problembewältigung“ kennt man aus der Politik: Wenn ein Normwert nicht eingehalten werden kann, dann passe ihn an.

Von Ursachenbehandlung keine Rede. Es gibt wirklich noch unendlich viel zu tun.

Auch was das Thema Vitamin D betrifft: das Zeitalter der Epigenetik hat so richtig begonnen. Und Vitamin D ist einer der wichtigsten epigenetischen Faktoren. Als Ganzheitsmediziner, Gynäkologe und Geburtshelfer, der ich ca. 100 Schwangere im Quartal betreue, ist vor allem von Bedeutung, dass die Embryonalzeit eines der 3 wichtigsten Zeitfenster der Epigenetik ist. In dieser Zeit werden Weichen für das ganze Leben gestellt. Eine rauchende Schwangere schädigt ihr Ungeborenes, eine werdende Mutter mit Vitamin D Mangel auch! Und wie sollte eine Mutter in der Schwangerschaft und Stillzeit ihrem Kind geben, was sie



345028by\_Arzt\_pixelio.de

selbst nicht hat? Das bedeutet in meiner Praxis: Vitamin D Bestimmung schon bei Kinderwunsch, spätestens bei Feststellung der Schwangerschaft (das geht auf Kassenkosten, da es für beide Indikationen Laborausnahmeziffern gibt!). 4000 I.E. Vitamin D täglich über die gesamte Gravidität und Stillzeit. Wenn eine Stillende ihrem Kind kein Vitamin D

oral geben will, dann nimmt sie selbst in der Stillzeit 6500 I.E und wird ihrem Kind genügend Vitamin D über die Muttermilch geben können. Durchschnittlich enthält „normale“, das heißt Muttermilch nicht substituierter Mütter in Deutschland maximal 60 I.E. Vitamin D in 1 Liter, bei 6500 I.E. mehr als 800 I.E.! Das reicht, um das Kind gut zu versorgen. Die Mehrheit der Pädiater hält sich trotz bester Hinweise bedeckt. Ein Pädiater im Einzugsgebiet meiner Praxis hat einer Mutter erklärt, dass es unmöglich sei, die Muttermilch durch eigene Aufnahme ausreichend mit Vitamin D anzureichern. Ich habe dem Kollegen eine 2015 im amerikanischen Fachblatt Pediatrics erschienenen Artikel zu genau diesem Thema mit oben stehenden Fakten zugesandt - wie so oft ohne Resonanz. Die Epigenetik jedoch wird es schwer haben: die Beeinflussung geschieht über Ernährung und Nahrungsergänzung, selbst die Gene werden über epigenetische Faktoren generationsübergreifend modelliert.



Kahle 111321732539

Kurzausflug Epigenetik: Gene werden vererbt und sind nicht veränderbar- das stimmt so definitiv nicht, denn die Gene werden durch Faktoren in der Umgebung in ihrer Aktivität beeinflusst. Oder ganz einfach: die Gene sind nichts anderes wie Kochbücher, in denen alle Rezepte vorhanden sind. Was aber gekocht wird, entscheidet die Umgebung - oder hat man schon einmal ein Kochbuch beim Kochen beobachtet? Das beste Beispiel zur Macht der Epigenetik liefert mal wieder die Natur: Bienenkönigin und Arbeiterin unterscheiden sich genetisch nicht - sie sind identische Klone. Nur die Fütterung, also die Umgebung der Gene führt zur Aktivierung oder Stummschaltung, zur fruchtbaren Königin mit bis zu 50.000 Nachkommen oder zur unfruchtbaren Arbeiterin.



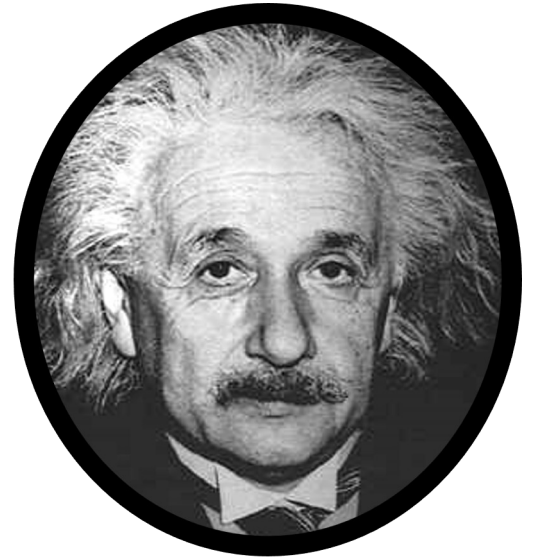
Die fetale Programmierung durch die epigenetischen Faktoren ist verantwortlich für die Genexpression, den Gewebeaufbau, Fettmasse und Knochenmasse, aber auch Stoffwechsel, die Entwicklung des Immunsystems und nicht zuletzt die Gehirnentwicklung. Das lohnt die frühzeitigste Intervention. Die Entwicklung des Mutterkuchens ist entscheidend für eine gesunde Entwicklung und genau das wird ebenfalls epigenetisch modifiziert. Hier wirken die Umweltgifte Nikotin, Alkohol u.a. aber auch Medikamente und vieles andere mehr. Ob sich Komplikationen wie Krampfanfälle oder Schwangerschaftsdiabetes entwickeln, ist auch vom Vitamin D Status der Mutter abhängig. Und ob das Kind Allergiker wird, an Krebs erkrankt oder Autoimmunerkrankungen inklusive MS, Diabetes Typ 1, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Rheuma und anderes mehr entwickelt, wird in dieser wichtigen Zeit im Mutterleib mitentschieden.



Oft sind gesunder Menschenverstand und der Blick auf die Kosten ein wichtiger Entscheidungsfaktor, allerdings wohl nicht im derzeitigen Gesundheitswesen. Vitamin D ist so überaus wertvoll, dass verschiedene Medizin-Ökonomen zu dem Schluss kommen, dass „Return of Invest“, also ein Rückfluss auf die Ausgabe von 1:19 realistisch ist. Anders ausgedrückt: für jeden Euro, der in die Vitamin D Gesundheit investiert wird, kommen 19 Euro zurück. Mit fadenscheinigsten Argumenten wird die Substitution schlecht geredet oder belächelt – man fragt sich, wo die wissenschaftliche Orientierung der Ärzte geblieben ist.

Sind wir wirklich so zugekleistert und gleichgeschaltet, dass wir den gesunden Menschenverstand fast schon kollektiv ausschalten und Leitlinien herunterbeten, die teilweise auf höchst fragwürdige Weise zustande gekommen sind? Hat Einstein doch recht?

„Zwei Dinge sind unendlich: das Universum und die menschliche Dummheit. Aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher“



Ein Kollege formulierte die Situation sehr treffend: wenn es auch noch keine sehr große Zahl an randomisierten kontrollierten Studien gibt, so sind die Ergebnisse der bislang vorliegenden überaus vielversprechend. Da selbst bei einer Gabe in hoher Dosierung keine Nebenwirkung zu erwarten sind, ist es völlig unverständlich, wie wenig wir den erfolgsversprechenden Ansätzen nachgehen. Und tatsächlich gibt es bei allen chronischen Erkrankungen, die bekannt sind, hervorragende Ergebnisse präventiv und therapeutisch. Eine Reduktion des allgemeinen Krebsrisiko von bis zu 65% sollte jeden überzeugen!

Cancer risk reduced 65 percent by vitamin D levels greater than 40 ng, April 2016  
Serum 25-Hydroxyvitamin D Concentrations >40 ng/ml are Associated with >65% Lower Cancer Risk: Pooled Analysis of Randomized Trial and Prospective Cohort Study Sharon L. McDonnell [sharon@grassrootshealth.org](mailto:sharon@grassrootshealth.org), Carole Baggerly, Christine B. French, Leo L. Baggerly, Cedric F. Garland, Edward D. Gorham, Joan M. Lappe, Robert P. Heaney †

Den Mangel einfach tot zu schweigen ist die falsche Taktik. Wenn wir solch überzeugende Argumente weltweit haben und so phänomenale präventive und therapeutische Ansätze, dann wird es Zeit, sich von der gängigen Praxis der Leitlinienerstellung loszusagen. Wenn wir die Augen aufmachen, werden wir sehen, dass in Brasilien mit extrem hohen Vitamin D Dosen Multiple Sklerose über viele Jahre ohne jeden Schub und mit nachgewiesener Rückbildung der entzündlichen Veränderungen -nebenwirkungsfrei - behandelt wird (Coimbra-Protokoll). In den deutschen Leitlinien sind weder bei den verbindlichen noch unter zusätzlich sinnvollen Testverfahren eine Vitamin D Bestimmung überhaupt vorgesehen! Und auf über 52 Leitlinien-Seiten keine einzige Erwähnung von Vitamin D. Spätestens bei der häufig

angewandten Cortisontherapie hätte der Hinweis auf die Wechselwirkung mit Vitamin D und der Hinweis auf die dringende Einnahme kommen sollen. Kein Hinweis darauf, dass Interferon (eingesetzt in der Krebs und MS-Therapie) und Vitamin D zu 98% dieselben Gene regulieren. Die Beipackzettel der Standard-Präparate zur MS-Therapie lesen sich im Vergleich dazu wie das Szenario eines Horrorkabinetts. Und das gilt für nahezu alle Autoimmunerkrankungen ebenso.



Vielleicht sehen wir es einmal so: Die Natur erachtet das aktive Vitamin D Hormon als so wichtig, dass sie uns neben der Quelle aus der Nahrung die zusätzliche Möglichkeit der Produktion – über die Haut bei guter Sonnenbestrahlung - gegeben hat. Aber all die Faktoren wie Wetter in unseren Breitengraden, Kleidung, Sonnenschutz, Arbeits- und Freizeitgestaltung verhindern einen ausreichenden Spiegel, die Ernährung ist lediglich für einen Eskimo mit traditioneller Ernährung eine ausreichende Quelle für Vitamin D.

Mein Credo: Vitamin D ist eine der genialsten und einfachsten Möglichkeiten, die Gesundheit zu erhalten, zu verbessern und wiederherzustellen – wir müssen es nur endlich angehen! Messen des aktuellen 25(OH)-Spiegels (Vitamin D im Blut), Gabe nach Gewicht! Einfach, sicher und wichtiger, als so vieles, was wir bis heute unseren Patienten zukommen lassen!

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und warten Sie nicht, bis Leitlinien oder Normwerte endlich auf Gesundheit ausgerichtet sind - verlassen Sie die Reparaturmedizin und kommen Sie zur eigenverantwortlichen Prävention!

Dr. med. Claus Daumann

