



# VITAMIN D IM KELLER?

**G**erade heute, wo uns Viren erschüttern und bereits jeder zweite Mann und jede dritte Frau einmal im Leben an Krebs erkranken, muss man sich zwangsläufig mit seinem Vitamin D-Spiegel beschäftigen. Zu viele Aufgaben im Körper werden ungenügend erfüllt, wenn – recht häufig im Winter und Frühjahr! – Vitamin D fehlt. Zwar gelten Vitamin D-Werte im Blut über 30 Nanogramm pro Milliliter in der EU offiziell als ideal und man will erst bei einem Wert unter 20 Nanogramm von einem Mangel sprechen, doch viele Experten finden diese Werte viel zu tief angesetzt. Für sie beginnt ein guter Vitamin D-Spiegel erst ab 40 ng/ml bzw. halten sie ihn gar erst bei 60 ng/ml für wirklich ausreichend.

## HOCHDOSIS ODER NORMALE DOSIERUNG?

Die Dosierungen variieren von in der EU „offiziell empfohlenen“ 1.000 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D pro Tag bis hin zu 4.000 bis 5.000 IE und noch mehr. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. rät Gesun-

## DAS KANN DIE URSACHE SEIN!

Ein stabiles Immunsystem benötigt ausreichend Vitamin D. Hochdosen allein sind dennoch nicht jedermanns Sache. Denn wenn der Vitamin D-Spiegel im Blut zu niedrig ist, bringt mehr nicht immer mehr. Oft braucht es noch etwas anderes, um den Vitamin D-Status nachhaltig zu verbessern.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

den, täglich mindestens 2.000 bis 3.000 IE Vitamin D einzunehmen.

Unserer Erfahrung nach werden Hochdosierungen kurzfristig bei diversen Beschwerdebildern benötigt, aber nicht generell. Bei Krebserkrankungen versucht man meist den Vitamin D-Spiegel schnell auf 60 ng/ml zu bringen, was eine Dosierung von 5.000 IE nahelegt. Allerdings muss man bei östrogenabhängigen Krebsarten vorsichtig sein und den Hormonstatus laufend überprüfen, denn Vitamin D regt Östrogene an. Eine weitere Indikation für die Einnahme von 5.000 IE täglich können etwa Ohrkristalle sein, die Schwindel verursachen. Mit 5.000 IE zwei Wochen lang war dieses Problem bei einer 82-Jährigen voll-

ständig behoben, fortgesetzt wurde mit der „normalen“ Dosierung von 1.000 IE täglich. An sich müssten die 1.000 IE selbst bei Beschwerden ausreichend sein, um in akzeptabler Zeitspanne einen guten Vitamin D-Status zu erzielen. Besonders bemerkenswert war unser Erlebnis mit einer älteren Dame mit massivem Schwindel, hohem Puls, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und depressiver Verstimmung, deren Hausarzt glücklicherweise einen Vitamin D-Status im Blut erheben ließ. Der Wert lag bei dramatisch niedrigen 5 ng/ml. Bei ihr reichten jedoch sechs Wochen lang bereits 1.000 IE für den stolzen Wert von 60 ng/ml im nächsten Blutbefund, wobei sich sämtliche Beschwerden bereits nach drei Wochen verabschiedet hatten. Doch solche erfreulichen Erfolge gibt es nicht immer.

## GRÜNDE FÜR ZU NIEDRIGE SPIEGEL

Bei manchen will es einfach nicht gelingen, die Werte im Blut anzuheben, egal mit welchem Vitamin D-Präparat und mit welcher Einnahmemenge. Die Ursache dafür liegt vor allem darin, dass es im Körper auch um Umwandlungsprozesse ins aktive und damit überhaupt erst verwertbare Vitamin D geht. Es ist nicht so, dass man Vitamin D „einfüllt“ und der Spiegel im Blut steigt unmittelbar an. Die Vitamin D-Umwandlung im Körper findet in mehreren Prozessschritten in der Leber und in der Niere statt. Mehrere Rezeptoren müssen für den jeweils nächsten Schritt aufnahmebereit sein. Doch was kann dabei schief laufen? Diese Ursachen zu erkennen, kann noch wichtiger sein, als nur Vitamin D-Hochdosen zu verabreichen:

- Etwa wird Magnesium bei der Umwandlung ins aktive Vitamin D über Leber und Nieren benötigt und Magnesiummangel ist ein wichtiger Hindernisgrund für gute Vitamin D-Spiegel. Er kann nun stressbedingt sein, aus Übersäuerung resultieren, wobei auch eine schlechte Ernährungsweise eine Rolle spielen kann und es kann an Bormangel liegen.

- Bei Bormangel scheidet man ständig um 40% mehr Kalzium und Magnesium aus als bei guter Borversorgung. Zu Bormangel kommt es unter anderem, wenn man eine Aluminiumbelastung hat. Ein Molekül Aluminium besetzt gleich drei Plätze Bor und daher wird zu wenig Bor aufgenommen. Das Spurenelement Bor unterstützt außerdem auch noch die Umwandlung ins aktive Vitamin D.

- Zinkmangel kann ebenfalls einen Hindernisgrund für gute Vitamin D-Spiegel dar-

stellen, denn dabei ist die Bereitschaft des Vitamin D-Rezeptors zur Bindung reduziert. - Weitere Ursachen sind: Elektromog, Zöliakie, eine veränderte Darmflora und chronische Belastung durch Viren oder Bakterien, da dadurch der Vitamin D-Rezeptor blockiert werden kann.

## WAS KANN MAN TUN?

Magnesium und Zink fehlen sehr häufig, denn sie werden bei Stress stark verbraucht. Hier lohnt sich ein Versuch, denn beide Nährstoffe sind ohnehin elementar. Magnesium ist Co-Faktor von mehr als 300 Enzymen und Bestandteil von 600 Enzymen. Zink ist Bestandteil von 300 Enzymen und steuert die Aktivität von mehr als hundert Hormonen. Beide sind also an unzähligen Prozessen beteiligt und ein Mangel fällt für die Gesundheit gleich vielfach ins Gewicht.

Wir haben mit Abstand die besten Erfahrungen mit *kolloidalem Magnesium* und *kolloidalem Zink* gemacht. Zu bedenken: Die körpereigenen Magnesiumspeicher komplett aufzufüllen geht nicht schnell, sondern ist ein langwieriger Prozess, der auch länger als ein halbes Jahr dauern kann. Kolloide wirken über die Haut, beide sind in wässriger Form und auch als Öle erhältlich (Dosierungen 2x10 Sprühstöße oder 2x10 Tropfen täglich in die Armbeugen einreiben, Magnesium auch auf der Brust). Überdosierung gibt es nicht und das Kolloid versorgt den Körper sofort in der zellgängigen Form, ohne erst über die Verdauung aufgespalten werden zu müssen. Das ist ein großer Vorteil für Darmpatienten, etwa bei Zöliakie, die Nährstoffe schlecht resorbieren können. Auch Bor gibt es in kolloidaler Form, es sind ebenfalls 2x10 Sprühstöße täglich angeraten. Einen ausführlichen Artikel über die Wirkungen von Bor und warum so viele durch Kunstdünger einen Mangel haben, finden Sie im LEBE 2/2021 (im Magazin Archiv auf unserer Vereinswebsite einsehbar). Zur Aluminiumausleitung wird *flüssiges Silizium* eingesetzt. Auch das ist ein längerer Prozess und sollte parallel zur Bor-Anwendung erfolgen, damit sich Bor gleich in die freierwerdenden Rezeptoren setzen kann.

## VITAMIN D2 SCHLECHTER VERWERTBAR?

Im Übrigen sind *liposomales Vitamin D3* oder *Krillöl mit Vitamin D3* durch ihre Kombination mit Phospholipiden ganz besonders gut aufnehmbar. Das muss aber nicht

heißen, dass pflanzliches Vitamin D2 weniger gut wirkt, wie immer wieder behauptet wird. Für *Champignon Vitamin D2* wurde in

einer Studie gezeigt, dass die Umwandlung in die aktive Form im Körper genauso effektiv erfolgt wie bei Vitamin D3. ↗

## DIE WIRKUNGEN VON VITAMIN D IM KÖRPER

### > Knochen, Zähne

Erhöht die Kalziumaufnahme, reduziert Kalziumverlust über die Niere, zur Stärkung von Knochen und Zähnen

### > Immunsystem

Aktiviert die Abwehrzellen des Immunsystems. Es kommt z. B. zu weniger Erkältungen und besserer Krebsabwehr

### > Autoimmunerkrankungen

Steigert die Immuntoleranz, positiver Einfluss auf Rheuma, Multiple Sklerose, Psoriasis

### > Krebs

Trägt zu normaler Zellteilung bei, aktiviert T-Helferzellen, wirkt Krebsentstehung entgegen, v.a. Dickdarm, Nieren, Brust, Haut. Prostatakrebszellen werden weniger aggressiv

### > Haut

Reduziert Sonnenempfindlichkeit (Sonnenbrand) und Sonnenallergie, die eher bei Vitamin D-Mangel auftreten

### > Lunge

Verbessert die Lungenfunktion, überhaupt mit zusätzlich Vitamin C

### > Psyche

Mildert Depressionen, v.a. im Winter, mehr Lebensfreude, mehr innere Ruhe

### > Herz, Kreislauf

Verbessert die Herzfunktion, reduziert Bluthochdruck und erhöhten Puls infolge eines Mangels

### > Rückenschmerzen

Oft bilden sich Schmerzen im Bewegungsapparat zurück

### > Allergien

Die Anfälligkeit für Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sinkt

### > Diabetes

Verbessert die Insulinausschüttung und schützt insulinbildende Zellen

### > Entzündungen

Der Körper setzt Heilungsprozesse besser in Gang

### > Muskulatur

Für Erhalt und Aufbau normaler Muskelfunktionen, verbessert die Bewegungskoordination, mindert das Sturzrisiko, gegen Muskelschwäche (vor allem der Oberschenkel, was Aufstehen aus dem Sitzen erschwert)

### > Stress

Verhilft zu besserer Stressbewältigung

### > Gehirn

Aktiviert die Gehirnleistung, wichtig bei fortschreitendem Alter, Alzheimer und neurologischen Erkrankungen

### > Nerven

Stimuliert die Nerven, nimmt wahrscheinlich bei der Prävention von Erkrankungen wie multipler Sklerose, Depression, Demenz, Morbus Parkinson oder Schlaganfall eine Schlüsselrolle ein

### > Hormone

Besseres hormonelles Gleichgewicht, weniger PMS (prämenstruelles Syndrom), aber Östrogenanregung

### > Zellkommunikation

Verbesserte Signalübertragung zwischen den Zellen

### > Schlaf

Besserer Schlaf, mehr Ausgeglichenheit

### > Gleichgewichtssinn

Ohrkristalle sorgen für Schwindel, nur Vitamin D kann helfen