

Prof. Dr. med. Jörg Spitz
William B. Grant, Ph. D.

Vitamin D

Das Sonnenhormon

- Warum die Sonne so wichtig für uns ist
- Wie Sie Ihren Vitamin-D-Vorrat auftanken

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz/William B. Grant, Ph. D.

Vitamin D – Das Sonnenhormon

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-178-5

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-179-2

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-178-5, 4. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Abbildungen/Fotos: © blas - Fotolia.com (8); © rangizzz - Fotolia.com (4, 10/11); © ra2 studio - Fotolia.com (15); © Chepko Danil - Fotolia.com (23); © klickerminth - Fotolia.com (26); © Picture-Factory - Fotolia.com (39); © sylvibechle - Fotolia.com (4, 36/37); © Patrizia Tilly - Fotolia.com (40); © fotoliaxrender - Fotolia.com (47); © Africa Studio - Fotolia.com (53); © Alexander Raths - Fotolia.com (54); © Minerva Studio - Fotolia.com (58); © detailblick - Fotolia.com (5, 64/65); © Gina Sanders - Fotolia.com (75); © contrastwerkstatt - Fotolia.com (83, 87); © PhotoSG - Fotolia.com (84); © stillkost - Fotolia.com (5, 88/89); © Rawpixel - Fotolia.com (90)

Hinweis für die Leser:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratsschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Die Wissenschaft ist sich heute einig über die wesentliche Rolle, die das »Sonnenhormon« Vitamin D für die Gesundheit des Menschen hat.

Vitamin D wirkt an vielen Prozessen unseres Organismus mit, stabilisiert z. B. den Kreislauf, senkt den Blutdruck und fördert die Funktion von Muskulatur und Nervensystem. So ist Vitamin D ein maßgeblicher Schlüssel bei der Gesundheitsvorsorge. 70 bis 90 Prozent der Menschen leiden an einem Vitamin-D-Mangel. Das müsste nicht sein, denn es gibt Wege und Möglichkeiten, einen Vitamin-D-Mangel in den Griff zu bekommen.

Dieser Ratgeber klärt Sie über das »Sonnenhormon« und seine Bedeutung für den Körper auf und gibt Ihnen Informationen an die Hand, wie Sie sich selbst mit Vitamin D versorgen können.

Tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit. Fangen Sie noch heute an, frei nach dem Motto: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!«

Inhalt

Einleitung	6
------------------	---

Grundlagenwissen Vitamin D	11
----------------------------------	----

Die Sonne – Fluch oder Segen für den Menschen?	12
---	----

Menschheit, wohin bist du gekommen?!	12
--	----

Chemiekonzern Körper	15
----------------------------	----

Das »Sonnenhormon« Vitamin D	17
------------------------------------	----

Wie viel Vitamin D brauchen wir?	21
--	----

Labortest: der Vitamin-D-Gehalt im Blut	25
---	----

Woher bekomme ich Vitamin D?	27
------------------------------------	----

Vitamin-D-Aufnahme über die Nahrung	27
---	----

Vitamin-D-Aufnahme über UV-Strahlen	29
---	----

Vitamin-D-Aufnahme in aufbereiteter Form	32
--	----

Vitamin D im Kampf gegen Krankheiten	37
--	----

Heilmittel Vitamin D?	38
-----------------------------	----

Vitamin D und Krebs	42
---------------------------	----

Die Bedeutung des Sonnenlichts	43
--------------------------------------	----

Warum Krebszellen keine Sonne mögen	46
---	----

Beispiel Hautkrebs	48
--------------------------	----

Auch Metastasen sind Sonnengegner	58
---	----



Gesundheitsprävention 65

Lebensaufgabe Gesundheit 66

Defizite summieren sich 73

Nötige Ursachenforschung 74

Allgemeine Prävention 77

Eine Frage von Zeit und Geld 79

Verhaltens- und Verhältnisprävention 81

Effektive Ersatzbeschaffung 83

Nahrungsergänzungsmittel – ein Versuch 85



Anhang 89

Informationen zu Vitamin-D-Präparaten 90

Ergänzende Literatur 93

Internetadressen 93

Register 94

Einleitung

Der vielfach bewunderte technische Fortschritt unserer modernen Zivilisation hat einen hohen Preis: unsere Gesundheit!

Denn die Nutzung der vielfältigen neuen Technologien führt dazu, dass wir unseren althergebrachten Lebensstil so verändert haben, dass er nicht mehr artgerecht ist – meist ohne uns dessen bewusst zu sein. So fordern viele Menschen heute zwar recht lautstark und sicherlich auch zu Recht ein artgerechtes Leben für jeden Affen im Zoo, vergessen dabei jedoch, an den »eigenen Affen in sich selbst« zu denken, der längst nicht mehr artgerecht lebt. In Bezug auf das Thema des Buches – Vitamin D – leben wir heute eher wie Grottenolme in Höhlen (Gebäuden) oder wie U-Boot-Fahrer: nahezu ohne jegliches Sonnenlicht und nicht – wie einst als Jäger und Sammler – den ganzen Tag im Freien unter der Sonne, und zwar ohne Schutzkleidung und ohne Sonnenschutzcreme!

Der Schlüssel zum Verständnis der Bedeutung eines »artgerechten Lebens« ergibt sich ganz konkret aus dem Vergleich unserer heutigen Lebensweise mit dem Leben unserer Vorfahren. Damit sind aber nicht unsere Großeltern und Urgroßeltern gemeint, denn die waren ebenfalls bereits von den »Segnungen« der Zivilisation betroffen, wenn auch noch nicht in einem solchen Ausmaß wie die Menschen heute. Wir meinen hier die Ur- und Steinzeitmenschen.

Dazu zwei eindrucksvolle Beispiele: Unsere Vorfahren sind täglich bis zu 20 Kilometer gelaufen, um etwas zu essen zu finden. Im Durchschnitt bewegen wir uns aktuell noch 600 bis 800 Meter pro Tag. Und unsere Nahrung besteht heute nur noch zu 30 Prozent aus dem, was unsere Vorfahren einmal gegessen haben! Trotz seiner ungeheuren Kompensationsfähigkeit kann der Körper die sich daraus ergebenden Diskrepanzen und Defizite in vielen Fällen nicht mehr ausgleichen und wird krank.

Es handelt sich um ein Zusammenspiel von genetischen Faktoren und positiven sowie negativen äußeren Einflüssen auf den Körper. Einfach formuliert: Überwiegen die positiven Einflüsse, bleiben wir gesund, überwiegen die negativen Einflüsse, kommt es zur Krankheit.

Während zahlreiche Einwirkungen auf den Körper von jedem Menschen individuell gestaltet werden können, ist eine direkte Beeinflussung der Gene selbst derzeit praktisch noch nicht möglich. Also sollten wir uns an die eigene Nase fassen und das Augenmerk auf unseren Lebensstil richten, anstatt über die ererbten schlechten Gene zu jammern!

Diese Aufforderung wird noch unterstützt durch die neuesten Forschungsergebnisse der Epigenetik. Diese zeigen, dass wir mit unserem Lebensstil zwar nicht auf die Gene selbst, jedoch auf deren Funktion Einfluss nehmen können, ohne die Erbsubstanz selbst zu ändern: ein neues und besonders spannendes Kapitel der Wissenschaft.

Welches Ausmaß die Folgen unserer Lebensweise auf die Gesundheit beziehungsweise die Ausbildung von Krankheiten haben kann, wurde bereits vor einigen Jahren in einer amerikanischen Untersuchung an medizinischem Personal festgestellt und im Jahr 2009 durch die Ergebnisse der europaweiten EPIC-Studie auch für Deutschland bestätigt.

Nahezu 30.000 Bundesbürger wurden dazu eingehend untersucht und bislang zweimal im Abstand von vier Jahren nachkontrolliert. Unter anderem wurden vier Risikofaktoren des Lebensstils beobachtet und ausgewertet: Rauchen, Übergewicht, ungesunde Ernährung und fehlende körperliche Aktivität.

Dabei zeigte sich, dass lediglich neun Prozent aller Bürger keinen Risikofaktor aufwiesen, während die Mehrzahl

Ein gesunder Lebensstil ist ein wesentlicher Faktor, um bis ins Alter fit zu bleiben.



sogar mehrere Risikofaktoren gleichzeitig trug. In Bezug auf die Ausbildung von chronischen Krankheiten ergab sich Erstaunliches: Wer sich keine Risikofaktoren leistet, reduziert die Wahrscheinlichkeit, eine Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) zu bekommen, um 90 Prozent; das Risiko für einen Herzinfarkt vermindert sich um 81 Prozent, die Gefahr einer anderen chronischen Erkrankung sinkt um 78 Prozent!

Im Klartext bedeutet dies, dass 90 Prozent aller Fälle von Diabetes und die daraus für die Betroffenen, aber auch für unser Gesundheitssystem resultierenden Probleme hausgemacht sind! Ähnliches gilt für die Herz-Kreislauf-Erkrankungen!

Die Ergebnisse erklären auch eindrucksvoll, warum die chronischen Erkrankungen in den letzten Jahrzehnten immer weiter angestiegen sind: Durch die zunehmenden negativen Faktoren unseres Lebensstils haben wir bereits vorhandene Risiken weiter erhöht und neue Risikofaktoren geschaffen. Diese bringen den Stoffwechsel des Körpers dann letztendlich oft zur Entgleisung, was sich in den vielfachen chronischen Erkrankungen äußert.

So viel zu den bereits bekannten Grundlagen der Entstehung vieler chronischer Erkrankungen. Im ersten Kapitel werden wir die herausragende Bedeutung des Sonnenlichtes als nicht zu vernachlässigenden Gegenspieler der ausufernden gesundheitlichen Probleme unserer Zeit darstellen.

