

## Vitamin D – mein Statement

Vitamin D – was hat es nun damit auf sich?

Mit dieser Fragestellung bin ich täglich in der Sprechstunde konfrontiert. Sei es, dass ich bei meinen Patientinnen und Patienten durch Laborkontrolle regelmäßig absolute Mängel feststelle. Sei es, dass aufgrund der Berichterstattung Fragestellungen auftauchen.

Die dazugehörige Informationsflut macht es nicht einfacher, sich in diesem Dschungel zurecht zu finden. Herr Dr. van Helden leistet hier großartige Aufklärungsarbeit ([www.vitamindelta.de](http://www.vitamindelta.de))

Die wichtigste Anmerkung ist, dass Vitamin D in Wirklichkeit kein Vitamin sondern ein Hormon ist. Und zwar ein Hormon, das nicht nur das Knochenwachstum steuert – wie man viele Jahre lang annahm, sondern auch essenziell an der Funktion unserer Zellen, unseres Stoffwechsels unseres Immunsystems und der Ablesung unserer Gene beteiligt ist. Diese Aussagen sind durch die Studien von Prof. Holick belegt. Sie können das schnell hier recherchieren:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Michael\\_F.\\_Holick](https://de.wikipedia.org/wiki/Michael_F._Holick)

Wir alle brauchen Vitamin D lebensnotwendig, täglich, und um mit unseren Lebensbedingungen zurecht zu kommen. Anders ausgedrückt: Wir brauchen Vitamin D sowie viele andere Nährstoffe, um in Zeiten der Antibiotikaresistenzen mit Infekten zurecht zu kommen, in Zeiten verstärkter Umwelteinflüsse keine Allergien entwickeln und damit wir insgesamt gesund bleiben und möglichst wenig Zivilisationserkrankungen, Gebrechlichkeit oder Demenzen erleiden müssen



[Akademie für menschliche Medizin](#)

So möchte ich an dieser Stelle mit ein paar Mythen aufräumen:

**Nein**, es reicht nicht aus, in unseren Breiten für wenige Minuten täglich das Gesicht und die Handrücken der Sonne auszusetzen. Der Sonnenstand bei uns gibt das überhaupt nicht her. In den Monaten September bis April kann in unseren Breiten überhaupt kein Vitamin D gebildet werden!

Der richtige Zeitpunkt, sich der Sonne auszusetzen wäre im Sommer genau zwischen 13 und 14 Uhr, und zwar von Mai bis September. Dafür müssten wir unsere gesamte Haut in die Sonne legen, flach, damit die Sonne im 90 Grad Winkel auftrifft.

Es ist verständlich, dass ich das als Dermatologin niemandem raten werde! Gleichzeitig erlaubt unsere moderne Lebensführung das auch organisatorisch eher nicht...

[Natura Foundation über Vitamin D](#)

**Nein**, wir haben keine ausreichenden Depots, um über den Winter zu kommen. Vitamin D wird täglich für unsere essenziellen Stoffwechselvorgänge benötigt, und zwar sowohl in der freien als auch in der verstoffwechselten Form. (Holick 2019)

**Nein**, Vitamin D Einnahme führt in der Regel nicht zu Calciumoxalatsteinen. Die Niere ist selbst auf Vitamin D für ihre Stoffwechselvorgänge angewiesen. Sie ist zudem das einzige Organ, das in der Lage ist, Vitamin D in diejenige Form umzuwandeln, die für andere Zellen dann nutzbar ist (Holick

2019). Gleichzeitig wird überschüssiges Vitamin D zeitnah zerstört, damit keine toxischen Effekte auftreten.

**Wichtig:** es kann hier genetische Ausnahmen geben, bei denen der Calciumspiegel stark ansteigen würde. Das können Sie sehr schnell feststellen, indem Sie Ihren Calciumspiegel nachmessen lassen. Entweder über die Ärztin/den Arzt Ihres Vertrauens oder Ihr Labor vor Ort. Die Kosten hierfür relativ gering.

**Exkurs:** Bei Neigung zu Calciumoxalatsteinen muss man zu Oxalat-armer Kost raten und auch von der übermäßigen Einnahme von Vitamin C und Zitrusfrüchten abraten. Eine jahreszeitlich angepasste ausreichende Trinkmenge ist zu beachten (Link bitte: <https://www.vitamindservice.de/faq/ich-bin-nierenstein-patient-darf-ich-vitamin-d-nehmen>)

Es ist wichtig festzuhalten, dass die Einnahme von Calcium nicht nur Nierensteine fördert, sondern auch arterielle Verkalkungen. Das gilt auch für sehr kalkhaltiges Trinkwasser, das bei angeborener Disposition für Nierensteine nicht verzehrt werden sollte. Weiterhin gibt es angeborene Störungen im Calciumstoffwechsel der Niere, die zu Nierensteinen führen kann.

#### **Besonderheiten beim Vitamin D Stoffwechsel:**

Individuelle Aufnahme und Verarbeitung von Vitamin D

Genetische Defekte/Störungen der Mineralienverwertung.

Genetische Defekte beim Vitamin D Stoffwechsel. (Beispiel MS Erkrankung)

Diese Spezialfälle sind selten. Müssen aber im Rahmen der verantwortungsvollen Vitamin D Verabreichung durch Kontrolle aufgedeckt werden. Hochdosis-Vitamin D Therapien, wie z.B. das Coimbra-Protokoll, gehören immer in die Hände von darauf spezialisierten Ärzten und Zentren!

#### **Vitamin D Therapie ist sicher wenn:**

Die Dosierung gewichtsadaptiert und nach Laborkontrolle erfolgt.

Der Vitamin D Spiegel sowie die Elektrolyte nach 2-3 Monaten und später 1-2x jährlich wieder kontrolliert werden.

Sich alle Beteiligten an die empfohlenen Präventionswerte von aktuell 40 bis 60ng/ml halten.

Sie sich von einem erfahrenen Vitamin D Therapeuten beraten lassen

Ich sage **Ja** zu Vitamin D:

Weil viele dermatologische Erkrankungen Vitamin D abhängig sind bzw. durch eine Vitamin D Einnahme verbessert werden können.

Weil ich aus eigener Erfahrung seit 2009 aufgrund von Aufklärungsarbeit und Substitution von Mikronährstoffen und Vitamin D keine Allergiespritzen mehr geben musste (obwohl ich das eigentlich vorhatte).

Weil ich in den letzten Jahren beobachtet habe, wie müde und energielose Menschen durch die Gabe von Vitamin D und weiteren Mikronährstoffen wieder Lebensenergie bekommen haben und Krankheitszustände besser überwinden konnten.

Weil meine Hautkrebspatienten die Sonne meiden müssen, und ich ihnen dennoch eine gute Versorgung mit Vitamin D anbieten kann.

Weil viele Patienten durch lichtsensibilisierende Medikamente die Sonne meiden müssen und somit im kompletten Defizit sind, das leicht ausgeglichen werden kann.

Weil auch meine Familie und ich deutlich von guten Vitamin D Spiegeln profitieren, durch weniger Schmerzen und besseres Überwinden von Infekten.

Schön, dass Sie bis hierhin gelesen haben.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema haben, dann vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin.

Tel: 0991 370 55 776

Ihre Hautärztin