

Inhalt

Danksagung.....	7
Zu diesem Buch	11
I Gute Ernährung braucht mehr als Obst und Gemüse.....	13
1 Ein Wort zuvor	15
2 5-am-Tag – wer schafft das schon?	17
3 Früher war alles besser ? Ernährung damals und heute	21
4 Mein Rundum-gesund-Programm	23
II Wie Vitamine und Co. uns schützen	27
1 Orthomolekulare Medizin – was ist das?	29
2 So wirken Vitamine und Co. im Körper	31
3 Von Seefahrern, Goldschürfern und wie vor 40 Millionen Jahren alles begann – Vitamin C	34
Wie viel Vitamin C braucht der Mensch?	37
4 Gesundheit aus der Kälte – Omega-3-Fettsäuren	49
Wie viel Omega-3-Fettsäuren braucht der Mensch?.....	52
5 Von Menschenversuchen, Schmutzparties und Herzinfarkten – Vitamin B ₃	56
Wie viel Vitamin B3 braucht der Mensch?.....	60
6 Popeye und der tote Junge – Vitamin B ₆ , B ₁₂ und Folsäure.....	64
Wie viel von diesen Vitaminen braucht der Mensch?.....	67
7 England in der Dunkelheit – Vitamin D.....	68
Wie viel Vitamin D braucht der Mensch?	70
III Spannender als man glaubt – Vitamin E, Studien-Tricks und die Medien	73
1 Ein besonderer Fall – Vitamin E	75
Wie viel Vitamin E braucht der Mensch?.....	78
2 Sie werden hinters Licht geführt.....	84
3 Vitamine und Medien.....	93

IV	Vitamine und Medikamente	97
	1 Vitamine – Viel sicherer als Medikamente	99
V	Vitamine und Co. für Sie	105
	1 Wichtige Hinweise zu den Nährstoffprogrammen	107
	2 Rauchen: Weniger schädlich dank viel Vitamin C und E	109
	3 Übergewicht und Fast-Food: Multi-Vitamine sind unverzichtbar....	111
	4 Bei Alkoholkonsum müssen B-Vitamine her	113
	5 Psoriasis: Vitamin D und Fischöl schaffen Besserung	115
	6 Neurodermitis: Fettsäuren sind ganz wichtig.....	117
	7 Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Linderung durch Fischöl, Bakterien, Lecithin und Weihrauch.....	119
	8 Arthrose, Arthritis und Rheuma: Vitamine und Fischöl helfen.....	122
	9 Allergien: Die nächste Saison wird besser dank Vitamin C, E und Fischöl.....	125
	10 Ein gutes Herz durch Vitaminmix und Fischöl.....	127
	11 Krebs: Bessere Chancen mit Vitamin C-Gigadosis	132
	12 Nie mehr erkältet Dank Megadosis Vitamin C	137
	13 Herpes Simplex: Mit dem werden wir auch noch fertig.....	144
	14 Multiple Sklerose: Vitaminprogramm aus Kanada kann helfen	146
VI	Einfach gesünder leben	147
	1 Starten Sie Ihr Vitaminprogramm.....	149
	Mein Einsteiger-Vitaminprogramm für Sie	150
	Wo kaufe ich was besonders günstig?.....	151
	2 Nützliches und Praktisches für den Alltag.....	152
	3 Zehn Ernährungsirrtümer	155
	4 Vitamine und Anekdoten.....	158
	5 Schlussbemerkung.....	159
	Literaturverzeichnis	160
	Stichwortregister	171

II.7

England in der Dunkelheit – Vitamin D

Von Rachitis der Vitamin D-Mangelkrankheit haben viele Leser sicherlich schon mal gehört. Vor allem Kinder mussten früher darunter leiden. Bereits im Jahr 1645 beschrieb der englische Arzt Daniel Whistler in seiner Doktorarbeit eine Krankheit unbekannter Ursache, die in England weit verbreitet war. Er bezeichnete sie als „englische Krankheit“ – Rachitis:

„... die gesamte Knochenstruktur ist weich wie Wachs, so dass die schlaffen und schwachen Beine kaum das Gewicht des Körpers zu tragen vermögen; daher geben die Unterschenkelknochen der Last nach und biegen sich nach innen, während die Oberschenkel sich einander zu neigen; der Rücken tritt wegen der Krümmung des Rückgrats in der Lendengegend als Buckel hervor... die Kranken können vor Schwäche nicht mehr aufrecht sitzen und schon gar nicht stehen ...“

Wie sehr menschliches Handeln und Streben ein bestehendes Problem verschärfen kann, zeigte sich rund 200 Jahre später. Im Zuge der Industrialisierung schossen in England die Fabrikschlote wie Pilze aus dem Boden und schleuderten ihren Dreck gen Himmel. Und zwar in Mengen, die ausreichten, um die Sonne zu verdunkeln. Das ohnehin sonnenarme England verschwand fast in Dunkelheit. Die Folge: Die Ausbreitung der Rachitis nahm vor allem unter Kindern epidemiologische Ausmaße an.

Warum? Sonnenlicht ist notwendig, damit in der Haut des Menschen Vitamin D produziert werden kann. Es wird deshalb auch als „Sonnenschein-vitamin“ bezeichnet. Mangel an Sonnenlicht führt zu einem Mangel an Vitamin D und somit zur Rachitis. Da man aber die Sonne nicht per Knopfdruck ankni-pfen kann, musste etwas anderes her, um die Rachitis zu heilen.

Vor nicht all zu langer Zeit, und die Älteren unter Ihnen können sich vielleicht noch daran erinnern, wurde Rachitis mit Lebertran behandelt. Dieses widerliche Zeug wurde den Kindern eingeflößt, damit sie starke Knochen bekämen. Lebertran ist unter anderem eine hervorragende Quelle für Vitamin D und sehr wohl in der Lage die Rachitis bei Kindern und die Osteomalazie, „Rachitis bei Erwachsenen“, zu verhindern oder auch zu heilen. Vitamin D ist unerlässlich,

damit Calcium in die Knochen eingebaut werden kann.

Es gibt zwei Verbindungen mit Vitamin D-Aktivität. Man nennt sie Vitamin D₂ – Ergocalciferol und Vitamin D₃ – Cholecalciferol. In der Haut entsteht aus der Vorstufe 7-Dehydrocholesterol unter Einwirkung von UV-Strahlung Vitamin D₃. 7-Dehydrocholesterol wiederum wird aus Cholesterin gebildet. Streng genommen ist Vitamin D also kein Vitamin, da es der Körper bei **genügend** Sonnenlicht selbst herstellen kann.

Vitamin D₂ ist vorwiegend in Pflanzen und Vitamin D₃ in fettem Fisch und Lebertran enthalten. Diese beiden Verbindungen sind jedoch nicht gleichwertig. Die biologische Aktivität des Vitamin D₂ in der pflanzlichen Nahrung beträgt etwa nur ein Drittel von der des Vitamin D₃. Das bedeutet, dass Vitamin D₃ aus tierischen Nahrungsmitteln „wertvoller“ ist.

Vitamin D kurz und bündig!

- Vitamin D wird in der Haut durch UV-Strahlung gebildet
- Vitamin D sorgt für starke Knochen
- Vitamin D beugt Krebs vor (Garland 2006)
- Vitamin D hilft bei MS, rheumatoider Arthritis, Herzerkrankungen, Diabetes (Goldberg 1986, Holick 2004, Norman 2008)
- Vitamin D hilft bei Psoriasis (Perez 1996, Morimoto 1986)
- Vitamin D-Ergänzungsmittel sind besonders wichtig für Übergewichtige, Ältere und in nördlichen Breiten für Menschen mit dunkler Haut, da bei ihnen das Risiko für einen Vitamin D-Mangel besonders hoch ist.

II.7.1

Wie viel Vitamin D braucht der Mensch?

Die üblichen Empfehlungen der nationalen Ernährungsbehörden liegen für Erwachsene je nach Alter und Geschlecht bei 200 bis maximal 600 I. E. (Internationale Einheiten; 40 I. E. = 1 µg). 100 g Wildlachs enthalten etwa 600 I. E., wobei Zuchtlachs nur etwa 200 I. E. je 100 g enthält. Ein viertel Kilo Champignons liefert etwa 200 I. E. Vitamin D. Ein ausgedehnter Sonnentag – ohne Sonnenbrand bitte! – kann bis zu 10 000 I. E. liefern. Wer regelmäßig fetten Fisch isst und sich viel im Freien bewegt, der braucht zumindest in der sonnigen Jahreszeit wahrscheinlich kaum zusätzliches Vitamin D. Ich selbst nehme deshalb im Sommer nur 200 I. E. täglich über meine Multimineral-Tablette und etwa 350 I. E. durch das kalt gepresste Lachsöl zu mir. Im Herbst und Winter kommen jedoch weitere 500 bis 1 000 I. E. Vitamin D₃ täglich dazu.

Bei vielen Menschen sind diese Voraussetzungen allerdings nicht erfüllt, weil sie einerseits keinen fetten Fisch mögen und andererseits in einer gewissen Hautkrebsphobie jegliches Sonnenlicht meiden. Diese Menschen müssen ernsthaft über eine Nahrungsergänzung nachdenken.

In einer Analyse von 63 Studien (Garland 2006) zum Zusammenhang von Krebs und Vitamin D ergab sich bei der Mehrheit der Studien, dass hohe Vitamin D-Plasmaspiegel, beziehungsweise eine ausreichende Sonnenexposition vor allem das Darmkrebsrisiko senkt. In einer vier Jahre dauernden Studie an Frauen über 55 Jahre wurde gezeigt, dass durch die Einnahme von 1 500 mg Calcium und 1 100 I. E. Vitamin D₃ täglich das Krebsrisiko insgesamt um 60 Prozent gesenkt werden konnte (Lappe u. a. 2007).

Weiterhin wird Vitamin D-Mangel mit einem erhöhten Risiko für Multiple Sklerose, Infektionen, Bluthochdruck und verschiedenen Krebsarten in Verbindung gebracht. Um eine angemessene Schutzwirkung durch Vitamin D zu erhalten, sollten nach Meinung der Wissenschaftler 1 000 I. E. täglich eingenommen werden (Garland, Holick 2008).

In einem Artikel (Aloia 2008) werden sogar 3 500 bis 5 000 I. E. Vitamin D täglich empfohlen, um eine entsprechende Schutzwirkung zu erlangen. Auch hier

zeigt sich wieder, dass die „5-am-Tag-Diät“, die nur etwa 500 I. E. Vitamin D täglich enthält, keine optimalen Nährstoffmengen liefert.

Um 1 000 I. E. Vitamin D täglich zu bekommen, müssen bei guter Ernährung im Winter immer noch etwa 500 I. E. mit Vitamin D-Tabletten täglich ergänzt werden.

Wie dramatisch der Vitamin D-Mangel ist, lässt sich daran erkennen, dass der international anerkannte Vitamin D-Experte Michael Holick (2008) einen Artikel mit dem Titel „Vitamin D-Deficiency: a worldwide Problem with health consequences“ überschrieb. Je nach Alter, Körpergewicht, Hautfarbe, Jahreszeit und Region – abhängig vom Breitengrad – haben 30 bis 100 Prozent der Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel. Am Ende des Winters ist der Vitamin D-Mangel verständlicher Weise am ausgeprägtesten. Holick schreibt: „Niemand ist gegen einen Vitamin D-Mangel immun!“ In den USA ist der Vitamin D-Mangel ebenfalls stark verbreitet, obwohl dort gängige Lebensmittel wie Milch und Orangensaft mit 50 I. E. /100 ml angereichert werden. In Deutschland findet keine Anreicherung statt!

Für Übergewichtige Menschen ist der Effekt von Nahrungsergänzungsmitteln deutlich wichtiger als der des Sonnenlichts, da sie viel schlechter als schlanke Personen in der Lage sind, Vitamin D₃ zu nutzen. Dies könnte damit zusammenhängen, dass sich bei ihnen das in der Haut entstehende Vitamin D₃ vermehrt im Körperfett anreichert und der Blutplasmaspiegel aus diesem Grund zu gering ist. Holick (2007) empfiehlt für diese Personengruppe täglich 1 000 bis 2000 I. E. Vitamin D₃. Besonders gefährdet für einen Vitamin D-Mangel sind auch ältere Menschen, da Sonnenlicht in ihrer Haut – im Vergleich zu jungen Erwachsenen nur noch zu 25 Prozent für die Vitamin D Produktion genutzt werden kann, so dass die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels unumgänglich ist. Eine weitere Risikogruppe für Vitamin D-Mangel sind Menschen mit sehr dunkler Haut, wenn sie in Deutschland oder anderen sonnenarmen Regionen leben. Die Vitamin D₃-Synthese in der Haut kann bei dieser Personengruppe um bis zu 99 Prozent absinken.