

Vitamin-D: Kraft für das Immunsystem

NATÜRLICHE ABWEHR Leichtfertige Überdosierung kann Leiden verschlimmern

VON GERD DECKER

Vitamin-D, das Sonnen-Vitamin, ist in aller Munde. Im wahrsten Sinne des Wortes. Noch nie wurde so häufig auf eine ausreichende Versorgung hingewiesen, denn Vitamin-D ist wichtig für das Immunsystem und unseren Knochenstoffwechsel. Aber hier ist auch äußerste Vorsicht und regelmäßige Kontrolle von Blutwerten geboten. Insbesondere, wenn sich unter Einnahme von Vitamin-D das zu behandelnde Leiden nicht verbessert oder sogar verschlimmert.

Der Stoffwechsel

Der Stoffwechsel von Vitamin-D ist tatsächlich sehr komplex und von pauschalen Empfehlungen bei vermutetem Vitamin-D-Mangel sollte man eher Abstand nehmen. Viel sinnvoller ist es, den persönlichen Speicherzustand, die aktivierte Form und den Vitamin-D-Rezeptor, welcher sehr häufig blockiert ist, bestimmen zu lassen. Nur so kann eine sinnvolle Strategie festgelegt werden. Wer das nicht möchte, sollte zumindest in der dunklen Jahreszeit die Zuführung von 800 i. E. (internationale Einheiten) täglich sicherstellen. Dadurch wird einerseits eine Überdosierung ausgeschlossen, andererseits ist es aber keine Garantie für einen intakten Vitamin-D-Stoffwechsel. Natürlich kann immer wieder Aal, Lachs oder Hering gegessen werden. Aber wer will schon täglich toxisch belastete Fischarten zu sich nehmen?



Gerd Decker
Heilpraktiker

BILD: PRIVAT

men? Also sind wir doch – und oftmals auch während des Sommers – auf eine maßgeschneiderte Substitution angewiesen.

Betrachten wir die Sache genauer

Unser körpereigener Vitamin-D-Speicher enthält das nicht aktive oder gebundene Calcidiol (25OH). Es ist biologisch nicht verwertbar und muss bei Bedarf in die aktive oder freie Form Calcitriol (1,25OH) umgewandelt werden.

Für eine aussagekräftige Vitamin-D-Analyse (ca. 55,- Euro) sind somit folgende Blut-Parameter zu untersuchen:

- 25-OH-Spiegel (Speicherwert) Norm 50-200 nmol/l
- 1,25-OH-Spiegel (aktivierter Anteil) Norm 75-115 pmol/l
- Verhältnis von 1,25-OH zu 25-OH (Vitamin-D-Rezeptor) Norm < 1

Je niedriger der Speicherwert (25-OH) ist, umso mehr

muss zugeführt werden. Das ist auch in der helleren Jahreszeit häufig genug zu beobachten, weil Menschen zu wenig an der Sonne sind oder sich mit Kleidung oder mit Metallhaltiger Sonnenschutzcreme mit hohen Lichtschutzfaktoren zukleistern. Ist hingegen der aktive Anteil (1,25-OH) im Blut erhöht, liegt eine Aufnahme-Blockade vor. Erkennbar an einem erhöhten Rezeptor, wie unter (3) beschrieben. Ist dieser größer als 1 sprechen wir von einer Vitamin-D-Rezeptoren-Blockade oder Aufnahmestörung. Diese Entgleisung stellt ein ernstes Problem dar, welches nur mit speziellen Wirkstoffen und Geduld therapierbar ist.

Ursachen für Vitamin D-Aufnahmestörungen sind vielfältig

Oftmals sind es Belastungskombinationen durch Viren, Bakterien oder Toxine. In Frage kommen z. B. Ebstein-Barr-Infektion, Herpes- und/oder Borreliose-Infektion, Schwermetallbelastungen (Amalgam, Quecksilber), Medikamente, Umweltbelastungen (Wasser, Luft, Lebensmittel), Leaky-Gut-Erkrankung (durchlässiger Darm) u. s. w. Genetische Ursachen betreffen nur einen kleinen Anteil von ca. 15% der Bevölkerung. Alles das lässt sich nicht im Handumdrehen beseitigen. Hier sind komplexe entgiftungs-therapeutische-Maßnahmen notwendig. Was also tun, wenn Eile geboten ist und die Vitamin-D-Aufnahme nicht funktioniert? Schnell und relativ einfach lassen

sich durch die Zuführung verschiedener Wirkstoffe die Rezeptor-Proteine vermehren und in ihrer Funktion verbessern – auch wenn die Ursache dieser Stoffwechselstörung dadurch absolut nicht beseitigt ist! Infrage kommen Wirkstoffe wie z. B. Vitamin A, E und K, Aminosäuren, Butter-säure, pflanzliche, antientzündliche Wirkstoffe, physiologische Bakterienstämme und spezielle Mineralien wie z. B. Bor, Calcium und Magnesium.

Vitamin-D ist für unser Immunsystem besonders wichtig

Es erhöht die Leistungsfähigkeit unserer angeborenen, unspezifischen Abwehr. Dieses ist in der frühen Infektionsphase ganz besonders dann von Bedeutung, wenn der Körper mit neuen und unbekannten Erregern konfrontiert wird.

Andererseits wird der lernfähige Ast unseres Immunsystems, die spezifische Abwehr, durch Vitamin-D abgebremst bzw. ausbalanciert und somit weniger reaktionsfreudig. Das ist wichtig, wenn es um den Schutz vor überschießenden Immunreaktionen geht wie z. B. bei Allergien oder Autoimmunerkrankungen. Eine zwingende Voraussetzung ist, dass der beschriebene Vitamin-D-Rezeptor voll funktionsfähig ist. Nun zurück zur unspezifischen angeborenen Abwehr: Ein reduzierter 25-OH-Wert von unter 50 nmol/l ist also mit einem stark erhöhtem Infektionsrisiko verbunden, darf aber nicht automatisch dazu

führen, hoch dosiert Vitamin-D einzunehmen. Nur über die zusätzliche Kontrolle des aktivierten Vitamin D im Blut ist eine vermehrte Umwandlung in 1,25-OH und damit die gefährliche Rezeptor-Blockade erkennbar. Rezeptorblockaden oder Aufnahmestörungen fördern nicht nur Entzündungen, sondern produzieren auch massiv freie Radikale und damit schädliche Oxidationsprozesse und hemmen die unspezifische Abwehr und können die spezifische Abwehr zu überschießenden Reaktionen (Allergien, Autoimmunprozesse) veranlassen.

Ein gut funktionierendes Immunsystem

Ein gut funktionierendes Immunsystem, aber auch der Knochenstoffwechsel benötigen volle Speicher und eine gesicherte und ausreichende Umwandlung aus dem Vitamin-D-Speicher in die aktivierte Form 1,25 OH. Das Verhältnis zwischen gebundenem und freien Vitamin D ist entscheidend. Es sollte sich immer kleiner als 1 in den Laboranalysen darstellen, zwischen 1 und 1,5 sprechen wir von einer Grauzone. Vitamin-D-Untersuchungen, welche nur einen Wert beleuchten, sind nicht aussagefähig und unbrauchbar. Sprechen Sie darum mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Achten Sie bei der Vitamin-D-Versorgung auch immer auf die gleichzeitige Zuführung von Vitamin A, E und K.

➔ @ <https://heilpraktiker-decker.de/>

Lesen Sie noch mehr Fachartikel!



➔ @ Mehr Infos unter guide.nwzonline.de/themen/gesundheit

Hinweis der Redaktion

Ab sofort erscheinen unsere Branchenspezialseiten Gesundheit – Wellness – Pflege jeweils am 1. Dienstag im Monat. Haben Sie Fragen zu Fachbeiträgen oder möchten Sie als eingetragener Autor einen eigenen Beitrag veröffentlichen, wenden Sie sich bitte an unsere Servicedirektion:

Swantje Sagcob
Tel. 0441 / 9988 – 4661
E-Mail: anzeigen-redaktion@nwzmedien.de



Weitere Brancheneinträge finden Sie auf nwz-guide.de



Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter guide.nwzonline.de/branchenguide

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden, **Telefon (0441) 9988-4114**

PSYCHOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz	Wenn die Seele Hilfe braucht! Dipl.-Päd. Norbert Raasch, Heilpraktiker für Psychotherapie	Hauptstraße 129 26188 Edewecht	04486 / 923 99 01 0151 / 516 758 93	www.psychotherapie-raasch-weserems.de info@psychotherapie-raasch-weserems.de
Karin Hinkelmann Heilpraktikerin Psychotherapie, kogn. Verhaltenstherapeutin	Hypnosetherapeutin, Gesprächstherapie bei: Ängsten, Depressionen psychosomatischen Problemen für Paare, Einzelpersonen, Kinder	Zur Alten Schule 4 26931 Elsfleth	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de
Praxis Jürgen Voigt Heilpraktiker für Psychotherapie	Gesprächstherapie kognitive Verhaltenstherapie Verkehrstherapie MPU-Vorbereitung	Allerstr. 5 49681 Garrel Röwekamp 5 26121 Oldenburg	0176-55199471 04474/932371 0441/39063941	www.psychotherapie-jvoigt.de beratung@psychotherapie-jvoigt.de
Praxis für analytische Hypnose Katrin Alwan Heilpraktikerin für Psychotherapie	Katrin Alwan Hypnosetherapeutin Hypnoanalytikerin Hypnose in der Psychotherapie	Heisterweg 3 26197 Huntlosen Kreyenstr. 35a 26127 Oldenburg	04487 - 920 501 0441 - 4081 335	www.hypnose-oldenburg.de info@hypnose-oldenburg.de
Praxis für Beratung Coaching Hypnose Psychotherapie Petra Neels	Ängste Depressionen Selbstvertrauen Trauer, Trennung Kinderwunsch Schwangerschaft	Von-Berger-Str. 25 26121 Oldenburg	0441 / 885 3787	www.petra-neels.de info@petra-neels.de
Cordula Humbert - Oase für Körper, Geist und Seele	Biodynamische Körperpsychotherapie, Coaching, Paarberatung	Cäcilienstraße 7 26122 Oldenburg	0441/ 776351	www.oase-oldenburg.de cordihumbert@aol.com
Serpil Tümer Praxis für Trauma Therapie SE Somatic Experiencing nach Dr. Peter A. Levine NARM Entwicklungsstörungen nach Dr. Laurence Heller	Trauma Therapie & Entwicklungsstörungen	Feldtange 18 B 26215 Wiefelstede	04402 / 9801423 0177-2157568	www.serpil-tuemer.de info@serpil-tuemer.de

SAUNA

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Wellness-Oase Saterland	Große Sauna- und Wellness-Landschaft mit Therapiezentrum u. Fitnessangeboten	Krähenweg 2 - 4 26683 Saterland	04492/ 708200 04492/ 7082010	www.fit-gesund-munter.de info@fit-gesund-munter.de

HEILPRAKTIKER

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Naturheilzentrum Sandkrug Heilpraktiker Gerd Decker	EDTA Chelat-Therapie Schwermetall/ Amalgam-Entgiftung, Schmerztherapie	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481 / 980098 04481 / 980099	www.heilpraktiker-decker.de info@heilpraktiker-decker.de
Ellen Döschner Heilpraktikerin und Schmerzspezialistin	Osteopathie, Wirbelsäulenthherapie Dorn/Breuss, klass. Homöopathie Schmerztherapie n. Liebscher & Bracht	Peterstr. 15 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 60 260 60	www.ellen-doescher.de info@ellen-doescher.de
Naturheilpraxis Ulrike Vielau Heilpraktikerin	Klassische Homöopathie, TCM/ Akupunktur, Regulationstherapien	Schulstr.19 26180 Rastede-Wahnbeek	04402 - 8 63 64 64	www.ulrike-vielau.de praxis@ulrike-vielau.de

YOGA/YOGATHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Ärztl. Privatpraxis Joachim Scharffetter Facharzt für Allgemeinmedizin / Naturheilverfahren	Yogatherapie Gestalttherapie Psychosomatik Hatha- u. Yin-Yoga einzeln u. in Gruppe (zertifiziert)	Marktplatz 4 26209 Kirchhatten	01625164335	www.yogaraum-scharffetter.de info@yogaraum-scharffetter.de @ewetel.net
Sampoorna Yoga Oldenburg Yoga für alle Altersgruppen leicht erlernbar	Sampoorna Hatha Yoga wird von den Krankenkassen unterstützt	Zeughausstr. 70 26121 Oldenburg kostenlose Probestunden für Anfänger	0441-4855176 0160-99615652	www.sampoorna-yoga-oldenburg.de info@sampoorna-yoga-oldenburg.de