

Gesundheitliche Bedeutung von Vitamin D

Vitamin D hat im Körper die Funktion einer Hormonvorstufe und spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau.

Darüber hinaus hat das Vitamin-D-System für verschiedene andere Gewebe wichtige Funktionen in dem Sinne, dass es die Aufgaben in diesen Geweben (Immunsystem, Lymphknoten, Haut, Gehirn, Hormone) begünstigt. Dies ist der Luftzufuhr beim Feuer vergleichbar, die das Brennen auch erst richtig entfacht.

So ist es auch nötig, um die korrekte Zelldifferenzierung zu gewährleisten, womit die Wichtigkeit in der Behandlung von Krebs und zur Krebsvorbeugung betont ist. So hemmt Vitamin D auch eine ungewünschte Zellwucherung und fördert die Apoptose (dies ist der Schutz vor unkontrolliertem Weiterwachsen von Zellen).

Ein Vitamin-D-Mangel kann daran beteiligt sein, wenn es zu einer der folgenden Erkrankungen kommt: Autoimmunkrankheiten, Infektionskrankheiten und Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Dickdarmkrebs und Brustkrebs, Knochenschwäche und Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen, allgemein erhöhte Sterblichkeit, Muskelschwäche und -schmerzen und Fibromyalgiesyndrom.

Ferner ist das Vitamin-D-System wichtig für die Entwicklung und Funktion des Nerven- und Muskelsystems.

Man kann den Vitamin D Spiegel im Blut bestimmen lassen. Zur angemessenen Beurteilung benötigt man den Wert von „Vitamin D 25-Hydroxycholecalciferol“; die zusätzliche Bestimmung von „Vitamin D3, 1,25-Di-OH“ verteuert die Diagnostik nur, ist aber nicht erforderlich, weil daraus keine zusätzliche Therapiekonsequenz abzulesen wäre.

Dr. med. Karl Braun-von Gladiß, Arzt für Allgemeinmedizin