

Flora Apotheke Hannover

<http://www.flora-pharm.de/blog/tag/vitamin-d/>

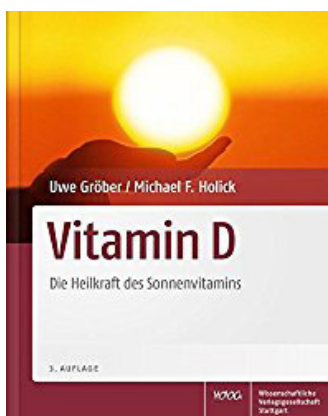
<https://dieunbestechlichen.com/2018/02/die-historische-bedeutung-von-vitamin-d-mediale-fehlinformationen-und-unterdruecktes-wissen/?cn-reloaded=1>

Die historische Bedeutung von Vitamin D: Mediale Fehlinformationen und unterdrücktes Wissen

9. Februar 2018

Viele Vitamine wurden im Zuge der Industrialisierung entdeckt, so auch Vitamin D. Das Potential von Vitamin D wird von der Medizin immer noch unterschätzt. Die Forschung steckt in ihren Anfängen.

Die geschriebene Geschichte von Vitamin D beginnt im 16. Jahrhundert mit der ersten wissenschaftlichen Beschreibung der Rachitis. Im 17. Jahrhundert wurden weitere Beobachtungen dokumentiert. Die Beschreibung dieser Krankheit ebnete den Weg zur Entdeckung des Vitamin D3 (Cholecalciferol).



1919 wurde erstmals Rachitis durch die Bestrahlung mit künstlich erzeugtem UV-Licht heilt. Kurz darauf konnten Wissenschaftler beweisen, dass natürliches Sonnenlicht die gleiche Heilwirkung aufweist. Gleichzeitig arbeitete Edward Mellanby unabhängig davon mit Hunden und konnte beweisen, dass sich in Lebertran ein Stoff befand, der Rachitis beseitigte.

Da die Vitamine A, B und C schon vergeben waren, nannte er diesen Stoff Vitamin D. In den 1920er Jahren wurde die exakte chemische Struktur des Vitamins von Prof. Windaus an der Universität von Göttingen nachgewiesen. Dafür erhielt er 1928 den Nobelpreis in Chemie.

Ein Mangel an Vitamin D begleitet die Menschheit jedoch schon seit der Vorzeit, Untersuchungen an Mumien beweisen vereinzelte Rachitisfälle zu allen Zeiten und auf allen Teilen der Erde ([Vitamin D repariert im Nu Blutgefäße](#)).

Die historische Bedeutung von Vitamin D

Schon vor der Entdeckung von Vitamin D zu Beginn des 20. Jahrhunderts haben die Menschen bewusst Vitamin D in der Natur isoliert und eingenommen. Vitamin D-Präparate sind keine moderne Erfindung. Das Aufbereiten von Vitamin D-haltigem Fischleberöl hat in den nordischen Ländern wie Finnland und Norwegen eine Tradition, die vermutlich mehrere tausende Jahre alt ist.

Damals war die chemische Form von Vitamin D natürlich niemandem bekannt, aber die Vorfahren der skandinavischen Völker verstanden die gesundheitlichen Auswirkungen von Vitamin D wesentlich besser als wir heute. In allen antiken Hochkulturen waren verschiedene Nahrungsmittel bekannt, die Krankheiten heilen konnten.

So haben die Ägypter Augenkrankheiten wie Nachtblindheit mit Leber geheilt. Heute ist bekannt, dass Leber große Mengen Vitamin A enthält, welches Nachtblindheit verhindert. Die Indianer Nordamerikas haben einen Sud aus Tannennadeln ganz intuitiv gegen Skorbut verwendet. Dieses Wissen hätte viel Leid verhindern können, als im 19. Jahrhundert unzählige Seemänner auf den Weltmeeren an Skorbut verstarben.

Es dauerte mehrere Jahrzehnte bis durch die mutige Forschung einzelner Pioniere die Ernährung auf See mit frischem Obst und Sauerkraut ergänzt wurde. Die nordamerikanischen Ureinwohner wussten also schon lange um die Wirkung von Vitamin C, während in Europa Hunderttausende Menschen an Mangelerscheinungen durch Unterernährung zu Grunde gingen.

Die Industrialisierung kappt die Verbindung zur Sonne

Die von der Natur abgekoppelte Lebensweise (Industrialisierung) und der Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln führten im 19. Jahrhundert zu Epidemien von Mangelkrankungen und hunderttausenden Toten. Durch schlechte Ernährung und Smog entwickelten sich Rachitis-Epidemien unter den in Städten aufwachsenden Kindern. Verschiedene Theorien wurden über die Ursache aufgestellt – mangelnde Hygiene, zu wenig Sport, Sonnenmangel, zu viel schmutzige Luft, etc.

Die Suche nach einer Lösung führte zur Entdeckung von Vitamin D in verschiedenen Lebensmitteln. Die Bezeichnung als Vitamin ist strenggenommen falsch, da es primär durch Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet wird. Dies wurde in den Anfangsjahren der Forschung jedoch übersehen. Die herrschende Lehrmeinung sträubte sich lange gegen die Existenz und Bedeutung von Vitaminen.



Extremer Sonnenmangel führt zur Rachitis-Epidemie

Normalerweise muss man sich nur hin und wieder in der Sonne aufhalten, damit Knochenerweichung und Rachitis vermieden werden. Aber während der Industrialisierung konnten aufgrund des extremen Sonnenmangels selbst diese grundlegenden Funktionen oft nicht mehr aufrecht erhalten werden. Insbesondere in den vom Smog betroffenen europäischen Großstädten wie London, Paris, Berlin, etc.

Selbst wenige Minuten Sonnenstrahlen war in dieser Zeit für viele Menschen nicht mehr möglich. Und daran gingen dann viele Menschen zu Grunde. Akkurate Statistiken für Europa gibt es nicht, aber man geht davon aus, dass auf dem Höhepunkt des Smogs im 19. Jahrhundert so gut wie alle Kinder in London Knochendeformationen entwickelten.

Heutzutage ist die Rachitis immer noch eine epidemisch verbreitete Krankheit, vor allem in den sogenannten Entwicklungsländern in Afrika oder Asien, in denen Mehrheit der Menschen von korrupten Regierungen und Konzernen ausgebeutet wird.

Die Ursachen liegen dort jedoch nicht im Sonnenmangel, sondern in einer chronischen Fehlernährung oder Hungersnöten und einem daraus resultierenden Schwund von Körpermasse, sowie fehlendem Kalzium und anderen Mineralstoffen aus der Nahrung. Ein Vitamin D-Mangel ist in dem Fall nicht die primäre Ursache für die fehlerhafte Entwicklung der Knochen (Rachitis und Osteomalazie).

Dieses traurige Beispiel zeigt auch, dass das Thema Vitamin D an sich keine große Bedeutung hat, wenn alles andere ausreichend vorhanden ist. Insbesondere, da die Sonne uns kostenlos und mehr oder weniger ausreichend zur Verfügung steht. Zumindest wenn man sich nicht dauerhaft der Sonne entzieht, wie das ja zum Beispiel hier in Deutschland aufgrund der sozio-ökonomischen Lage (Sonnenmangel während Arbeit, Schule, Freizeit) tendenziell passiert.

Vitamine verankern sich im menschlichen Bewusstsein

Durch die Entdeckung verschiedener Vitamine bis in die 1930er Jahre hinein änderte sich das kollektive Bewusstsein langsam. Forscher wie Evan Shute und Abram Hoffer erkannten, dass Vitamine mehr tun, als nur einen extremen Mangel zu beheben. Sie können, in höherer Dosierung, eine Vielzahl an Krankheiten heilen und sowohl den Körper als auch die Psyche gesund halten.

Hoffer forschte in den 50er Jahren an Niacin (Vitamin B3) und seiner universellen Bedeutung. Darauf folgte Linus Pauling, der in den 70er Jahren hochdosiertes Vitamin C bekannt machte. Auch viele andere Vitamine und Mineralien wurden nun in hohen Dosierungen mit großem Erfolg angewendet. Schon bevor Vitamin D zu Zeiten der Rachitis-

Epidemie als Ursache identifiziert wurde, wussten viele Menschen um die Heilwirkung von Lebertran.

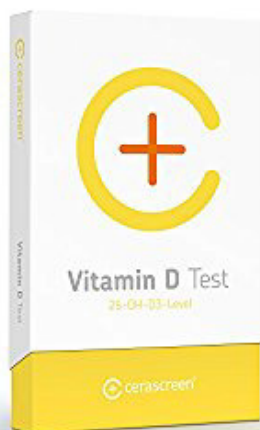
Offiziell wurde diese Wirkung abgestritten. Als Vitamin D dann tatsächlich in Lebertran gefunden wurde, kannte die Beliebtheit von Lebertran jedoch keine Grenzen mehr. Kindern wurde von nun an löffelweise Lebertran verabreicht, auch gegen ihren Willen. Wer in der Nachkriegszeit aufgewachsen ist, kennt dieses Prozedere vermutlich noch allzu gut.

Das Potential von Vitamin D wird immer noch unterschätzt

Wir sind nun die erste Generation in Deutschland, die weder Lebertran bekommt (ok, damit lässt es sich leben), noch genügend Sonne (damit nicht). Die Folgen machen sich langsam bemerkbar.

Ab 1970 forschte Michael F. Holick über Vitamin D und erkannte, dass Vitamin D nicht nur Rachitis verhindert, sondern ebenfalls mit einer Vielzahl an Stoffwechselerkrankungen zusammen hängt. Er entdeckte die beiden Hauptformen von Vitamin D im Körper und revolutionierte so durch die einfache Messung im Blut die praktische Anwendung von Vitamin D im Alltag.

Die tatsächliche Bedeutung von Vitamin D wird von der breiten Öffentlichkeit sowie der Medizin immer noch unterschätzt.



Schlechte Studien

Die meisten Studien sind schlecht durchgeführt und konzentrieren sich nur auf die typischen Vitamin D-assoziierten Symptome. Absurderweise scheinen die meisten Wissenschaftler sich mit der lapidaren Frage zu befassen, ob eine kleine Menge Vitamin D dazu führt, dass ältere Menschen weniger oft auf den Boden fallen.

Diese Studien heißen dann sowas wie “Vitamin D Associated Risk of Falls and Fractures in Elderly Women”. Klingt zumindest wissenschaftlich. Tausende Erfahrungsberichte von begeisterten Anwendern zeigen aber klar, wie wichtig die ausreichende Versorgung mit Vitamin D für die generelle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist.

Hoffer heilte Herzranke, Alkoholranke, Demente und Schizophrene mit Niacin – angeblich konnten seine Studien nie reproduziert werden. Pauling heilte Herzkrankheiten, Arteriosklerose und Krebs mit Vitamin C – auch hier blockte das Establishment ab.

Die Shute Brüder setzten hochdosiertes Vitamin E gegen Herzkrankheiten ein – das Wissen wurde unterdrückt.

Es gibt zwar mehrere tausend Studien über Vitamin D. Jedoch handelt es sich überwiegend um Korrelationsstudien, die keinerlei Aussage über die Heilkraft von Vitamin D zulassen. Es werden nur lose Verbindungen zwischen dem Auftreten von Krankheiten und dem Blutspiegel gezogen. Ob und inwiefern Vitamin D tatsächlich kausal mit diesen Krankheiten in Verbindung steht, lässt sich dadurch kaum sagen.

Langzeitstudien zu Vitamin D, die Anwender über mehrere Jahre begleiten, gibt es bisher keine einzige. Die ersten werden erst ab 2020 erwartet. Vermutlich werden auch die Ergebnisse dieser Studien keine größere Klarheit bringen – so sind die eingesetzten Dosierungen häufig viel zu gering, um eine umfassende Einschätzung zu ermöglichen.

Mediale Fehlinformationen über Vitamin D

Momentan findet eine Kampagne gegen Vitamin D statt – schlechte Studien werden als Beweis für die Unwirksamkeit herangezogen, während unzählige Menschen für sich genau gegenteilige Erfahrungen machen. Dies ist in der Vergangenheit bereits mit anderen Vitaminen wie Vitamin A, E und C passiert.

Die Berichterstattung bewegt sich undifferenziert zwischen pauschaler Euphorie (“Warum wir alle im Winter Vitamin D brauchen”) und genereller Ablehnung von höher dosiertem Vitamin D (“Es gibt keine Beweise für eine Wirksamkeit außerhalb der Osteoporose-Prävention”).

Als Leser wird man durch diese widersprüchlichen Informationen tendenziell eher verwirrt – mal werden Vitamine in den Himmel gelobt, dann sind sie wieder angeblich komplett unwirksam. Tatsächlich muss man bei komplexen Themen immer differenzieren, sodass allgemeine Aussagen wenig hilfreich sind.

Der Versuch einer kritischen Auseinandersetzung wird vor allem von Dr. Nicolai Worm und Dr. Jörg Reichrath unternommen, die mit anderen Wissenschaftlern ihre Erkenntnisse regelmäßig im Kongress “Vitamin D Update” herausgeben und die konservativen Einschätzungen der DGE in Frage stellen. Leider erlangen diese neuesten Erkenntnisse häufig keine große mediale Aufmerksamkeit.

In der realen Welt funktioniert Vitamin D – beispielhaft sind die Erfahrungen des Arztes Raimund von Helden mit unzähligen Patienten ([Die sagenhafte Wirkung von Vitamin D und Calcium – Fragwürdige Studien sollen verunsichern](#)).

Es gibt bisher quasi keine einzige Praxis-Studie zu Vitamin D, die so konzipiert ist, dass sie für den durchschnittlichen Menschen irgendeine Relevanz hat. Die Arbeiten von Carl Reich, Weston Price und Chris Masterjohn betrachten Vitamin D im Gesamtzusammenhang, werden von der Mainstreamforschung jedoch ignoriert.

Bahnbrechende Studie zu Vitamin D

Bahnbrechende Studie zu Vitamin D

Ein durchschnittlicher Erwachsener sollte täglich eine Vitamin-D3-Dosis von etwa 4.000 bis 8.000 IE zu sich nehmen, um seinen Körper darin zu unterstützen Krebs, Diabetes oder Multiple Sklerose zu verhindern (IE bedeutet internationale Einheiten, 4.000 – 8.000 IE sind 100 – 200 µg Vitamin D3). Das ist das Ergebnis einer bahnbrechenden Studie über dieses wichtige Vitamin.

Die von der deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tages-Dosierung von 20 µg Vitamin D3 ist daher für unseren Bedarf wohl bei Weitem nicht ausreichend ...

Die genannte Studie wurde von Wissenschaftlern der Universität Kalifornien, der medizinischen Fakultät der Universität San Diego und der medizinischen Fakultät der Creighton-Universität in Omaha durchgeführt und in der Fachzeitschrift *Anticancer Research* veröffentlicht (s. Quelle). Die Wissenschaftler enthüllen durch ihre Forschung eine sehr einfache, aber ausgesprochen wichtige Tatsache über Vitamin D, für die sich unabhängige Gesundheitsvertreter seit Jahren einsetzen.

Die Studie ist besonders interessant, weil sie bisher nicht bekannte Zusammenhänge zwischen der Vitamin-D-Dosierung und dem im Blutkreislauf nachweisbaren Vitamin-D-Spiegel aufzeigt. Die neuen Ergebnisse zur Vitamin D-Dosierung waren folgende:

- Die tägliche Einnahme von 10.000 IE Vitamin D (250 µg) löste keine toxischen Wirkungen aus.
- Der Anstieg des Vitamin-D-Spiegels im Blut passt sich den Ausgangswerten an, was eine Überdosierung verhindert.
- Konkret wurde ermittelt, dass...
 - wenn Personen mit einem Vitamin D-Wert von über 30 ng/ml eine um 1000 IE erhöhte Tagesdosis verabreicht wurde, hat sich der Vitamin-D-Wert dieser Personen um 8 ng/ml erhöht.
 - wenn die gleiche Erhöhung der Vitamin-D-Dosierung bei Personen mit einem höheren Vitamin D-Spiegel im Blut (von über 50 ng/ml) zugeführt wurde, erhöhte sich deren Vitamin-D-Wert lediglich um 5 ng/ml.

Eine hohe Dosis von Vitamin D zeigte eine bessere Prävention bei chronischen und degenerativen Erkrankungen, die heute immer wichtiger werden

Eine Erhöhung der Vitamin-D-Einnahme bedeutet eine sinkende Rate solcher Krankheiten wie z. B. Brustkrebs, Dickdarmkrebs, Multiple Sklerose und Diabetes Typ 1.

Laut der Studie aus Kalifornien kann man schätzen, dass sich die Erkrankungsrate bei optimaler Vitamin-D-Dosierung sogar um die Hälfte verringern ließe!

Die Erkenntnis darüber, dass die Empfehlungen über die Dosierung von Vitamin D dringend zu ändern sind, hat eine große Bedeutung für die Verbesserung der Gesundheit der Menschen in Deutschland, in Europa und auch weltweit. Würde eine solche Änderung konsequent umgesetzt, könnte uns dies eine möglicherweise kommende Krise im Gesundheitswesen

ersparen! Weniger chronische Krankheiten bedeuten für den Patienten ein besseres Leben und für die Krankenkassen weniger Ausgaben für Therapien und Behandlungen.

90% der 3.667 Probanden der Studie wiesen Vitamin-D -Mangel auf!

Die bei 90% der Patienten tatsächlich festgestellten Vitamin-D-Blutwerte sind ganz und gar nicht ausreichend, um derartige Erkrankungen zu verhindern. Ihre Vitamin-D-Spiegel lagen sogar unterhalb der öffentlichen Empfehlung, die an sich schon zu niedrig ist. In der Orthomolekularen Medizin wird daher vielfach dafür plädiert, den Normwertbereich bei 60 ng/ml beginnen zu lassen und einen Blutspiegel von bis zu 150 ng/ml Vitamin D als optimale Versorgung mit dem so wichtigen Vitamin anzusehen.

Einige Fakten zu Vitamin D

- - 1. Vitamin D ist frei verfügbar:
Es wird durch Sonneneinstrahlung in unserem Körper gebildet.
 2. Vitamin-D ist unschädlich:
Es wird sofort vom Körper aufgenommen und erkannt, da es sich dabei um ein Vitamin-Hormon handelt.
 3. Die Einnahme von 10.000 IE Vitamin D (250 µg) täglich zeigt keinerlei toxische Nebenwirkung.
 4. Der Verkauf von Vitamin D ist seit 2002 um 600 % gestiegen. Der Grund dafür ist, dass sowohl die „Alternativ-Medizin“ als auch unabhängige und ehrliche Wissenschaftler die Wahrheit über die Bedeutung von Vitamin D anerkennen und verbreiten.

