Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | **Allgemeine Innere Medizin FMH** | **Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version 14. März 2023

Vitamin D3

Grenzwert: **30 µg/l** [1]
Deutlicher Mangel: **30-6 µg/l**
Schwerer Mangel: **<6 µg/l**

Idealwert: **>40 µg/l**
Maximalwert: **<62 µg/l**
1 nmol/l = 0.4 µg/l - 1 µg/l = 2.5 nmol/l = 40 IE

- Niedrige Vitamin D3 Spiegel disponieren nicht nur zu Osteoporose, sondern auch zu Dickdarm- und Brustkrebs!
- Vitamin D ist ein Oberbegriff für verschiedene Untergruppen, zu denen auch das Vitamin D3 (Calcitriol) gehört. Die wichtigste Funktion von Vitamin D ist die Regulierung des Calcium- und Phosphatstoffwechsels.
- Aufbau und Erhalt von Knochen, Knorpeln und Zähnen ist Vitamin D3 abhängig

UVB-Strahlung bewirkt in der Haut eine Spaltung des B-Rings im Dehydrocholesterin, dem letzten Zwischenprodukt der Cholesterinbiosynthese. Dadurch entsteht Prävitamin D3, das thermodynamisch instabil ist und spontan zu Cholecalciferol (Vitamin D3) isomerisiert. Es gelangt anschliessend von der Haut in den Kreislauf und ist im Blut an das Vitamin D bindende Protein (DBP), auch Transcalciferin genannt, gebunden. Dieses α-Globulin wird in der Leber synthetisiert. Gespeichert wird Vitamin D hauptsächlich im Fett- und Muskelgewebe des menschlichen Körpers. Die Vitamin D-Bildung in der Haut unter Einfluss des Sonnenlichts wird meist überschätzt. Menschen mit sehr tiefen Cholesterinwerten und Frauen sollten Vitamin D regelmässig bestimmen. Vitamin D ist auch in fettreichen Fischen oder Fleisch enthalten.

Die Bildung von Vitamin D ist abhängig von mehreren Faktoren (Quelle: DocMedicus):

- Jahreszeit
- Wohnort (Breitengrad)
- Ausmass der Luftverunreinigung, Ozonbelastung in industriellen Ballungsgebieten
- Aufenthalt im Freien
- Nutzung von Sonnencremes mit Lichtschutz Faktor (> 5)
- Körperverhüllung aus religiösen Gründen
- Hautfarbe und Pigmentierung
- Hauterkrankungen, Verbrennungen
- Alter

Vitamin D zeigt einen positiven Einfluss auf:

- Calciumstoffwechsel, Calciumaufnahme aus dem Darm, Knochenstoffwechsel
- Muskelkraft, Aufrechterhaltung der Insulinproduktion
- Alterungsprozesse: Beruhigt Telomere, Denkprozesse, Hautstruktur, Immunsystem
- Wirkt vorbeugend bezüglich Krebs (Dickdarm, Prostata, Brust), Multipler Sklerose, Diabetes, Herzerkrankungen, hohem Blutdruck und Tuberkulose
- Mineralisation der Zähne, Zellwachstum, Glutathionstoffwechsel (macht *Freie Radikale* unschädlich)

[1] Referenzwerte Labor Risch

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Mögliche Symptome bei Mangelzuständen

- Übergewicht, Diabetes, Osteoporose, Muskelschwäche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck, Krebs (Dickdarm, Prostata, Brust), Depressionen/Stimmungstief
- Denkstörungen, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson

Hohes Demenzrisiko durch Vitamin D-Mangel

Die unzureichende Versorgung mit Vitamin D im Alter steigert das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, deutlich. Bei einem leichten bis mittelschweren Vitamin D-Mangel (10 bis 20 µg/l) lag das Risiko, an Demenz zu erkranken, im Vergleich zu Personen mit ausreichenden Konzentrationen um 53% höher. Für Patienten mit schwerem Vitamin D-Mangel (unter 10 µg/l) war die Gefahr sogar um 125% erhöht.[2]

Hauteigene Vitamin D Produktion

- Ältere Personen produzieren 4-mal weniger hauteigenes Vitamin D. Sie meiden die Sonne
- Höherer Melaningehalt in der Haut (dunkle Haut) schützt vor der Sonne und führt zu einer verminderten hauteigenen Vitamin D Produktion
- Sonnenschutzcreme ist wichtig. Ab Faktor 8 produziert die Haut jedoch weniger Vitamin D
- Europa: Winter sehr sonnenarm. Sonnentage im Sommer zu gering für eine ausreichende Produktion
- Verminderte Vitamin D Aufnahme im Darm bei gewissen Darmerkrankungen
- Kleidung: Haut in der Regel immer zu 95% bedeckt!

Vitamin D-Therapie (Fettgedruckt: Meine Therapieempfehlung)

Medikament	**Therapie**	**Erhaltungstherapie (Einnahme: immer, auch im Sommer!)**
Vitamin D3 Streuli „Therapie“ -kassenzulässig	4 ml (16`000 IE) einmal pro Woche **= 4 Pipetten**	2 ml (8`000 IE) einmal pro Woche **= 2 Pipetten**
Vitamin D3 DIBASE -ölige Lösung -kassenzulässig	1x1 ½ ml (15`000 IE) einmal pro Woche **= 1-mal 1 ½ Pipetten**	1x ¾ ml (7`500 IE) einmal pro Woche **= 1-mal ca. ¾ Pipette**

- Mit Pipette angegebene Dosis aus der Flasche entnehmen und vorzugsweise in einen Fruchtdrink mit Rapsöl einrühren (TopMix-Lebenselixiere: www.ever.ch: Memberbereich: Passwort: ever). Die meisten Patienten wählen diese Variante. VerbesserteRresorption mit Ölzusatz

[2] Medical Tribune;12.12.14