

# Abstrakt für den Vortrag „Vitamin D-Update 2023“ am 12.4.2023

Die biologische Substanz „Vitamin D“, die bei ihrer Entdeckung zu Unrecht als Vitamin eingestuft wurde, ist in Wirklichkeit ein Hormon des menschlichen Körpers, der es mithilfe von Sonnenlicht in der Haut aus einer Vorstufe (Cholesterin) herstellen kann. In den letzten beiden Jahrzehnten hat die Bedeutung von Vitamin D für unsere Gesundheit eine enorme Aufwertung erfahren, da die Forschung herausfand, dass es sich nicht nur um ein „Knochen-Vitamin“ handelt, sondern dass dieses „Sonnen-Hormon“ praktisch von allen Zellen unseres Körpers für einen regelrechten Stoffwechsel benötigt wird.

Damit beginnt die Bedeutung von Vitamin D bereits vor der Befruchtung der weiblichen Eizelle durch die männlichen Spermien, da die Ausbildung beider Zelltypen von ausreichend Vitamin D abhängig ist. Hat die Mutter während der Schwangerschaft zu wenig Vitamin D droht ihr eine Frühgeburt und dem neugeborenen Kind anschließend Entwicklungsstörungen des Knochens wie Rachitis, jedoch auch des Gehirns mit Verlust an IQ.

Im Erwachsenenalter bilden sich praktisch alle chronischen Krankheiten früher und deutlicher aus, angefangen von den Autoimmunerkrankungen über Herz-Kreislaufprobleme bis hin zu Krebs. Selbst wenn das Kind sozusagen bereits in den Brunnen gefallen, d. h. der Krebs aktenkundig ist, hängt es vom Vitamin D Spiegel ab, ob und wie schnell es zur Metastasierung kommt. Bleiben letztendlich noch alle „Geisteserkrankungen“ (wie Depression, Demenz etc.), die keine Erkrankung des Geistes, sondern der Gehirnzellen sind. Auch hier gilt: je größer der Mangel je größer die Wahrscheinlichkeit, eine solche Krankheit zu entwickeln.

Der positive Aspekt dieser traurigen Litanei ist die Tatsache, dass sich dieser Lebensstil-bedingte Mangel an Sonnenexposition durch die Gabe von künstlich hergestelltem Vitamin D völlig risikolos und weitestgehend beseitigen lässt.

