

Vitamin D und das Immunsystem (u.a. Prof. Dr. med. Jörg Spitz)

Vitamin D ist die Vorstufe eines Hormons, das wir selber in der Haut herstellen können. Es ist nicht nur für die Knochen relevant, sondern für nahezu alle Körperzellen. Alle Zellen haben Rezeptoren für diverse Hormone, viele haben einen Rezeptor für dieses Sonnenhormon - das bedeutet, dass sie es auch brauchen:

Vitamin D ist notwendig für die Kommunikation der Zellen untereinander (sie teilen einander mit, was sie je zu tun haben). Auch werden die „Batterien“ der Immunzellen aufgeladen. Viren können erkannt (div. Viren spielen alle zusammen) und gezielt Abwehrkräfte aufgebaut werden (über Nacht ordnet der Körper Abwehrzellen neu).

Direkter Angriff der Erreger, das ermöglicht Modulation der benötigten Menge, so wird „überschiessende“ Immunreaktion verhindert. Vitamin D unterdrückt nicht das Immunsystem, sondern macht es „tolanter“. Ein Virus kann so innert 2 Tagen unwirksam gemacht werden. Nicht die Viren sind also das Problem, sondern mangelnde Abwehrkräfte. Die Aufgabe von Vitamin D ist auch die Steuerung von mehr als 2000 Genen.

80-90% der Europäer haben v.a. im Winter eine Unterversorgung mit Vitamin D. Kein älterer Mensch kann genügend Vitamin D produzieren, diese Fähigkeit wird im Alter um bis zu 80% reduziert. Wenn nicht genügend Vitamin D zur Verfügung steht, ist die Zellfunktion eingeschränkt. (Uni Graz, Lehrgang „Angewandte Ernährungsmedizin“)

Ernährung/Immunsystem (Uwe Gröber, Apotheker):

Ältere Menschen brauchen die gleiche Ernährung wie Spitzensportler zur Aufrechterhaltung ihres Immunsystems.

Das Immunsystem sitzt nicht nur im Darm (dort laufen 80% der Abwehrreaktionen), sondern auch in der Muskelmasse. Bis zum Alter von 80 werden bis zu 50% der Muskelmasse abgebaut. Aus diesem Grund ist gezieltes Krafttraining unerlässlich.

Mögliche Folgen eines Mangels:

- Lungenentzündung
- Eingeschränkte Vitalität

Immunrelevante Mikronährstoffe bei viralen Atemwegsinfektionen:

- Vitamin D
- Vitamin C
- Vitamin A
- Selen (ausgelaugte Böden können Pflanzen/Nahrung nicht mehr ausreichend damit versorgen)
- Zink
- Omega3-Fettsäuren

Vitamin D ist an der Entstehung bzw. der Vermeidung nahezu aller chronischer Krankheiten beteiligt.

Wirkung von Vitamin D (ausserhalb des Knochenstoffwechsels*):

- senkt Blutdruck
- fördert das angeborene und das erworbene Immunsystem
- produziert körpereigene Antibiotika (d.h. keine Gefahr von Resistenzen) und auch antivirale und antimikrobielle Wirkung
- antientzündliche Wirkung, auch im Darm (Darmbakterien werden gestärkt)
- schützt vor Allergien und Autoimmunerkrankungen
- schützt die Nervenzellen

- bremst die Krebsentwicklung, verhindert Metastasenbildung etc. etc.
- Schwangerschaft viel sicherer

*hier wie auch bei Kalziumhaushalt und Knochendichte spielen die Vitamine D und K2 eine wichtige gemeinsame Rolle (interaktiv, synergistisch).

Jörg Spitz und Uwe Gröber zu Vitamin D in Zusammenhang mit Covid19:

Neben besonders grossem Mangel an Vitamin D, nehmen ältere, vulnerable Menschen meist sehr viele verschiedene Medikamente ein. Diese interagieren nicht nur untereinander, sondern auch mit Vitamin D - das schwächt zusätzlich den Immunstatus.

Diese Gruppe entspricht den Covid19-Betroffenen, siehe die Assoziations-Studie von Michael Holick, die den Zusammenhang von Vitamin D-Pegel mit Infektionsrate an Covid 19 belegt. Auch der Krankheitsverlauf ist schwerer und dadurch wird die Überlebensrate beeinflusst.

Das Immunsystem muss auch trainiert werden, d.h. Lockdowns sind sehr kontraproduktiv.

„Wir werden nicht mehr artgerecht gehalten...“

Dosierung von Vitamin D:

Jeder Mensch reagiert anders auf die gleiche Gabe, deshalb gilt es, selber auszuprobieren und Vitamin D im Blutspiegel zu messen.

Zielwert : 40-60ng/ml

Empfohlen: mit 4000 IE pro Tag beginnen und Reaktion kontrollieren.

Es gibt Vitamin D-Selbsttests (z.B. bei cerascreen.ch).

Quellen:

-Prof. Dr. med. Michael Holick, Entdecker und Forscher der Bedeutung von Vitamin D seit 50 Jahren, tätig an der „Health Bone Care Clinic“ an der Boston University

-Prof. Dr. med. Jörg Spitz (s. auch div. Youtube-Beiträge)

-Apotheker Uwe Gröber

-s. auch Coronaausschuss Sitzung 35 („Recht und Gesundheit“), J. Spitz ab 0.19, U. Gröber ab 2.35.

I