

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Vitamin D

**F:** Mir wurde empfohlen, Vitamin D einzunehmen, weil meine Knochendichte grenzwertig ist. Der Blutspiegel war im normalen Bereich. Macht das dann Sinn?

**A:** Behandlungen nach „Kochrezept“, die sich nur nach der Erkrankung richten, haben immer ein Fragezeichen. Denn auch Bedarf und Wirksamkeit von Vitaminen sind sehr individuell. Mehr Sicherheit bietet z.B. eine Austestung mit Applied Kinesiology. Über die optimalen Blutspiegel wird viel diskutiert. Genau genommen ist es gar kein Vitamin sondern eine Hormonvorstufe.

**F:** Können Sie noch mehr darüber sagen?

**A:** Es wird sowohl über die Nahrung in zwei Formen – D2 und D3 - aufgenommen als auch im Körper produziert, und zwar unter dem Einfluß der Sonne in der Haut als D3. Deswegen tritt ein Mangel leichter im Winter auf. Für die Umwandlung in eine aktive Form ist übrigens Cholesterin nötig. Da fettlöslich, kann es gespeichert werden. Mit dem Calcium-Haushalt besteht eine enge Verknüpfung. Am bekanntesten bei einem Defizit sind die Folgen auf den Knochen – als Beispiel die früher häufiger auftretende Rachitis bei kleinen Kindern.

**F:** Woran kann man denn einen Mangel erkennen?

**A:** Einige gravierende Erkrankungen werden damit in Verbindung gebracht, z.B. Diabetes, Depressionen, chronische Entzündungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Fibromyalgie und vor allem Störungen des Immunsystems von häufigen Infekten bis hin zum Krebs.

**F:** Wäre es dann nicht für jeden gut, es vorsorglich einzunehmen?

**A:** Die vorwiegend aus den USA stammende Idee, sich über einen täglichen Vitamin-Cocktail sozusagen rundum abzusichern, funktioniert leider so nicht ganz. Dazu ist unser Organismus zu komplex. Eine gezielte Einnahme bei einem tatsächlichen Bedarf kann allerdings sehr hilfreich sein.

**F:** Was hilft noch?

**A:** Am wichtigsten ist tatsächlich das Licht. Wir verbringen zu viel Zeit in geschlossenen Räumen. Und Sonnencremes stören die Bildung – also nicht gleich am Anfang verwenden. Wenn der ganze Körper nur wenige Minuten in der Sonne ist, wird ein Vielfaches der empfohlenen Einnahme-Menge produziert. Und alles, was der Körper selbst tun kann, stärkt ihn auch.

**F:** Was bewirkt Vitamin D noch?

**A:** Sehr interessant ist eine Wirkung bei Autoimmun-Erkrankungen wie Rheuma. Dr. Cicero Coimbra aus Brasilien berichtet über große Erfolge in der Behandlung von multipler Sklerose und degenerativen Erkrankungen des Nervensystems wie Parkinson mit einer Hochdosis-Therapie. Es reguliert die Produktion von Interleukin-17, einem Botenstoff des Immunsystems, das bei einem Autoimmun-Geschehen unkontrolliert hergestellt wird. Im Gegensatz zu Medikamenten unterdrückt es die Immunreaktion nicht, sondern moduliert sie.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel  
Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie