

Vitamin D

Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention

Prof. Dr. Jörg Spitz

FA Nuklearmedizin, Ernährungsmediziner ,Präventionsmediziner

Gesellschaft für medizinische Information und Prävention

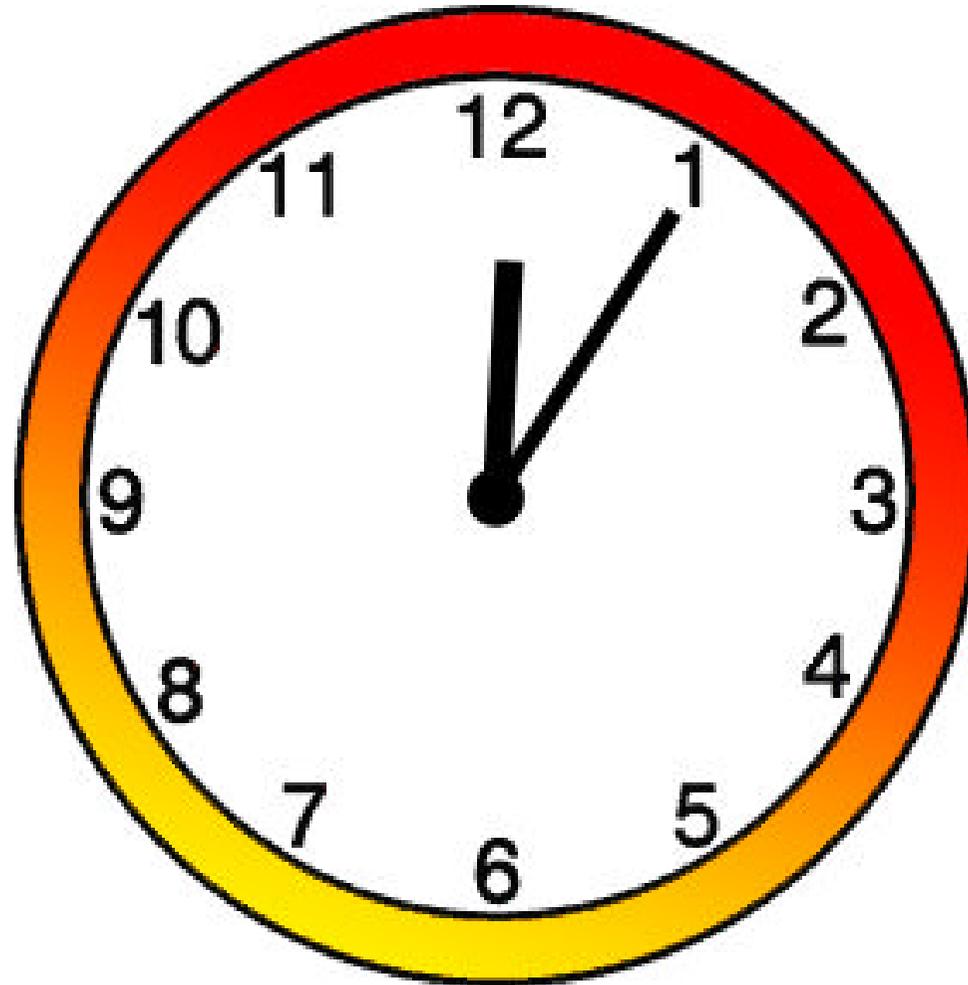
www.mip-spitz.de

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention

www.dsgip.de

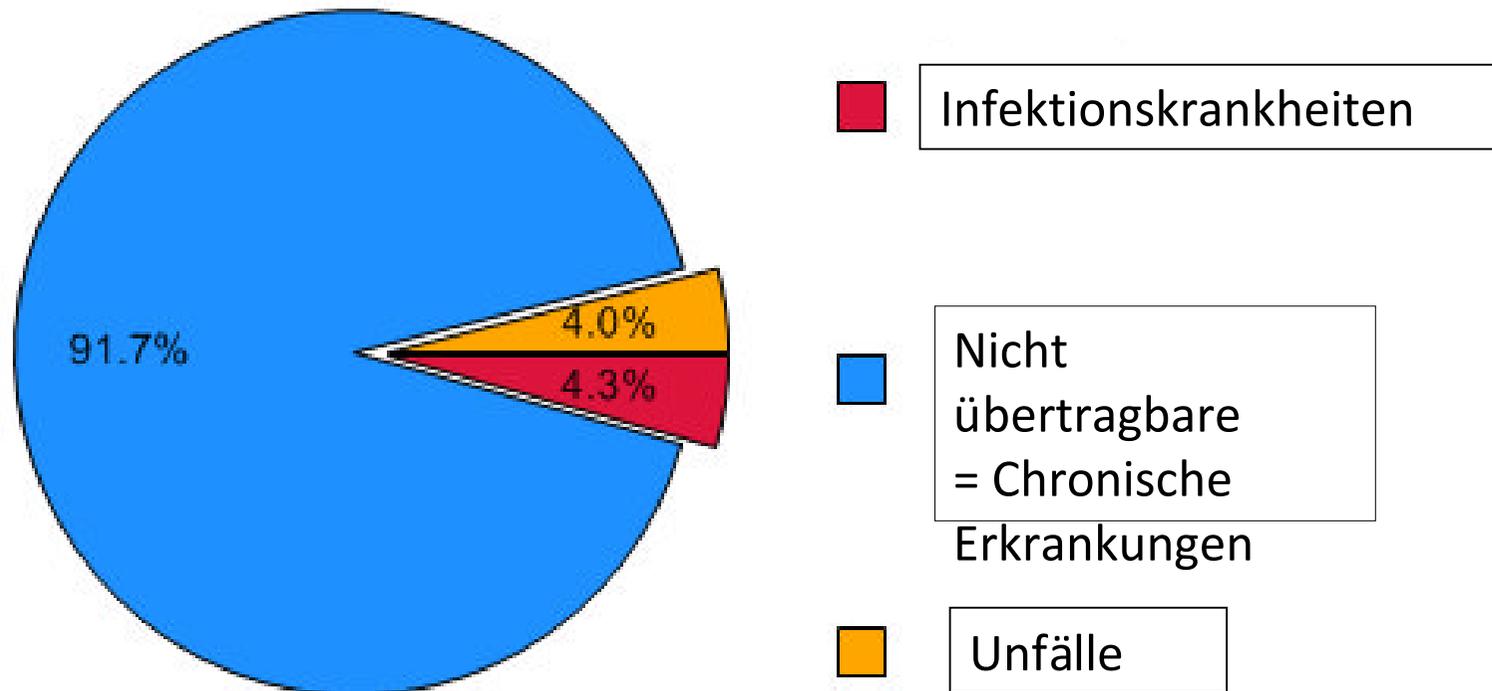
Eine neue Facette
des bekannten
Problems...

Prävention? Es ist 5 nach 12!!!!



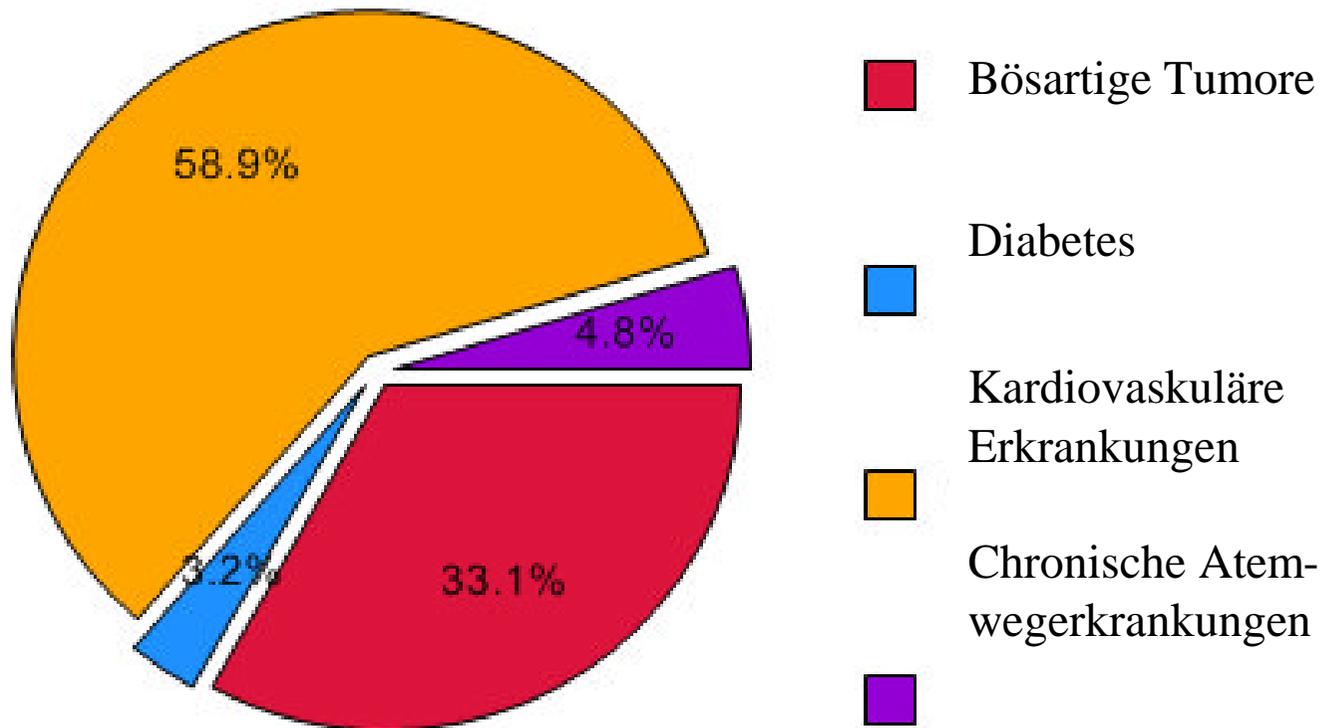
Todesursachen in Deutschland

Alle Todesursachen



Todesursachen in Deutschland

Nicht übertragbare = chronische Erkrankungen
beide Geschlechter



Ach lassen wir doch....

die Toten ruhen!!!

Ok! Dann schauen wir uns doch
einmal die Lebenden an....!

Heinz Nixdorf Studie

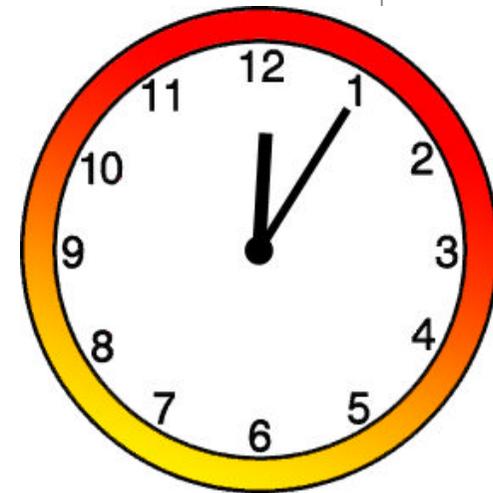
Erbel E: Deutsches Ärzteblatt 2008 105 S1

- **4814 Personen, 45-75 Jahre**
- 10.8 % (2.8%) bekannte KHK (Angabe für Frauen)
- 9.3 % (6.3%) Diabetes Typ 2
- 42.9 % (40.2%) Hypertonie
- 80.0 % (65.6%) Übergewicht
- 26.2 % (28.1%) Fettsucht
- 26.0 % (21.3%) Raucher
- 50.5 % (49.5%) Hypercholesterinämie

Unbekannte Gefäßveränderungen

Heinz Nixdorf Studie

82,3



Koronarsklerose

Warum werden wir krank?

Schicksal?

Gene?

Falscher Lebensstil!

Nicht artgerecht!

Was ist artgerecht?

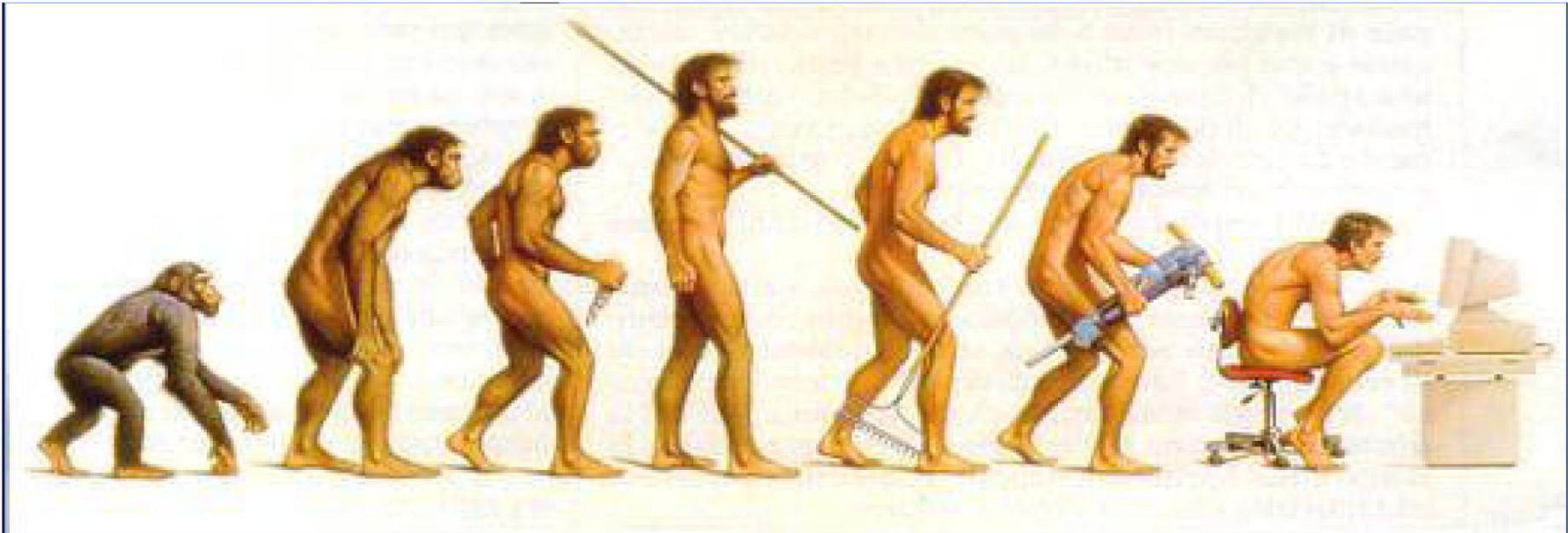
(Was haben wir früher gemacht?)

von der Hand in den Mund leben....
20 km am Tage laufen...
nicht jeden Tag satt werden...
aber jeden Tag ein Sonnenbad nehmen...
nur mit einem Feigenblatt...

Was tun wir stattdessen?

(seit wenigen Jahrzehnten?)

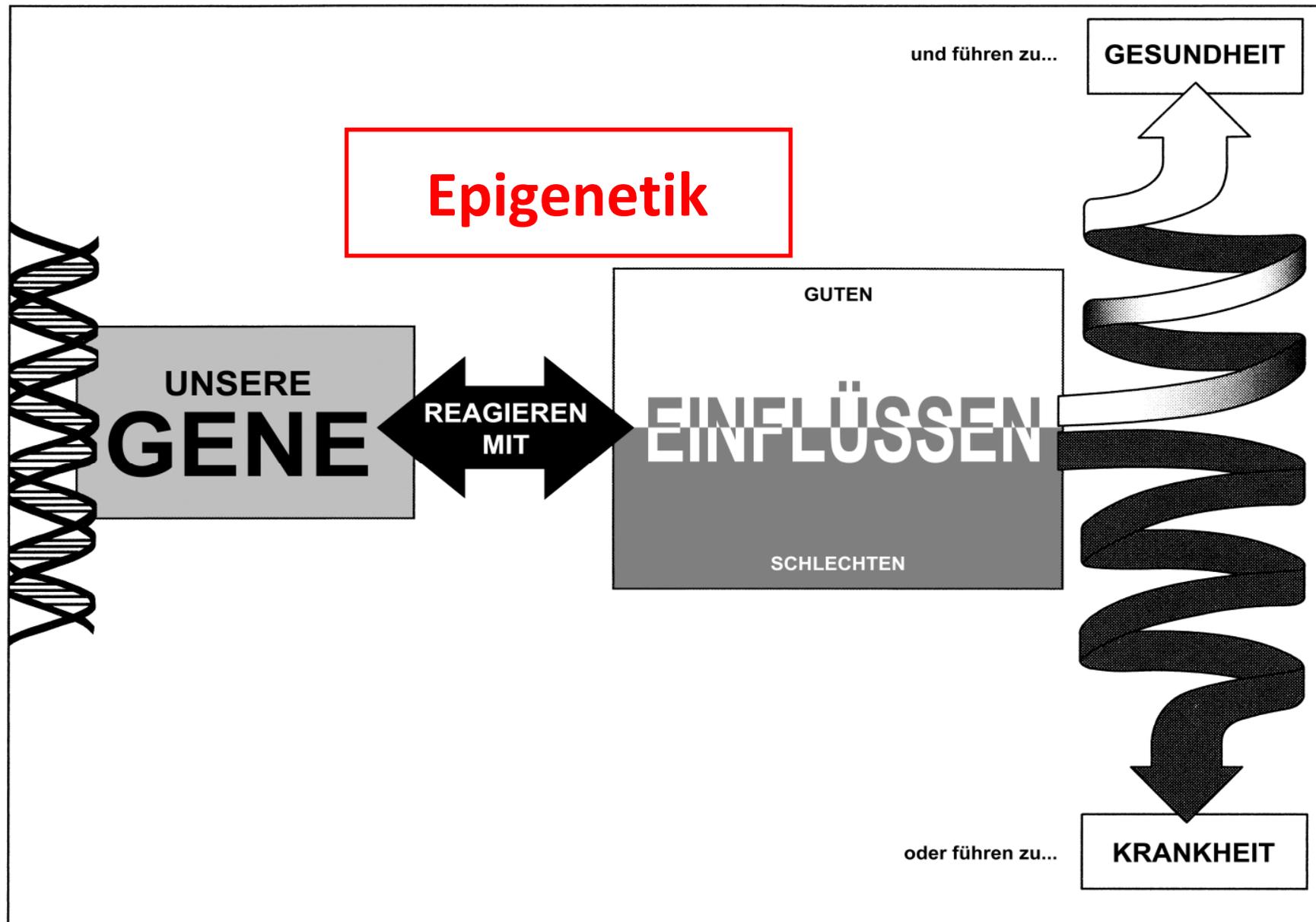
Nahrung verarbeiten und konservieren ...
sitzen den ganzen Tag...
essen uns jeden Tag mehr als satt...
meiden die Sonne...
weil sie Hautkrebs machen soll...



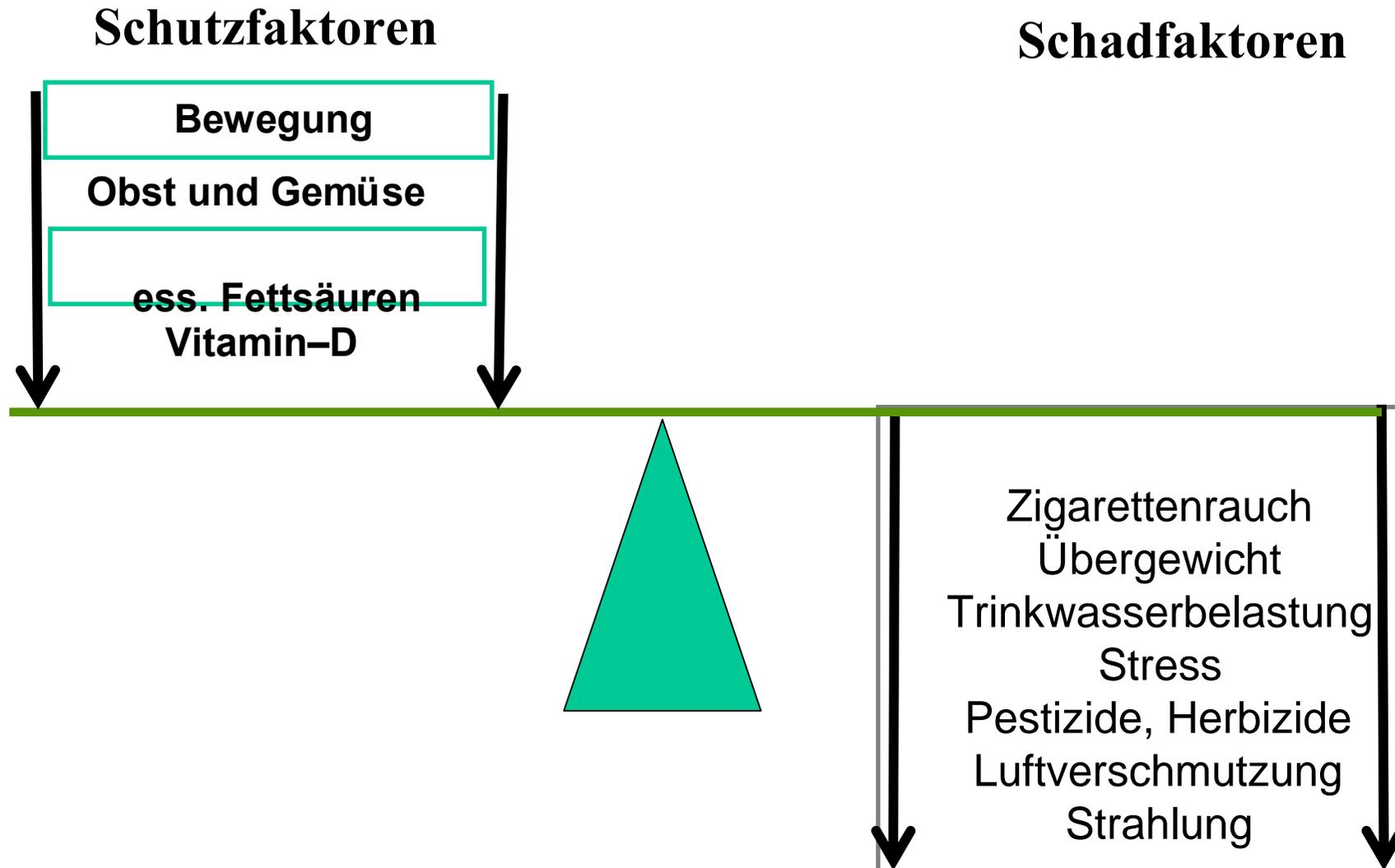
- **120 000 Generationen als Jäger und Sammler (99,5 %)**
- **500 Generationen Ackerbau/Domestizierung (0,5 %)**
- **10 Generationen nach industrieller Revolution**
- **1 Generation in der Computerwelt**

Haben sich die Gene den neuen Bedingungen angepasst?

Krankheiten und Lebensstil



Entstehung von Krankheiten

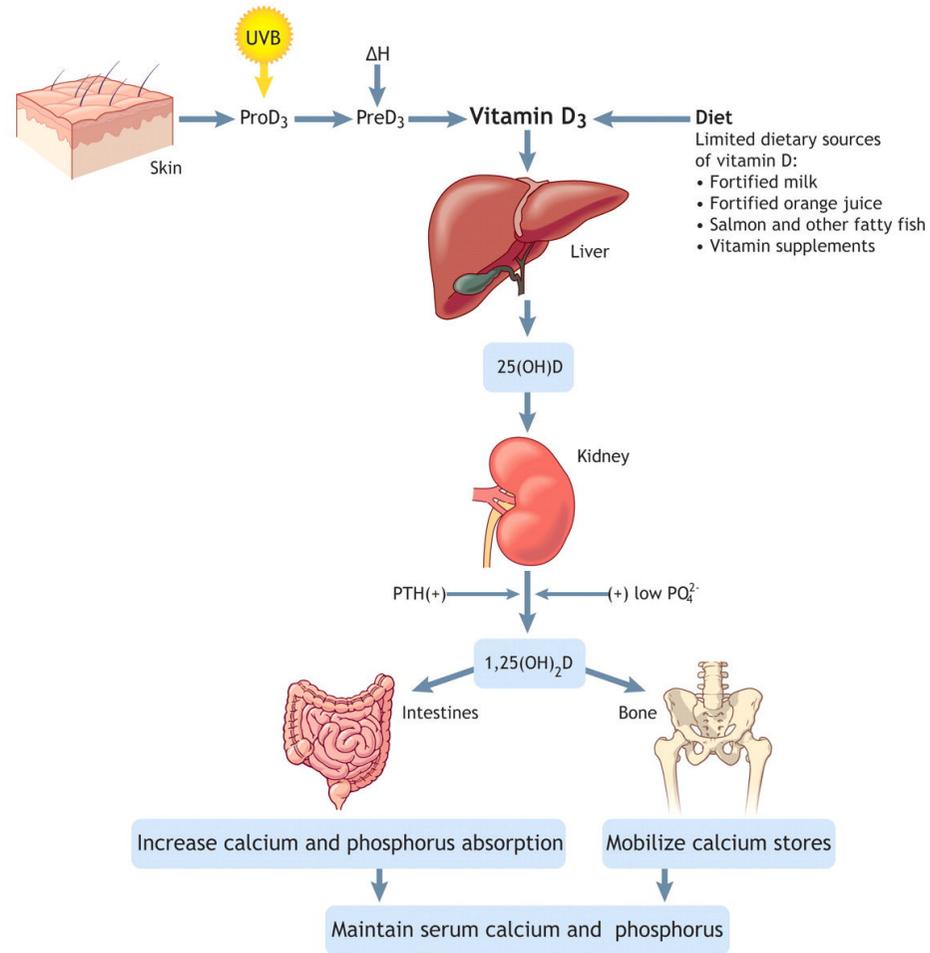


Vitamin D

...ist gar kein Vitamin !

...sondern ein Hormon!

Fig. 1: Production and metabolism of vitamin D (see text for explanation)



Hollis, B. W. et al. CMAJ 2006;174:1287-1290

Liste Vitamin D assoziierter Phänomene

- liegt deutlich höher als bisher angenommen (>30ng/ml)
- senkt das Risiko für Mamma-Ca
- senkt das Risiko für Kolon-Ca
- verbessert die Überlebensrate von Karzinompatienten
- senkt den Blutdruck
- fördert das angeborene Immunsystem
- produziert körpereigene Antibiotika (AMP)
- schützt die Nervenzellen (z.B. vor MS)
- verbessert die Überlebensrate von KHK-Patienten
- reduziert das Risiko für Diabetes Typ I und Typ II
- schützt vor peripherer arterieller Verschlusskrankung
- kräftigt die Muskulatur und verzögert eine Pflegebedürftigkeit

Vitamin D

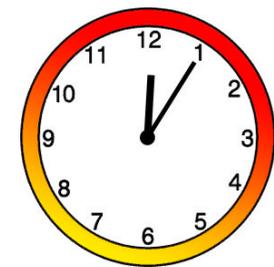
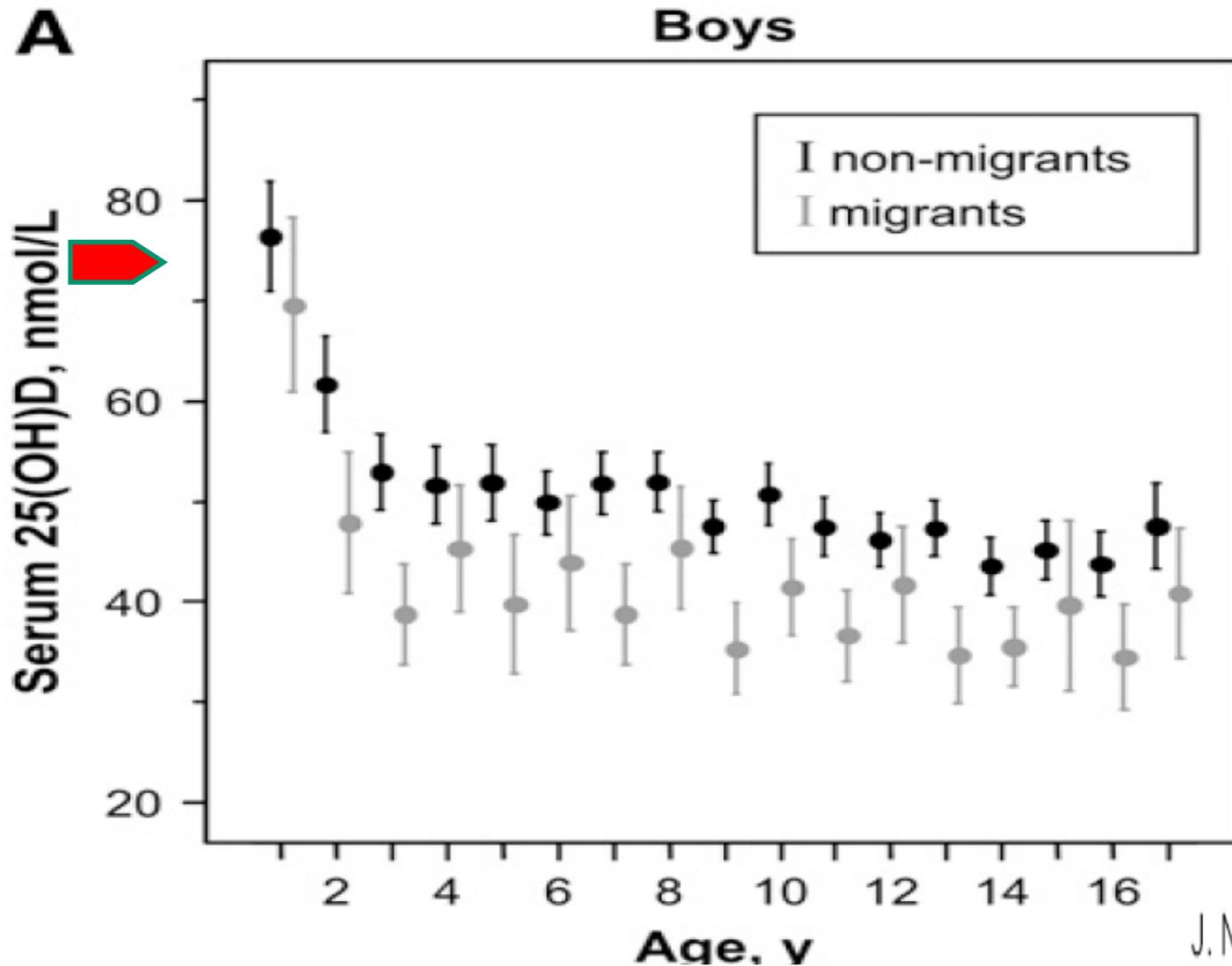
Ein Defizit von bislang
unbekannten Ausmaßen!

**90 % der Kinder in Deutschland zeigen erniedrigte
Spiegel**

Hintzpeter, B et al: Journal of Nutrition, August 2008
Robert Koch Institut Berlin

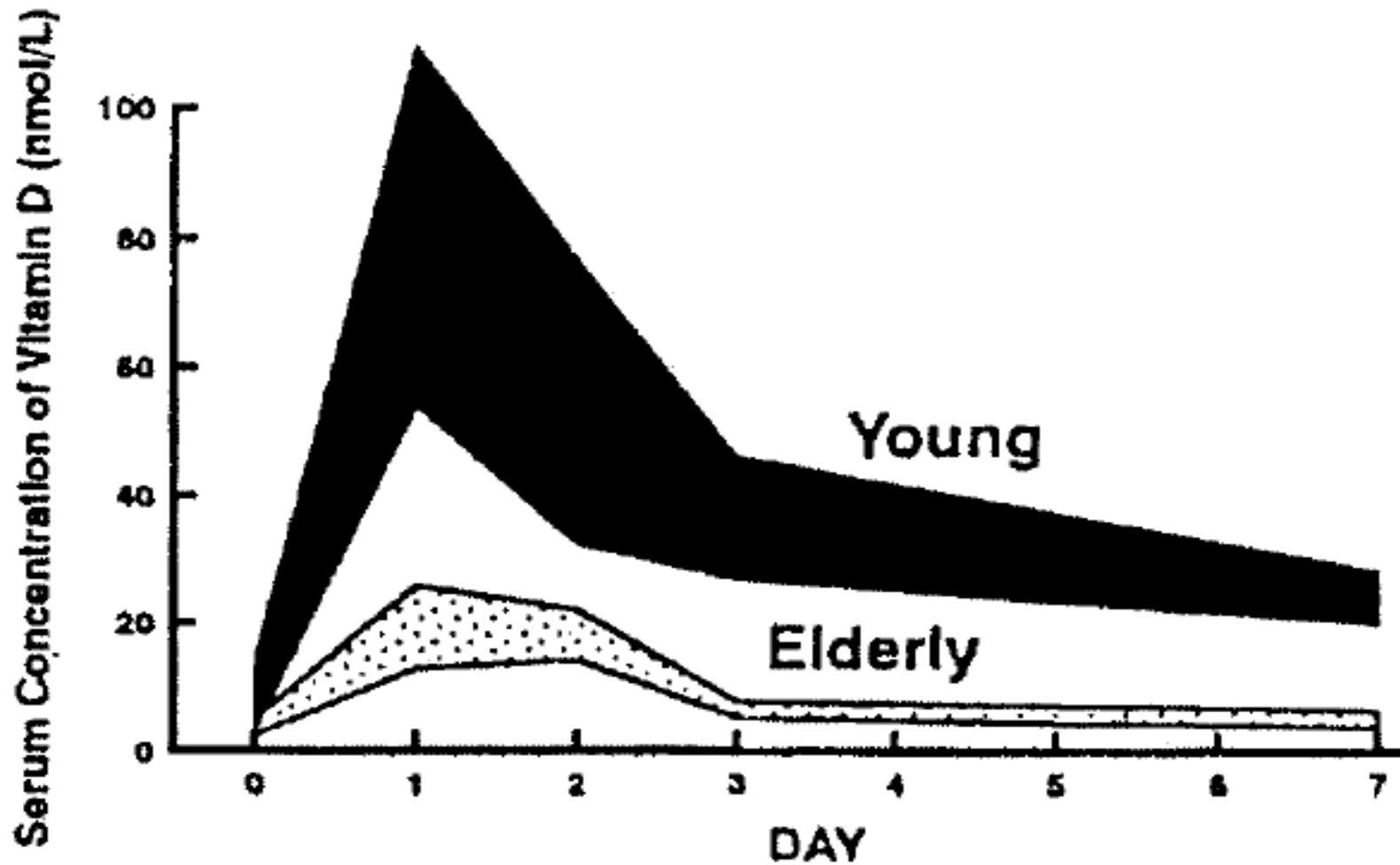
Higher Prevalence of Vitamin D Deficiency Is Associated with Immigrant Background among Children and Adolescents in Germany^{1,2}

Birte Hintzpeter,^{3*} Christa Scheidt-Nave,³ Manfred J. Müller,⁴ Liane Schenk,⁵ and Gert B. M. Mensink³

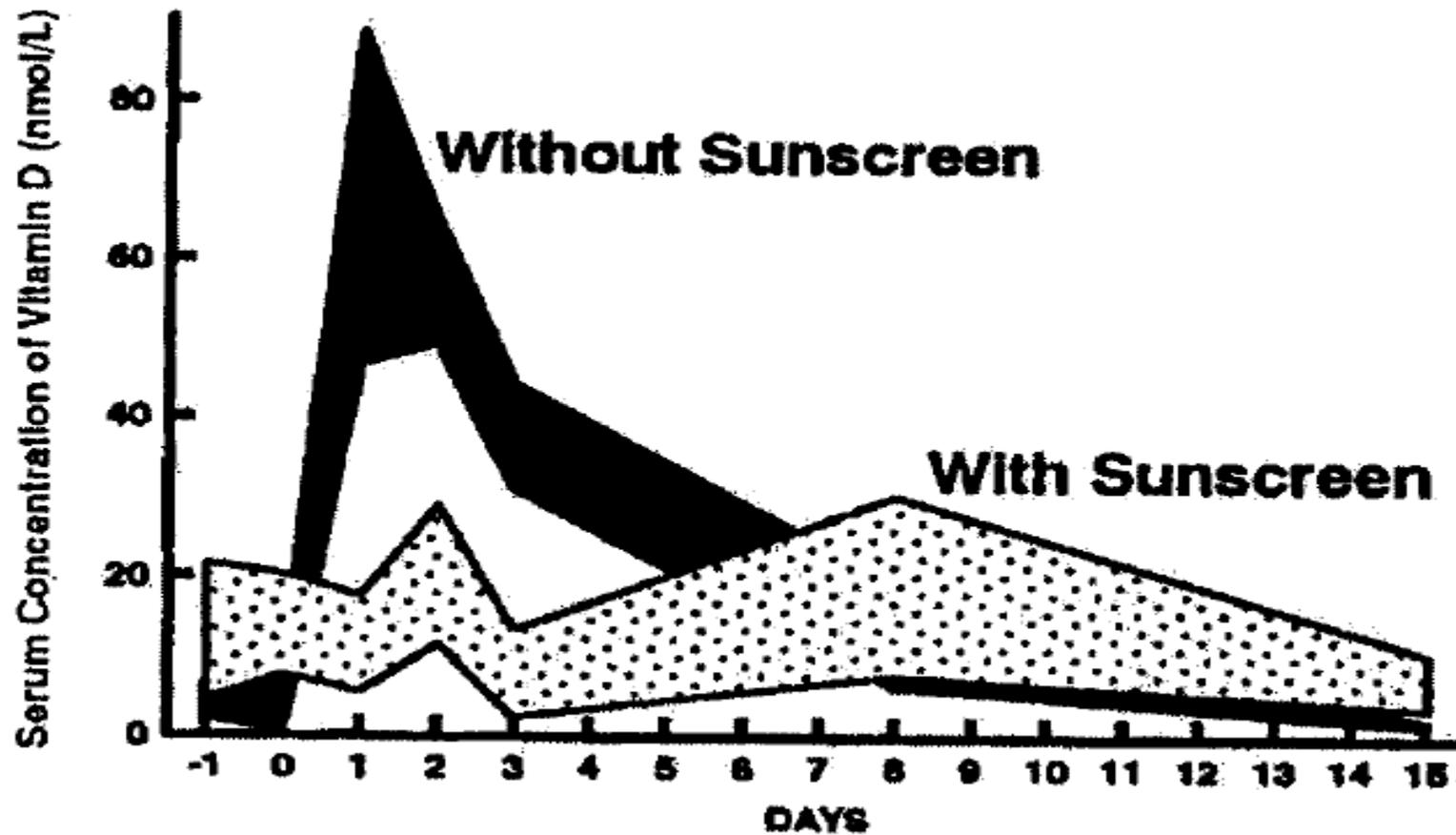


J. Nutr. 138: 1482-1490, 2008.

Vitamin D Spiegel nach Sonnenexposition (GK)
bei Jungen und Älteren Personen (nach Holick)



Vitamin D Spiegel nach Sonnenexposition
mit und ohne Sonnencreme SF8 (nach Holick)



Vitamin D: Lebensstil- Freizeitsport



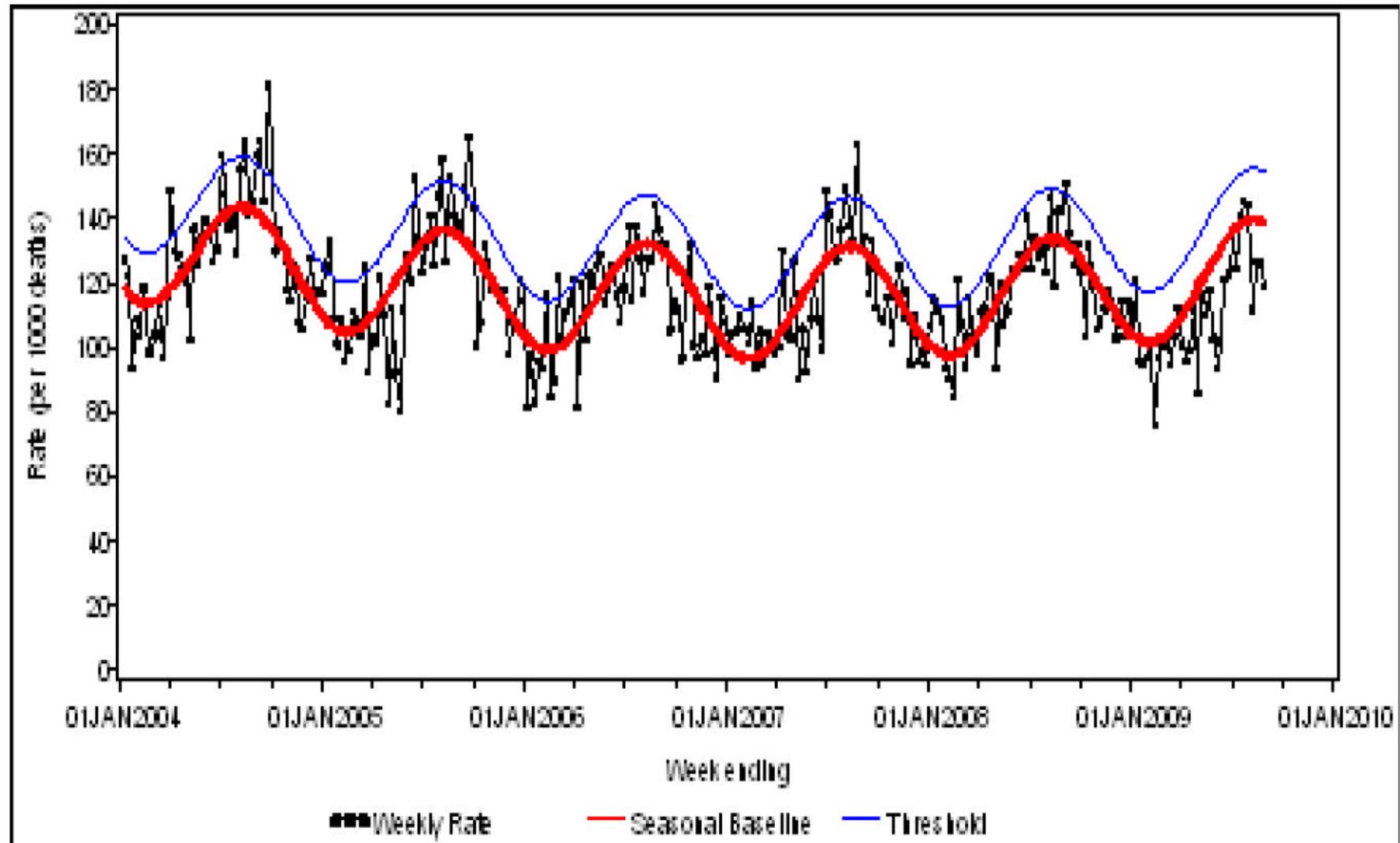
Auswirkung der Defizite des Lebensstils!

Defizit	Ausmaß	Effekt
Bewegung	70 – 80 %	Immunsystem ↓↓↓↓
Vitamin D	70 – 90 %	Immunsystem ↓↓↓↓
Mikronährstoffe	70 – 80 %	Immunsystem ↓↓↓↓
Omega-3 FS	70 – 90 %	Immunsystem ↓↓↓↓

Aktuell: Schweinegrippe! Impfung!?



Verlauf der Todesfälle durch Grippe und Lungenentzündung in Australien 2004-2009



Präventionsregeln:

1. Prävention ist keine Frage des Geldes sondern der persönlichen Verantwortung für die eigene Gesundheit!
2. Der erforderliche Aufwand ist das Produkt der beiden Faktoren Mittel (Geld) und Zeit
3. Die beiden Faktoren verhalten sich reziprok zueinander.

Individuelle Prävention

am Beispiel des Sonnenhormons Vitamin-D

- 3x-4x/Woche für 0.5 Std in die Sonne
- **Kostet kein Geld, dafür reichlich Zeit**
- 1x pro Woche auf die Sonnenbank
- **Kostet Geld, dafür weniger Zeit**
- 1x/Woche 1Kps. Vitamin D schlucken
- **Kostet Geld, dafür keine Zeit**
- Das Ziel einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin-D wird in allen Fällen erreicht.

Aufwand für die Gesundheitsvorsorge

Produkt aus Zeit x Mittel = konstant

Mittel

1 Kapsel
Vitamin D
pro Woche

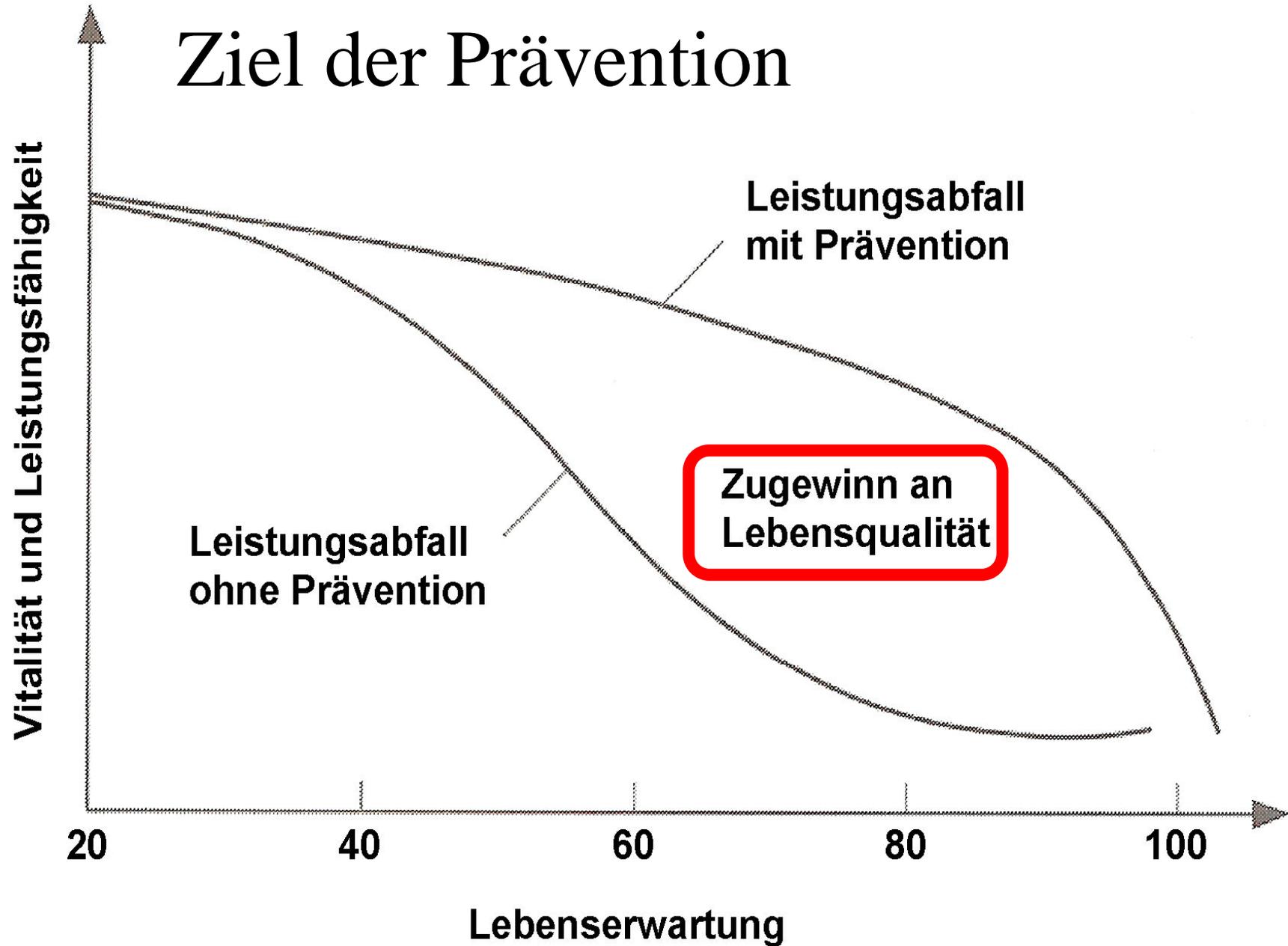
(keine Zeit,
nur Mittel)

1-2x/Woche ins
Sonnenstudio
(weniger Zeit, mehr Mittel)

3-4x/Woche 0.5h Sonne
(viel Zeit, wenig Mittel)

Zeit

Ziel der Prävention



Epic-Studie – Lebensstil

Ford et al: Archives of Internal Medicine, 2009 (169) S1-8

23153 Deutsche Studienteilnehmer, Alter MW 49,3 Jahre,
keine chron. Erkrankung bekannt

8 Jahre Nachkontrolle

4 Kriterien für den Lebensstil:

Körpergewicht BMI >30), körperliche Aktivität (>3.5 Std/Woche)

Raucherstatus, mediterrane Ernährungsweise

9% erfüllten alle Kriterien für einen positiven Lebensstil,

Epic-Studie – Lebensstil

Ford et al: Archives of Internals Medicine, 2009 (169) S1-8

Ergebnisse: Je mehr positive Kriterien erfüllt wurden, desto geringer war die Erkrankungsrate:

-93 % Diabetes

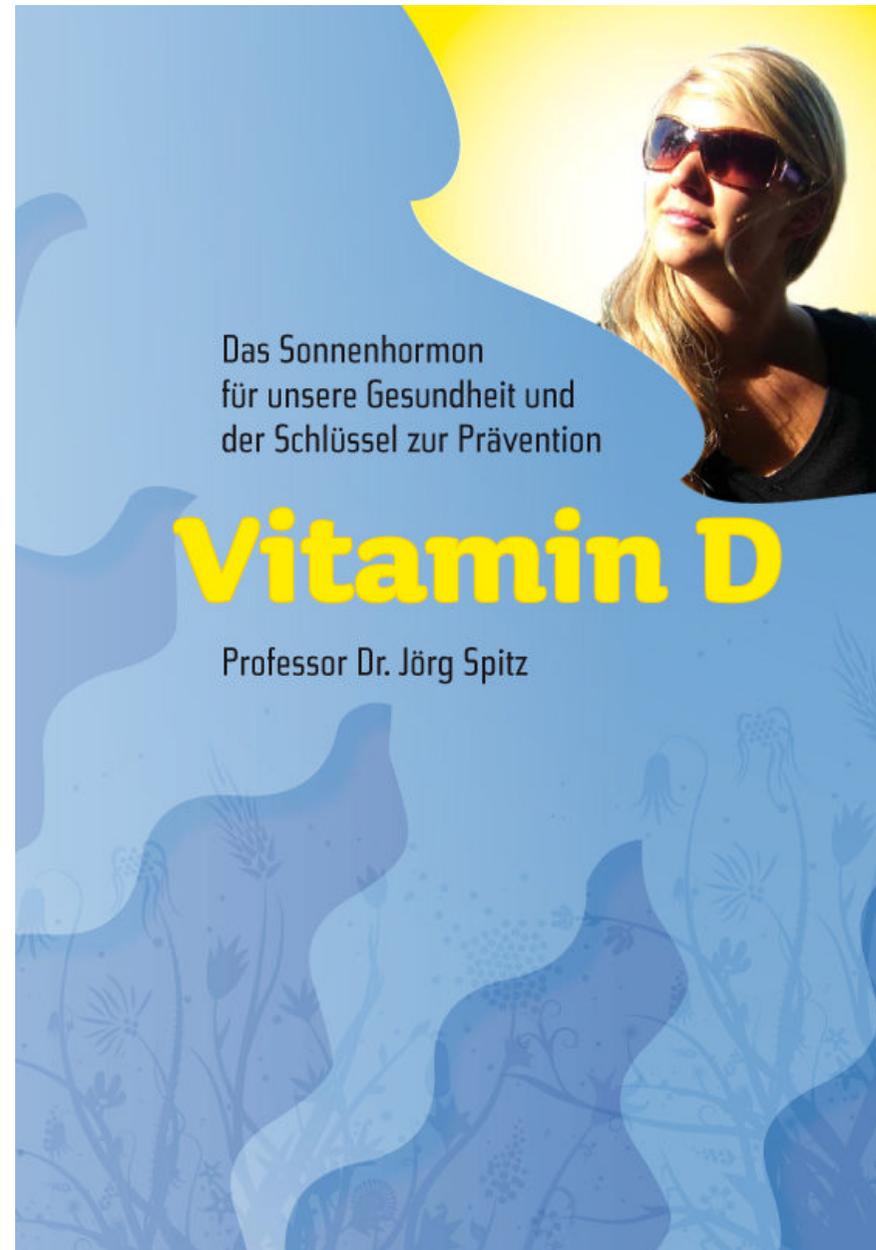
-81 % Herzinfarkt

-78 % chronische Erkrankungen

-50 % Schlaganfälle

-36 % Krebs

...und falls Sie noch
etwas nachlesen
wollen....



**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen
eine gute Gesundheit und danke
für Ihre Aufmerksamkeit!**

!