

WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Aktuelles aus der Gesundheitspolitik“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxis Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema

Vitamin D

Beim Vitamin D haben sich – wie bei keinem anderen Vitamin – in den letzten zehn Jahren bahnbrechende neue Erkenntnisse ergeben.

Vitamin D ist eine Gruppe fettlöslicher Verbindungen mit enger Verwandtschaft zum Cholesterin. Von besonderer Bedeutung sind:

- Vitamin D3 = Cholecalciferol
- 25-Hydroxy-Vitamin D3 = Calcidiol
- 1,25-Hydroxy-Vitamin D3 = Calcitriol = das eigentliche „Vitamin D“ = Vitamin D-Hormon

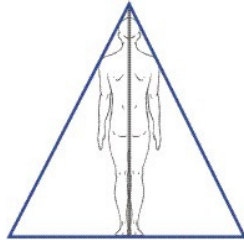
Vitamin D3 kann in der Haut unter dem Einfluss von UV-B-Licht (Wellenlänge 280 bis 315 Nanometer) gebildet werden, so dass der Mensch zu einer Eigensynthese befähigt ist. Damit ist es eigentlich kein Vitamin! Diese Eigensynthese überwiegt in aller Regel deutlich die Vitamin-D-Aufnahme mit der Nahrung, da nur wenige Nahrungsmittel wie zum Beispiel fettreiche Meeresfische reich an Vitamin D sind. Die Eigensyntheseleistung in der Haut nimmt mit dem Alter deutlich ab. Daneben verhindern Sonnenschutzmittel die Eigensynthese. Bei Lichtschutzfaktor 10 werden bereits über 90 Prozent der notwendigen UV-B-Einstrahlung absorbiert und stehen somit nicht mehr zur Verfügung.

Vitamin D3 wird anschließend in der Leber zu Calcidiol und schließlich in der Niere zum eigentlich wirksamen Calcitriol umgewandelt. Somit können Erkrankungen von Leber und Niere zu einem Mangel an Vitamin D-Hormon führen. In den letzten zehn Jahren wurden jedoch auch andere Gewebe identifiziert, die Calcidiol in Calcitriol umwandeln können. Dazu zählen verschiedene Immunzellen sowie auch die Prostata.

Nach neuen Forschungsergebnissen weisen zahlreiche Gewebe einen Rezeptor (Vermittler) für Calcitriol auf. Aus diesen Mechanismen erklärt sich die immer mehr erkannte vielfältige Bedeutung:

Skeletterkrankungen

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- muskuläre Funktionsstörungen



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

- Tumorerkrankungen (insbesondere Darmkrebs)
- immunologische Störungen mit chronisch-entzündlichen und Autoimmunerkrankungen

Vitamin D kann im Blut mengenmäßig bestimmt werden. Der Hauptparameter ist dabei das Calcidiol, das sich zur Bestimmung von Mangelzuständen am besten eignet. Zahlreiche neuere Studien zeigen übereinstimmend, dass vorbeugend höhere Konzentrationen erforderlich sind, wie sie bisher angenommen wurden. Die wünschenswerte Untergrenze für Calcidiol wird derzeit mit 80 bis 110 (bisher 50) nmol/l festgelegt.

Aktuelle Ergebnisse des Robert-Koch-Institutes zeigen, dass 57 Prozent der erwachsenen Deutschen den alten! Schwellenwert unterschreiten, bei Kindern und Jugendlichen sind es sogar 63 Prozent. Im Winter sind es sogar 85 Prozent, die den Schwellenwert von 50 nmol/l unterschreiten! **In Deutschland muss von einem endemischen Vitamin-D-Mangel ausgegangen werden!**

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Ein Mangel an Vitamin D ist weltweit eines der häufigsten Vitamindefizite mit teilweise schwerwiegenden klinischen Folgen. Es besteht daher eine dringende Notwendigkeit für vorbeugende und therapeutische Maßnahmen nicht nur bei Risikogruppen. Die Empfehlungen gehen derzeit von einer erforderlichen Nahrungszufuhr von 400 bis 2000 Internationalen Einheiten (I.E.) pro Tag an Cholecalciferol aus. Unter Berücksichtigung des neuen Schwellenwertes steigt die Menge auf 2000 bis 4000 I.E. Cholecalciferol täglich an. Die Behebung der Mangelsituation könnte über eine Tablettengabe beziehungsweise eine Nahrungsmittelanreicherung erzielt werden. Unter Berücksichtigung der einzusparenden Kosten im Gesundheitssystem, die bei bösartigen Erkrankungen mit jährlich etwa 1,5 Milliarden Euro und im Bereich der Knochenerkrankungen mit etwa einer Milliarde Euro beziffert werden, besonders aber auch im Hinblick auf die jährlich vermeidbaren 23400 hüftnahen Oberschenkelbrüche und 39250 tumorbedingten Todesfälle in Deutschland, besteht ein dringender politischer Handlungsbedarf zur Behebung dieses Mangels. Aus dieser Kenntnis heraus ist es unverständlich, dass die Kostenträger im Gesundheitswesen nicht proaktiv eine Optimierung der Vitamin-D-Versorgung ihrer Versicherten anstreben. Immerhin würde eine ausreichende Gabe von Vitamin D im Vierteljahr lediglich 8 bis 16 Euro kosten. Die Anreicherung von Vitamin D in Nahrungsmitteln verlangt die Umsetzung der bestehenden EU-Norm (2002/46/EG) durch entsprechende Anpassung des deutschen Lebensmittelrechtes.

Nicht zu vergessen bleibt die Gewährleistung einer täglichen Sonnenbescheinung von Händen und Gesicht von zirka 30 bis 60 Minuten täglich, die in unseren Breiten aber nur im Sommer und ohne Verwendung von Sonnenschutzmitteln wirksam wird.

Im nächsten Newsletter im Oktober werden wir über **die Erfahrungen beim Berlin-Marathon von Karsten Wurm und allgemeine Aspekte beim Gesundheitssport** berichten.

Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Wir wünschen Ihnen alles Gute

Ihre Kristin und Karsten Wurm