

Nicolai Worm

Die Heilkraft von Vitamin D

Leseprobe

[Die Heilkraft von Vitamin D](#)

von [Nicolai Worm](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21083>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Es ist allseits akzeptiert: Babys bekommen Vitamin D künstlich zugeführt, weil die Muttermilch nicht hinreichend vor Rachitis schützt. Eine veränderte Lebensweise hat verursacht, dass diese Muttermilch nicht mehr zur Vollversorgung geeignet ist. Umdenken ist angesagt: Sonne und Supplementation müssen genutzt werden, um einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel in allen Lebensumständen sichern zu können.

Von der Mutter zum Kind

Früher bekamen Neugeborene täglich einen Löffel Lebertran. Vielen geriet er ob seines ekeligen Geschmacks zum lebenslangen Trauma. Aber diese Qual hatte sie vor Schlimmerem bewahrt - vor der Knochenerweichung. Damit war der Rachitis, der damals weit verbreiteten Kinderkrankheit, vorzubeugen. O-Beine und andere schlimme Knochenverbildungen waren vorher in den Städten der industriellen Revolution weit verbreitet. Lange Zeit wusste man nicht, auf welche Weise das Fett der Dorschleber den Menschen hilft. In den Jahren 1918 bis 1922 entschlüsselte der bedeutende US-Vitaminforscher Eimer McCollum an der Johns Hopkins Universität die wirksame Substanz im Tran und nannte sie in alphabetischer Anlehnung an zuvor entdeckte lebenswichtige Nährstoffe Vitamin D.⁰¹

Der Ekel vor dem Fischöl-Löffel bleibt Säuglingen heutzutage erspart. Bereits seit einigen Jahrzehnten verabreicht man Babys das schützende Vitamin D in Form geschmackloser Öltropfen oder als Tabletten. Man nennt das heute die Vitamin-D-Prophylaxe, was ein bedenkenswerter Name ist, denn es soll ja nicht dem Vitamin, sondern seinem Mangel vorgebeugt werden. Man verabreicht allen Kindern ab der zweiten Lebenswoche täglich 400 oder in manchen Ländern 500 I.E. Vitamin D, den gestillten wie den

Flaschenkindern. Während der ersten Woche zehren die Neugeborenen noch von ihren Reserven. Danach sind sie auf künstliche Zufuhr oder auf Sonne angewiesen.

Wiederholte Untersuchungen haben bewiesen, dass mit einer Zufuhr von 400 I. E. Vitamin D am Tag bei allen Kindern ein 25D-Spiegel von mindestens 11 ng/ml und bei manchen sogar Werte von über 20 ng/ml erreicht wird. Damit ist die Kinderkrankheit Rachitis vermeidbar.

Das ist allseits akzeptiert, ganz selbstverständlich - Pharmaka für Babys! Selbst wenn Kinder von ihrer Mutter mit der artgerechtesten Babynahrung versorgt werden, mit der Muttermilch, sollen sie dennoch Medikamente schlucken! Ist Muttermilch etwa eine Fehlkonstruktion? Könnte es sein, dass da etwas nicht stimmt? Ist es vorstellbar, dass die Muttermilch nicht dazu auserkoren ist, das Kind mit allem für sein gesundes Gedeihen Nötigen auszustatten?

Unumstritten ist, dass die Muttermilch besonders leicht verdaulich ist, eine gute Darmflora fördert und dadurch das Risiko für Magen-Darm-Infektionen mindert. Darüber hinaus wird das Baby über die Muttermilch mit Abwehrkörpern, vor allem vom Typ Immunglobulin A (IgA) versorgt. Diese Stoffe schützen das Kind vor Keimen aus der Umwelt. Ein passiver Impfschutz über die Muttermilch sozusagen. Die Mutter bildet Antikörper gegen Fremdstoffe aus der Umgebung, gibt diese auch an ihr Kind weiter und schützt es damit vor Krankheiten. So weit, so gut. Und bei einem solch ausgeklügelten System soll es bei den Nährstoffen hapern?

Tatsächlich sind heute einige erhebliche Probleme bei der Versorgung über die Muttermilch aufgedeckt worden. Da sind zunächst die langkettigen, hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Die sind unter anderem für die optimale geistige Entwicklung des Kleinkindes unentbehrlich. Ein Risiko besteht vor allem bei vegetarisch lebenden Frauen. Die wichtigen Fettsäuren sind nämlich nur im tierischen Fett enthalten. Konsequenterweise müssten die gesundheitsbewussten Mütter daran nicht sparen, sondern reichlich davon essen. Auf diese natürliche Weise hätten sie mehr davon in ihrem Kreislauf und könnten den Fötus ausreichend versorgen. Das ist gut erforscht - aber wie effektiv wird diese Erkenntnis zu den Verbrauchern transportiert? Darüber habe ich mich schon vor zehn Jahren aufgeregt und versuchte, ein wenig dagegen zu setzen.⁰² Ins Grundwissen von Eltern scheint es aber bis heute noch immer nicht in nennenswertem Umfang vorgedrungen zu sein.

Auch ist seit geraumer Zeit bekannt, dass die Muttermilch »zu wenig« Vitamin D für eine adäquate Versorgung des Säuglings bereitstellt. Nach

amerikanischen Studien würden im Winterhalbjahr 80 Prozent der mit Muttermilch gestillten, aber nicht supplementierten Babys einen Vitamin-D-Mangel erleiden. Der moderne Lebensstil ist für diesen Missstand verantwortlich: In der Muttermilch würden sich selbstverständlich alle für das Wachstum des Säuglings wichtigen Nährstoffe befinden - würden, wenn der Ernährungs- und Lebensstil der Mutter artgerecht wäre. Auch genügend Vitamin D wäre vorhanden, denn der Gehalt an Vitamin-D-wirksamen Komponenten in der Milch ist allein vom Vitamin-D-Status der Mutter abhängig.

Sowohl die Ausgangssubstanz Vitamin D als auch seine Speicherform 25D sind für die antirachitische, das heißt knochenwirksame Aktivität der Muttermilch zuständig. Dabei ist das frisch in der Haut gebildete oder aktuell mit der Nahrung aufgenommene Vitamin D für die Muttermilch viel wertvoller als das 25D, das in den Speichern der Mutter lagert. Von diesem nativen Vitamin D geht viel mehr in die Muttermilch über. Seine Konzentration in der Muttermilch entspricht etwa 20 bis 30 Prozent der Vitamin-D-Konzentration im Blut der Mutter. Das heißt je mehr Sonne die Mutter gerade abbekommt oder je mehr fetten Fisch sie beispielsweise gerade isst, desto höher ist die Versorgung des Kindes - und umgekehrt. Fällt das aus, ist die Versorgung des Kindes gefährdet. Wobei - als Anmerkung am Rande - fetter Fisch gleichzeitig auch ein zusätzliches zivilisationsbedingtes Problem aufwirft: Die Belastung mit Schwermetallen wie Quecksilber aus unserer Industrie.

Damit das Schlimmste bei akutem Sonnenmangel verhütet wird, gibt es da noch die Speicherform des Vitamin D im Blut der Mutter. Dieses 25D wird aber nur in einer Konzentration von einem Prozent des Blutwertes an die Milch abgegeben - dafür aber kontinuierlich. Das ist von Mutter Natur sehr sinnvoll eingerichtet, denn damit wird das Kind für seine Grundversorgung von der aktuellen Vitamin-D-Versorgung der Mutter unabhängig. Auf diese Weise ist die Basisversorgung des Säuglings langfristig gesichert, auch wenn die Mutter unvernünftig lebt. Andererseits wird damit klar, dass das ursprüngliche Vitamin D, die Muttersubstanz, für die Vitamin-D-Aktivität in der Milch besonders wichtig ist.

Säuglinge und Kleinkinder benötigen 400 I.E. am Tag - mindestens, aber nach neuen Erkenntnissen wären bis zu 1.000 I.E. Vitamin D pro Tag nötig, um optimal versorgt zu sein. Da eine Mutter pro Tag etwa einen Liter Milch produziert, muss diese Dosis über ihre Milch zu verabreichen sein. Und das ist tatsächlich leicht erreichbar! Kontrollierte Studien zeigen, dass nach Einnahme von 6.400 I. E. Vitamin D pro Tag über einen Zeitraum von sechs Monaten der Vitamin-D-Gehalt der Muttermilch auf 800-900 I.E. pro Liter ansteigt. Das wäre aber eine Menge Vitaminsupplement täglich - werden Sie vielleicht denken! Doch andererseits wissen wir: Eine weißhäutige Frau

kann mittags bei strahlender Sommersonne im Bikini innerhalb von 10 bis 20 Minuten zwischen 10.000 und 20.000 I.E. Vitamin D selbst produzieren. Daraus folgt, dass eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung des Säuglings allein mit Muttermilch absolut realistisch ist, sofern die Mutter Sonne tanken kann oder auf andere Weise für ihren guten Vitamin-D-Status sorgt.

Nebenbei angemerkt: Prinzipiell ist der Vitamin-D-Gehalt in der Vormilch, also in dem, was der Säugling zuerst trinkt, um vor allem den Durst zu löschen, besonders niedrig. In der fetthaltigeren Hintermilch, die der Säugling zuletzt trinkt, um satt zu werden, ist er dagegen viel größer.

Wenn Mütter in unseren Breiten im Winterhalbjahr wenigstens täglich 2.000 I.E. Vitamin D einnehmen würden, erreichten sie in ihrer Milch den Vitamin-D-Gehalt von Durchschnittsmüttern ohne Supplemente während des Sommers - also ausreichend für das Kind, um Rachitis zu vermeiden, aber wahrscheinlich längst nicht optimal für dessen Gesundheit.⁰³

2.000 I.E. pro Tag ist die Dosis, die von der Kanadischen Pädiatrischen Gesellschaft für werdende Mütter als sinnvoll empfohlen wird - insbesondere im Winterhalbjahr. Und diese kanadische Fachgesellschaft weist nachdrücklich darauf hin, dass die bislang von fortschrittlich eingestellten Experten empfohlenen 1.000 I.E. pro Tag für schwangere und stillende Mütter mit großer Wahrscheinlichkeit unzureichend sind und entsprechende Konsequenzen gezogen werden sollten.⁰⁴

Werfen wir einen Blick auf unsere Ernährungsempfehlungen in Deutschland: Für Stillende werden von der Fachgesellschaft DGE denn auch schon 400 I. E. Vitamin D als Tagesdosis empfohlen. Selbst wenn sich eine stillende Mutter ganz gesundheitsbewusst ernährte und tatsächlich diese Menge erreichen sollte, könnte sie damit dennoch nicht einmal annähernd eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung ihres Säuglings gewährleisten! Denn pro 400 I. E. Vitamin-D-Zufuhr von außen erreicht die Muttermilch nur eine Vitamin-D-Aktivität von 40-140 I.E. pro Liter. Um mindestens 400 I.E. pro Tag zu erreichen, müsste der Säugling also zwischen drei und zehn Liter Milch am Tag trinken. Und diese große Milchmenge muss die Mutter vorher auch noch produzieren.

Da das offenbar selbst diese Fachgesellschaft als nicht realistisch ansieht, argumentiert sie, dass Mütter eben häufiger mit Gesicht und Händen ans Sonnenlicht gehen sollten. Aber im Winterhalbjahr kann sie das Gesicht endlos in die Sonne halten und die Hände in den Himmel strecken - da wird nichts passieren. Gleichzeitig wird den Frauen noch eingebläut, sich nur dick mit Sonnenschutz eingecremt an die Sonne zu begeben - und ihre Kinder erst recht. Realistisch betrachtet bleiben unter diesen Umständen nur noch



Nicolai Worm

[Die Heilkraft von Vitamin D](#)

Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt,
Krebs und anderen Krankheiten schützt

208 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de