

Vorwort zur 2. Auflage

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
mit dem vorliegenden „Paukenschlag“ möchte Ihnen ein fundierter Kenner der Vitamin D-Materie, Herr Professor Spitz, die neuesten Daten, Erkenntnisse und - was ja am wichtigsten ist bei einer solchen Darstellung – auch die praktischen Schlussfolgerungen für Ihre ganz persönliche Gesundheit näher bringen.

Bei dem Buch, das Sie in den Händen halten, handelt es sich mit Sicherheit um das umfassendste deutschsprachige Werk zum Thema „Vitamin D“, das für Sie, den interessierten Leser, geschrieben ist, das ich kenne. Und Sie werden sehen: wenn Sie einmal angefangen haben mit dem Lesen, marschiert es sich kurzweilig und ganz von alleine „durch“.

Der Hauptgrund dafür, zumindest für mich, ist wohl der, dass ein erfahrener Mediziner, und kein „Medizinjournalist“, hier die Feder geschwungen hat. Was sich nämlich der Letztere auch bei intensivstem Quellenstudium nicht aneignen kann, hat der Ertere „mehrdimensional“ in seinem Berufsleben erfahren. Er hat „Gesundheit“, aber auch „Krankheit“ erlebt und weiß um deren zahlreiche Abhängigkeiten. So kann das Thema auch nur dann erfolgreich und in sich schlüssig dargestellt werden, wenn man es in die weitläufig vernetzte Umwelt einbettet, in der wir eben leben.

„Vitamin D“ – woher eigentlich diese plötzliche Aufregung? Warum sprechen auf allen internationalen Kongressen Fachleute aus den unterschiedlichsten Gebieten darüber?

Die Vitamin D-„Insuffizienz“ bzw. -„Defizienz“ ist in Mittel- und Nordeuropa weit verbreitet und betrifft nicht nur ältere oder kranke Menschen, wie man häufig meint, sondern auch gesunde Erwachsene und vor allem auch Kinder.

Die Hauptursachen für den hohen Verbreitungsgrad des Vitamin D-Mangels liegen einerseits im modernen Lebensstil begründet, der uns immer

weniger oft in die freie Natur gehen läßt, ist aber andererseits auch direkte Folge unserer geographischen (nördlichen) Lage, unserer Angst gegenüber einer direkten Sonnenexposition, und der praktisch nicht vorhandenen Möglichkeit, auch mit einer ausgewogenen Kost, Vitamin D über die Nahrung in ausreichend großen Mengen aufzunehmen. Dazu kommt, dass die Atmosphäre größerer Städte z. T. deutlich höhere Ozonkonzentrationen aufweist, ein Umstand, der solare UVB-Photonen sehr effizient absorbiert.

Es gibt Anzeichen dafür, dass der messbare mittlere Vitamin D-Spiegel im Blut der Bevölkerung im Laufe der Zeit immer weiter abgefallen ist - und dies anscheinend noch immer tut - wohl primär als Konsequenz der oben genannten Umstände.



So konnte in einer aktuellen Veröffentlichung einer sehr angesehenen amerikanischen Fachzeitschrift gezeigt werden, dass die US-Bevölkerung bei der letzten Erhebung, die zwischen 2001 und 2004 durchgeführt wurde (bei mehr als 13.000 Personen im Alter über 12 Jahren), im Mittel nur noch einen Vitamin D-Spiegel von 24 ng/ml aufwies. Dieser Wert liegt um 6 ng/ml (20%!) niedriger als im „vorletzten“ Beobachtungszeitraum (1988-1994).

Niemand kann heute mit Sicherheit sagen, wie hoch die Vitamin D-Blutspiegel unserer Vorfahren waren. Konservativen Schätzungen zufolge könnten diese Werte damals aber um 60 ng/ml (oder höher) gelegen haben.

Schauen Sie einmal auf den Vitamin D-„Barometer“, wo dieser Wert liegt und wie weit weg er von der heutigen Realität entfernt ist! Heute geht man davon aus, dass Werte von zumindest 30 ng/ml und wahrscheinlich eben höher erforderlich sind, um langfristig negative Konsequenzen auf unterschiedlichsten Organebenen zu minimieren.

Wie ist es eigentlich zu erklären, dass wir erst jetzt Schritt für Schritt in das Vitamin D-Thema „eintauchen“, wo wir doch seit fast 100 Jahren von dessen Existenz wissen? Folgende irrtümliche Annahmen über den Vitamin D-Stoffwechsel bzw. die Vitamin D-Pharmakologie betreffend, haben wesentlich dazu beigetragen, dass das Interesse dieser Substanz gegenüber lange Zeit nur begrenzt war:

Vitamin D spielt ausschließlich in der Regulation des Mineralstoffwechsels eine Rolle, Einnahmen bis 400 IE/Tag sind adäquat, Gaben von mehr als 2.000 IE Vitamin D3 täglich sind gefährlich, und schließlich hat Sonnenlicht eine ausschließlich schädigende Wirkung. Das waren die wesentlichsten Irrtümer, die sich in den Gazetten der Wissenschaft hartnäckig über Dekaden gehalten haben.

Alle genannten Punkte konnten mittlerweile eindeutig durch zahlreiche epidemiologische, aber auch durch Untersuchungen im Tiermodell und an Zellsystemen widerlegt werden. Heute gibt es weltweit namhafte Vitamin D-Experten, die davon ausgehen, dass eine tägliche Äquivalenzdosis von 2.000 IE Vitamin D3 anstatt eine „gefährliche“ Dosis darzustellen, wahrscheinlich die zukünftig empfohlene Dosierung für den Erwachsenen darstellen könnte.

Es ist für mich als Arzt, und erst recht als Endokrinologe, also als ein Arzt, der sich hauptberuflich mit den Hormonen und ihren Krankheiten beschäftigt, spannend mit anzusehen und mit zu erleben, in welcher Vielfalt sich uns das Vitamin D-System heutzutage darstellt.

Die Erkenntnis, dass die Umwandlung von Vitamin D in seine letztlich „aktive Form“ nicht nur in der Niere, sondern in den meisten Zellsystemen unseres Körpers geschieht und dort über den sogenannten „Vitamin D-Rezeptor“ die Aktivität von mehr als 200 verschiedenen Genen steuert, hat nun eine Welle des Interesses ausgelöst, an der Sie Herr Prof. Spitz durch das vorliegende Buch teilhaben lassen möchte.

Ob der Dringlichkeit für Aufklärung zum Thema „Vitamin D“ und der ausgewogenen und äußerst gelungenen Darstellung eines nicht leicht zu transportierenden Inhaltes, freue ich mich daher ganz besonders, eine Einladung erhalten zu haben, die Hinführung auf das Thema dieses Buch schreiben zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Zeit beim Lesen der einzelnen Kapitel und hoffe, dass Sie sich dazu sensibilisieren können, bei Ihnen selbst und vielleicht auch Ihren Angehörigen auf eine ausreichende Vitamin D-Versorgung zu achten.

Behalten Sie das Vitamin D-„Wetter“ umsichtig im Auge!

Univ. Prof. Dr. Harald Dobnig

Univ. Prof. Dr. Harald Dobnig

Graz im April 2009

Präsident der Österreichischen Gesellschaft
zur Erforschung des Knochens und Mineralstoffwechsels

Medizinische Universität Graz
Klinische Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel
Universitätsklinik für Innere Medizin