

FORSCHUNG medizin

Vitamin D



Dieser Stoff kann weit mehr als die Knochen gesund zu halten. Ein Defizit ist mit zahlreichen Störungen assoziiert.

Vielfältige Wirkungen – Es ist eine Folge der geringen Sonnenexposition: Ausgerechnet mit dem Vitamin, das streng genommen gar keines ist, weil der Körper es selbst synthetisieren kann, ist etwa jeder Zweite in unseren Breiten unterversorgt.

Indem es die Kalziumaufnahme im Darm steigert, erhöht Vitamin D die Spiegel des Mineralstoffs im Serum und sorgt so für eine adäquate Mineralisierung der Knochen. Wird eine Vitamin-D-Konzentration von 20-30 ng/ml dauerhaft unterschritten, können sich langfristig Rachitis oder Osteomalazie (Knochenerweichung) entwickeln. Studien zufolge schützt die Zufuhr des Vitamins in einer Dosierung von 800 bis 2000 IU/Tag ältere Personen vor Frakturen, weshalb eine entsprechende Supplementierung zur Basistherapie der Osteoporose gehört. Auch das Sturzrisiko kann signifikant gesenkt werden – unabhängig davon, ob es sich um Osteoporosepatienten handelt.

Über diese klassischen Wirkungen hinaus besitzt Calcitriol (1,25(OH)₂Vitamin D₃), die aktive Form des Vitamins, aber noch zahlreiche weitere wertvolle biologische Eigenschaften.

Die hormonartig wirkende Substanz passiert die Zellmembran, bindet an den Vitamin-D-Rezeptor im Zellkern und kann so in das „An- und Abschalten“ der Gene eingreifen, also die Genexpression regulieren. Circa drei Prozent des menschlichen Genoms, das bedeutet Hunderte von Genen unserer Erbinformation, werden durch Vitamin D beeinflusst, wie man heute weiß.

Ein Mangel daran wird inzwischen mit einer Reihe von Erkrankungen in Verbindung gebracht. Neben den bekannten Knochenerkrankungen sind dies Diabetes, neurologische sowie Autoimmunkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie verschiedene Tumorleiden.

Zudem konnte eine Metaanalyse kürzlich zeigen, dass das Gesamtrisiko zu sterben bei Personen mit einem Vitamin-D-Mangel erhöht ist. Nach diesen epidemiologischen Daten lebte länger, wer zwischen 30 und 35 ng/ml Vitamin D im Blut aufwies; dies wurde als optimaler Wert interpretiert.

Lässt sich aber eine solche allgemeine Verbesserung der Gesundheit über eine Substituierung durch Vitaminpräparate herstellen? Dieser Fragestellung ging man im Jahr 2011 in einer Cochrane-Analyse nach, die 50 internationale randomisierte Studien umfasste. Im Mittel liefen sie über zwei Jahre. Tatsächlich konnte die Vitamingabe die Sterbewahrscheinlichkeit um sechs Prozent senken. Gegenüber den Probanden, die keine Substitution erhielten, lebten jene Studienteilnehmer, die Vitamin D₃ (Cholecalciferol) einnahmen, statistisch signifikant länger. ■

QUELLE

Pressedinner Vigantolekten:
„Aktuelle Cochrane Daten: Vitamin D reduziert Mortalität. Optimale Werte – maximaler Schutz“.
16. Januar 2013, München.
Veranstalter: Merck Serono



Sodbrennen



Magenschmerz



(Völlegefühl)

Wird der Magen dir zur Last

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

Iberogast®

beruhigt die Magennerven

entspannt die Magenmuskeln

reguliert die Magenbewegung

normalisiert die Säurebildung

schützt die Magenschleimhaut



So erreichen wir Ihre Kunden:
Anzeigen in über 60 Titeln!*



Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie

- Magenschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Übelkeit
- Sodbrennen

STEIGERWALD

*Quelle: TDW2012

Iberogast®. Zusammensetzung: 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume - Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2 -4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Melissenblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 5,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidroge: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen die Wirkstoffe von Iberogast®. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 10/2010. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt. www.iberogast.de