

Gesundheitsgefahr durch Vitamin D-Mangel

Wahrheit oder umsatzsteigernde Effekthascherei? | Dr. med. Bodo Köhler

Stellen auch Sie bei einem hohen Prozentsatz Ihrer Patienten niedrige Vitamin-D-Spiegel fest bzw. wurden diese auch bei Ihnen selbst schon diagnostiziert, und schlucken Sie seitdem fleißig Vitamin-D-Tabletten? Es ist in der Tat erschreckend, wie häufig ein Mangel des Sonnenhormons festgestellt wird. Woher kommt das? Wir haben es hier mit den Auswirkungen einer Phobie zu tun, die sich aufgrund jahrelanger Propaganda von der Schädlichkeit der Sonne entwickelt hat. Deshalb sollten unbedingt Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) aufgetragen werden, damit bloß nichts (?) passieren kann, wenn es sich schon nicht vermeiden lässt, Sonnenstrahlen abzubekommen.

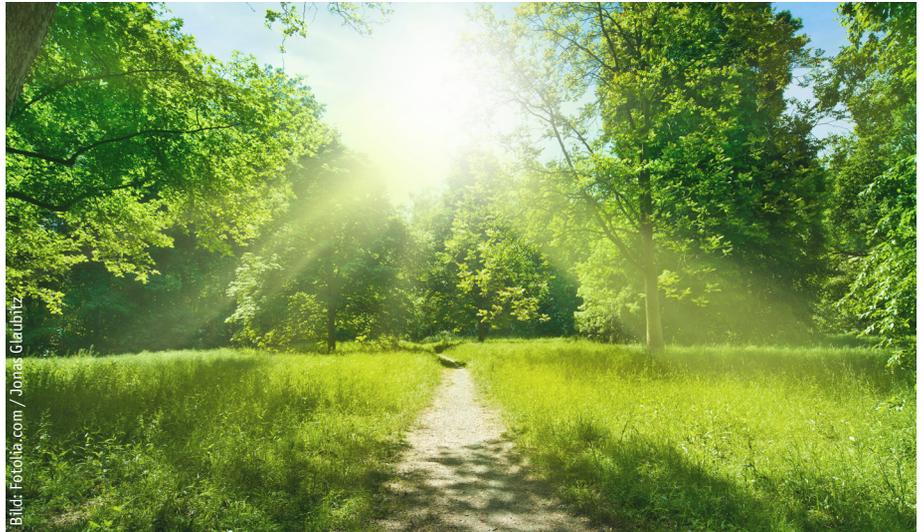


Bild: Fotofolia.com / Jonas Glaubitz

Aber leider wird schon bei LSF 10 kein Vitamin D mehr aufgebaut, oder sagen wir besser D-Hormon, denn es handelt sich um ein Steroid-Hormon, das vom Cholesterin abstammt (und deshalb auch unter Statinen nicht genug gebildet werden kann). Es ist für die Regulation wichtiger Stoffwechselprozesse notwendig. Die große Bedeutung dieses D-Hormons kann man in der einschlägigen Literatur nachlesen. Sie ist unbestritten, weshalb das hier im Einzelnen nicht weiter ausgeführt werden muss.

Weniger bekannt ist allerdings, dass der Blutspiegel vom Körper selbst ganz individuell eingestellt wird, ohne dass selbst bei längerer Sonnenbestrahlung ein bestimmter Wert überschritten wird. Hinzu kommt, dass die Normwerte weltweit um den Faktor 1.000 (!) schwanken. Welcher Wert ist also für Sie der richtige?

Der schnelle Griff zum Rezept bei niedrigen D-Hormonwerten entspricht dem linearkausalen Denken der Schulmedizin, das in einem komplex vernetzten System wie dem Menschen automatisch zu fehlerhaften Interpretationen führen muss. Alle gravierenden Irrtümer in der Medizin – von Arteriosklerose über Osteoporose bis hin zur Krebserkrankung – sind Folge einer solchen „wissenschaftlichen“ Denkweise, worunter unzählige Patienten zu leiden haben.

Erstaunlicherweise kommt aber die Verschreibungseuphorie des Kunsthormons

„Vitamin D“ vorwiegend aus den Reihen der Naturheilkundler und wird sogar auf Kongressen lautstark propagiert. Das ist eigentlich nicht nachvollziehbar und spricht dafür, dass tatsächlich immer weniger Kollegen wahre Naturheilkunde betreiben, trotz Zusatzbezeichnung auf dem Praxisschild. Wie würde denn ein „echter“ Naturheilarzt adäquat reagieren? Indem er die Ursache beachtet und die Patienten motiviert, sich ohne Creme draußen in der Sonne aufzuhalten und ausreichend zu bewegen. Das wären zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn nicht nur die Sonne fehlt uns, sondern auch die regelmäßige Ausdauerbewegung.

Das Wissen um die positiven Auswirkungen von Sonnenstrahlen ist weitgehend auf die Bildung des D-Hormons reduziert. Alle wissenschaftlichen Erkenntnisse der früher intensiv betriebenen Sonnenforschung interessieren kaum noch. Aber glaubt wirklich jemand ernsthaft, dass sich der lebensnotwendige Photonenstrom der Sonne durch Tabletten ersetzen lässt?

Sonne ist Leben. Ihre Strahlen bewirken im Organismus zwar „ganz nebenbei“ auch die Umwandlung der Vorstufe des D-Hormons in seine wirksame Form. Aber es sind unzählige andere positive Effekte, die in der „Vitamin-D-Literatur“ überhaupt keine Erwähnung finden. Sonne ist in der Lage, Tuberkulose auszuheilen, wo heute Antibiotika völlig versagen. In den alten Kulturen wurden die Schwerkranken auf die Berge gekarrt, um

den Heilstrahlen der Sonne nahe zu sein. Aber nicht etwa, weil sie nichts Besseres hatten, sondern weil es nie etwas Besseres geben wird als den Lebensstrom der Sonne. Unsere Früchte, der Salat, das Gemüse – alles speichert das Sonnenlicht, das in uns dann wieder freigesetzt wird. Aber auch wir selbst speichern die Photonen, z. B. in der DNS und anderen Hohlraumresonatoren. Nur dadurch ist Leben möglich. Dass auch die Stimmung vom Lichtstrom der Sonne abhängt und ein Mangel zu Depressionen führen kann, ist hinreichend bekannt.

Durch die Einnahme des D-Kunsthormons wird den Menschen suggeriert, dass damit alles in Ordnung sei und sie die „schädliche“ Sonne weiterhin meiden könnten. Das ist die schlimmste Nebenwirkung der „Vitamin-D“-Hysterie.

Es wird höchste Zeit, der Negativpropaganda Paroli zu bieten, denn nicht einmal der gefürchtete Hautkrebs, das Melanom, kann der Sonne angelastet werden. Aber das ist ein anderes Thema. Dosierte Sonnenbestrahlung, je nach Hauttyp mehr oder weniger lang, ist heilsam. Übertreibungen sind – wie bei allem anderen im Leben auch – zu vermeiden.

Wer nun argumentiert, er hätte keine Zeit, mittags in die Sonne zu gehen, muss Prioritäten setzen – 10 Minuten im Sommer und 20 Minuten im Winter, das kann (fast) jeder. Es genügt dabei völlig, Unterarme und Ge-

sicht bescheiden zu lassen. Wer bettlägerig ist, hat zwar damit ein Problem. Aber warum sollte dann nicht auf den guten alten Lebertran zurückgegriffen werden, statt auf die Kunstpille – wenn überhaupt?

Und was ist mit dem Jahresrhythmus? Warum sollte der Blutspiegel künstlich angehoben werden, wenn die Natur es anders vorgesehen hat? Durch den Abfall auf niedrigere Werte werden die im Winter üblichen anabolen Umbauprozesse der Organe überhaupt erst ermöglicht, die sonst durch das D-Hormon eingebremst werden (s. u.), da es strukturerhaltend (in höheren Dosen verdichtend bis verhärtend) und damit konträr wirkt. Diese im Rhythmus der Jahreszeiten notwendigen Gewebeveränderungen sind aber notwendig, um die Anpassungsfähigkeit des Organismus als Zeichen guter Gesundheit ständig zu optimieren. Das geht eben nur im Winter. Außerdem werden auch die Knochen weicher, was zu dieser Jahreszeit ebenfalls sinnvoll ist.

Wenn das Absinken des Spiegels tatsächlich schädlich wäre, hätte Mutter Natur sicherlich längst ein Verfahren entwickelt, D-Hormone länger zu speichern, um den Winter damit zu überbrücken.

Wenn das D-Hormon wirklich so entscheidend für die Gesundheit wäre, dann müssten noch vor wenigen Jahren die Menschen ständig krank gewesen und reihenweise gestorben sein und nun, seit der weit verbreiteten Einnahme des Kunsthormons, eine deutliche Abnahme der Erkrankungshäufigkeit zu verzeichnen sein. „Studien“ sollen das natürlich beweisen. Aber diese basieren auf dem eingangs erwähnten, falschen linear-kausalen Denken und sind deshalb völlig ungeeignet, komplexe Zusammenhänge darzustellen. Wer sich immer noch an der „Studienlage“ orientiert, sollte sich mal von einem Statistiker über das Zustandekommen der Ergebnisse gründlich aufklären lassen.

Es wird in nächster Zeit zu nachweisbaren Neben-Effekten kommen, die sich in der Kasuistik niederschlagen werden. Welche das sein werden, lässt sich allerdings nur mit dem Ordnungssystem der Lebenskonformen Medizin, dem Lüscher-Würfel nachvollziehen.

In diesem mehrdimensionalen Ordnungssystem können die komplex vernetzten Lebensprozesse veranschaulicht werden. Durch die intensive Beschäftigung damit konnten bereits mehrere wegweisende Erkenntnisse gewonnen und der direkte Zu-

gang zu einer kausalen Therapie gefunden werden.

Manche Ergebnisse der früher intensiv betriebenen Grundlagenforschung wären beinahe in Vergessenheit geraten, wenn nicht das entscheidende Grundprinzip des Kosmos durch den Nobelpreisträger Wolfgang Pauli in Form des 3+1-Gesetzes postuliert und in der Lebenskonformen Medizin konsequent umgesetzt worden wäre. Dabei geht es aber nicht einfach um eine Zuordnung einzelner Parameter, sondern um das Verständnis, dass ein Funktionssystem immer (und ohne Ausnahme!) vier Komponenten hat, die in ständiger Wechselwirkung stehen. Sie bedingen sich gegenseitig und ermöglichen eine hohe Dynamik, bei gleichzeitiger Stabilität. Dieses Kunststück ist nur durch eine Bipolarität zu erreichen, in der die eine (separative) Achse die Ursache der anderen (integrativen) ist und umgekehrt (Gesetz der Reziprozität). Am Beispiel von elektrischem Feld und Magnetfeld erfolgt diese ständige Umwandlung ineinander im ganz Großen wie auch im ganz Kleinen. Diese Felder durchdringen alles und bilden den unsichtbaren Hintergrund jeder materiellen Struktur, die durch ihren Informationsgehalt geprägt wird.

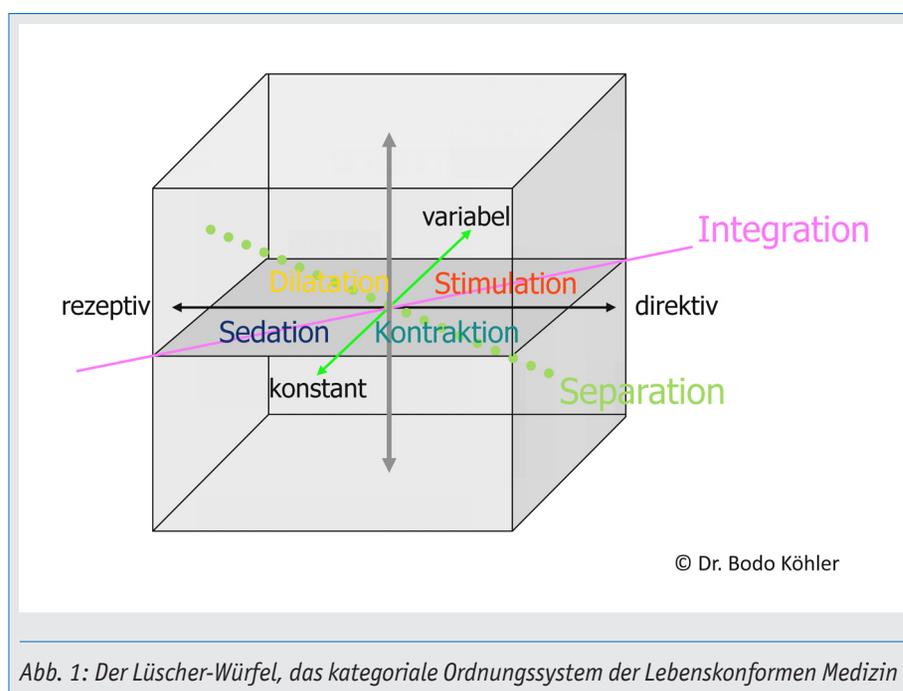
Deshalb ist jede statische (und statistische) Betrachtung einer einzigen Komponente (wie beispielsweise des D-Hormons) ohne Bezug zu den anderen drei und deren Wechselwirkungen ohne jede Aussagekraft und von vornherein irrtumsanfällig.

Nur durch die gleichzeitige Zuordnung aller vier Komponenten und Berücksichtigung ihrer Interaktionen lassen sich wissenschaftlich korrekte Aussagen machen. So konnte beispielsweise die 4-polige Verknüpfung des Säuren-Basen-Haushaltes mit dem Zellstoffwechsel über die beiden Ladungsträger Elektron und Proton als „Drehscheibe des Lebens“ erkannt und zur Grundlage jeder diagnostischen und therapeutischen Überlegung gemacht werden. Dadurch ist der Organismus in der Lage, seinen Einheitszustand (Kohärenz) immer wieder selbst zu reorganisieren.

Das Besondere dabei ist die direkte Verbindung zur psychischen Selbststeuerung, wie sie sich aus den vier Selbstgefühlen nach Max Lüscher ergibt. Das ist wahre ganzheitliche Medizin.

In der Vierpoligkeit unserer Existenz und aller Funktionssysteme im Organismus kann das D-Hormon eindeutig dem Grün-Aspekt zugeordnet werden. Es steht für konstant-direktiv, separativ und damit für Kontraktion. Und tatsächlich führt es bei entsprechender Dosis und etwaiger Überdosis (wo ist die individuelle Grenze?) zur Verhärtung des Gewebes (Beispiel: Knochen) und im pathologischen Fall zur Steinbildung in verschiedenen Organen – auch der Niere – so wie Kalzifizierung (Verkalkung).

Die enge Beziehung zum Kalzium (Gelb im Lüscher-Würfel) ergibt sich automatisch, da Gelb auf der Separationsachse den Gegenpol



zum Grün bildet. Eine iatrogen induzierte terminale Nieren-Insuffizienz durch Überdosen an D-Hormon ist nicht zu weit hergeholt.

Aber auch die Knochen leiden unter einer Supplementierung. Bei D-Hormon-Mangel kommt es zu Knochenerweichung durch Kalzium-Mangel (Englische Krankheit, Osteomalazie). Das hat aber nichts mit Osteoporose zu tun. Wird beim gesunden oder bereits osteoporotischen Knochen D-Hormon gegeben, dann kann es zu einer Osteosklerose (Knochenverhärtung) mit erhöhter Brüchigkeit kommen, weil durch den verstärkten Kalziumeinbau jede Rest-Elastizität verlorengelassen, denn das marode Bindegewebe wurde nicht wieder aufgebaut. Noch schlimmer wird es, wenn noch zusätzlich Kalzium verabreicht wird. Paradoxerweise werden die Werte bei der Knochendichte-Messung „besser“, was durch den erhöhten Kalziumeinbau verständlich ist. Das ist aber leider kein gutes Zeichen, weil sich die Brüchigkeit dadurch erhöht hat. Dichte hat eben nichts mit Festigkeit zu tun. Für den Aufbau des Bindegewebes, aus dem jeder Knochen zu 75 % besteht, zeichnet ein anderes Hormon verantwortlich: Testosteron (z.T. auch Progesteron), aber nicht das D-Hormon.

Was können wir hier mit Biophysikalischer Informations-Therapie BIT tun? Hormone sind die übergeordneten Regulatoren, beispielsweise im Zellstoffwechsel. Seit wir

nach den Erkenntnissen von Prof. Schole die Information der Hormone mit unseren BIT-Geräten direkt übertragen, sehen wir viel stärkere Therapie-Effekte, weil das kranke Gewebe gezielt angesprochen wird. Da die Vierpoligkeit in das System der Lebensformen Medizin, das wir vertreten, voll integriert ist, können wir mit diesem Hintergrundwissen die Einflüsse von Supplementierungen wesentlich besser verstehen und auf ihre (Neben-)Wirkungen hin beurteilen. Heißt das nun, Finger weg von einer D-Hormon-Supplementierung? Im Prinzip ja!

Es besteht bei niedrigen Messwerten primär Sonnenmangel, nicht D-Hormon-Mangel, da wir den individuellen Normwert gar nicht kennen. Ein niedriger Wert zeigt nur eins an: dass uns die Sonne fehlt, und das ist der entscheidende Punkt.

Außerdem sollte nicht vergessen werden, dass es sich bei den meisten im Handel befindlichen Präparaten nicht (!) um das von uns selbst gebildete Sonnen-Hormon D handelt, sondern um eine künstlich hergestellte Variante. Wie schon bei der Pille und anderen Kunsthormonen muss auf längere Sicht mit erheblichen Nebenwirkungen gerechnet werden, weil der Abbau nicht natürlicher Substanzen in der Leber Probleme bereitet oder sogar völlig unmöglich ist. Wenn schon D-Hormon eingesetzt werden soll, weil der Sonneneffekt nicht ausreichend genutzt

werden kann, dann nur aus natürlicher Quelle, z. B. Lebertran.

Es gibt aber Erkrankungen, bei denen man die positive Wirkung hoher Dosen des Hormons gegen die zu erwartenden Nebenwirkungen abwägen muss. Dazu gehört Krebs. Hier hat sich eine günstige Wirkung auf den Verlauf gezeigt, was im Lüscher-Würfel sehr gut nachvollziehbar ist: Krebs (entsteht im Gelb) ist separativ und dilatativ, sich ausbreitend. Dem steht das kontraktionsfördernde D-Hormon als Wirkprinzip polar gegenüber und schafft so einen Ausgleich. Der Grün-Aspekt wird auf diese Weise gestärkt, was hier sinnvoll ist. Mit der BIT kann aber dieses Prinzip gefahrlos umgesetzt werden, indem Lebertran als Eingangsinformation eingesetzt wird.

Jede materielle Veränderung ist die Folge einer Informations-Transformation. Erst durch die Umwandlung des vorliegenden (pathologischen) Musters kann Heilung eintreten. Das ist die Stärke der Biophysikalischen Informations-Therapie BIT.

In allen anderen Fällen von niedrigen D-Hormonspiegeln sollte zunächst die Frage beantwortet werden, ob genügend Sonnenexposition stattgefunden hat oder nicht. Da die Synthese des D-Hormons von einer guten Leber- und Nierenfunktion abhängt, spielen der Alkoholkonsum oder andere toxische Einwirkungen (Allopathika?) ebenfalls mit, weshalb hier nachgefragt werden sollte, und ob eine Erkrankung vorliegt (z. B. Krebs), bei der die verhärtende Wirkung des D-Hormons gewünscht ist.

Allein zur Gesunderhaltung muss aus o.g. Gründen dringend von einer Einnahme des Kunsthormons abgeraten werden, auch wenn sich das Wohlbefinden dadurch zunächst verbessern sollte. Das wäre nämlich nur der Beweis, dass die Sonne gefehlt hat. Ausreichend langer Aufenthalt im Freien unter Sonneneinwirkung mit Bewegung an der frischen Luft ist durch nichts zu ersetzen. Der positive Effekt auf das Abwehrsystem kann durch andere Maßnahmen noch zusätzlich unterstützt und ohne Nebenwirkungen erzielt werden: Verzicht bzw. erhebliche Einschränkung von raffinierten Kohlenhydraten, Kartoffeln, geschältem Reis, Mais und gekochten Karotten (Ziel: Senkung des Insulinspiegels und Anhebung von STH), Sanierung des Darmmilieus, eventuell mit Ansäuerung (milchsauer vergorene Produkte) und Abbau von Dauerstress. Eine positive Ausrichtung der Psyche auf lohnenswerte

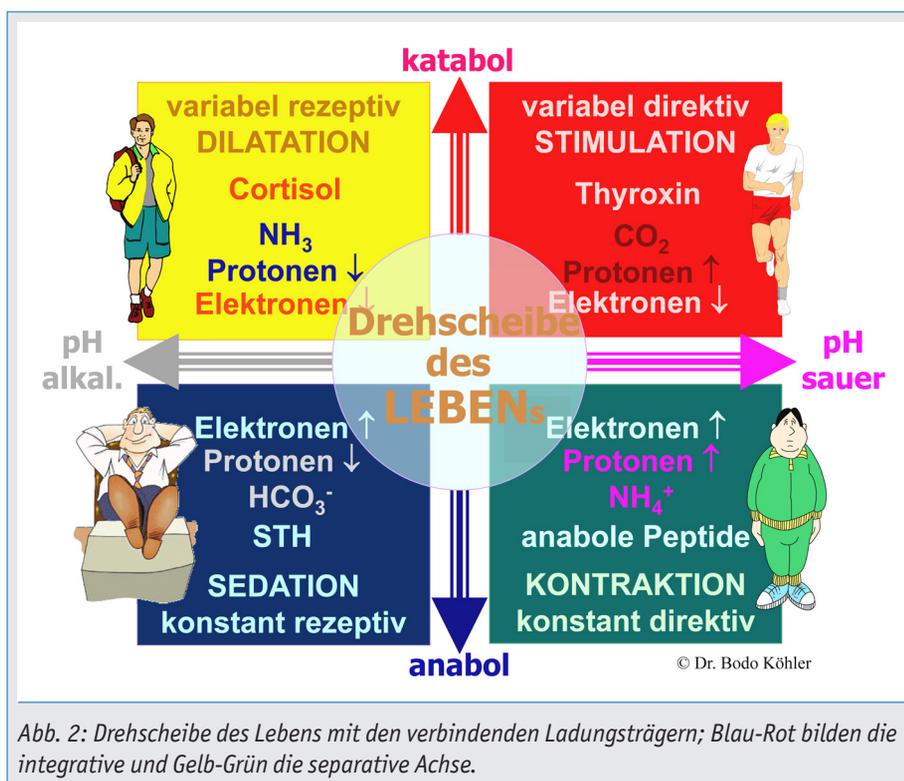


Abb. 2: Drehscheibe des Lebens mit den verbindenden Ladungsträgern; Blau-Rot bilden die integrative und Gelb-Grün die separativ Achse.

Ziele, die uns und dem Gemeinwohl dienlich sind, führen zur Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter, die für Regeneration und Wohlbefinden zuständig sind. Das bedeutet letztendlich „Lebenskonform“.

Wenn Sie mir bis hierher gefolgt sind, haben Sie zwei Möglichkeiten: den Artikel kopfschüttelnd zur Seite zu legen, oder sich näher mit der Zukunft, nämlich der Lebenskonformen Medizin zu beschäftigen, bevor Sie unkritisch einem Modetrend nachlaufen..

Die heutige Medizin kann nicht länger die Grundgesetze ignorieren, nach denen unser Kosmos aufgebaut ist und denen die Lebensprozesse unterliegen. Den Fortschritt aktiv zu gestalten – das sind wir unseren Patienten schuldig. Die direkte Umsetzung dieser neuen Grundlagen in die Praxis schafft eine völlig andere Sichtweise in der Medizin und ermöglicht, zielsicher und kausal therapeutisch anzusetzen. Was kann effizienter sein?

Literaturhinweis

Brandmeyer, Elke; Köhler, Bodo: Licht schenkt Leben: Lebensenergie und Gesundheit durch richtiges Licht. Natura Viva, 1997

Köhler, B: Grundlagen des Lebens: Stoffwechsel und Ernährung – Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin. Videel, 2001

Lüscher, M.: Der 4-Farben-Mensch. Goldmann-Verlag, 1990

www.bit-org.de



Dr. med. Bodo Köhler

Facharzt für Innere Medizin mit Zusatzausbildung in Naturheilverfahren, Homöopathie, Neuraltherapie und Chirotherapie. Seit 1981 Beschäftigung mit bioenergetischen Therapiemethoden und deren Anwendung in Praxis, Forschung und Lehre. Er ist Ehrenpräsident der BIT-Ärztegesellschaft, Autor zahlreicher Fachbücher und Begründer der „Lebenskonformen Medizin“. Daneben leitet er die Arbeitsgruppe „Stoffwechselforschung“ der NATUM e. V.

Kontakt:

Brombergstraße 33, D-79102 Freiburg