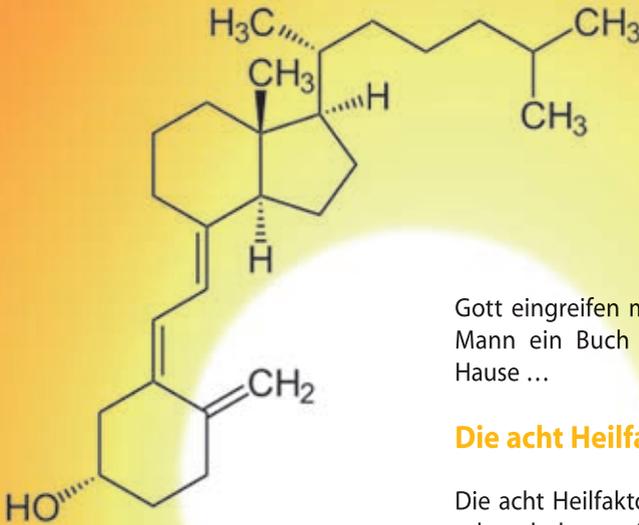


# Das Sonnenvitamin

CHOLECALCIFEROL - VITAMIN D3



Gott eingreifen möge. Da brachte mein Mann ein Buch über Vitamin D nach Hause ...

## Die acht Heilfaktoren

Die acht Heilfaktoren sind vielen Lesern schon bekannt: Ernährung, Bewegung, Wasser, Sonnenschein, Mäßigkeit, Luft, Ruhe und Gottvertrauen. Am meisten liest man in adventistischen Kreisen wohl über Ernährung und Wasser. Über den Sonnenschein machen sich aber nur die wenigsten Gedanken. Bekommen wir ausreichend Sonnenschein? Denn durch die UV-B-Strahlung bildet unser Körper das lebensnotwendige Vitamin D.

Zurzeit befassen sich führende Forscher mit dem Vitamin-D-Spiegel. Durch umfassende Studien (2008) stellte sich heraus, dass ein Vitamin-D-Mangel nicht nur Rachitis oder Osteoporose zur Folge haben kann. Auch viele andere Krankheiten kämen gar nicht zum Ausbruch, wenn der Vitamin-D-Spiegel ausreichend hoch wäre. Denn bei Krankheiten wirkt die Sonne heilend.

**W**ir hatten auf unsere Ernährung geachtet, ich hatte mich auch viel bewegt, und trotzdem ging es mir nicht gut, da ich seit 2006 unter Borreliose litt. Als es ganz schlimm war, bekam ich starken Haarausfall, Nacken- und Muskelschmerzen und ein schwaches Immunsystem. Ich war immer müde und wäre am liebsten abends um sechs schon schlafen gegangen.

Mein Zustand besserte sich dann zwar im Sommerurlaub in Kroatien, aber im Winter ging es mir wieder schlechter.

Auch mein Sohn kämpfte mit einer Krankheit: Keuchhusten. Als er nach einem halben Jahr immer noch hustete, dachte ich: »Hört diese Krankheit denn nie auf?« Wir beteten sehr darum, dass

Hier eine Liste von Krankheiten, die mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht werden:

Aids, Bluthochdruck, Borreliose, Depression, Diabetes, Grippe, Gürtelrose, koronare Herzkrankheit, Keuchhusten, Krebs, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Muskelatrophie, Neurodermitis, Osteomalazie, Osteoporose, Parkinson, Rachitis, Rosazea, Schizophrenie, Schlaganfall, Schuppenflechte, Zöliakie, außerdem viele andere Krankheiten, die durch Viren oder Bakterien ausgelöst werden.

### Wie wirkt Vitamin D?

Vitamin D wird zu den fettlöslichen Vitaminen gerechnet. Streng genommen ist Vitamin D aber gar kein Vitamin. Denn Vitamine sind Substanzen, die der Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb mit der Nahrung aufnehmen muss. Vitamin D ist vielmehr ein starkes Steroidhormon, wirkt also wie ein Antibiotikum oder wie Kortison, nur natürlich!

So leistet es gute Dienste im Hormonhaushalt, aber auch im Immunsystem.

Wenn wir Sonne tanken, wird das körpereigene Cholesterin in Vitamin D umgewandelt. Jetzt kann das vorhandene Kalzium eingelagert werden, entweder in den Knochen und Muskeln oder in den Geweben. Zu wenig Vitamin D heißt also auch zu wenig Kalzium.

Muskeln, Nerven und viele Organe haben Vitamin-D-Rezeptoren, die nur darauf warten, gefüllt zu werden.

Am 7. März 2010 bestätigten dänische Forscher erstmalig, dass Vitamin D notwendig ist, um die T-Zellen (weiße

Blutkörperchen) des Immunsystems für die Immunabwehr zu aktivieren.

### Kann man den Vitamin-D-Bedarf über die Nahrung decken?

Pflanzliche Lebensmittel enthalten nur wenig oder gar kein Vitamin D. Avocados sind laut einigen Quellen mit ca. 200 internationalen Einheiten (I.E.) in 100 Gramm Spitzenreiter. Um seinen Bedarf zu decken, müsste man täglich mindestens ein Kilo davon essen. Nach anderen Quellen enthalten sie gar kein Vitamin D. Auch 100 Gramm Shiitake-Pilze oder Champignons liefern nur 80 bis 100 I.E., was gesicherter zu sein scheint.

Der Vitamin-D-Gehalt im rohen Fisch hingegen ist beachtlich. Mit täglich 200 Gramm Hering könnte man theoretisch seinen Bedarf optimal decken. Doch beim Braten, Backen oder Grillen können bis zu 95 % verloren gehen.

Wollte man seinen Bedarf aus anderen tierischen Quellen decken, müsste man täglich [!!!] 4 Kilogramm Gouda oder 2½ Kilogramm Butter oder 19 Kilogramm Kalbsleber oder knapp 30 Eier essen oder rund 40 Liter Milch trinken!

Man braucht also auch als Nichtvegetarier ausreichend Sonnenschein. Veganer ohne ausreichend Sonnenschein können allerdings einen besonders starken Vitamin-D-Mangel entwickeln.

### Mitteleuropa – ein Vitamin-D-Mangel-Gebiet

Nun muss man wissen, das Vitamin D vom Körper zwar gespeichert, von Oktober/November bis März/April in Deutschland aber nicht gebildet werden

kann. Der Sonnenstand ist in dieser Zeit zu tief. Die für die Bildung von Vitamin D so wichtige UV-B-Strahlung erreicht den Boden nicht mehr ausreichend. So befinden sich beispielsweise Hamburg und Dutch Harbor in Alaska in der Nähe desselben 53. Breitengrades!

Daher haben mehr als 70% der Menschen in Deutschland nach Angaben der Forscher einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel.

In unseren Breiten gilt es also, die Vitamin-D-Speicher im Sommer zu füllen. Hellhäutigen reicht eine Zeit von 10–20 Minuten zwischen 10.00 und 14.00 Uhr bei klarem Himmel, um ausreichend Vitamin D zu speichern. Sie bilden dabei 10.000–20.000 I.E. Vitamin D. Dunkelhäutige brauchen bis zu 10-mal länger. Auch ältere Menschen müssen länger in der Sonne sein, da ihr Stoffwechsel verlangsamt ist. Ein Sonnenschutzmittel mit Schutzfaktor 15 reduziert jedoch die Vitamin-D-Bildung um 99,5 %.

### Eine Frage des Lebensstils

Als Gott die Erde schuf, hat er zuerst das Licht geschaffen. »Und Gott sah, dass das Licht gut war!« (1. Mose 1,4) Er ließ den Menschen unter freiem Himmel wohnen, in einem Garten, den er bebauen und bewahren sollte. Doch wie lebt der Mensch heute?

Er hält sich im Haus, im Auto, im Büro, im Kaufhaus, im Restaurant oder im Fitnessstudio auf. Die Kinder sitzen vormittags oder ganztags in der Schule und nachmittags oder abends vor den Hausaufgaben oder dem Computer. So erreicht uns die Sonne natürlich nicht.

Auf dem Land ist die UV-B-Strahlung intensiver. Denn dort ist die Luft sauberer und nicht durch Industrie oder Autoabgase verunreinigt, und mehr Sonne kommt auf unserer Haut an. Ein Grund mehr, die Städte zu verlassen, aufs Land zu ziehen (Offenbarung 18,4) und einen eigenen Garten anzulegen.

Noch intensiver ist die UV-B-Strahlung in den Bergen. Sie nimmt mit jedem Höhenmeter zu. Schon Jesus hat vorausgesagt, dass eine Zeit kommen wird, in der wir in die Berge ziehen (Lukas 21,21).

### Unsere Erfahrung

Als mein Immunsystem durch die Borreliose und das meines Sohnes durch den Keuchhusten geschwächt waren, merkte ich: Uns fehlt die Sonne. Das Buch, das mein Mann über Vitamin D nach Hause brachte, tat ein Übriges.

Wir nahmen ein Vitamin-D-Supplement ein. Nach drei Tagen war mein Sohn geheilt. Der Husten war weg. Wie dankbar waren wir Gott für seine Hilfe. Zusätzlich zu den Tropfen ging ich dann im Winter zweimal die Woche ins Solarium und auch mein Immunsystem kam wieder auf die Beine!

### Was jeder tun kann ...

1. Seinen Vitamin-D-Spiegel gesondert messen lassen, und zwar die Speicherform 25-OH-D3. Denn Vitamin D wird selbst beim großen Blutbild nicht mitgemessen.
2. Möglichst zwischen 10.00 und 14.00 Uhr etwa 20 Minuten in die Sonne gehen, Dunkelhäutige entsprechend länger. Je nach Hauttyp mit wenigen Minuten beginnen, sodass selbst die leichteste Hautrötung vermieden wird.

3. Von März/April bis September/Oktober die Haut möglichst großflächig der Sonne aussetzen. Sonnencreme nur für längeren Aufenthalt in der Sonne verwenden.
4. Den Winterurlaub in sonnenreichen Gegenden verbringen, falls ein Mangel besteht, vom Breitengrad her möglichst südlich von Barcelona, Rom und Istanbul.
5. Als Notlösung im Winter ein- bis zweimal die Woche ins Solarium gehen. Dabei auf UV-B-Strahlungsanteil der Sonnenbank achten und unbedingt nur in Maßen genießen.
6. Oder eventuell auch mal Vitamin-D-Supplemente verwenden.

## Die Heilwirkung der Sonne

Die Sonne beschleunigt die Heilungsprozesse, stärkt das Immunsystem, wirkt antibakteriell, senkt Blutdruck und Blutzucker, fördert das Hormongleichgewicht, verbessert die Sehkraft (Augenmuskel), zerstört Krebszellen, steigert Gehirnfunktion und geistige Klarheit, schützt vor Autoimmun-, Knochen-, Nerven- und Hauterkrankungen und hilft gegen Depressionen.

## Literaturempfehlung

Als Lektüre zum Thema empfehle ich das Buch *Heilkraft D* von Dr. Nicolai Worm, ISBN 978-3-927372-47-4. ■

VIOLA BACKHAUS ist ausgebildete Pharmaberaterin, widmet sich jedoch zurzeit ganz ihrer Familie und schreibt vom Steinhuder Meer.

## Berge, Gärten, Sonnenschein

»Wer lässt sich warnen? Wir sagen noch einmal: Raus aus den Städten! Betrachtet es nicht als große Entbehrung, dass ihr in die Hügel und **Berge** ziehen müsst, sondern sucht diese Rückzugsorte, wo ihr mit Gott alleine sein könnt, um seinen Willen und seine Wege zu erkennen ...« (Manuskript 85, 1908)

»Verlasst die Städte so bald wie möglich und kauft euch ein kleines Stück Land, wo ihr einen **Garten** anlegen könnt.« (*General Conference Bulletin*, 30. März 1903.)

»Eltern können kleine Eigenheime auf dem Land erwerben mit Anbaufläche für **Obstwiesen, Gemüse- und Beerenobstgärten**, damit sie kein Fleisch mehr essen müssen, das für den Lebensstrom, der durch die Adern fließt, so schädlich ist.« (*Medical Ministry*, 310)

»Der Herr möchte, dass sein Volk **aufs Land** zieht, sich dort niederlässt, sein eigenes Obst und Gemüse anbaut und seine Kinder **in unmittelbare Berührung mit Gottes Werken in der Natur** bringt. Nehmt eure Familien mit hinaus aus der Stadt! Das ist meine Botschaft.« (Brief 182, 1902)

»Das Leben im Freien tut Körper und Geist gut. Es ist Gottes Arznei für die Wiederherstellung der Gesundheit. Reine Luft, gutes Wasser, **Sonnenschein** und die schöne Umgebung der Natur sind seine Mittel, mit denen er Kranke auf natürliche Weise heilt. Für den Kranken ist es mehr wert als Silber oder Gold, wenn er im Sonnenschein oder im Schatten der Bäume liegen darf.« (*Counsels on Health*, 166) ■

ELLEN WHITE (zur Person siehe Seite 3)