

Sonne braucht das Herz

Der Kongress der American Heart Association lieferte Neuigkeiten zur Herzgesundheit und zum Sonnenschein-Vitamin

20.11.2011



Dass das Sonnenschein Vitamin, hier zu Lande bekannt als Vitamin D, vielen Krankheiten vorbeugen kann und sogar heilende Wirkung hat, dürfte Vielen bekannt sein.

Neue Forschungen zeigten jetzt sogar, dass Vitamin D einen positiven Einfluss auf die Genesung von Patienten nach einem Herzanfall haben kann. Bei guter Vitamin D-Versorgung konnte eine deutlich längere Lebenszeit nach einem schweren Herzanfall nachgewiesen werden, als bei einer Unterversorgung mit Vitamin D. Somit ist auch das lebensnotwendigste Organ des menschlichen Körpers, auf eine gute Vitamin D Versorgung angewiesen.

Frauen erleiden doppelt so häufig wie Männer Herzinfarkte und andere Herzkrankheiten. Dies geschieht vor allem dann, wenn die Vitamin D-Werte zu niedrig sind.

Dennoch sind Vitamin D-Präparate bei einem Vitamin D-Defizit nicht die beste Lösung. Durch die Einnahme dieser Präparate kann es zu einer Überdosierung im Blut kommen, welche letztendlich zu Herzflimmern führen kann. Bei der Bildung von Vitamin D über die Haut, wie dies durch Sonne oder Solarium geschieht, kann keine Überdosierung erfolgen. Zu diesen Ergebnissen kamen drei Studien, welche beim Jahreskongress der American Heart Association in Orlando, Florida, vorgetragen wurden.

Das ‘‘Sonnenschein-Vitamin‘‘ könnte Leben retten

Wissenschaftler des Meir Medical Center in Kfar Saba, Israel führten mit 50 Patienten, welche mit lebensbedrohlichen Herzanfällen in die Klinik eingeliefert wurden, eine Studie durch. Alle Patienten wurden mit den üblichen Therapien behandelt. 25 der 50 Patienten führte man täglich 4.000 IE Vitamin D täglich zu.

Bereits zwei Wochen später zeigte sich bei der Patientengruppe mit der täglichen Dosis an Vitamin D ein deutlicher Rückgang der entzündungsbildenden Substanzen im Blut (z.B. Interleukin-6 und VCAM-1).

Die Patienten ohne zusätzliche Vitamin D-Gaben hingegen, zeigten eine deutliche Zunahmen genau dieser entzündungsbildenden Substanzen im Blut.



Besonders bei Frauen erhöht ein Vitamin D-Defizit das Risiko auf Herzkrankheiten

Die Hividoovre Klinik in Dänemark konnte in einer Langzeitstudie über 16 Jahre, deutliche Ergebnisse über die Folgen eines Vitamin D-Mangels vorlegen. Getestet wurden mehr als 2.000 gesunde Frauen im Alter zwischen 45 und 58 Jahren.

Das Ergebnis der Studie brachte die Erkenntnis, dass 15 Prozent der Frauen mit einem Vitamin D-Spiegel unter 20 ng/ml (50 nmol/L) im Beobachtungszeitraum einen Herzanfall, Herzversagen, Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erlitten, an dessen Folgen die Patientinnen starben.

Bei den Frauen, allerdings, welche täglich mit ausreichend Vitamin D versorgt wurden, lag der Anteil von erkrankten Frauen nur bei knapp 10 Prozent.

Die Ergebnisse der Forschungsgruppe fasste die Leiterin Prof. Louise Schierbeck damit zusammen, dass "gesunde Frauen mit einem Vitamin D-Mangel ein deutlich höheres Risiko tragen, an Herzproblemen zu erkranken".

Desweiteren wurden bei dem diesjährigen internationalen American Heart Association Kongress vier weitere Studien im Zusammenhang von Vitamin D und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgestellt. In diesen Studien konnte eindrucksvoll belegt werden, dass Herzpatienten mit einem Mangel am "Sonnenschein-Vitamin", ein höheres Sterbe-Risiko haben.

Eine Vitamin D-Überdosis kann zu Herzflimmern führen

Schon lange wurde vermutet, dass sich eine Vitamin D-Überdosis eventuell negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Dies konnten nun Forscher des Intermountain Medical Center Heart Institute in Utah, USA, belegen. Sie untersuchten bei mehr als 132.000 Patienten die Wirkung von überdosierten Vitamin D-Supplementen. Hierbei konnte ein deutlicher Zusammenhang zwischen einem erhöhten Vitamin D-Spiegel und arteriellem Herzflimmern festgestellt werden.

Deshalb sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die Einnahme von Vitamin D-Präparaten nur in Absprache mit einem Arzt und unter strenger Kontrolle des Serums im Blut, stattfinden sollte.

Überschüssiges Vitamin D, wie es sich durch Vitamin D-Präparate im Blut ansammeln kann, hat bei der Bildung des "Sonnenschein-Vitamins", durch die Sonne oder die Sonnenbank, allerdings keine Chance. "Überschüssiges" Vitamin D kann im "Rohzustand", man bezeichnet es dann auch als Prävitamin D, auf natürlichem Weg im Körper "entsorgt" werden.



Quellen:

Science News und Healthy Day

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de