



Vitamin D und Fett – an den Haaren herbeigezogen?

Düsseldorf, 18. Februar 2018

Prof. Dr. Jörg Spitz

Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin, Präventionsmedizin

Institut für medizinische Information und Prävention

www.mip-spitz.de

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention

www.dsgip.de



Vitamin D und Fett – an den Haaren herbeigezogen?

Düsseldorf 18. Februar 2018

Prof. Dr. Jörg Spitz

Hochinfektöser Gesundheitserreger

Institut für medizinische Information und Prävention

www.mip-spitz.de

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention

www.dsgip.de

ARD PlusMinus

Vitamin D: Wer mit dem Hype das große Geld macht

27.07.2017



Aber solange es den Mythos der Unterversorgung gibt und die Legende vom Wundermittel Vitamin D, solange können sich Labore, Ärzte, Apotheken und die Hersteller über satte Gewinne freuen.

Autorin: Barbara Berner

Wissengesellschaft

Lobby von Pharma-, „Krankenindustrie-“, Waffen-,
Tabak-, Nahrungsmittel- und Medien

Allgemeinwissen



Neoliberalismus oder das Schweigen der Lämmer

(Prof. Mausfeld, Uni Kiel)

Vitamin D und Fett

Lebensstil und Vitamin-D Mangel

Hyppönen, P und Power Ch: Am J Clin Nutr 2007 (85) 800

Parameter	Risikofaktor (OR)	Signifikanz
Übergewicht	2.03	<0.0001
Wohnort (Schottland vs. Südengland)	2.38	<0.0001
Verzehr von fettem Seefisch (mind. 1x/Woche)	0.49	<0.0001
Aufenthalt im Freien (>4 Std/Tag im Sommer)	0.47	<0.0001
Nahrungsergänzung Vit D	0.33	<0.0001
Fernsehkonsument (> 4 Std/d)	2.27	<0.0001

Vitamin D verstärkt die durch Omega-3 FS induzierte Apoptose von Brustkrebszellen.

Yang J et al: Cell Biol Int. 2017

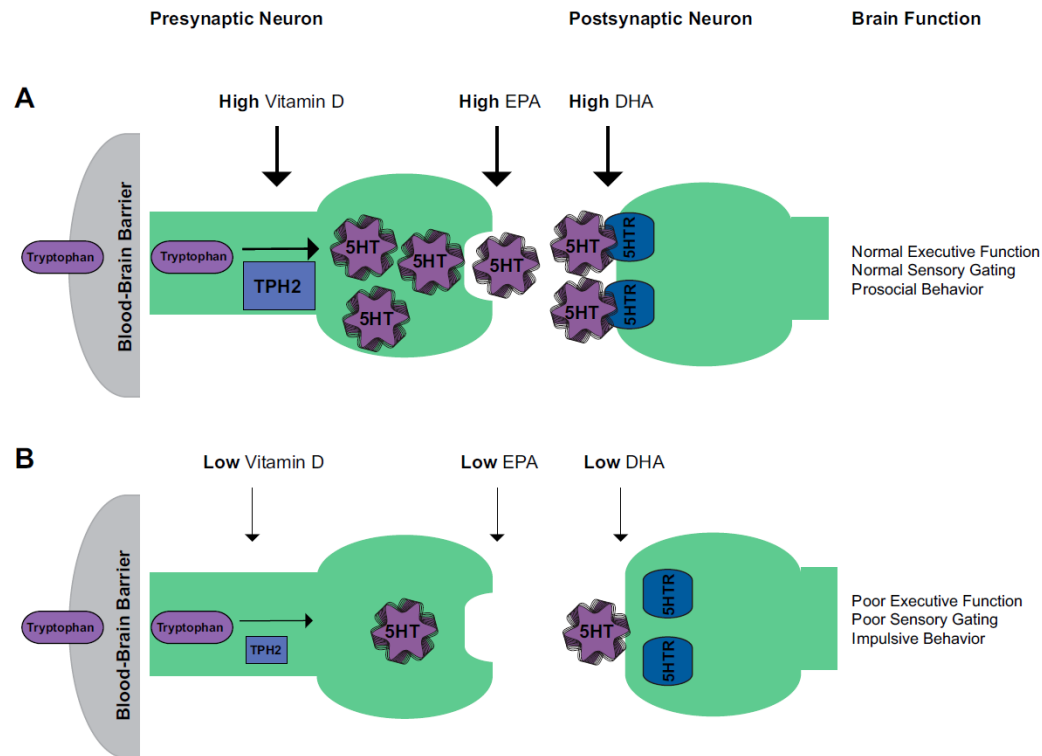
Die Kombination of ω -3 FS mit $1\alpha, 25$ Vitamin D3 erhöht dramatisch die Apoptose von Tumorzellen.

Folgende Parameter waren an der Auslösung der Apoptose beteiligt: Bcl-2 und gesamt PARP Protein Spiegel, Caspase Signalwege, Raf-MAPK Signalwege.

Vitamin D und Omega 3...

Vitamin D und Omega-3 FS kontrollieren die Serotonin Synthese mit Relevanz für alle neurologisch/psychiatrischen Krankheitsbilder

Patrick RP, Ames BN: FASEB J. 2015



Fett und Vitamin-D-Resorption

...auch hier ist „fettarm“ nicht zielführend!



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Steroid Biochemistry & Molecular Biology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jsbmb



Review

The concept of the personal vitamin D response index

Carsten Carlberg^{a,*}, Afrozul Haq^b

^a*School of Medicine, Institute of Biomedicine, University of Eastern Finland, POB 1627, FI-70211, Kuopio, Finland*

^b*Research & Development, Gulf Diagnostic Center Hospital, Abu Dhabi, United Arab Emirates*

ARTICLE INFO

Article history:

Received 24 October 2016

Received in revised form 12 December 2016

Accepted 22 December 2016

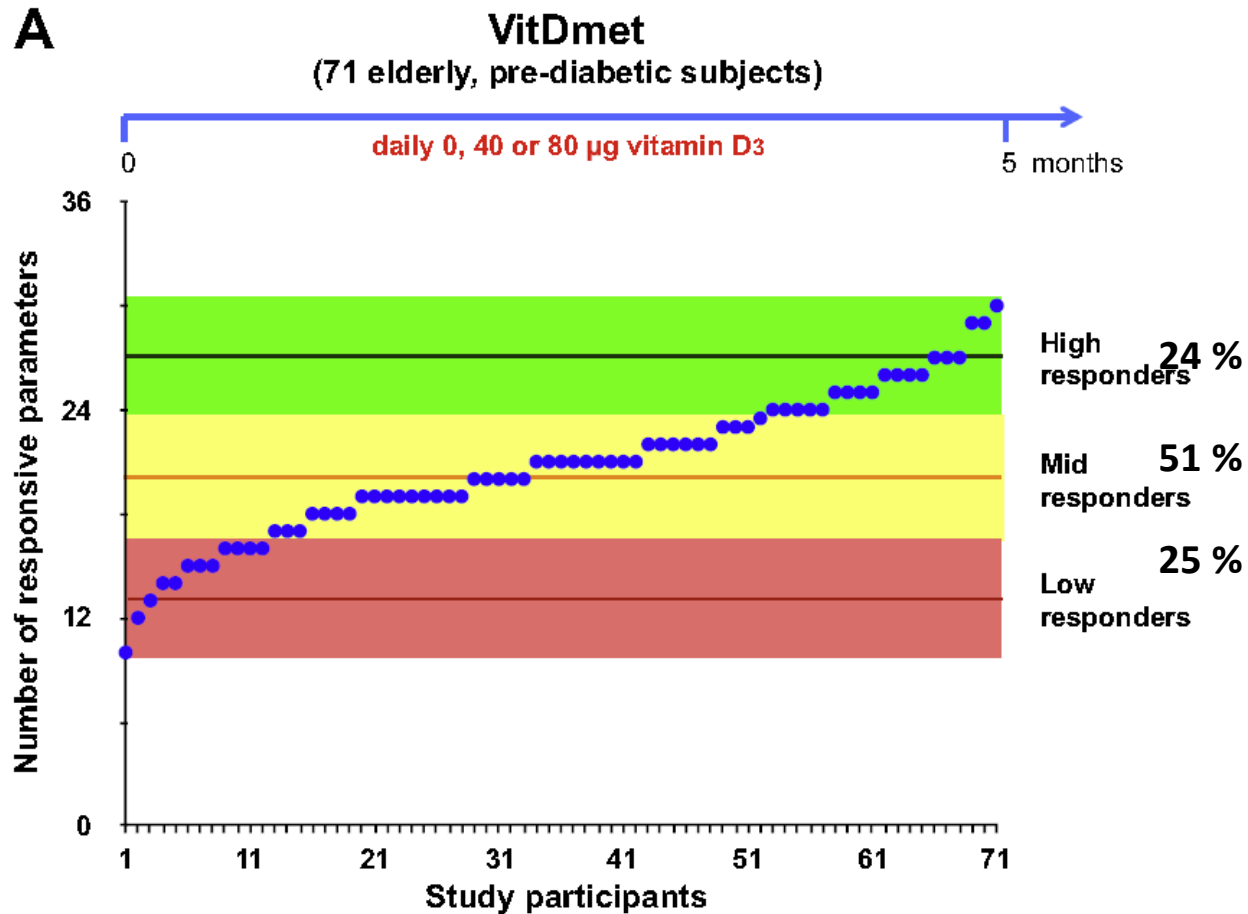
Available online xxx

ABSTRACT

Humans are able to synthesize vitamin D₃ in their skin when exposed to UV-B, but seasonal variations, textile coverage and predominant indoor activities often make supplementation with the compound necessary. There is some dispute on the desired vitamin D status, measured via the serum concentration of the most stable vitamin D₃ metabolite, 25-hydroxyvitamin D₃, and the respective recommended daily supplementation. A possible answer may be provided by the concept of the personal vitamin D response

The Concept of the Personal Vitamin D Response Index

Carlberg D and Haq A



VITAMIN D MANGEL



VITAMIN D ₃	VITAMIN D MANGEL	VITAMIN D TEST	VITAMIN D TAGESBEDARF	VITAMIN D LEBENSMITTEL	VITAMIN D SONNE	VITAMIN D PRÄPARATE	VITAMIN D PRÄPARATE TEST	VITAMIN D DOSIERUNG	VITAMIN D KOFAKTOREN
------------------------	------------------	----------------	-----------------------	------------------------	-----------------	---------------------	--------------------------	---------------------	----------------------

Vitamin D > Vitamin D Interviews > Vitamin D – Heilmittel für MS und Autoimmunerkrankungen?

ÜBER
UNS

Interview mit Dr. Cicero G Coimbra

Vitamin D bei MS und Autoimmunerkrankungen

Das Coimbra-Protokoll:
Vitamin D heilt 95 Prozent
aller Autoimmunerkrankungen.



VITAMIN D₃ PRODUKTTEST

- 01 **Test D₃ + K₂ Präparate**

VITAMIN D PRÄPARATE

- 01 **Vitamin D Präparate**
Worauf ist zu achten?
- 02 **Vitamin D Tabletten**
Beliebt aber nicht ideal
- 03 **Vitamin D Tropfen und -Öl**
Das ideale Vitamin D Präparat

VITAMIN D VERSORGUNG

- 01 **Vitamin D Tagesbedarf**
So viel Vitamin D brauchen wir
- 02 **Vitamin-D-Spiegel**
Optimale Blutwerte
- 03 **Vitamin D Körperspeicher**
Die Reserve für den Winter
- 04 **Vitamin D und Sonne**
Die wichtigste Vitamin-D-Quelle

VITAMIN D – HEILMITTEL FÜR MS UND AUTOIMMUNERKRANKUNGEN?

Effekt der multifaktoriellen Therapie des Coimbra-Protokolls (inkl. Hochdosis Vitamin D) auf die Psoriasis





Kongress für
menschliche Medizin
Update 2018



Spitzen-Gesundheit und Mikronährstoff-Therapie bei Autoimmunerkrankungen

14. – 15. April 2018

Campus Riedberg, Goethe Universität Frankfurt/Main
Biozentrum, Hörsaal B1

www.kongress-menschliche-medizin.de

1. International Workshop on Vitamin D Sensitivity and High Dose Vitamin D Therapy

13. April 2018

Conference Venue: Campus Riedberg, University of
Frankfurt, Otto-Stern-Centrum, Room: OSZ5

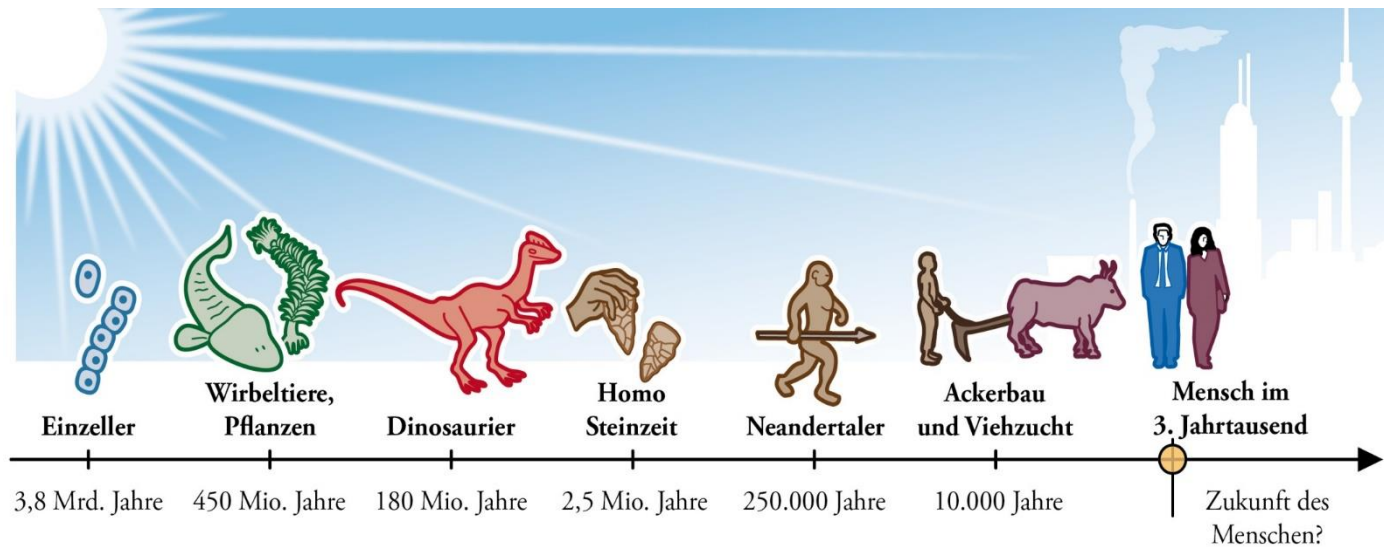
Die Einsichten eines Arztes,
der auszog in die Welt,
um die Gesundheit zu fördern
und als „**Umwelt-Aktivist**“ heimkehrte.

Das Problem ist nicht zu übersehen.....



Obesogenic Environment

Evolution: Abhängigkeit der Lebewesen von der Umwelt/Lebenswelt



**Der Mensch ist wie alle anderen Geschöpfe dieser Erde
auf die Ressourcen seiner Umwelt angewiesen, sonst wird er krank!**

Rückblick: Völkerwanderung

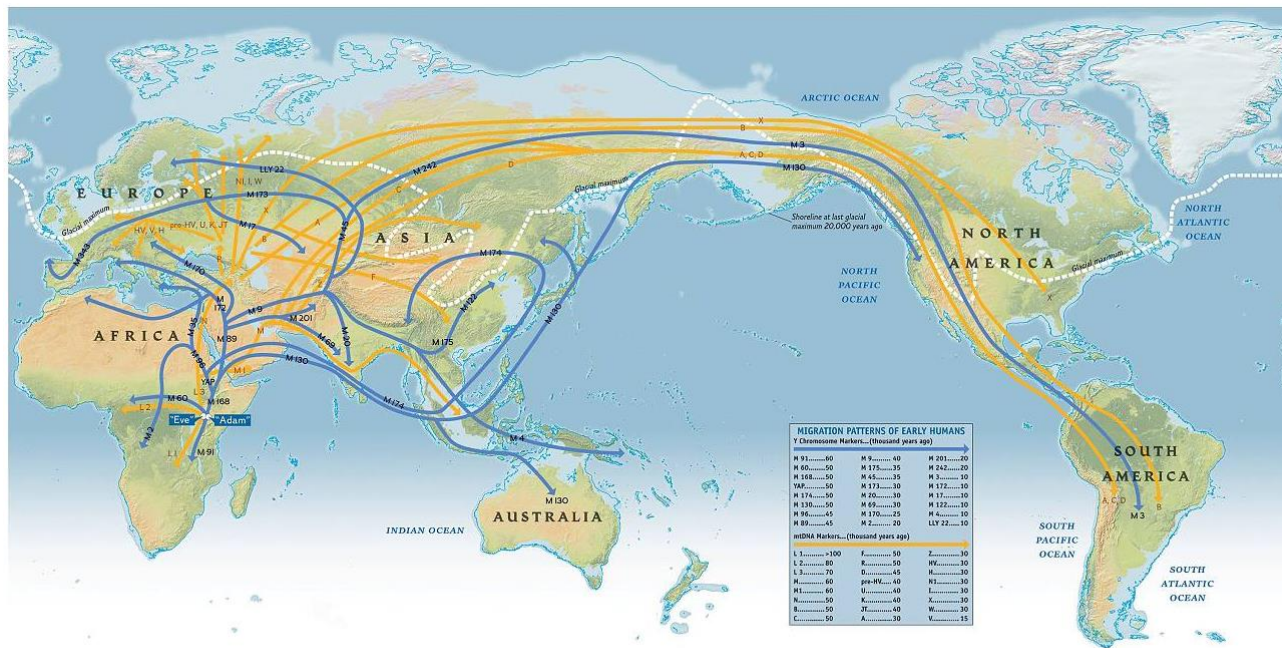


Bild 1/8
 Landkarte frühzeitlicher Völker-Wandermuster

National Geographic Maps

Aktuelle Völkerwanderung...



Bild Deutsches Ärzteblatt

Frailty = die neue Epidemie der älteren Menschen

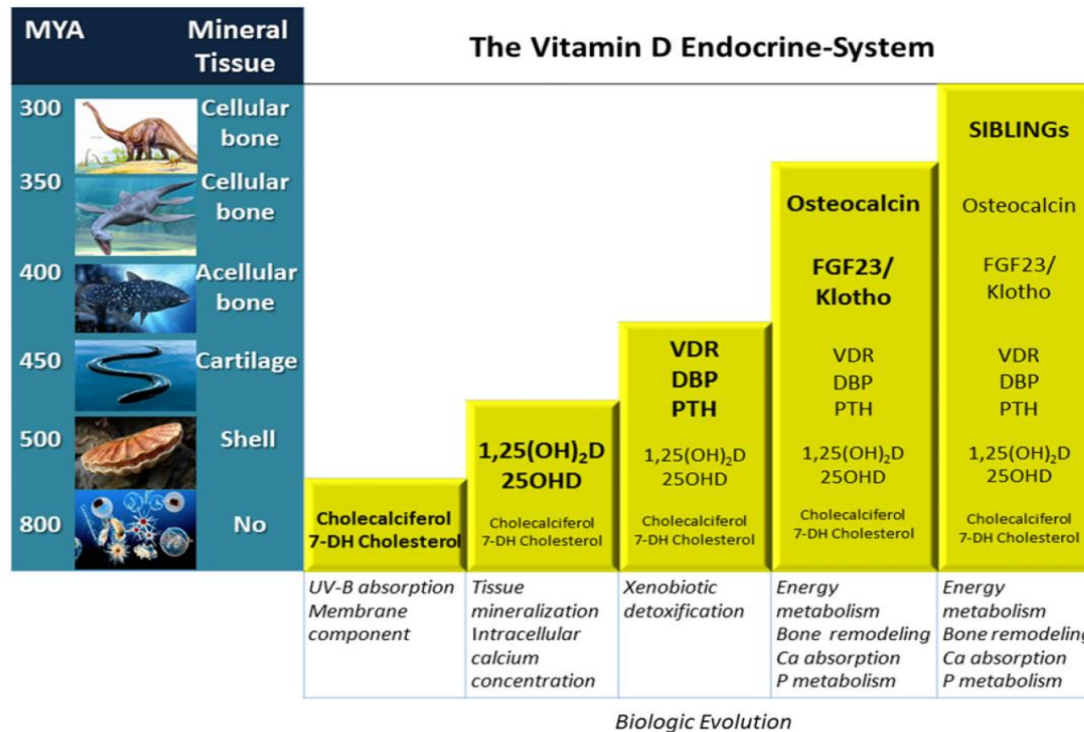
Vitamin D am Anfang des Lebens

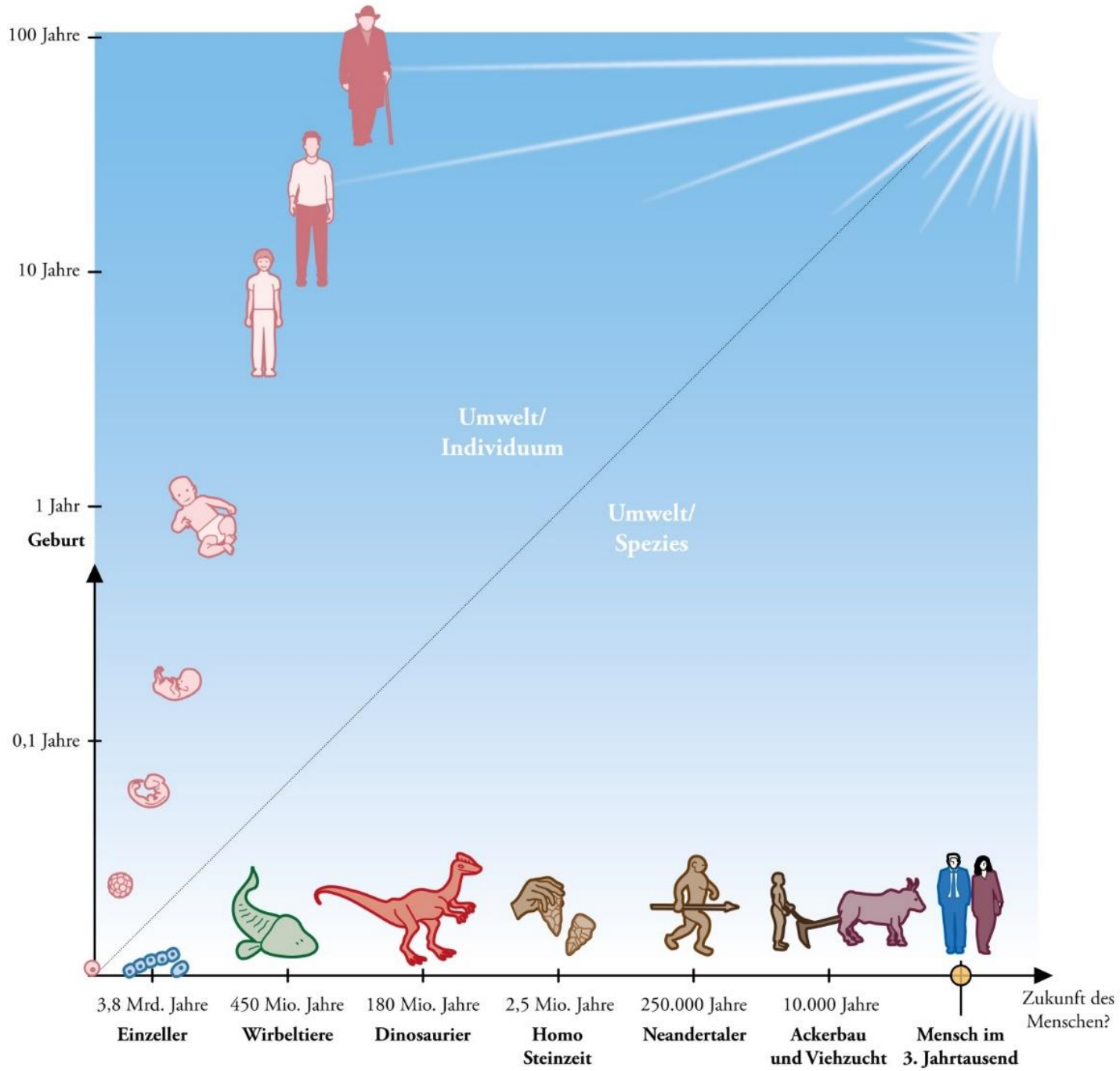
1. Die Entstehung der Arten
2. Die Entstehung des Individuums

....immer in Abhängigkeit von der Umwelt

Entwicklung der physiologischen Aufgaben von Vitamin D im Lauf der Evolution

Mazzaferro S et al: Nephrol Dial Transplant. 2016

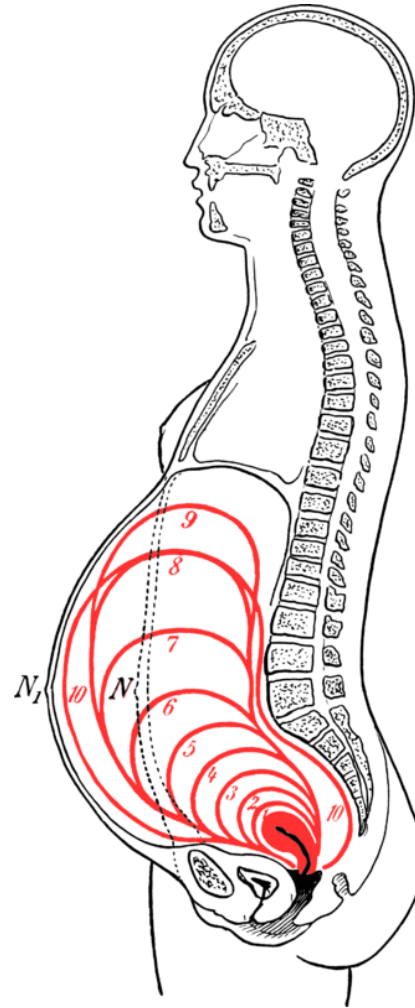




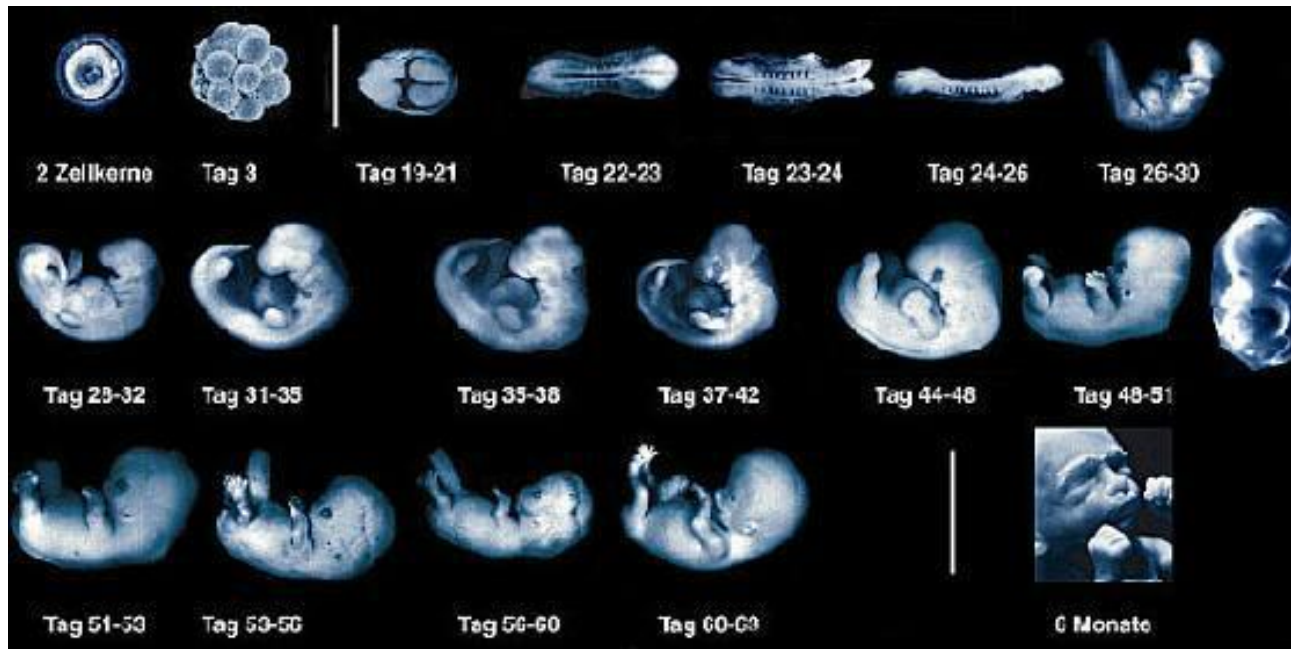
Säugetiere und Menschen

Kontrollierte, sichere
Umwelt zum Beginn
des Lebens

Developmental
Origin of Health
and Disease
(DOHaD)

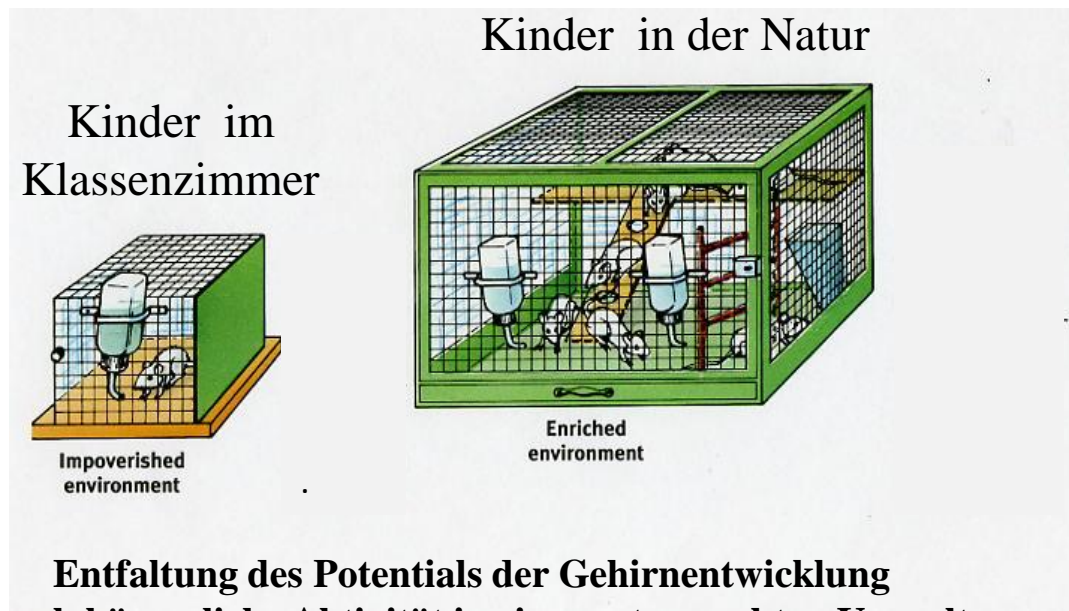


Kindliche Entwicklung im Mutterleib, unserer ersten Umwelt/Lebenswelt





Experiment: “Enriched Environment”

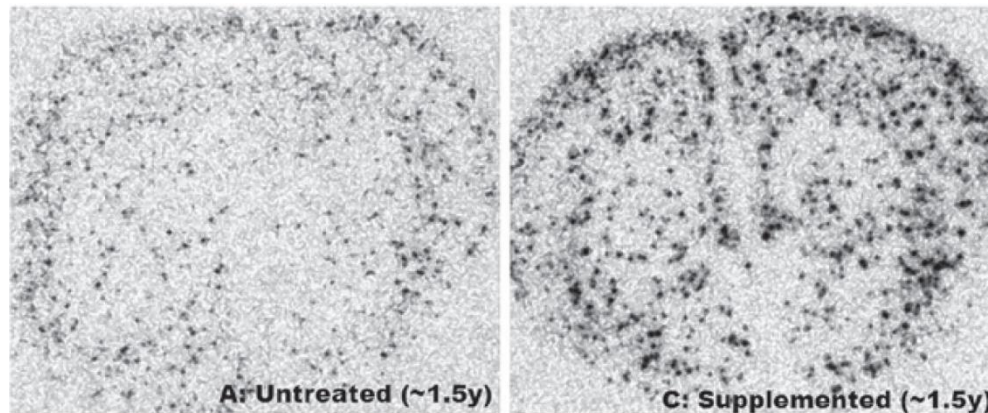


Entfaltung des Potentials der Gehirnentwicklung
durch körperliche Aktivität in einer artgerechten Umwelt

= Gen-Tuning

Komplexe Nahrungsergänzung verbessert das räumliche Lernen,
erhöht die Gehirnmasse und die Aktivität der mitochondrialen
Elektronen Transportkette bei alternden Mäusen.

Aksenov V et al: Age (Dordr). 2013



Evolutionäre Aspekte der Nahrung: Das Omega-6/Omega-3 Verhältnis und das Gehirn.

Simopoulos AP: Mol Neurobil 2011

Mehrere Informationsquellen belegen, dass die Menschen sich mit einer Nahrung entwickelt haben, die ein Verhältnis von Omega 6 Omega 3 von etwa 1 : 1 aufwies.

Aktuelle westliche Ernährungsformen haben ein Verhältnis von 10 :1 bis 20 oder gar 25 :1, was bedeutet, dass die aktuelle Ernährung einen Mangel an Omega 3 im Vergleich zu der Ernährung, als die genetischen Muster ausgebildet worden.

Studien an Primaten und menschlichen Neugeborenen zeigen, dass DHA essenziell für eine normale funktionale Entwicklung des Gehirns und der Retina ist – insbesondere bei frühgeborenen Kindern.

67 Studien
Omega 3 und Schwangerschaft
in der Datenbank pubmed

Beziehung von Fisch Öl–Zufuhr in der Schwangerschaft und Häufigkeit von Asthma der Kinder mit 3 Jahren

Hans Bisgaard, M.D et al: NEJM 2016

Untersuchung:

An der Studie nahmen 736 Frauen teil, die eine Hälfte erhielt 2,4 g DHA/EPA während der Schwangerschaft, die andere Olivenöl als Placebo.

Ergebnis:

30,7 % relative Reduktion des Risikos einer Asthmaerkrankung der Kinder

54 % bei Frauen mit den niedrigsten Ausgangswerten

Als weiterer Endpunkt zeigte sich nach den drei Jahren eine Reduktion des Risikos für Infekte der Atemwege um 25 %.

The effect of omega-3 supplementation on pregnancy outcomes by smoking status.

Kuper SG et al: Am J Obstet Gynecol. 2017

Untersuchung:

Von 851 Frauen der Studie rauchten 136 (16%). Randomisierte Gabe von Omega 3 während der Schwangerschaft.

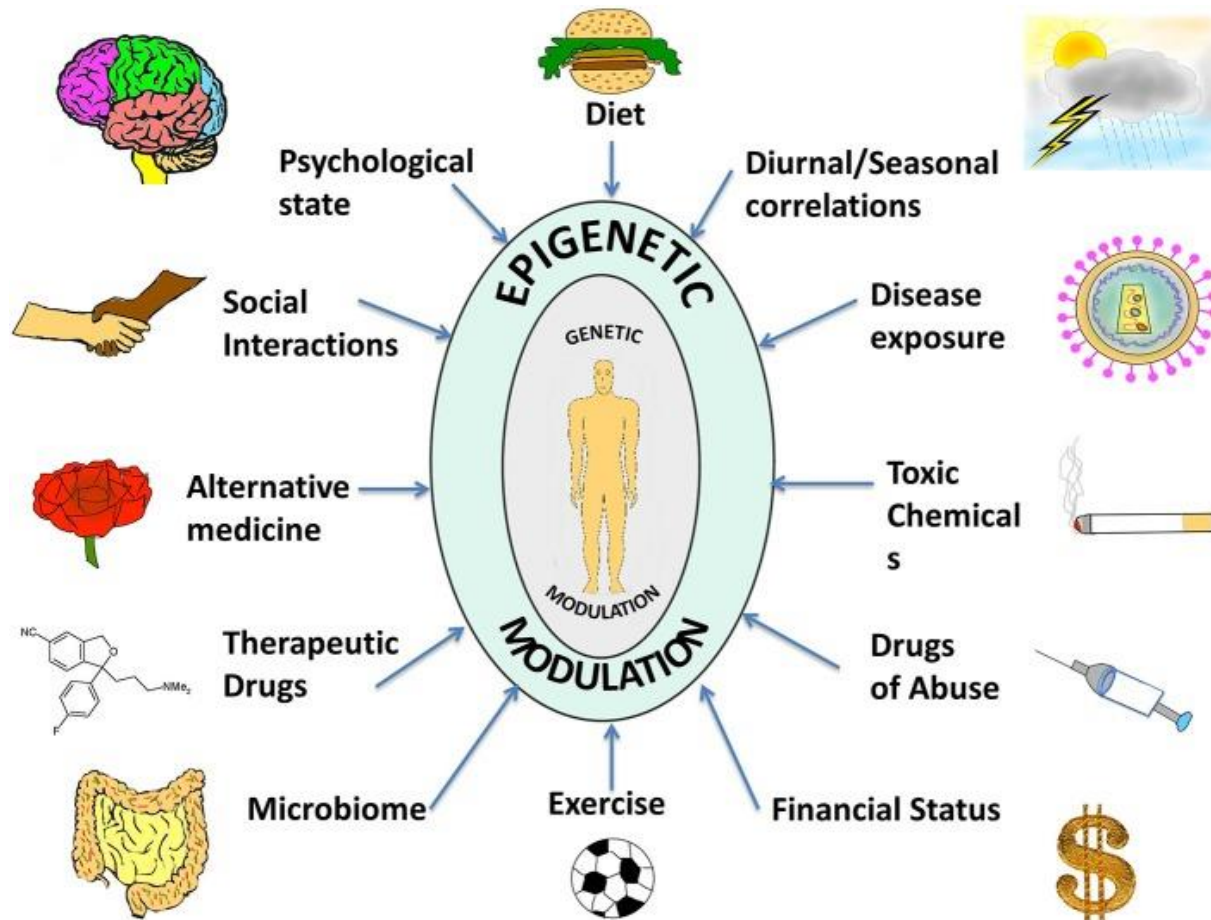
Ergebnisse:

Omega-3 Supplementation führte zu einer Risikoreduktion für eine Frühgeburt um 44 % bei Frauen die rauchten.

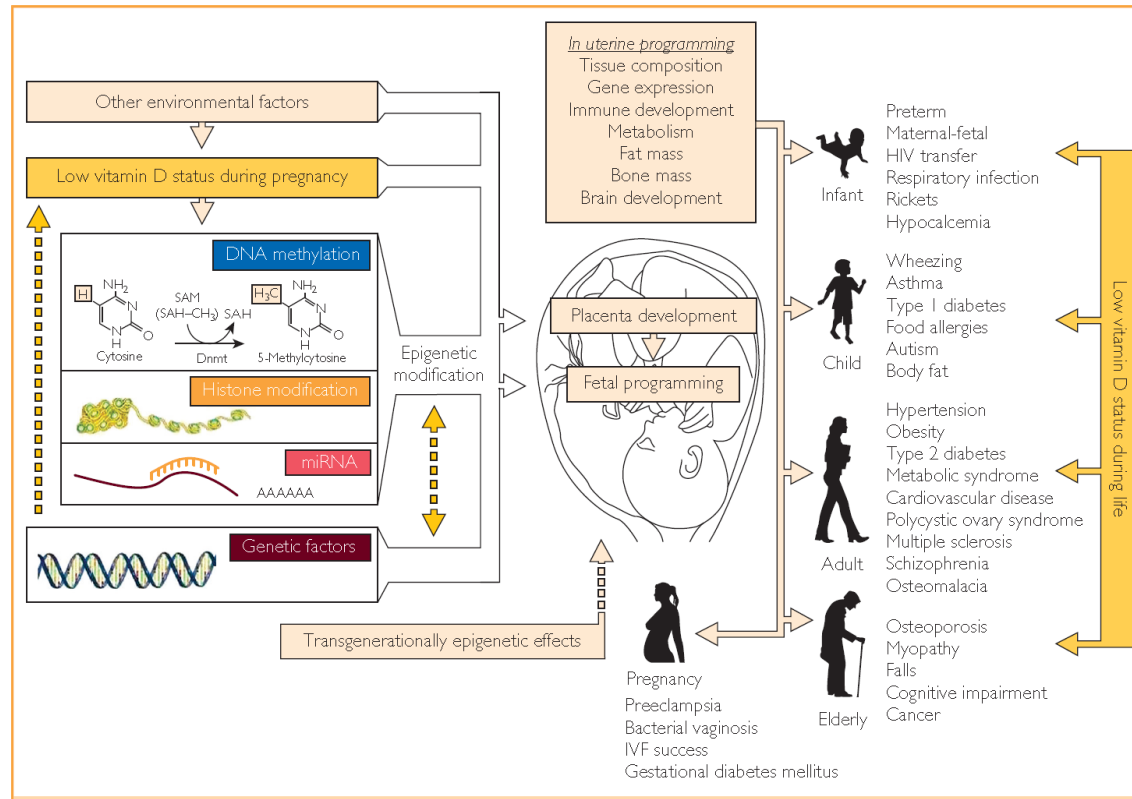
Das Risiko für ein niedriges Geburtsgewicht des Kindes reduzierte sich bei Frauen, die rauchten, um 43 %

Umwelt/epigenetische Effekte während des gesamten Lebenslaufs

Kanherkar RR et al: Front Cell Dev Biol. 2014



Lebenslange epigenetische Wirkung von Vitamin D



Holick M: Mayo Clin Proc July 2013

Vitamin D-Mangel und glykämischer Status bei Kindern und Jugendlichen mit Typ 1 Diabetes

[Savastio S](#) et al [PLoS One](#). 2016 :

141 Patienten mit T1DM >12 Monaten erhielten 1000 IE/Tag, falls der Vitamin D-Spiegel <30 ng/ml lag

Ergebnisse zu Studienbeginn:

Die Vitamin D Werte korrelierten invers mit dem Ausmaß der Ketoazidose.

Ergebnisse im Verlauf:

Patienten mit einem Vitamin D-Spiegel ≤ 10 ng/ml hatten einen höheren täglichen Insulinbedarf und zeigten höhere HbA1c Werte.

Die Vitamin D-Spiegel waren insgesamt negative korreliert mit HbA1c und der täglichen Insulin Dosis

Ein mütterlicher Vitamin D-Mangel ändert die DNA- Methylierung an spezifischen Stellen über mehrere Generationen.

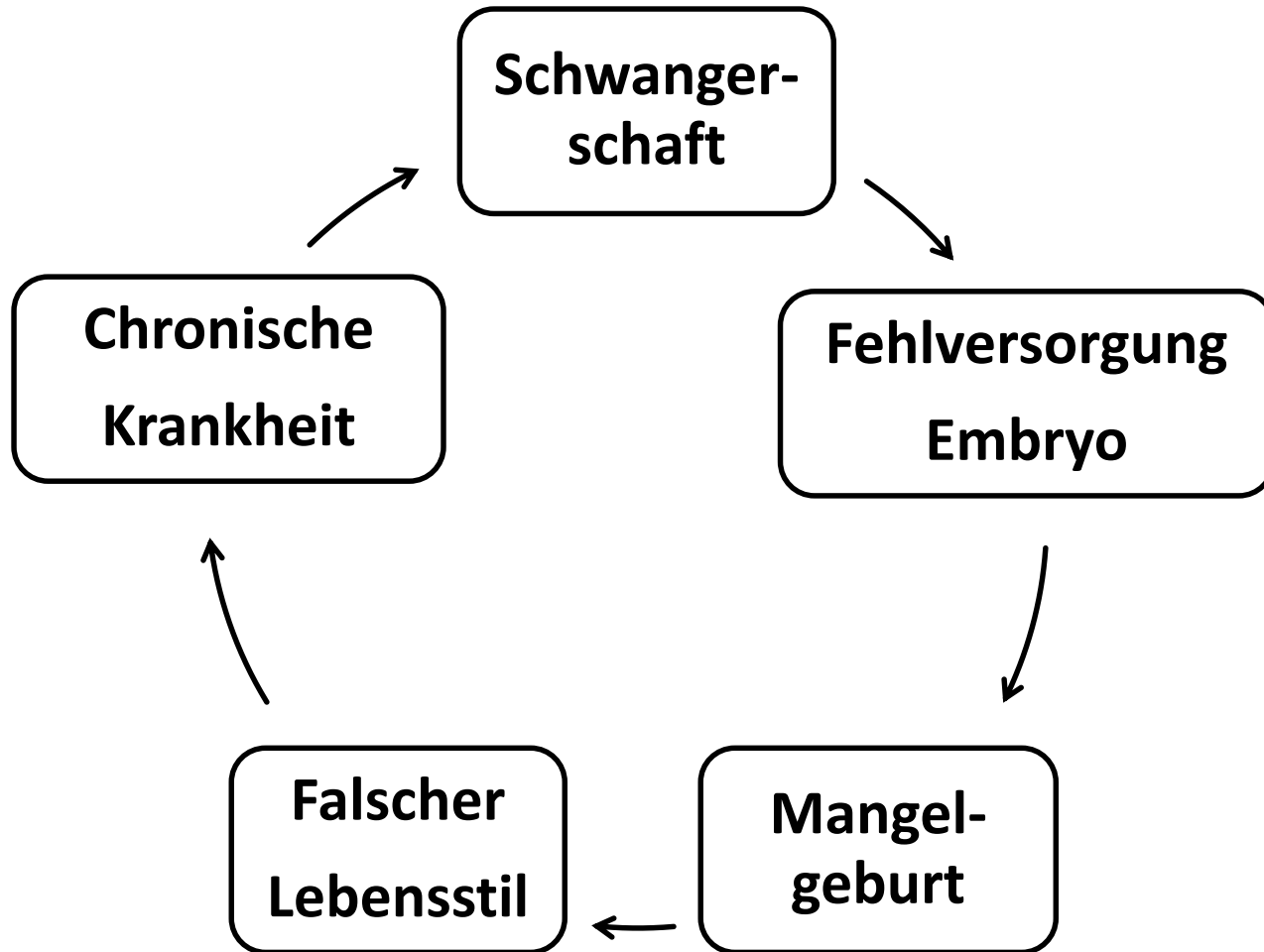
Xue J et al: Clin Epigenetics 2016

Größere Prävalenz eines Vitamin D-Mangels bei schwangeren im Vergleich zu nicht schwangeren Frauen in Deutschland

Gellert S et al: Arch Gynecol Obstet. 2017

- 858 Frauen (18-45 Jahre) wurden zwischen April 2013 und März 2015 im Rahmen der deutschlandweiten VitaMinFemin Studie rekrutiert.
- **Ergebnisse:**
- 78.1% der schwangeren und 53.9% der nicht schwangeren Frauen hatten einen Vitamin D status <20.0 ng/ml ($p < 0.001$).
- OR 3.7 für Schwangere, einen Vitamin D Status <10 mg/ml aufzuweisen
- OR 13.5 für einen Mangel an Vitamin D bei Schwangeren Frauen im Winter
- **Schlussfolgerung:**
- **Ein niedriger Vitamin D Status bei schwangeren Frauen ist prävalent in Deutschland und sollte aufge bessert werden, um die Mutter und den Fetus adäquat zu versorgen.**


Teufelskreis: Schwangerschaft-Lebensstil



Beispiel USA

Protect Our Children *NOW!* (2017)

www.grassroothealth.net/Medical University of South Carolina



Could Vitamin D
Reduce Preterm Birth Risk by **59%** and
Virtually Eliminate Pre-Eclampsia?

Discover how Vitamin D Affects Pregnancy and Birth Outcomes

Protect Our Children *NOW!*

www.grassroothealth.net/Medical University of South Carolina

Konsequenzen eines Vitamin D-Spiegels von 40-60 ng/ml:

Für die Schwangeren:

59% geringeres Risiko für eine Frühgeburt

60% geringeres Risiko für eine Frühgeburt bei Zwillingen

Praktisch völlige Elimination der Präeklampsie

Eine Supplementation mit bis zu 6400 IE/Tag ist sicher und effektiv während der Schwangerschaft und Stillzeit

Zusätzlich: Reduktion zahlreicher Schwangerschaftskomplikationen wie bakterielle Vaginosis, Schwangerschaftsdiabetes und post-partum Depression

Protect Our Children *NOW!*

www.grassroothealth.net/Medical University of South Carolina

Konsequenzen eines Vitamin D-Spiegels von 40-60 ng/ml:

Für die Kinder:

70% geringere Wahrscheinlichkeit für Erkältungen

66% geringere Wahrscheinlichkeit für Ohr-Infektionen

62% geringere Wahrscheinlichkeit für Probleme bei der Entfaltung der Lunge

Verbesserte Sprachentwicklung

Reduktion der Häufigkeit von Diabetes Typ 1

...und was machen wir???

Wie lassen sich die neuen
Erkenntnisse
im Alltag nutzen?

Spitzen-Gesundheit

durch ein (r)evolutionäres, ökologisches
Gesundheitsmanagement

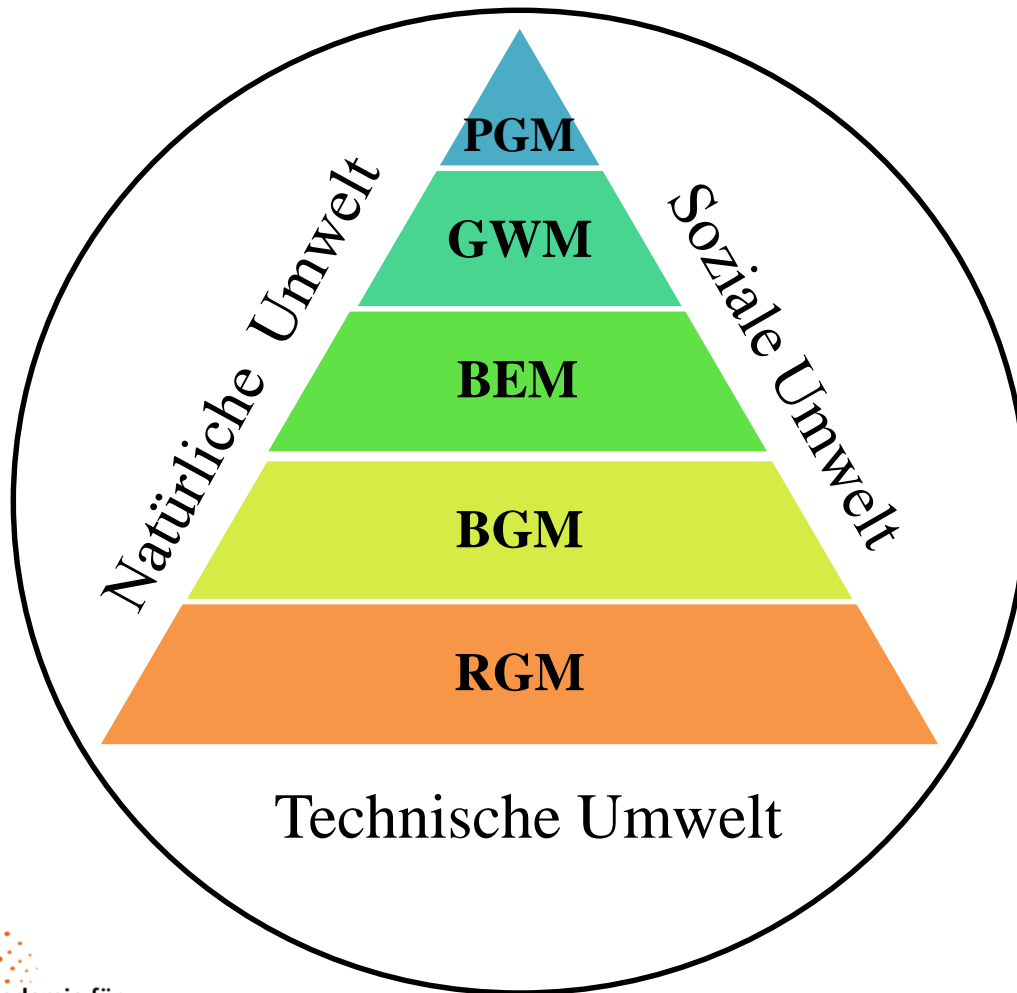
(Berücksichtigung von Evolution und Umwelt)

Entfaltung der evolutionär angelegten Potentiale
in jedem einzelnen Menschen:

1. Gesunderhaltung
2. Therapie von NCD-Krankheiten
durch Aktivierung des „inneren Arztes“

Ökologisches Gesundheitsmanagement

(R)evolutionäre Spitzen-Gesundheit durch individuelle Potentialentfaltung



PGM Persönliches
Gesundheitsmanagement

GWM Gesundheitliches
Wiederherstellungsmanagement

BEM Betriebliches
Eingliederungsmanagement

BGM Betriebliches
Gesundheitsmanagement

RGM Regionales
Gesundheitsmanagement

Regionales Gesundheitsmanagement in allen Settings



Fragebogen

Individuelle Risiken des Lebensstils (Gesamt-Score)

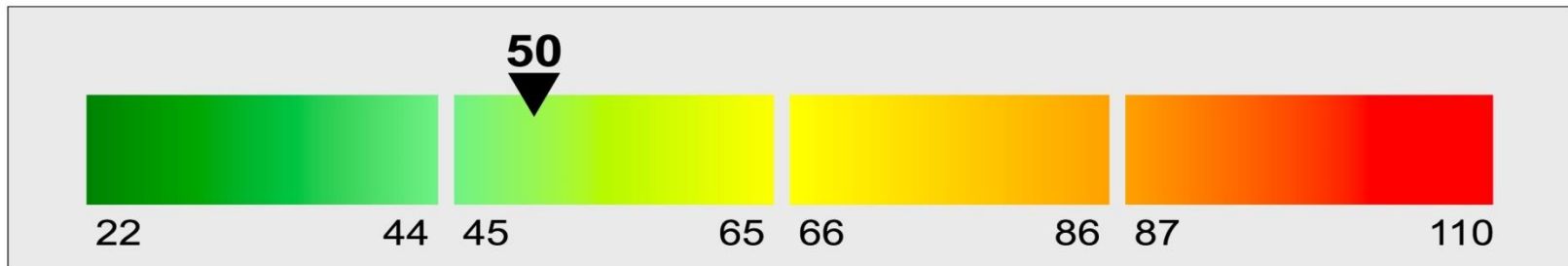
2. Das Ergebnis

Ihre Punktzahl: 50

Minimale Punktzahl: 22

Mittlere Punktzahl: 66

Maximale Punktzahl: 110



Orientierende Interpretation des Risikos für die Entwicklung einer Zivilisationserkrankung:

22-44 Punkte: sehr geringes Risiko

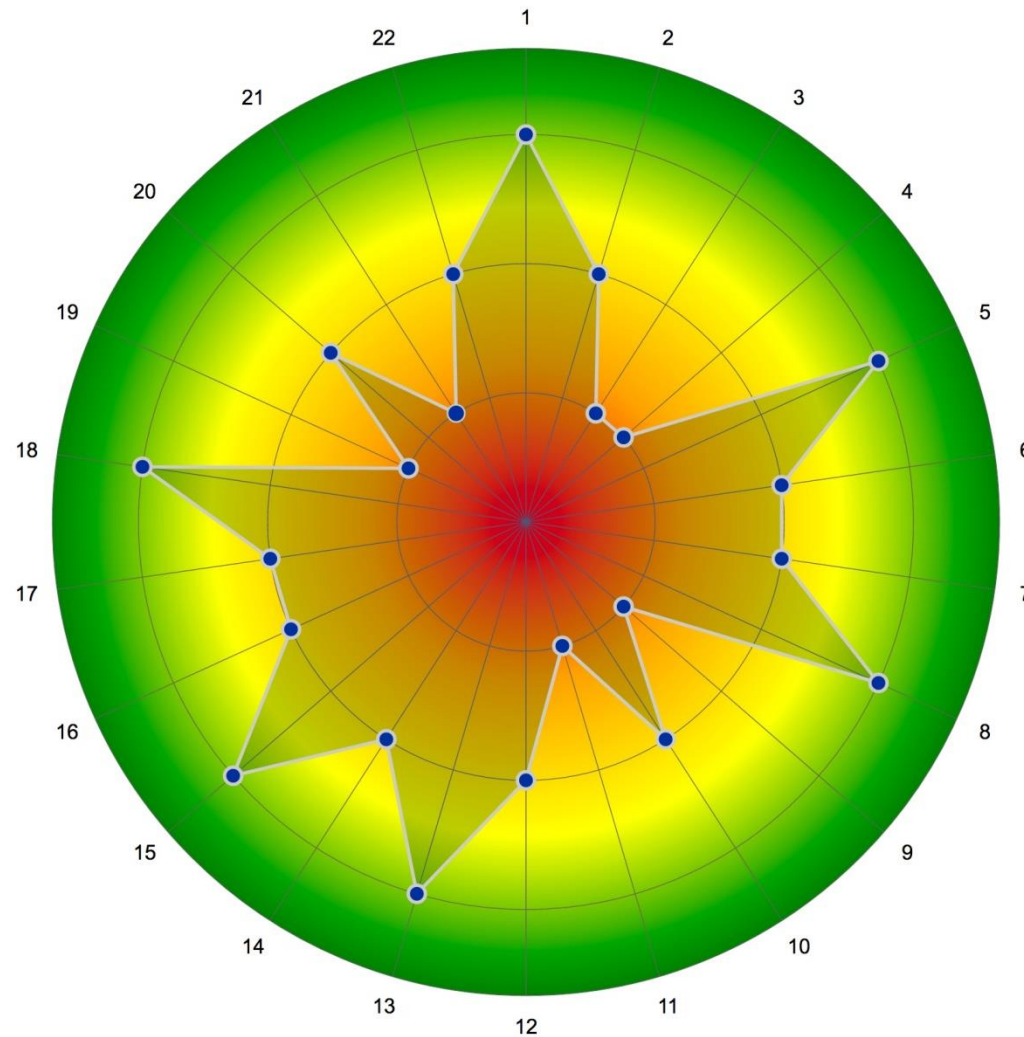
45-65 Punkte: geringes Risiko

66-86 Punkte: mäßig gesteigertes Risiko

87-110 Punkte: deutlich gesteigertes Risiko

Individuelle Potentialentfaltung

Lebensstil-Faktoren als Schutzschirm gegen Krankheit



Spitzen-Gesundheit

Multifaktorielle adjuvante Lebensstil Interventionen (alive):

optimierte Ernährung (LCHF),
gesteigerte Bewegung (Velio 4.0)
optimierte Vitamin D- Versorgung
verbesserte Nährstoff-Versorgung,
Rauchstop-/Suchtseminare,
Coaching in Gesundheitskompetenz
u.v.a.m.

Ökologisches Gesundheitsmanagement

Velio 4.0

Mit Spaß an modernster Technik
spielerisch den Krankenstand senken.



Velio - digitaler Gesundheitsassistent

Fragebogen zu
individuellen Gesundheitsrisiken

Testung: 5 motorische
Grundeigenschaften, + Stress,
Körperzusammensetzung

Individuelle Trainingspläne
und ausgewählte
Lebensstil-Interventionen

Verlaufskontrolle
und Dokumentation



Auf kleinstem Raum erledigt SysTrain eigenständig die individuelle Testung, Erstellung von Trainingsplänen, eine effektive Trainingsbegleitung und die systematische Erfolgskontrolle. Mit einer einmaligen Investition erhalten Sie also ein komplettes Gesundheits-Testcenter.

Velio 4.0

Testung der 5 motorischen Grundeigenschaften



Individuelle Trainingsplanung für Dienstreisen, Urlaub und zu Hause - oder natürlich direkt in Ihrem Studio.



Vom Gehirntesting bis zur Flexibilität - so maßgeschneidert wird das Training aus dem Testergebnis aufgebaut.



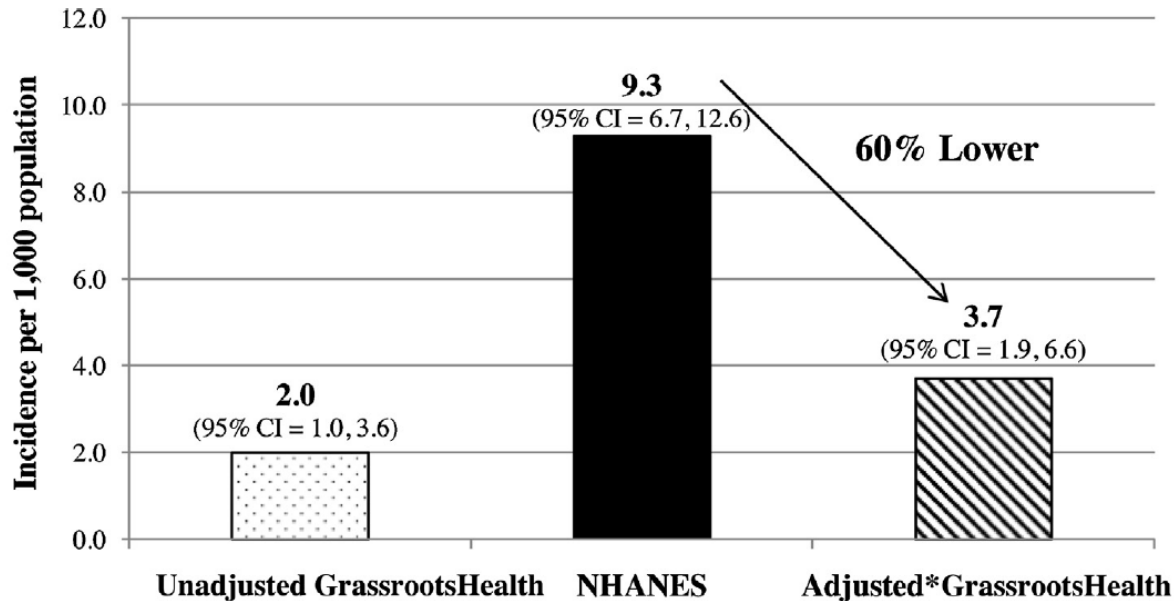
Selber entscheiden und Ziele definieren. Das sorgt für Motivation und für eine verbesserte Lebensqualität.

Beispiele
für die Effizienz des Konzeptes
der Spitzen-Gesundheit
in Prävention und Therapie

Diabetes Typ 2 in Abhängigkeit vom Vitamin D-Spiegel

GRH-Gruppe: 41ng/ml im Vergleich zu NHANES-Gruppe: 22ng/ml.

McDonnell Sletn al: J Steroid Biochem Mol Biol. 2016

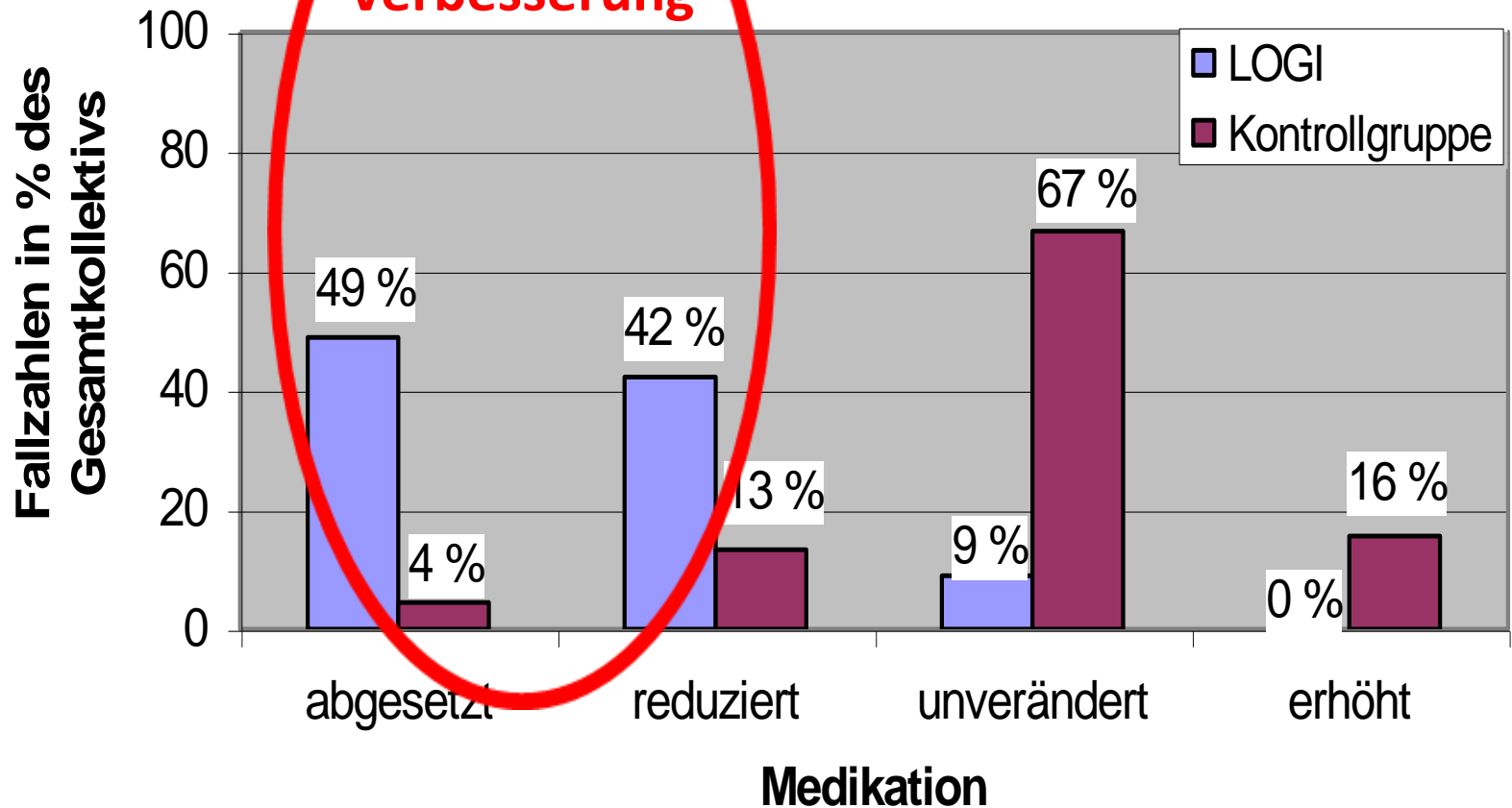


Multifaktorielle Diabetes Therapie (GWM)

LOGI- Diät und körperliche Aktivität, Coaching (3 Wochen)

Reha-Klinik Überreh, CA Dr. P. Heilmeyer, Isny im Allgäu

**>90%
Verbesserung**



Demenz-Therapie mit einem multifaktoriellen Ansatz

Praxis Dres. Karner – Freiburg 2017

Bisherige Therapieverläufe

26 Patienten mit abgeschlossenem Therapieprogramm

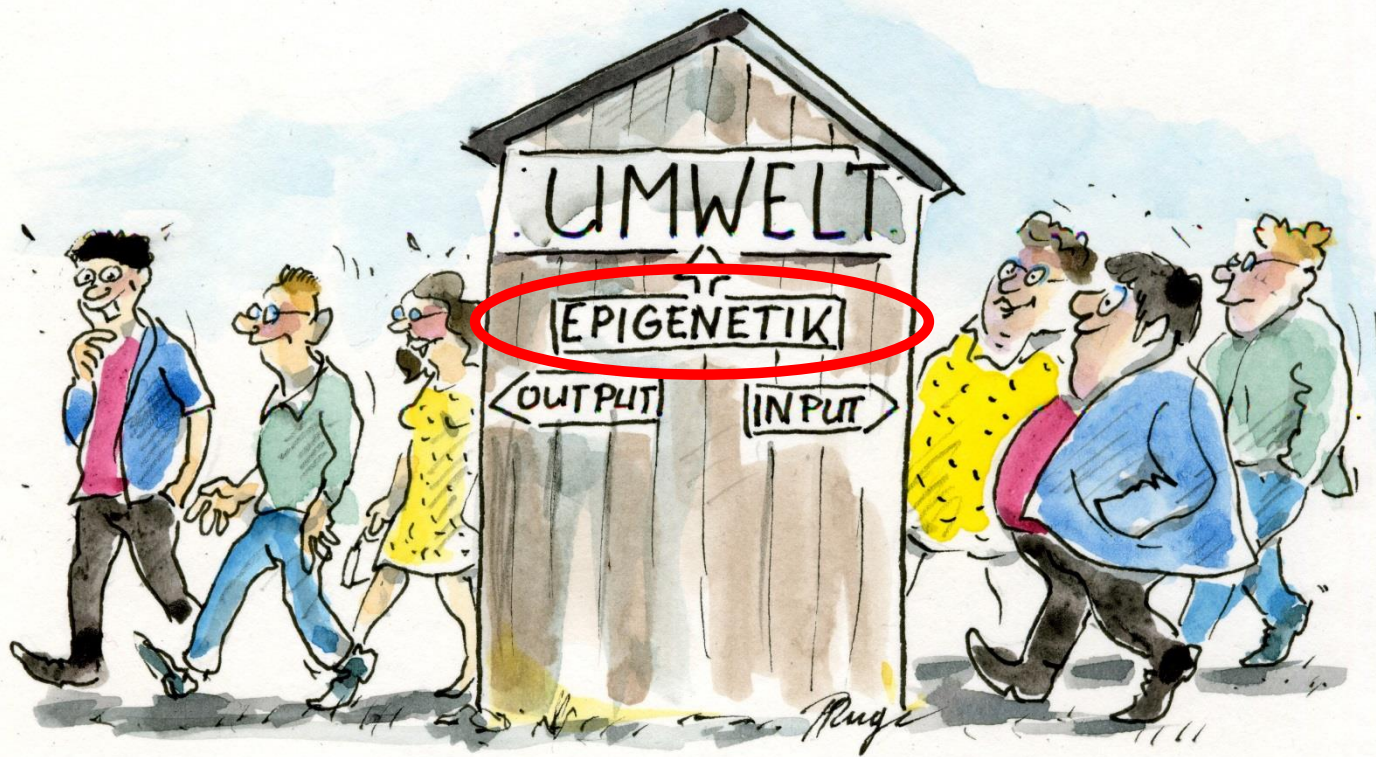
- 4 Patienten (15,4%): Fortschreiten gestoppt, keine Verschlechterung
- 16 Patienten (61,5%):
 - eindeutige subjektive Besserung **und** besseres Abschneiden im MMST
- 6 Patienten (23,1%): Verschlechterung

Wichtigste Therapieelemente nach Befragung:

1. Ernährungsumstellung
2. Gruppentherapie bzgl. Krankheitsbewältigung und Therapiemotivation

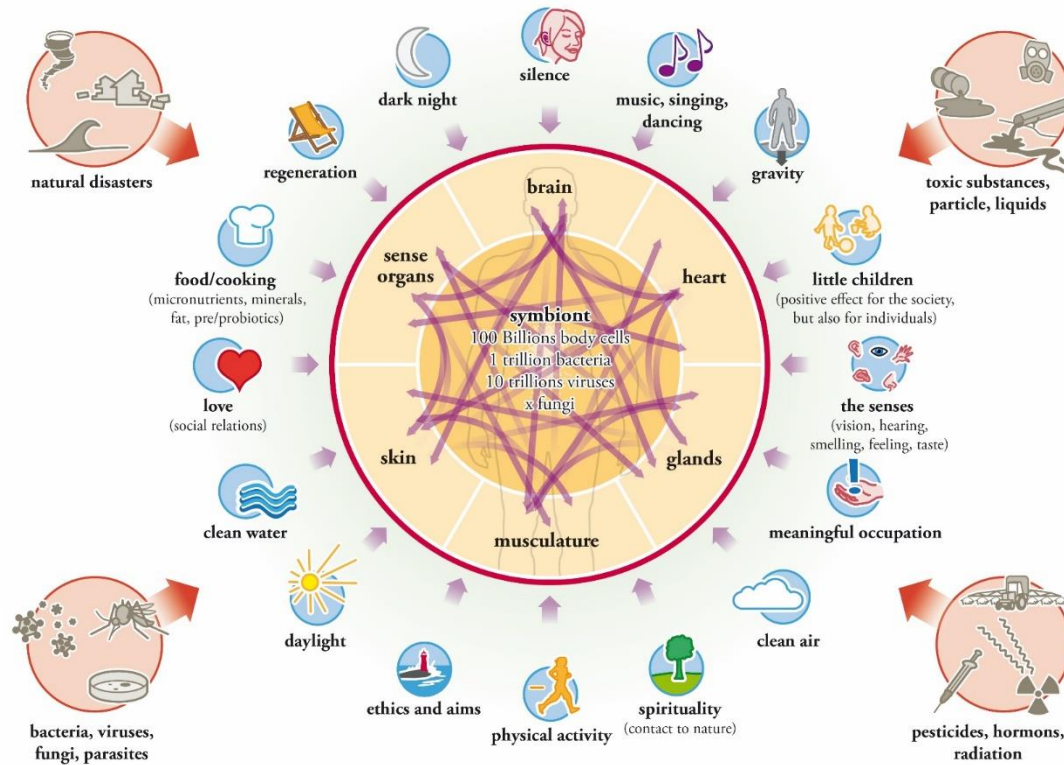
Spitzen-Gesundheit (PGM, BGM, GWM, RGM)

Entfaltung der evolutionär angelegten Potentiale



...zur Aktivierung des inneren Arztes

Mikrokosmos Mensch im Makrokosmos Umwelt



Einladung

Akademie für menschliche Medizin und Spitzen-Gesundheit

zur Entfaltung der evolutionären Potentiale im Menschen

Tätigkeitsbereiche (Schwerpunkte)

1. Netzwerk für Spitzen-Gesundheit (Experten, Unternehmen, Community)
2. Bibliothek für Spitzen-Gesundheit
3. Marktplatz für Spitzen-Gesundheit
4. Community für Spitzen-Gesundheit

Unternehmenszweck:

Die AMM dient der Wissensvermittlung zwischen
Experten, Unternehmen und Nutzer-Communities
sowie der gezielten Lobby-Arbeit

Einladung



Kongress für Menschliche Medizin;
Schwerpunktthema: **Autoimmunerkrankungen**
14./15.April 2018, Universität Frankfurt

Vorträge der Kongresse 2015-17 als Video-Download verfügbar

Spitzen-Gesundheit und die Chancen der 2. Evolution

Positive und negative Faktoren aus unserer Umwelt sind ganz wesentlich an der Funktion unseres Körpers und damit auch an der Erhaltung und Wiederherstellung unserer Gesundheit beteiligt (Natur-Defizit-Effekt, Epigenetik).

Dies trifft besonders auf die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Jahre der Entwicklung des Kindes zu: 2. Evolution.

**Omega 3 FS, Bewegung, und Vitamin D
aber auch mentale Aspekte sind Beispiele für diese Faktoren.**

Die Gestaltung unserer Umwelt und unser Lebensstil bestimmen, in welchem Ausmaß die positiven und negativen Faktoren zum Tragen kommen.

**Nutzen wir die Ressourcen der Natur
und schaffen wieder gesunde Lebenswelten!**

**Wo die Original-Faktoren nicht zur Verfügung stehen,
sind effektive Ersatzmaßnahmen angezeigt.**

Dies gilt insbesondere in der Schwangerschaft und in den Jahren der Kindheit.