



Vitamin D, Fettsäuren und Hormone

ein unterschätztes Trio?

Viel gibt es derzeit über Vitamin D zu lesen – und das zu Recht. Eigentlich handelt es sich dabei um ein Hormon, das im Körper durch Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet wird. Über die Nahrung kann es nur wenig aufgenommen werden und ist meist in tierischen Lebensmitteln (z.B. Eigelb und Lebertran) enthalten.

Vitamin D spielt nicht nur bei der Kalziumaufnahme und dem Knochenstoffwechsel eine Rolle, sondern hat noch viel weitreichendere Einflüsse. Genau genommen ist es kein Vitamin, sondern ein so genanntes Prohormon, eine Substanz, die im Körper in Hormone umgewandelt wird, wodurch es die viel gelobten günstigen Eigenschaften erhält. Erhöhte Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Blutdruck- und Muskelprobleme, Kopfschmerz, Migräne, Störungen des Nervensystems, rheumatoide Erkrankungen, unklare Schmerzen und Entzündungen, Hauterkrankungen, Wachstumsschmerzen, ADHS – weisen oft neben anderen Einflüssen einen teils sehr hohen Mangel an Vitamin D auf. Ein weiteres Thema sind hormonelle Störungen, die auf einem solchen Mangel beruhen können. Denn die Herstellung und Wirkung von Progesteron, Östrogen und Testosteron benötigt ausreichend Vitamin D – Spiegel. Aus der Praxiserfahrung lässt sich bestätigen, dass bei Laboruntersuchungen fast jeder unter diesem Mangel leidet.

Eine Verbindung zwischen diesem Vitamin und den Hormonen stellen hier die Fette dar, vor allem das Cholesterin. Denn Vitamin D und die Sexualhormone aber auch die Stresshormone Cortisol und Aldosteron aus der Nebenniere benötigen Cholesterin als Grundsubstanz. Sie sind alle so genannte Steroidhormone. Hierzu werden Sie in einem der nächsten Gesundheitsbriefe mehr erfahren.

Lassen Sie uns daher kurz einen Blick auf Cholesterin werfen. Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass Cholesterin nicht per se schlecht ist. Ganz im Gegenteil. Wie beschrieben, ist Cholesterin ein wichtiger Grundbaustein für Vitamin D und verschiedene Hormone, aber auch für die Zellmembran jeder Körperzelle, es umschließt außerdem die Nervenbahnen mit einer schützenden Hülle und es ist Bestandteil der Galleflüssigkeit aus der Leber, die eine zentrale Rolle bei der Fettverdauung spielt. Daher sind die im Labor angegebenen Grenzwerte für Cholesterin meist zu niedrig und es werden zu schnell Cholesterinsenker verschrieben, wodurch langfristig in allen oben genannten Bereichen Ungleichgewichte entstehen können. Zudem ist nicht nur das Gesamtcholesterin ausschlaggebend, sondern das Verhältnis zwischen LDL – dem „schlechten“ und HDL- dem „guten“ Cholesterin. Stimmt diese Balance, ist das Gesamtcholesterin zweitrangig.

Zudem sind für einen gesunden Fettstoffwechsel auch die aufgenommenen Fettsäuren wichtig. Hier kennt wohl jeder inzwischen die ungesättigten Fettsäuren, die meist aus Pflanzenölen wie Leinöl und Olivenöl stammen. Meiden sollten Sie jedoch Margarinen jeder Art, da diese zwar auch pflanzlicher Herkunft sind, jedoch wegen Konsistenz und Streichfähigkeit industriell verarbeitete Transfette enthalten. Diese sind toxisch für den Darm und können vom Körper kaum abgebaut und ausgeschieden werden.

Aber auch die gesättigten Fettsäuren seien hier erwähnt. Denn diesen wird oft zugeschrieben, sie seien ungesund, doch kommt es hier auf genauere Fakten an. Für langkettige gesättigte Fettsäuren mag dies zutreffen, für mittel- oder kurzkettige gesättigte hingegen, wie sie z.B. im Kokosöl zu finden sind, stimmt dies nicht. Kokosöl enthält eine Fettsäurezusammensetzung, die ähnlich der Muttermilch aufgebaut ist. Zudem unterstützt Kokosöl vor allem die Bildung des HDL-Cholesterins und hilft somit, die Cholesterinwerte ins Gleichgewicht zu bringen. Außerdem gelangt es durch Diffusion und damit ohne weitere Transportsubstanzen, die im Falle von Erkrankungen oft nur eingeschränkt funktionieren, in jede Körperzelle. Somit ist auch eine Ernährung der Körperzellen mit wertvollen Fettsäuren bei vorliegenden Regulationsstörungen möglich.

Es wird vom Körper ähnlich wie Kohlenhydrate behandelt, hält dabei aber den Blutzuckerspiegel ziemlich stabil. Des Weiteren wirkt es gegen virale, bakterielle und Pilzbelastungen, wenn man es kurmäßig anwendet. Beim Kochen entstehen zudem keine toxischen Substanzen, wie dies bei Pflanzenölen der Fall ist.

Wie Sie also sehen, ist ein gesunder Fettstoffwechsel wichtig, um genügend Vitamin D herstellen und verwerten zu können. Eine zusätzliche Substitution des Vitamins ist in den meisten Fällen bei Mängeln jedoch wichtig. Beide wiederum sind essentiell für einen gesunden Hormonhaushalt, von dem fast alle Stoffwechselprozesse im Körper abhängen.



Ihre Fragen zu diesem umfassenden Thema und zu allen anderen gesundheitlichen Anliegen beantworten Ihnen gerne unsere Therapeuten auch in den Telefonsprechzeiten, siehe Internet. Die Anmeldung in Neufahrn ist Montag bis Freitag von 8–12h für Sie besetzt.

Lesen Sie hierzu auch unsere Gesundheitsbriefe

[Nr. 25 Die Leberreinigung](#)

[Nr. 67 Mayr-Fasten](#)

Bei Fragen zu diesem Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen sind wir gerne für Sie da.

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
info@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de

MÜNCH
NATURHEILKUNDE