



PRESSEINFORMATION

Vitamin D schützt vor Krebs

Heidelberg, 02.04.2014

Vitamin D bremst die Entwicklung von Krebs und die Bildung von Metastasen. Doch viele Menschen haben einen Vitamin D-Mangel, besonders im Winter. Dagegen hilft mäßiges doch regelmäßiges Sonnenbaden.

Menschen können den Bedarf an Vitamin D selbst produzieren – mithilfe der Sonne. Durch die UV-Strahlung werden unter der Haut Vorstufen gebildet und dann in Leber und Nieren zum eigentlichen Vitamin D umgebaut. Das Problem in unseren Breiten: In Deutschland reicht die Sonneneinstrahlung in den Wintermonaten nicht aus, um genügend „Sonnenvitamin“ zu bilden. „Und wir sind zu wenig an der Sonne“, sagt der Präventionsmediziner Professor Dr. med. Jörg Spitz.

Die Folge: Viele Menschen haben ein Vitamin D-Defizit. So kommt die nationale Verzehrstudie zum Ergebnis, dass 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin D bei Weitem nicht erreichen. Laut einer Studie der Universitätsklinik Heidelberg hatten drei von vier der untersuchten Frauen zwischen 14 und 86 Jahren in den Wintermonaten einen Vitamin-D-Mangel, das heißt eine Serumkonzentration von unter 20 ng/ml. Als idealer Wert gelten unter Experten Werte von 30 ng bis 50 ng Vitamin D pro ml Blut.

Schutzschild gegen Krebs

„Menschen mit einem hohen Vitamin-D-Spiegel im Blut, erkrankten bis zu 40 Prozent seltener an Darmkrebs“, zitiert Professor Spitz eine große Studie mit mehr als eine halbe Millionen Personen aus zehn westeuropäischen Ländern (Jenab et al./British Medical Journal 2010). Je mehr Vitamin D im Blut enthalten war, desto geringer war das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Vitamin D wirkt entzündungsfördernd und immunstabilisierend. Es fördert die Fähigkeit der Immunzellen, Feinde zu erkennen und Abwehrmechanismen einzuleiten, so Professor Dr. Spitz weiter. Außerdem sind Tumorzellen auch direkt durch Vitamin D beeinflussbar, denn es verhindert das unkontrollierbare Wachstum von unreifen Zellen. Inzwischen zeigen Studien bei Krebspatienten, dass eine gute Vitamin-D-Versorgung auch vor Rückfällen und Metastasen schützen kann. Dies ist bisher vor allem für Brust- und Darmkrebspatienten nachgewiesen.

Vitamin D-Spiegel messen

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) empfiehlt Krebspatienten deshalb, den Vitamin D-Spiegel im Blut überprüfen zu lassen und für einen idealen Wert von 30 bis 50 ng/ml Blut zu

Fortsetzung...

Presseinformation

sorgen. „Krebspatienten sollten zumindest im Winter zusätzlich Vitamin D-Präparate mit 2000 I.E. täglich einnehmen“, sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK.

Mäßig und regelmäßig Sonne tanken

Wir können selbst für genügend Vitamin D im Körper sorgen. „Im Sommer reichen mittags fünf bis zehn Minuten Sonnenbad mit unbedeckten Armen und Beinen bereits aus“, sagt Professor Dr. med. Spitz. Er empfiehlt das Gesicht mit einem Hut zu schützen, denn das Gesicht sei der Sitz von 70 Prozent aller weißen Hautkrebse.

Wichtig sei Sonnenbaden ohne Sonnenschutzmittel. Denn schon ein Lichtschutzfaktor über 15 verhindert die Vitamin D-Synthese vollständig. Die beste Tageszeit ist mittags. Dann wird die UV-Strahlung am wenigsten von der Atmosphäre absorbiert. Steht die Sonne niedriger als 45° am Himmel, erreicht praktisch keine UV-Bestrahlung mehr die Erde, im Sommer ist das vor 10 Uhr und nach 16 Uhr der Fall.

Viele Menschen fürchten die Gefahr vor Hautkrebs, wenn sie sich ungeschützt in der Sonne aufhalten. Für Präventionsmediziner Spitz ist das unvorbereitete Sonnenbaden in größeren Abständen das Problem. „Ein **regelmäßiger**, kurzer Aufenthalt in der Sonne hat keinen Einfluss auf das Melanom-Risiko hat oder senkt es mit einiger Wahrscheinlichkeit sogar.“

Professor Dr. med. Jörg Spitz referiert auf dem **Patienten-Arzt-Forum der** Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr **in Berlin am 10 Mai 2014** über Vitamin D: „Prävention und Gesundheitsvorsorge am Beispiel des Vitamin D“. Weitere Informationen: www.biokrebs.de/kongress.

Tipps

- Lassen Sie den Vitamin D-Spiegel im Blut überprüfen. Unter Experten gelten Werte von 30 ng Vitamin D pro ml Blut bis 50ng als idealer Wert.
- Gehen Sie gezielt in die Sonne und lassen Sie möglichst viele Hautareale besonnen. Mäßig und regelmäßig ist hier die Devise, im Sommer reichen im Schnitt fünf bis zehn Minuten, je nach Hauttyp.
- Tanken Sie mittags zwischen 11 und 15 Uhr Sonne ohne Sonnenschutz. Schon ein Lichtschutzfaktor über 15 verhindert die Vitamin D-Synthese vollständig.
- Wer Hautkrebs hat oder wenig ins Freie kommt, sollte konsequent Vitamin D als Nahrungsergänzung einnehmen.
- Krebspatienten sollten zumindest im Winter täglich zusätzlich Vitamin D-Präparate mit 2000 I.E. einnehmen

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten unterstützt.

Mit 25 000 Mitgliedern und Förderern ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum.

Die GfBK setzt sich ein für eine individuelle, menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Gesellschaft berät kostenfrei und unabhängig über bewährte biologische Therapieverfahren. Die Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert. Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) hat der GfBK das Spendensiegel zuerkannt.