



Dr. Keihan Ahmadi-Simab

VITAMIN D Mythos oder Multitalent?

Was bewegt viele unserer Leser? Natürlich das Thema Geld. Eine unabhängige Beratung, die Ihre gesamten Finanzen, Ihre Ziele und Wünsche berücksichtigt, ist dabei für den Erfolg Ihrer Finanzstrategie unerlässlich. Aber noch wichtiger ist die eigene Gesundheit – auch hier ist ein ganzheitlicher Ansatz die Basis für ein gesundes Leben. Um Sie dabei zu unterstützen, konnten wir Dr. Ahmadi-Simab, Ärztlicher Direktor des Klinikums am Stephansplatz in Hamburg, als Autoren gewinnen. Das Klinikum vereint individuelle Beratung und passgenaue Behandlung für die Patienten – so wie auch wir für unsere Kunden in allen Finanzfragen. In jedem Magazin schreibt von nun an Dr. Ahmadi über neueste Erkenntnisse aus ärztlichen Studien. In dieser Ausgabe starten wir mit dem Thema Vitamin D.

Früher gab es Lebertran, weil schon unsere Groß- und Urgroßeltern wussten, dass Kinder ohne ausreichende Vitamin-D-Zufuhr in Gefahr waren, eine Knochenkrankheit namens Rachitis zu entwickeln. Besonders gefährdet waren die Kinder, die aufgrund ihrer sozialen Lage weder ausreichende Ernährung noch ausreichendes Sonnenlicht erhielten.

Das ist lange her. Nun erfährt die Diskussion um Vitamin D, allerdings auf anderer Ebene, eine Renaissance. Überall ist von Vitamin-D-Mangel die Rede, Vitamin D ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde, die Gabe des Wundervitamins Colecalciferol, das eigentlich ein Hormon ist, sehr weit verbreitet. Denn auch der Mangel, den man

jetzt messen kann, ist weit verbreitet – unter anderem wurden schon vor vielen Jahren extrem niedrige Vitamin-D-Spiegel bei Krankenhausärzten festgestellt – und gleichzeitig entdeckt die Wissenschaft immer neue wichtige Eigenschaften dieses Hormons, das so vielen von uns fehlt.

Die Fakten

Vitamin D ist wirklich ein Multitalent. Es besteht Einigkeit darüber, dass das Hormon auf bis zu 200 Gene in Darm-, Prostata-, Nerven- oder Brustdrüsenzellen einwirkt, überall im Körper hat man Rezeptoren nachweisen können. In der Tat ist Vitamin D unersetzlich für

Fortsetzung nächste Seite ▶



VITAMIN D SPEICHERN

In den hellen Sommermonaten und bei regelmäßigem Sonnenbad (tägl. ca. 30 Min.), kann unser Körper das wertvolle Vitamin D sogar für den dunklen Winter speichern.

die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und für die Knochenmineralisation. Es hat aber auch Einfluss auf das Immunsystem. Ein Zusammenhang mit verstärktem Auftreten oder verstärkte Aktivität von Autoimmunerkrankungen und rheumatischen Erkrankungen wird diskutiert, und es gibt Hinweise darauf, dass Vitamin D eine positive Rolle spielt in der Regulierung von Entzündungsprozessen, so auch bei der molekularen Steuerung von Entzündungs- und Immunprozessen an der Haut. Schuppenflechte (Psoriasis) kommt in nördlichen Breiten sehr viel häufiger vor als im Süden. Neuere Arbeiten belegen einen Zusammenhang von Vitamin-D-Mangel und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn), und ausreichende Vitamin-D-Spiegel sollen das Dickdarmkrebsrisiko senken. Auch für eine neurologische Systemerkrankung, die Multiple Sklerose (MS), gilt mittlerweile, dass niedrige Vitamin-D-Spiegel mit schwererem Krankheitsgeschehen und häufigeren Schüben einhergehen.

Das sind nur einige Beispiele für Studien über positive Effekte von Vitamin D. Und wie ist es mit der sogenannten saisonal abhängigen (Winter-) Depression durch Lichtmangel? Ein Zusammenhang von gedrückter Stimmung und Vitamin-D-Mangel konnte inzwischen erbracht werden, ebenso für das Fatigue-Syndrom (Erschöpfung). Und selbst Ausprägung und Verlauf von kognitiven Störungen wie z. B. Demenzerkrankungen soll von Vitamin D beeinflusst sein.

Wie können wir eine ausreichende Versorgung sichern?

Vitamin D können wir unter UVB-Bestrahlung in der Haut bilden, womit es eigentlich kein Vitamin ist. Wie viel wir davon bilden können, ist abhängig von Alter und Hauttyp sowie von der Intensität der Sonneneinstrahlung. In unseren Breitengraden kommt eigentlich nur im Sommer ausreichende UV-Strahlung an, aber auch diese halten wir uns weitgehend fern: Wir verbringen den Großteil unserer Zeit in geschlossenen Räumen, wir haben

gelernt, uns mit Sonnenschutzmitteln gegen UV-Strahlung zu schützen, um das Hautkrebsrisiko zu minimieren, und wir wissen, dass UV-Strahlung die Hautalterung vorantreibt, sodass konsequenter UV-Schutz längst Bestandteil persönlicher Anti-Aging-Konzepte geworden ist. Wir können aber versuchen, weniger empfindliche Hautregionen im Sommer möglichst täglich einige Minuten der Sonne auszusetzen.

Trotz noch so gesunder Ernährung können wir leider kaum ausreichende Mengen Colecalciferol mit der Nahrung aufnehmen. Deshalb wird empfohlen, Colecalciferol als Nahrungsergänzung einzunehmen. Die generelle Empfehlung liegt bei etwa 10.000 bis 20.000 I.E. wöchentlich, was heutzutage bequem mit einer Kapsel alle 1 bis 2 Wochen zu erledigen ist. Allerdings sollte dies ärztlich begleitet werden, um Überdosierungen und Nebenwirkungen zu vermeiden.

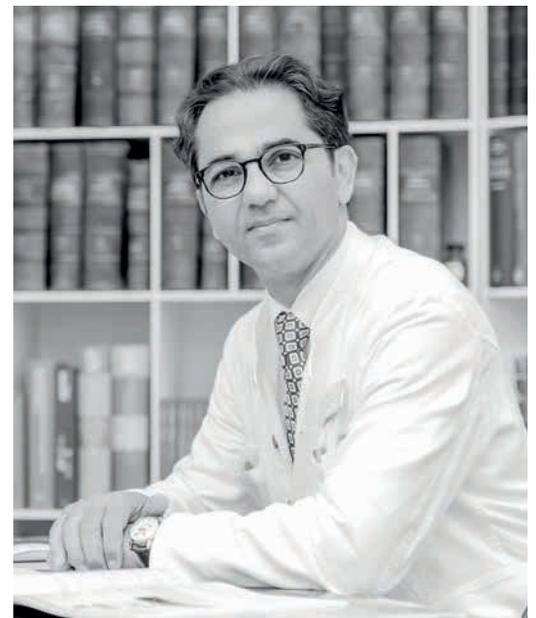
Wir Ärzte im Klinikum Stephansplatz haben aus den genannten Erkenntnissen unsere Konsequenzen gezogen: Wir arbeiten – auch aus anderen Gründen – nicht mehr im Krankenhaus, sondern unter der lichten Glaskuppel der Alten Oberpostdirektion, was unserer Vitamin-D-Versorgung zuträglich ist.

Die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels und die Supplementierung von Vitamin D gehört bei uns zu den wesentlichen Bestandteilen einer ganzheitlichen Gesundheitsberatung und Vorsorgemedizin und wird auch bei Check-up-Untersuchungen regelmäßig zum Thema. ■

KLINIKUM STEPHANSPLATZ IN HAMBURG – Zentrum für interdisziplinäre Medizin

Sie gehört zu den architektonischen Highlights der Hamburger Innenstadt und zieht die Blicke historisch interessierter Touristen auf sich: die Alte Oberpostdirektion am Stephansplatz. Dass sich hinter der prunkvollen Renaissance-Fassade heute eines der modernsten medizinischen Zentren der Hansestadt verbirgt, ahnen dabei die wenigsten. Hier hat der renommierte Rheumatologe, Immunologe und Gastroenterologe Dr. Keihan Ahmadi-Simab mit einem Team erfahrener Spezialisten aus mehr als 20 medizinischen Fachrichtungen seine Vision einer modernen, fachübergreifenden Medizin verwirklicht, die höchste ärztliche Kompetenz mit modernster Medizintechnik und innovativen Organisationsformen in einer angenehmen Atmosphäre kombiniert.

Das Klinikum Stephansplatz ermöglicht als staatlich konzessionierte Privatklinik mit einem ambulanten Facharztzentrum mit Sprechstunden in mehr als 20 Fachbereichen, einer Tagesklinik und einer kleinen stationären Einheit eine neue Art der medizinischen Versorgung. Zum Ärzteteam im Klinikum Stephansplatz gehören eine Reihe renommierter Spezialisten großer norddeutscher Kliniken sowie ehemaliger Chefärzte, die sich gemeinsam der Diagnostik und Therapie aller Krankheiten widmen, insbesondere komplexer, seltener und bisher nicht erkannter Erkrankungen. „Wir arbeiten hier miteinander statt nebeneinander. Wenn eine Frage oder ein Problem bei einem Patienten auftaucht, können wir eine Konferenz abhalten oder die Kollegen direkt hinzuholen“, erläutert Ahmadi-Simab das besondere Konzept des Klinikums. Besonderer Wert wird darauf gelegt, sich viel Zeit für die Patienten zu nehmen – etwas, auf das auch das Bankhaus DONNER & REUSCHEL großen Wert legt. Mehr unter www.klinikum-stephansplatz.de



DR. KEIHAN AHMADI-SIMAB

Ärztlicher Direktor des Klinikums Stephansplatz in Hamburg, Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie, Klinische Immunologie, Gastroenterologie, schreibt unter der Rubrik „Gesundheit“ im DONNER & REUSCHEL Magazin über aktuelle Studienergebnisse.