

Buchbesprechung

Vitamin D – Die Heilkraft des Sonnenvitamins

Uwe Gröber und Michael F. Holick

Das seit der Erstauflage im Jahr 2012 jetzt in einer verbesserten und korrigierten 2. Auflage vorliegende Buch beschreibt die wichtigsten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse zum Thema Vitamin D in einer allgemein verständlichen Form. Anhand ausgewählter Fallbeispiele wird dabei immer wieder der hohe therapeutische Stellenwert, der von den Autoren als „Sonnenvitamin“ bezeichneten Verbindung, hervorgehoben. In diesem Zusammenhang werden dem Leser zahlreiche Empfehlungen für eine optimale Versorgung, die sich aus aktuellen Erkenntnissen der Vitamin-D-Forschung ableiten, präsentiert. Die Autoren gehen davon aus, dass in Deutschland bis zu 90 % der Bevölkerung in allen Altersklassen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. Sie stützen ihre Hypothese insbesondere auf die Beobachtung, dass gesundheitsbewusste Menschen die Sonne aufgrund eines potentiellen Hautkrebsrisikos im zunehmenden Maße meiden. Da Vitamin D jedoch in der Haut aus Cholesterin nur in Gegenwart von Sonnenlicht (UV-B-Strahlung) gebildet werden kann, sehen die Autoren hierdurch einen Risikofaktor für mehrere Zivilisationskrankheiten wie Brustkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose oder Morbus Crohn. In den insgesamt acht Kapiteln gehen die Autoren u.a. auf die Biosynthese von Vitamin D, auf effektive Präventionsmaßnahmen sowie auf unerwünschte Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamenten, die einen Vitamin D-Mangel auslösen können (wie z.B. Antiepileptika, Glucocorticoide, Krebsmedikamente und Johanniskraut) näher ein. Auch auf die positiven Auswirkungen einer kontrollierten Vitamin D-Supplementierung bei Bluthochdruck und Tuberkulose wird hingewiesen. Schließlich werden noch die einzelnen Vitamin D-Formen

vorgestellt und Empfehlungen für einen optimalen 25-(OH)-Vitamin D-Spiegel im Blutserum (40-60 ng/mL) abgegeben.

Das Buch fasst die wichtigsten Erkenntnisse aus den wissenschaftlichen Studien der vergangenen 10 Jahren in verständlicher Form zusammen und kann daher als spannende und gleichzeitig lehrreiche Lektüre einer breiten Leserschicht uneingeschränkt empfohlen werden. Es liefert nicht nur Ernährungswissenschaftlern und Medizinern, sondern auch medizinischen Laien eine ausgezeichnete Möglichkeit, umfassende Informationen über den aktuellen Kenntnisstand zum Thema Vitamin D zu erhalten. Im Anhang sind die Zitate der wichtigsten wissenschaftlichen Fachartikel, auf die sich die Autoren beziehen, aufgeführt, sodass es den Lesern möglich ist, in Einzelfällen mehr Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Forschungsergebnissen zu erfahren. Darüber hinaus sind in der Anlage mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimittel-Therapien bei unterschiedlichen Erkrankungen tabellarisch aufgelistet.

Dr. H. Schulz
E-mail: Hartwig.Schulz@jki.bund.de

Bibliografie:

Uwe Gröber und Michael F. Holick, Vitamin D – Die Heilkraft des Sonnenvitamins, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 2. durchgesehene und korrigierte Auflage, 302 Seiten mit 155 farbigen Abbildungen und 17 Tabellen, Preis: 39,80 €, ISBN: 978-3-8047-3177-6