

10.11.2009/08:00 Uhr

Höheres Schweinegrippe-Risiko bei Vitaminmangel

Impfen oder nicht? Dieses kontroverse Thema wird zurzeit weltweit heftig diskutiert. Zu einer Empfehlung oder Abratung mit hundertprozentiger Überzeugung wird sich im Moment wohl niemand durchbringen können.

Für Dr. med. Claudia Hennig, MSc, Vorstandsmitglied der GSAAM e.V. (Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti – Aging Medizin), ist die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte durch Vitamin D ein zusätzlicher Ansatzpunkt zur Grippeprävention, was auch die internationale Diskussion unter Wissenschaftlern und Präventivmedizinern zurzeit zeigt.

Kanada hat eine staatliche Studie über Schutzmaßnahmen gegen Virenepidemien und konkret gegen die Schweinegrippe bereits vor einiger Zeit auf Vitamin D ausgedehnt. Versuche in der Vergangenheit haben gezeigt, dass Mäuse mit einem niedrigen Vitamin D-Spiegel eher an Schweinegrippe erkranken als solche mit hoher Vitaminversorgung.

Experten vermuten, dass Millionen Menschen unter einem Mangel an diesem Vitamin leiden. Bereits 2008 wurde an staatliche Gesundheitsstellen in mehreren Ländern appelliert, die zurzeit empfohlene tägliche Dosis deutlich zu erhöhen, besonders für ältere Menschen.

Vitamin D wird durch Bestrahlung mit UVB natürlich erzeugt („Sonnenvitamin“) und kommt in der Nahrung im Wesentlichen in fetten Fischen vor. Der Mangel wird in der Regel umso größer, je kürzer die Zeit ist, die ein Mensch draußen verbringt. Das Vitamin hat im menschlichen Körper viele weitergehende Funktionen, nicht nur für den Knochenstoffwechsel oder in der Krebsprophylaxe. Eine Unterversorgung scheint eine Reihe von Erkrankungen zu begünstigen – darunter auch Infektionskrankheiten.

Die GSAAM wurde 1999 mit dem Ziel gegründet, neben die Reparaturmedizin, die erst nach dem Eintritt von Krankheit und Gebrechen einsetzt, die Präventionsmedizin zu stellen, um Gesundheit zu schützen und möglichst lange zu erhalten. Die mittlerweile mehr als tausend Anti-Aging Ärzte sind auch beim Erkennen von eventuellem Vitaminmangel und der notwendigen Supplementierung die richtigen Ansprechpartner. Motto: Prävention braucht Kompetenz.