



Heilpraxis Anke Neumann-Roß

Vogelweide 2c - 85375 Neufahrn
08165 5104 oder 08161 8626171
info@heilpraxis-an.de
www.heilpraxis-an.de

Vitamin D, Fette und Hormone – ein unterschätztes Trio?

Viel liest man derzeit über Vitamin D, doch welche weitreichenden Wirkungen hat es tatsächlich im Körper? Welche Verbindung gibt es zu Hormonen und zum Fettstoffwechsel? Welche Beschwerden können bei Mangelzuständen auftreten?

Längst erwiesen ist, dass Vitamin D nicht nur für Knochen und Zähne wichtig ist, sondern in viel größerem Umfang wirkt. Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen, Antriebslosigkeit, Kopfschmerz, Migräne, Störungen der Nerven, des Schlafs und des Blutdrucks, rheumatoide Erkrankungen, unklare Schmerzen und Entzündungen, Hautoberkrankungen, Wachstumsschmerzen, ADHS und viele weitere Symptome weisen oft neben anderen Einflüssen einen sehr großen Vitamin D - Mangel auf. Dies lässt sich aus eigener Praxiserfahrung bestätigen. Aber auch weit verbreitete hormonelle Störungen, die wiederum Bezug zu den oben erwähnten Beschwerden haben können, gehen meist mit diesem Mangel einher. Denn Herstellung und Wirkung von Progesteron, Östrogen und Testosteron sowie der Stresshormone Cortisol und Aldosteron benötigen ausreichend Vitamin D. Eine Verbindung stellen hier die Fette dar, vor allem das Cholesterin. Denn Vitamin D und die Sexual- sowie die Stresshormone aus der Nebenniere benötigen Cholesterin als Grundsubstanz.

Ein Blick auf das lebenswichtige Cholesterin

Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass Cholesterin lange zu Unrecht in Verruf geriet. Es ist eine wichtige Substanz für unseren Körper. Als Grundbaustein für Vitamin D und verschiedene Hormone, für die Membran jeder Körperzelle, die Energiegewinnung, als Nervenschutzmantel und als Bestandteil der Galle - einer zentralen Substanz für die Fettverdauung - ist es unverzichtbar. Bei leicht erhöhtem Cholesterin sollte also nicht um jeden Preis eine Senkung angestrebt werden, weil diese langfristig in allen oben genannten Bereichen massive Störungen hervorrufen kann. Zudem ist auch die Balance von LDL- zu HDL-Cholesterin ausschlaggebend. Ein gesunder Fettstoffwechsel speist sich vor allem aus gesunden Nahrungsfetten. So sind ungesättigte Fettsäuren z. B. aus Leinöl ebenso wichtig, wie kurz- oder mittelkettige gesättigte Fettsäuren aus Kokosöl, die den Zellen ohne Umwege ein hochwertiges Fettspektrum zuführen - sogar bei vorliegenden Regulationsstörungen. Es kann außerdem das gesunde HDL-Cholesterin erhöhen und zudem bei Viren- oder Pilzerkrankungen hervorragende Dienste leisten.

Wie geht die Naturheilkunde vor?

Vitamin D und viele Hormone benötigen also einen gesunden Fettstoffwechsel, um optimal zu funktionieren. Die Parameter zu diesen drei wichtigen Bereichen lassen sich problemlos im Labor ermitteln und ergeben ein wichtiges Bild zur Beurteilung des Gesundheitszustandes. Bei den eingangs genannten Beschwerden spielt daher neben anderen Einflüssen auch die Einstellung eines optimalen Vitamin D-Spiegels sowie eines regelrechten Hormonstoffwechsels und die Beseitigung von Fettstoffwechselstörungen eine zentrale Rolle, denn all diese Vorgänge beeinflussen sich gegenseitig. Gelingt es, dieses wichtige Trio in Einklang zu bringen, können sehr viele Beschwerden gemildert oder beseitigt werden.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema oder andere gesundheitliche Anliegen? Dann kontaktieren Sie mich gerne

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Anke Neumann-Roß