

GESUNDHEITS-TIPP

Vitamin D und Psoriasis-Verlauf

Vitamin D ist ein wesentlicher Nährstoff, der für viele Körperfunktionen unerlässlich ist. Besonders bekannt ist das Sonnenvitamin für seine Rolle bei der Förderung der Knochengesundheit und der Unterstützung des Immunsystems. Vitamin D wird in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht synthetisiert und kann zudem durch bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Diese Eigenschaften machen Vitamin D besonders interessant für die Behandlung chronischer Erkrankungen wie Psoriasis.

PSORIASIS: WAS IST DAS?

Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, ist eine chronische, entzündliche Hauterkrankung, die durch rote, schuppige Hautflecken charakterisiert ist. Die Flecken grenzen sich deutlich von der umliegenden gesunden Haut ab und sind oft von einem starken Juckreiz begleitet. Es gibt verschiedene Formen von Psoriasis, die verschiedene Stellen des Körpers betreffen können, wie beispielsweise den Ellbogen, die Knie oder im behaarten Bereich der Kopfhaut. Manchmal können sich die betroffenen Hautpartien ausbreiten oder ineinander gehen, was zu größeren Flecken führt.

Schuppenflechte betrifft Millionen von Menschen weltweit und kann erhebliche psychische und physische Belastungen verursachen. Psoriasis wird oft als Autoimmunerkrankung

klassifiziert, bei der das Immunsystem die Hautzellen angreift, was zu einer schnellen Zellteilung und Entzündung führt.

WIE WIRKT VITAMIN D IM KÖRPER?

Vitamin D hat eine Reihe wichtiger Funktionen im Körper. Es unterstützt die Aufnahme von Calcium und Phosphor im Darm, was essentiell für starke Knochen ist. Darüber hinaus beeinflusst es das Immunsystem, indem es die Funktionen der Immunzellen reguliert und somit die Abwehrkräfte stärkt. Vitamin D spielt auch eine Rolle bei der Regulation von Genen, die das Zellwachstum, die Differenzierung und den programmierten Zelltod kontrollieren. Zusätzlich ist Vitamin D für die Gesundheit der Haut von Bedeutung, da es eine Rolle bei der Regulation der Zellproliferation und der Hautbarriere spielt.

DIE VERBINDUNG ZWISCHEN VITAMIN D UND PSORIASIS

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Immunsystems und besitzt potenziell entzündungshemmende Eigenschaften. Bei Psoriasis könnte Vitamin D helfen, die überaktiven Immun-

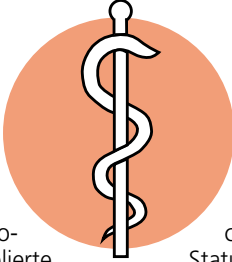
reaktionen zu modulieren und die übermäßige Zellteilung zu normalisieren. Topische Präparate, die Vitamin-D-Analoga enthalten, wie Calcipotriol, sind bereits etablierte Behandlungsmethoden, die zur Reduzierung der Symptome bei Psoriasis beitragen.

STUDIEN ZUR WIRKSAMKEIT VON VITAMIN D

Forschungen, einschließlich einer Studie der Brown University, haben einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und der Schwere der Psoriasis festgestellt. In dieser Studie wurde der Vitamin-D-Status von über 40.000 Teilnehmern analysiert, wobei festgestellt wurde, dass Personen mit Psoriasis tendenziell niedrigere Vitamin-D-Werte aufwiesen.

Die Studie zeigte auch, dass Personen mit höheren Vitamin-D-Spiegeln eine geringere Krankheitsaktivität aufwiesen, was die Hypothese unterstützt, dass Vitamin D eine therapeutische Rolle bei der Behandlung von Psoriasis spielen könnte.

Angeichts der potenziellen Vorteile von Vitamin D für Psoriasis-Patienten wird empfohlen, ausreichende Mengen dieses Nährstoffs zu sich zu nehmen. Dies kann durch regelmäßige Sonnenexposition, die Einnahme von Vitamin-D-reichen Lebensmitteln wie fettem Fisch, Eigelb und angereicherten Produkten sowie durch Nahrungsergänzungsmittel erfolgen.



NAHRUNGSERGÄNZUNGEN BEI VITAMIN-D-MANGEL

Ärzte empfehlen häufig eine Überwachung des Vitamin-D-Status bei Psoriasis-Patienten, insbesondere wenn die Anzeichen eines Mangels vorliegen. Eine angemessene Supplementierung kann nicht nur potenziell die Symptome der Psoriasis verbessern, sondern darüber hinaus auch das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Eine Überdosierung von Vitamin-D ist stets zu vermeiden, da zu hohe Vitamin-D-Spiegel zu gesundheitlichen Problemen wie Hyperkalzämie führen können. Auch hier gilt, eine regelmäßige Blutuntersuchung kann den Vitamin-D-Spiegel überwachen und sicherstellen, dass er im optimalen Bereich bleibt.

Die wissenschaftliche Gemeinschaft erkennt zunehmend die Bedeutung von Vitamin D in der Behandlung von Psoriasis an. Obwohl weitere Forschung notwendig ist, um endgültige Schlussfolgerungen zu ziehen, deuten die aktuellen Erkenntnisse darauf hin, dass eine angemessene Versorgung mit Vitamin D die Lebensqualität von Psoriasis-Patienten erheblich verbessern könnte. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass Betroffene ihren Vitamin-D-Spiegel überwachen und mit ihrem Arzt über die beste Strategie zur Verwaltung ihrer Gesundheit sprechen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Tabu-Erkrankung Hämorrhoiden

Frauen und Männer gleichermaßen betroffen – Arztbesuch bei Blut im Stuhl dringend empfohlen.

Erkrankungen der Hämorrhoiden werden in Schleswig-Holstein relativ selten diagnostiziert. Wie Auswertungen der BARMER zeigen, suchten im Jahr 2022 etwa 3,8 Prozent der Schleswig-Holsteiner Versicherten wegen Hämorrhoiden-Beschwerden eine Arztpraxis auf. Hochgerechnet auf das gesamte Bundesland sind das etwa 110.000 Menschen. Der Anteil der Betroffenen hält sich die vergangenen fünf Jahre konstant auf dem gleichen Niveau. „Schätzungsweise sieben von zehn Erwachsenen haben im Laufe ihres Lebens irgendwann einmal Beschwerden wegen vergrößerter Hämorrhoiden. Aber nur ein Bruchteil geht zum Arzt. Weil das Schamgefühl so groß ist, behandeln sich viele Menschen selbst und tauchen daher nicht in den Statistiken auf“, sagt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der Barmer in Schleswig-Holstein. Wenn es am Po brennt und schmerzt, begeben sich nur wenige gleich in ärztliche Behandlung, sondern suchten erst einmal im Internet nach Rat. Hämorrhoiden gehörten zu den häufig gegoogelten Krankheiten. Doch Google und andere Websites helfen nur selten weiter.

Den Barmer-Auswertungen zufolge sind Frauen und Männer gleichermaßen von Hämorrhoiden betroffen. „Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Sie sind sozusagen unsere innere Dichtung“, sagt Bar-

mer-Landeschef Hillebrandt. Sie erfüllten zusammen mit dem Schließmuskel die wichtige Funktion, den After nach außen sicher abzuschließen. Hämorrhoiden seien ringförmige Schwellkörper zwischen Enddarm und After. Die sensiblen Blutgefäße können jedoch bei starkem Druck mit der Zeit ausleeren, hervorstehen, heftige Schmerzen verursachen und auch aufreißen. Die berüchtigte Zeitung auf der Toilette und das lange Sitzen und Pressen förderten diese Entwicklung. Ein einfacher Tipp laute daher: Nur wer tatsächlich einen Stuhldrang verspüre, sollte auf die Toilette gehen. Weitere Ursachen für eine Erkrankung der Hämorrhoiden können beispielsweise Übergewicht, eine gewisse Veranlagung und häufige Verstopfungen mit festem Stuhlgang sein. „Sollte Blut im Stuhl oder ein Fremdkörper zu spüren sein, ist ein Arztbesuch dringend zu empfehlen“, so Hillebrandt. Blieben die vergrößerten Hämorrhoiden unbehandelt, könnten sich die Symptome verstärken und die Blutgefäße beispielsweise bei körperlicher Beanspruchung herausrutschen. Bei einer Operation könnten die Gefäße verödet oder mit einem Gummiring von der Blutversorgung abgetrennt werden, bis sie absterben und abfallen. Dies sei meist schmerzlos. Vor einer erneuten Erkrankung schütze die Operation jedoch nicht.

Existenzgründerpreis der Lübecker Wirtschaft

Bewerbt Euch bis 15.07.2024

Gewinnt den Existenzgründerpreis der Lübecker Wirtschaft 2024!

Der Award ist mit 5000,- Euro und einem Mediapaket der Lübecker Nachrichten dotiert. Oder Ihr holt Euch den Innovationspreis dotiert mit 3000,- Euro plus Mediapaket. Entweder Ihr bewerbt Euch selbst oder schlagt ein Unternehmen vor, das es verdient hat, ausgezeichnet zu werden.

Einfach unsere Website aufrufen und digital bewerben. Wir freuen uns über Euren Unternehmergeist und den Mut zur Verwirklichung.

Infos und Bewerbung unter www.LN-Existenzgruenderpreis.de



EXISTENZGRÜNDERPREIS DER LÜBECKER WIRTSCHAFT



Kaufmannschaft zu Lübeck WACHSENDE WIRTSCHAFT FÜR LÜBECK UND DIE REGION



Mit der Vergabe des Existenzgründerpreises der Lübecker Wirtschaft fördern wir den Unternehmergeist in der Region.