

Dr. med. Harald Schelle

Augenarzt u. Kontaktlinsenexperte, s. meine Bücher + Publikationen
Vitamin-Hormon-D-3-Therapie, Orthokeratologie, Elektro-Akupunktur

Privatpraxis

50667 Köln, Glockengasse 2 A * Kolumba Haus

Telefon 0221 254646

schellekl@gmx.de * FAX 0221 / 2 57 65 10

www.kontaktlinsen-schelle.de

Aktualisiert am 22.09.2015

Patienten-Information, Teil 1: über Vitamin-Hormon-D-3 (25-OH-D)

Neueste Erkenntnisse + Konsequenzen für die Allgemeinmedizin + Ophthalmologie + Contactologie

Ich hätte nicht geglaubt, dass die neueste Forschung bezüglich des Hormons bzw. des Vitamin-D3 die bisherigen Kenntnisse als total überholt, ja als falsch herausstellen würde und als revolutionär zu betrachten ist, vergleichbar mit den Entdeckungen von Penicillin und Cortison! Sensationell sind die neuesten Berechnungen des täglichen Vitamin-D-3 Bedarfes – bekannt erst seit März 2015! Frühere Empfehlungen sind überholt. Das hat auch ganz erhebliche Konsequenzen nicht nur für ein verlängertes, gesundes Leben, Behandlung und Vermeidung vieler chronischer Erkrankungen einschließlich einer Krebsprophylaxe und -behandlung, sondern auch auf die Gesundheit, viele Beschwerden und ihre Prophylaxe einschließlich die der Augen und schließlich auch auf ein noch sichereres Kontaktlinsentragen. Mehr als 75 % aller Deutschen haben einen Vitamin-D-3-Hormonmangel!

Sensationell war die Entdeckung, dass die Vitamin-D-Rezeptoren (VDR) in den Zellwänden nicht nur in den bekannten, am Knochenstoffwechsel beteiligten Organen (Knochen Darm und Nieren), sondern auch in vielen anderen Organen gefunden wurden, auch am Auge nach meiner Recherche in den Epithelzellen -2014 – und sie sind zweifellos auch in den wichtigsten Augengewebe vorhanden. Über die **Wirkungsweise und viele Aspekte des Vitamin-D-3** kann an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden und es muss auf mehrere, sehr gute Bücher verwiesen werden wie diejenigen von Gröber und Hollick, v.d. Helden, Wormer und Spitz.

Vitamin-D-3, das Calcitriol, spielt eine wichtige Rolle bei der Genaktivierung, der Insulinausschüttung, der Blutdruckregulation und im Immunsystem und nicht nur für die Regulierung des Calciumstoffwechsels des Körpers.

Für viel weitergehende Informationen mit Hinweisen auf viele Forschungsarbeiten über Vitamin-D-3, auch bei Augenerkrankungen, und für die Mitteilung eigener Erfahrungen steht Ihnen ein zweites Info-Blatt (zweiseitig) mit Literaturhinweisen zur Verfügung.

Ich empfehle **bei allen Patienten**, besonders denjenigen mit chronischen Erkrankungen, Allergien und auch Kontaktlinsenträgern eine Vitamin-D-3-Bestimmung, und zwar das richtige 25-OH-D, um einen Vitamin-D-3-Mangel in seiner Größe zu erfassen. Dies sollte vor einer Behandlung geschehen. Der Mangel kann hochgradig sein, dann unter 20 ng/ml, oder mäßig: unterhalb von 30 ng. Aber auch ein Wert von 40 ng/ml ist unbefriedigend! Wichtiger als die Größe der Tagesdosis ist für mich der Vitamin-D-3-Blutspiegel in ng/ml! Auch bei täglicher Einnahme von 1000 IE kann ein erheblicher Vitamin-D-3-Mangel bestehen.

Die Blutentnahme kann in meiner Praxis erfolgen.

Erstrebenswert ist ein ganzjähriger Wert von 50-80 ng/ml und erforderlichenfalls auch viel höher, z.Zt. bis 150 ng/ml..

Es wird leider der Vitamin-D-3-Wert viel zu oft in nmol/l (=Nanomol pro Liter) ausgewiesen: wenn dies der Fall ist, muss der Wert durch 2,5 geteilt werden, um ng/ml zu bekommen!

Ich habe vier unterschiedliche Ziele bzgl. des individuell unterschiedlich hohen zu erreichenden Vitamin-D-3-Blutspiegels erarbeitet.

Bei chronischen Erkrankungen ist ein deutlich höherer Wert anzustreben! Innerhalb von einer Woche wird ein Vitamin-D-3-Mangel beseitigt: mittels einer individuell unter Berücksichtigung von Körpergewicht und anderen Gegebenheiten berechneten Vitamin-D-3 Dosis! Auch wird eine Erhaltungsdosis von zunächst 10 000 IE täglich festgelegt. Dieser von mir kreierte Wert wurde nunmehr auch von der endokrinologischen Fachgesellschaft der USA in ihrem aktuellen Leitfaden empfohlen, für Kinder bis zu 2 Jahren 2000 I.E., Kinder + Jugendliche bis 18 Jahren 4000 IE. - Nach ca. 4 - 8 Wochen sollte noch eine 2. Vitamin-D-3 (25-OH-D)-Bestimmung vorgenommen werden und erforderlichenfalls die Erhaltungsdosis korrigiert werden.

Ich mache keine Versprechungen bezüglich einer Besserung von Augenleiden. Falls die erhoffte Besserung nicht eintritt oder zu gering ausfällt, verbessern dann doch meine Patienten mit einer Vitamin-D-3-Supplementierung ihren Gesundheitsstatus drastisch und das mit minimalen Kosten. Bei älteren Patienten mit Augenleiden und hochgradigem Vitamin-D-3-Mangel, die auch unter Hypertonie, Arteriosklerose, Krebs, Diabetes, Parkinson und anderen schweren Allgemeinerkrankungen leiden, - und das ist nicht selten - ist meistens eine hochdosierte Vitamin-D-3-Therapie angezeigt.

Vitamin-D-3 ist nicht toxisch (auch nicht bei monatelanger Einnahme von täglich 100 000 IE bei J.T.Bowles, s.S 3, und sogar bei 327 ng/ml! und 1-wöchentlicher irrtümlicher Einnahme von 600 000 IE täglich; sogar Calcium blieb normal: 2,4). Eine Überdosierung ist einer Unterdosierung vorzuziehen! Nierensteine und Nierenerkrankungen in der Anamnese sollten mir mitgeteilt werden. Studien mit über 100 000 Teilnehmern haben die Gefährlosigkeit u. keine Risikosteigerung für Nierensteine erbracht (PMID: 20486209). Eine echte Hypercalcämie über 3,00 mmol/ kommt auch bei Langzeitbehandlung nicht vor. PUBMEDgov: vitamin d hypercalcaemia mmol/l. Der Calcium-Blutspiegel wird mit Vitamin-D-3 von mir bestimmt.

Kosten des Vitamin-D-3-Supplement

1. Dekristol depot 20 000 IE, 50 Kapseln (Mibe) 25,25 € 1 Kapsel 0,5 €, gesamt 1 Million IE

2. Life Extension aus den USA Vitamin-D-3 liquid 30 ml 26,05 € + (mit UPS = 4.95 €). 1 Tropfen hat 2000 ! IE, 30 ml für 975 Tropfungen = 1,950,000 IE.

Vitamin-D-3 (25-OH-D) sollte im Blutserum 50-80 ng/ml haben! - bei einem Zielwert von nur 50 ng – unterste Stufe - (50 ng sollte m.E. immer als Minimum in der D-Vitamin-Supplementierung angestrebt werden) sind bei 70 kg Körpergewicht als Anfangstherapie in einer einzigen Woche 300 000 IE nötig. Danach Erhaltungsdosis von täglich 10 000 IE.= 0,25 Milligramm. Man muss mit folgenden Preisen pro Monat rechnen: 15 Kapseln Dekristol 20 000, jeden zweiten Tag = 7,50 € oder bei täglicher Tropfung: 30 x 5 Tropfen a 2000 IE nur = 4.00 €! Eine ganz individuell anzustrebende Einstellung ist etwas leichter mit Tropfen zu erreichen: ich empfehle LifeExtension Vitamin -D-3 liquid 30ml, (mit Pfefferminzgeschmack) reicht für 975 Tropfungen, also 195 Tage bzw. ca. ½ Jahr. 1 Tropfen beinhaltet 2000 IE, 5 Tropfen also 10 000 IE, erhältlich aus den USA bei Life Extension. Es kostet 26,05 € (**kostenlose Tel Nr. 0800 120 150 5;**

die Homepage: www.lifeextensioneurope.de)

Vitamin-K-2 empfehle ich zusätzlich zur Vitamin-D-Therapie einzunehmen: bei Arteriosklerose (Behandlung + Prophylaxe), Osteoporose, Hypertonie, höheres Alter, mentale Defizite und bei hohem D3-Blutspiegel (über 80 ng): zur Erhaltungsdosis pro 10 000 IE 1 Kapsel „Super K“ von LifeExtension 90 Kps. für 27,32 €. Vitamin-K-2 verhindert Kalkablagerungen in Gefäßen und Herzklappen und kann bestehende reduzieren und fördert Calciumaufnahme in den Knochen! Auch bei Blutverdünnung mit Xarelto (Bayer) anwendbar; kontraindiziert ist es bei Marcumar (hier nur K2 bzw. MK7, 45 Mikrogramm: Art. Nr 1225 von LiveExtension 90 Kps =16,75€); mehr Infos s. 1. Buch „Vitamin-K2“ v. Josef Pies, vak-Verlag, 2. Bowles. 3. Gröber + Hollick, 4. v. Helden, s. auch mein Info-D-Teil 2 (S 2+3). LifeExtension ist in USA bekannt für höchste Qualität ihrer Produkte und diese Gesellschaft investiert sämtliche Gewinne in die medizinische Forschung und Entwicklung. Sie gilt als die weltweit größte Non-profit-Organisation für Anti-Aging.

Dr. med. Harald Schelle

Augenarzt u. Kontaktlinsenexperte, s. meine Bücher + Publikationen
Vitamin-Hormon-D-3-Therapie, Orthokeratologie, Elektro-Akupunktur

P r i v a t p r a x i s

50667 Köln, Glockengasse 2 A * Kolumba Haus

Telefon 0221 254646

schellekl@gmx.de * FAX 0221 / 2 57 65 10

www.kontaktlinsen-schelle.de

aktualisiert am 20.09.2015

Patienteninformation Teil 2 (zweiseitig): Vitamin-Hormon-D-3 bei Augenkrankheiten + Kontaktlinsentragen + Allgemeinleiden

Es wird auch auf die aktuelle medizinische Forschung bezüglich Vitamin-D-3 in www.pubmed.gov hingewiesen: nachfolgend werden einige relevante Forschungsarbeiten als PMID mit Nummern angeführt (das heißt **PubMedIdentifikationsNummer**). Die PMID Nummer muss im Suchfeld der Homepage von www.pubmed.gov eingetragen werden, wenn eine empfohlene Forschungsarbeit angezeigt werden soll. PUBMED ist die weltweit größte medizinische Datenbank (USA)..

Die Vitamin-D-3-Rezeptoren (= VDR) wurden inzwischen, wie ich recherchieren konnte, auch an den Epithelzellen des Auges im April 2014 nachgewiesen, s. PUBMED: PMID 24576880.+ 21715350.

Bei Rhesusaffen gelang das auch im Maculagewebe: PUBMED: PMID 24076413.

Ich habe nicht den geringsten Zweifel, dass in allen relevanten Geweben des Auges und nicht nur an seinen Epithelzellen VDR vorhanden sind. Dafür spricht auch Folgendes: Im PUBMED kann man mehrere wissenschaftliche Arbeiten studieren: nur ganz einzelne seien an dieser Stelle erwähnt: bezüglich Katarakt (subcapsulär) PMID 26124632 von 2015, 175 Fälle, Vitamin-D-3-Mangel: durchschnittlich 24 ng/ml. Fazit: Kataraktentwicklung und -ausprägung abhängig vom Vitamin-D-3-Blutspiegel. Maculadegeneration: 2 Arbeiten vom Juni 2015: PMID 26084364 und 26090872 – die Abhängigkeit vom Vitamin-D-3-Mangel wird zweifelsfrei belegt. - Siccasyndrom (kein Sjörgen) PMID 26066054 Juni 2014: Break up time und Schirmer sind abhängig von der Größe des Vitamin-D-3-Mangels. Andere Augenkrankheiten wurden auch erforscht wie Retinopathia diabetica bei Diabetes mellitus, Typ2: im Stadium 3 + 4 wurde großer Vitamin-D-3-Mangel gefunden: PMID 26078978 vom Juni 2015.

Weiterhin ist erwähnenswert, wie Jeff T. Bowels berichtet, dass Dr. Kaufmann vom Glaukom-Institut der USA herausgefunden hat, dass der Augendruck bei Affen unter der Behandlung mit Vitamin-D-3-Augentropfen (gibt es in Deutschland nicht) um 25 -30% sinkt und es bleibt abzuwarten, wie der Augendruck sich verhält, wenn die Versuchstiere erst eine Dosis von 30 000 IE erhalten. Jeff T. Bowels berichtet auch von der Heilung einer Maculadegeneration und von drastischer Herabsetzung einer hochgradigen Hyperopie mit hochdosiertem Vitamin-D3.

Großen Wert lege ich darauf, dass bei allen meinen Patienten eine Vitamin-D-3-Bestimmung v o r einer möglichen Vitamin-D-3-Therapie erfolgt, besonders: bei Kontaktlinsenträgern, insbesondere bei denjenigen mit vT (= verlängerte Tragedauer), bei chronischen Augenerkrankungen wie Glaukom, der gefürchteten AMD (= altersabhängige Maculadegeneration), bei Netzhaut- und Opticuserkrankungen, Katarakt, bei gehäuften Augeninfektionen, Autoimmunerkrankungen wie Iridocyclitis, Skleritis, bei allen Allergien, Keratokonus und bei Skotomen (besonders unklarer Genese).

Bei Netzhautdegenerationen und auch bei Linsen- und Glaskörpertrübungen ist wahrscheinlich ein sehr langer Zeitraum einer hochdosierten Vitamin-D-Therapie abzuwarten, um deutliche Besserungen zu erreichen.

Ich war nicht allzu überrascht, wie häufig ein Vitamin-Hormon D-3-Mangel sich findet.

Über langanhaltende therapeutische Erfolge mit hochdosierter Vitamin-D-Therapie zu sprechen, wäre noch zu früh. Aber immerhin konnte ich bei drei Patienten mit Glaukom auf die langjährige drucksenkende Therapie verzichten, hochgradige Skotome – auch unklarer Genese (MRT des Schädels) - besserten sich deutlich, nachdem auch durchblutungssteigernde Medikamente keinen Erfolg hatten. Ein Fortschreiten einer Chorioiditis konnte aufgehalten werden. Erste Erfolge zeigen sich bei trockener AMD. Bei einer langjährigen Hypertonie mit einem Fundus hypertonicus konnte die über Jahre hochdosierte blutdrucksenkende Therapie (ATACAND 2 x 16 mg) dank Vitamin-D-3 - bei 64 ng/ml im Blut - um die Hälfte gesenkt werden. Auch deutliche Besserungen des Sicca-Syndroms stellte ich fest. Das Sicca-Syndrom bzw. das „Trockene Auge“ gilt als Volkskrankheit und wird zum Teil durch D-3-Vitaminmangel hervorgerufen, siehe oben: PUBMED: PMID 26066054 Juni 2014: (Break-up-time und Schirmer sind abhängig von der Größe des Vitamin-D-3-Mangels).

Erwähnenswert sind auch andere nichtoculäre Leiden: ein Abheilen einer Blasen-Darmfistel, eine Besserung von Hypertonien – s.o. - und Herzarrhythmien, eine Reduzierung von Hyperhidrosis, Abfallen des PSA-Wertes, offensichtlich auch Besserung von Hypercholesterinämie, des Schlafes und der Tagesmüdigkeit. Ich mache keine Versprechungen bezüglich einer Besserung von Augenleiden. Falls die erhoffte Besserung nicht eintritt oder zu gering ausfällt, verbessern dann doch meine Patienten mit einer Vitamin-D-3-Supplementierung ihren Gesundheitsstatus drastisch und das mit minimalen Kosten.

Bei älteren Patienten mit Augenleiden und hochgradigem Vitamin-D-3-Mangel, die auch Hypertonie, Arteriosklerose, Krebs, Diabetes, Parkinson und andere schwere Allgemeinerkrankungen haben, - und das ist nicht selten - ist meistens eine hochdosierte Vitamin-D-3-Therapie angezeigt.

Ausblick auf künftiges Kontaktlinsentragen, insbesondere auf v.T. (= verlängerte Tragedauer)

Ich bin überzeugt davon, dass Vitamin-D-3 in keiner Weise die Bedeutung des Thyroxins für das Kontaktlinsentragen

bzw. den Hornhaut-Stoffwechsel hat, wohl aber für eine Infektionsprophylaxe, eine Stärkung des Epithels bezüglich Fragilität (= Zerbrechlichkeit), Verbesserung der Regenerationsfähigkeit und der Abwehrmechanismen, wichtig ist. Ich bin auch davon überzeugt, dass sich Vitamin-D-3 positiv auf die Tränen und Liddrüsen bei dem so häufigen Sicca-Syndrom (s. PUBMED PMID 26066054) auswirkt. Weiterhin erwarte ich von Vitamin-D-3 einen positiven Einfluss auf die Lidmuskulatur und eine Reduktion der Allergisierung bzw. Sensibilisierung gegenüber Kontaktlinsenmaterialien. Im PUBMED fand ich keine Arbeit zum Thema Vitamin-D-3 und Kontaktlinsen..

Ein erhöhter Thyroxinblutspiegel führt zu einer Steigerung des Sauerstoffbedarfs der Hornhaut, wie ich nachgewiesen habe, und dieser kann sogar wie ich es dramatisch erlebt habe, zu einer vorübergehenden Erblindung (3 Tage) durch HEMA 38 Weichlinsen (WEICON, damals die Fa. Titmus-Eurocon) zu einem Zusammenbruch des Hornhautstoffwechsels führen. Ich habe dies publiziert und auf dem Internationalen Kontaktlinsen Kongress in Las Vegas /USA 1975 vorgetragen und publiziert (s. Literatur). Zu einem viel späteren Zeitpunkt konnte ich bei dieser Patientin, bei der ich eine latente Hyperthyreose entdeckt habe, mittels SILFLEX-Weich-Kontaktlinsen mit extrem hohem DK von Wöhlk sogar eine optimale „vT“ (= ständiges Tragen) erreichen. Wegen Migräne waren in diesem Falle Kontaktlinsen medizinisch indiziert.

Für diejenigen, die sich für Vitamin-D-3 interessieren, weise ich darauf hin, dass es sehr gute Bücher gibt, siehe einige Hinweise und das Literaturverzeichnis unten.

Es ist das besonders umfassende Buch von **U. Gröber** und dem größten Vitamin-D-3 Forscher **Michael Holick** (443! Veröffentlichungen bis Juni 2015, USA) in der dritten Auflage zu empfehlen. Es erklärt z.B. auf welche Weise sich Vitamin-D-3 lebensverlängernd auf Zellen und damit auf die Lebenszeit auswirkt, den Krebs vernichten kann oder in welcher Weise es bei Alzheimer heilend wirkt.

Erwähnen muss ich auch den Bestseller von **Jörg Spitz**, einer der renommiertesten Vitamin-D- Forscher in Deutschland. Es war das erste Buch über Vitamin-D, das ich gelesen habe. Wenn man sein spannend geschriebenes Buch liest, glaubt man den Bericht über eine Wunderdroge, nach der sich die Menschheit schon immer gesehnt hat, zu erhalten. Um Gewissheit und mehr Informationen zu erhalten, habe ich die einschlägigen deutschsprachigen Bücher – auch die anderen von Spitz – mir besorgt und habe in PUBMED einige Forschungsarbeiten (überwiegend bezogen auf die Augenheilkunde) studiert.

Dr. von Helden stellte 2012 die so positiven Ergebnisse einer Beobachtungsstudie bei immerhin 27 medizinischen Indikationen (darunter vegetative Dystonie) in der eigenen Praxis in seinem Buch „Gesund in sieben Tagen“ recht eindrucksvoll dar und trug damit ganz wesentlich dazu bei, die allgemeine Ignoranz bezüglich Vitamin-D im Gesundheitswesen in Deutschland bezüglich Vitamin- D aufzubrechen.

Jeff T. Bowles /USA hat in seinem Bestseller „Hochdosiert, die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D 3“ über längere Zeit 100 000 IE ! täglich ohne Komplikationen, aber mit zahlreichen positiven Effekten unkonventionell und sehr couragiert ausprobiert. Herrn Jeff T.Bowles ist großer Dank und Anerkennung auszusprechen, da er die viel beschworene Toxizität des Vitamins-D ad absurdum geführt hat.

In dem erst im Dezember 2014 erschienenen Buch Vitamin-D von **Eberhard J. Wormer** wird sehr gut über alle Aspekte und neueste Forschungsergebnisse berichtet und komplizierteste Hormonverhältnisse werden erklärt.

Weiterhin wird ausführlich über die großartigen Erfolge bei einer Vielzahl von Erkrankungen berichtet. E. Wormer empfiehlt bei Menschen mit folgenden Erkrankungen, ihren 25 (OH)-D-Wert bestimmen zu lassen: Arthrose,

Autoimmunerkrankungen wie: Lupus erythematodes, Morbus Bechterew, multiple Sklerose (MS), Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthrit), Morbus Crohn und Diabetes, Typ1, weitere medizinische Indikationen:

Bluthochdruck (Hypertonie), chronisches Müdigkeitssyndrom, Depression, Epilepsie, Fibromyalgie,

Gelenkschmerzen, Gleichgewichtsstörungen und Schwindel, Migräne, Muskelschwäche, Osteoporose, polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), Rückenschmerzen, Schizophrenie, unklare generalisierte Muskel-Gelenkschmerzen, aber

auch: Krebs bei Familienmitgliedern und Krebspatienten, bettlägerige und im Heim untergebrachte Angehörige; nach Dr. v. Helden auch bei Parkinson, nach Herzinfarkt, Schlaganfall, Tinnitus, Durchblutungsstörungen vom Raynaud-

Typ, Schwindelgefühle, Gehstörungen und vielen anderen Krankheiten.

Literatur

Bowles, Jeff.T. Hochdosiert Vitamin D3 * MobiWell Verlag

Brandes, Ralf P. und andere “Vitamin-D promotes vascular regeneration“ PMID 26034089

DocCheck „Vitamin-D als Förderer der Gefäßregeneration? 18.09.2014

Grant, William und Spitz, Jörg Vitamin D * Mankau Verlag

Gröber, Uwe +M.W.Hollick, 3.Aufl. Vitamin D, die Heilkraft des Sonnenvitamins WVO Verlag

Heaney, Robert u.a. statistical error in the estimation of the recommended dietary allowance for vitamin D. 2.2.2015 Nutrients 2015,7,1688-1690;doi 10.3390/nu7031688

Helden, Raimund von Gesund in 7 Tagen, Erfolge mit der Vitamin D Therapie

Hollick, M.F. Evaluation, Treatment and Prevention of vitamin D deficiency; an Endocrine Society Clinical Practice Guideline. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 96 (2011)1911-1930

Hollick,M.F.:Vitamin D, sunlight and cancer connection, Anticancer Agents Med Chem 13 (1) (1213)70-82

Pies, Josef Vitamin K 2 * vak-Verlag

PUBMED = weltweit größte medizinische Bibliothek; zugänglich: www.pubmed.gov

Die PMID Nummer muss in das Suchfeld dieser Homepage eingetragen werden

Spitz, Jörg 1. Superhormon Vitamin- D - GU Verlag

2 Krebszellen mögen keine Sonne

3. Vitamin D Mankau Verlag

Worm, Nikolai Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs u. Anderen Krankheiten schützt 01.06.2015, systemmed

Wormer, Eberhard J. Vitamin D „Heilen mit der Kraft des Sonnenhormons, eine medizinische Revolution! Dez. 2014 * Kopp

Zentrum der Gesundheit: „ihr Vitamin D-Spiegel und was sie wissen müssen“, siehe: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ia.html>