



Kurzvita

1957 geboren in Jena
1981 Physikdiplom an der FSU Jena
1987 Promotion an der FSU Jena
1992 Gründung der VACOM
2019 Mitglied des Thüringer Landtags

Mehr gibt's hier:

www.utebergner.de
www.facebook.com/UteBergnerBfTh
politik@vacom.de

Impressum

Wahlkreisbüro Dr. Ute Bergner, MdL
Gabelsbergerstraße 9
07749 Jena
E-Mail: politik@vacom.de

Vitamin D beugt vor

In der Medizin ist es nun so, dass Erkenntnisse, die in wissenschaftlichen Arbeiten veröffentlicht werden, nicht pauschal als „Wahrheit“ gelten. Um Schaden von Menschen abzuhalten, ist es erforderlich, Erkenntnisse in Studien zu verifizieren, was unter evidenzbasierter Medizin bekannt ist. So gibt es aus dem Jahr 2017 eine Doppelblindstudie mit 11.321 Teilnehmern. Sie belegt, dass Vitamin D Atemwegsinfektionen vorbeugt und damit verhindert.

Hygieneregeln einhalten

Aus dem Gleichgewicht in unserem Biotop kommen wir nicht nur durch einen verringerten Vitamin-D-Spiegel, sondern auch durch eine Überlast von Mikroorganismen, z.B. RNA-Viren. Hier kann unser Körper auch nur gegen eine gewisse Menge erfolgreich kämpfen. Deshalb sind gewisse Grundregeln zur Hygiene, die gesellschaftlich in den letzten Jahren oftmals nicht berücksichtigt wurden, immer wichtig einzuhalten. Unabhängig von Corona ist es wichtig, wenn sich jemand krank fühlt, Abstand zu halten und keine Hände zu reichen.

Lassen Sie uns mit diesem Wissen unsere Gesundheit erhalten und in Eigenverantwortung erfolgreich ein gesundes Gleichgewicht mit den uns natürlich umgebenden Mikroorganismen schaffen. Es ist gut, dass jetzt viele Messungen zu Covid-19 in unserem Land durchgeführt werden. Mich beruhigt, dass die Positivrate unter einem Prozent ist. Denn absolute Zahlen sagen wenig aus.

Kommen Sie gesund durch den Winter!

Dr. Ute Bergner

Corona

–

und was ich darüber gelernt habe

Ein Beitrag von Dr. Ute Bergner

Ich bin seit November 2019 Mitglied des Thüringer Landtages. Ein völlig neues Umfeld mit vielen neuen Erlebnissen, die nicht immer leicht einzuordnen sind. Mein erster Kulturschock: die Kommunikationskultur im Thüringischen Parlament. Ich habe ihn überwunden und viel daraus gelernt. Mein zweiter Kulturschock: Corona, der Lockdown und die Folgen. Seither sind viele wichtige Aufgaben schlicht liegen geblieben. Doch auch aus dieser Situation heraus, konnte ich sehr viel lernen. Und diesen Wissensgewinn – rund um das Virus SARS-CoV-2, das uns alle so fest im Griff hält - möchte ich mit Ihnen teilen.

Der Ausspruch „Kinder sind potenzielle Gefährder des Allgemeinwohls“ hat mich aktiviert, sowohl in Gesprächen mit Ärzten und Pharmazeuten aber auch durch Literaturrecherchen der Sache auf den Grund zu gehen.

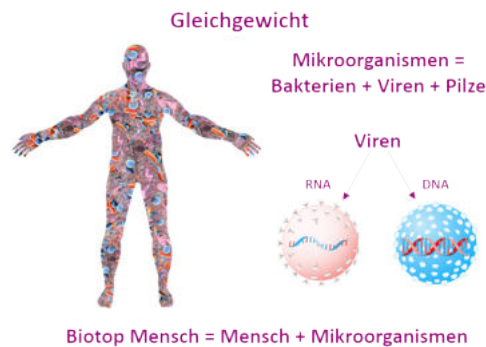


Abb. 1: Der Mensch lebt mit Mikroorganismen im Gleichgewicht. Gemeinsam bilden sie ein Biotop.

Wir Menschen leben in einem Biotop mit Mikroorganismen im Gleichgewicht. Wird dieses Gleichgewicht gestört, nennen wir es Krankheit. Die Mikroorganismen, das sind Pilze, Bakterien und Viren. Bei Viren unterscheidet man zwei Arten: die RNA-Viren und die DNA-Viren. Der Unterschied: die RNA-Viren bestehen aus einer Einfachhelix und die DNA-Viren aus einer Doppelhelix (siehe Abb. 1). Das Virus SARS-CoV-2 gehört – wie die Grippeviren – zur Gruppe der RNA-Viren. Deshalb werden sich meine weiteren Ausführungen auf die RNA-Viren beschränken.

Bereits 1961 entdeckt

Corona-Viren sind im Übrigen bereits 1961 entdeckt worden. Es gibt also bereits unzählige wissenschaftliche Veröffentlichungen und Untersuchungen darüber, wie sich Corona-Viren verhalten: die eine Gruppe Corona-Viren lässt die Menschen nicht erkranken; bei der anderen hingegen kann es zur Erkrankung bis hin zu schweren Verläufen kommen. So gibt es beispielsweise bei der Rinderzucht viel Erfahrung im Umgang mit Corona-Viren. Neben Hygienemaßnahmen greift man hier auch auf Schutzimpfungen zurück. Wichtig zu wissen ist, dass die sogenannten bovinen Viren (zu dt.:

Rinderviren) für den Menschen nicht schädlich sind. Sie haben auch nichts mit Covid-19 gemein, außer der Tatsache, dass sie zur Gruppe der Corona-Viren gehören.

Was macht nun das Virus Covid-19 in unserem Körper?

Der RNA Virus Covid-19 dringt in unsere Körperzellen ein, wenn keine Schutzbarriere vorhanden ist. Kommt das Virus in unseren Mund-Rachen-Raum, versucht es als erstes, in die Gewebezellen in unserem Mund, z.B. unter der Zunge einzudringen. Besonders leicht fällt das dem Virus dann, wenn die Schleimhäute trocken sind. Ist das Virus einmal in eine Zelle eingedrungen, kann es sich beliebig vermehren. Als nächstes kommen die vermehrten Viren über die Atemwege in die Lunge, wo sie wieder die Zellen befallen. Was man beachten sollte: ab dem Moment, in dem es dem Virus gelungen ist, unsere Zellen zu befallen, können wir das Virus extern verbreiten.

Wie können wir eine Schutzbarriere aufbauen?

Unser Körper nimmt Vitamine auf unterschiedlichen Wegen auf. Dabei entsteht unter anderem eine Bindung von Vitamin D und Vitamin A. Diese Bindung ist für viele Funktionen - wie die des Immunsystems - wichtig. Deshalb ist es genauso wichtig, einen ausgeglichenen Vitamin-D-Haushalt zu haben. Aufenthalt im Freien, eine gut dosierte Sonnenstrahlung, gesunde Ernährung und Sport als wichtige Faktoren tragen dazu bei und jeder kann sie eigenverantwortlich gestalten. In den kommenden Monaten gilt zudem, dass im Winter, wenn die Sonnenstrahlung in unseren Breiten geringer ist und somit weniger UVB-Strahlung unsere Haut zur Vitamin-D-Produktion anregen kann, der Vitamin-D-Spiegel sinkt. Auch im Alter lässt die Fähigkeit unserer Haut nach, Vitamin D zu produzieren. In diesen Fällen gib es die Möglichkeit, mit Hilfe von

Nahrungsergänzungsmitteln den eigenen Vitamin-D-Spiegel anzuheben. Auch hier gilt es, wie immer im Leben, das richtige Maß zu finden. Man kann sich dabei auf sein Körpergefühl verlassen. Als Wissenschaftlerin und Unternehmerin sage ich: Nur was wir messen können, können wir optimieren. Deshalb ist es sinnvoll, seinen Vitamin-D-Spiegel regelmäßig prüfen zu lassen und danach die individuelle Maßnahme für sich festzulegen. Wichtig ist die Tatsache, dass Vitamin D das Corona-Virus nicht beseitigt, dass es aber vor schweren Verläufen schützt.

Kinder besonders geschützt

Interessant ist auch, dass Retinoide für das Körperwachstum bei Kindern verantwortlich sind, so dass Kinder aus diesem Grund über große Retinoid-Pools verfügen und somit gegen angreifende RNA-Viren (wie Covid-19) besonders geschützt sind. Deshalb können sich diese Viren dort weder vermehren noch auf Dauer überleben.

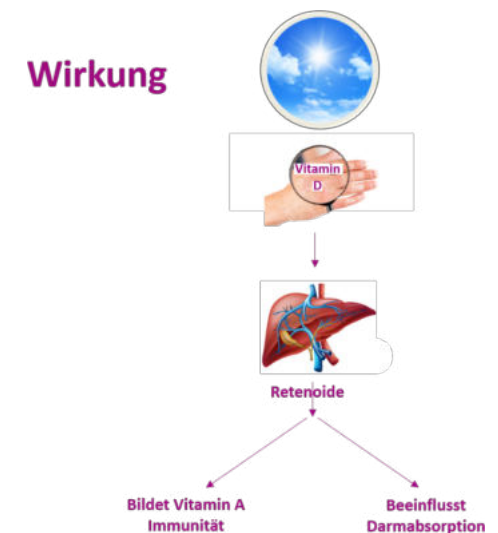


Abb. 2: Die Verarbeitung von Vitamin D in der Leber stärkt unser Immunsystem.