

# Editorial

## Liebe Leserinnen und Leser,

in Deutschland sind Erkrankungen des Bewegungsapparats für über 30% der krankheitsbedingten Arbeitsausfallzeiten verantwortlich und stehen damit an erster Stelle der Krankheitsstatistiken. Obwohl in den vergangenen Jahrzehnten durch Modernisierung von Arbeitsabläufen, Wegfall von Schwerarbeit sowie neue Techniken eine Entlastung des Bewegungsapparats stattgefunden hat, wird eine starke Zunahme der Erkrankungen des muskuloskelettalen Systems beobachtet. Zu den Risikofaktoren für diese Erkrankungen werden u. a. Bewegungsmangel durch Bildschirmarbeitsplätze, Wegfall von Arbeiten, die den Bewegungsapparat beanspruchen und somit einen Trainingseffekt ausüben, Stress, Störungen des Immunsystems und vor allem eine falsche Ernährung gerechnet.

In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin wird der Stellenwert von Mikronährstoffen und ernährungstherapeutischen Maßnahmen in der Prävention und Therapie von Erkrankungen des Bewegungsapparats wie Osteoporose oder Rheuma vorgestellt.

Zu den Symptomen eines schweren Vitamin-D-Mangels gehört klinisch neben

einer Mineralisationsstörung eine proximal betonte Myopathie, die sich in Schmerzen und Muskelschwäche äußern kann. Bei älteren Erwachsenen führt ein Vitamin-D-Mangel zu einem erhöhten Fraktur- und Sturzrisiko. Die Gabe von Vitamin D ist anhand der neuesten Richtlinien eine wichtige evidenzbasierte volksgesundheitliche Strategie, um die Knochengesundheit in allen Altersstufen zu fördern und das Fraktur- und Sturzrisiko bei älteren Menschen zu vermindern. Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari aus Zürich stellt in ihrem Beitrag die Bedeutung des Sonnenvitamins für die Knochengesundheit vor. Ergänzend dazu beleuchtet Prof. Dr. med. Jörg Spitz aus Wiesbaden den Stellenwert von Vitamin D in der Sportmedizin.

Auch der Anstieg entzündlich-rheumatischer Erkrankungen ist weiterhin ungebrochen. In den Industrienationen hat sich die Prävalenz seit 1950 in der Allgemeinbevölkerung verdoppelt, wie die Erhebungen des statistischen Bundesamtes für 55- bis 64-Jährige ausweisen. Neben Umwelteinflüssen wie der vermehrten Belastung mit Sauerstoffradikalen werden Lebensgewohnheiten wie Zigarettenrauchen oder ein erhöhter Alkoholkonsum dafür verantwort-

lich gemacht. Der aktuelle Stellenwert einer arachidonsäurearmen, anti-entzündlichen Ernährung sowie die Bedeutung der maritimen langkettigen  $\omega$ -3-Fettsäuren in der Prävention und Therapie entzündlich-rheumatischer Erkrankungen werden von Prof. Dr. med. Olaf Adam in seinem Beitrag vorgestellt.

In einem Interview mit Prof. Dr. med. Michael Holick aus Boston, der Koryphäe der internationalen Vitamin-D-Forschung, wird ein interessanter Rückblick auf die Vitamin-D-Forschung von der ersten Analyse bis zum aktuellen Forschungsstand geworfen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und beim Vermehren, der bei der praktischen Umsetzung gewonnenen Erkenntnisse.

Ihre  
Herausgeber



Dr. med. Hans-Peter  
Friedrichsen



Apotheker  
Uwe Gröber