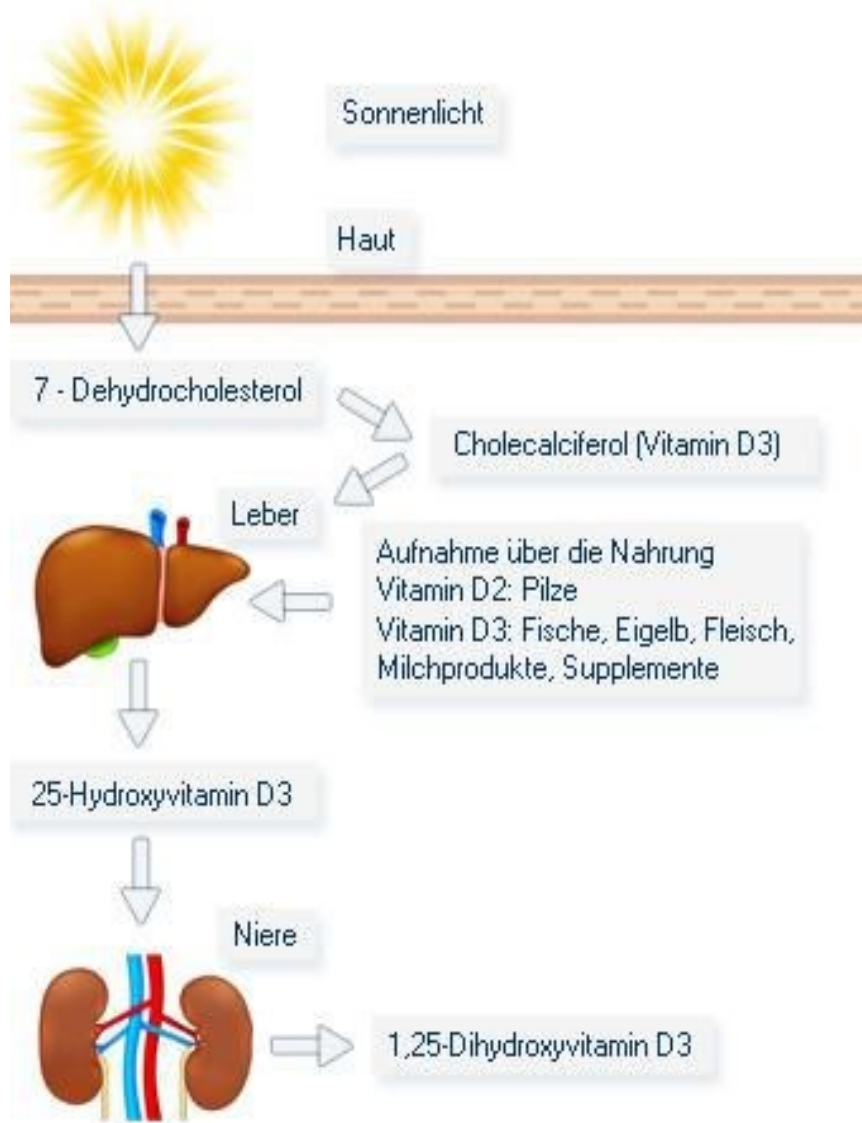
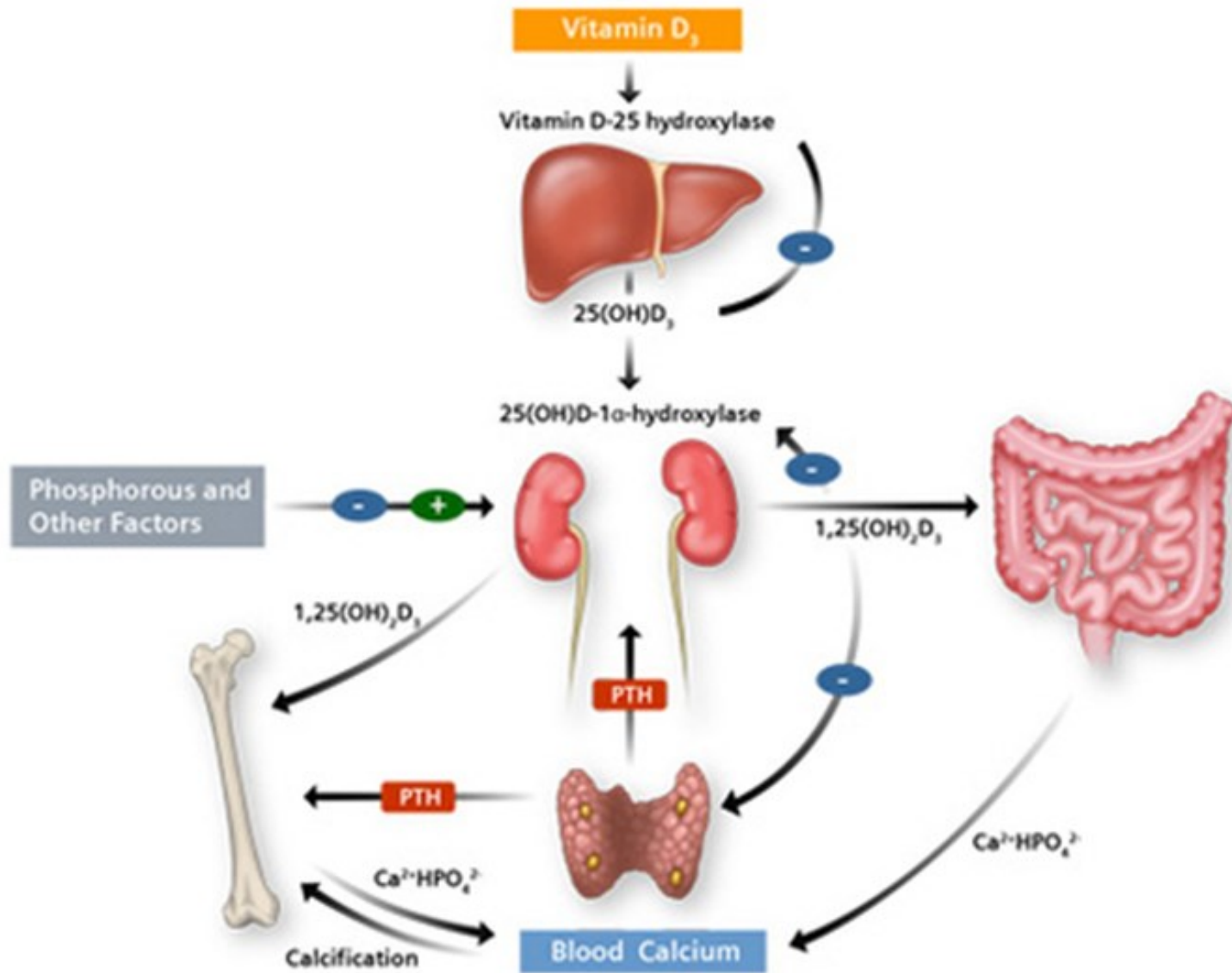


Vitamin D



- Pflanzen haben Vorstufe Ergosterol + Sonnenlicht + Haut = 7-Dehydrocholesterol (D3)
- Leber wandelt Vit D3 von Haut und Nahrung in 25-Hydroxyvit D3 (Vitamin D) um
 - (aktive Form wird gemessen)
- Nicht verwendetes 25-Hydroxyvit wird in den Nieren zu 1,25 Dihydroxyvit D3 (Calcitriol) umgewandelt
 - 4 x stärker
- Blutwerte messen 1,25 nicht!!
- Nieren Vit D3 (Calcitriol) ist 93% des gespeicherten Vitamins D3 und wird in Fettzellen gespeichert
- Bei Bedarf setzt der Körper 1,25 Vit D3 frei
- Zu hohe Vit D gaben können zu Hypercalcemie führen und so Herzattacken, Übelkeit, schlechter Appetit, Übelkeit, Schwäche, häufiges Wasserlassen und Nierenprobleme führen.
- Max Dosis ist 1000 Einheiten pro Tag

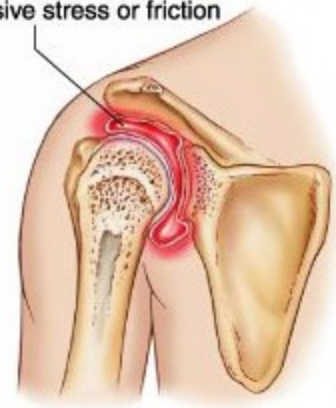
Vitamin D Stoffwechsel



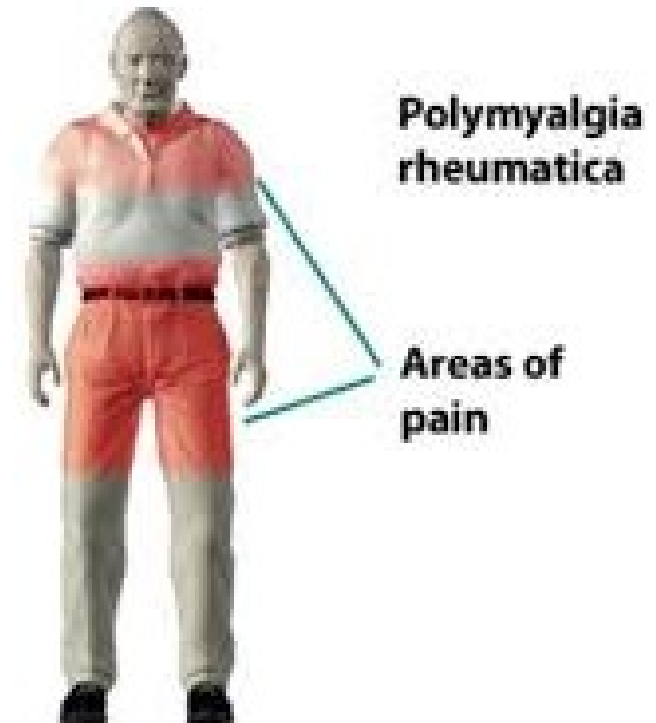
Polymyalgia Rheumatica

- **Symptome:**
 - Becken und Schultersteifigkeit
 - Zerrender Schmerz
 - Gewichtsabnahme
 - Leichtes Fieber
- **Laborwerte:**
 - Erhöhte Blutsenkung > 100
 - Erhöhter CRP Wert ($>5\text{mg/L}$ und durchschnittlich 14mg/L)
- **Anämie (Blutarmut)**

Bursa shows inflammation due to excessive stress or friction



Cross-section of shoulder with bursitis



Polymyalgia rheumatica

Arteriitis temporalis

Entzündungsniveau/Zytokinlast

Kennzeichen

- erhöhte Werte für BSG und CRP, Anämie, Thrombozytose
- proximale Muskelschmerzen und Steifigkeit, Abgeschlagenheit
- Bursitis, Tendinitis, Synovitis
- Prednisondosis 15 mg/d

Kennzeichen

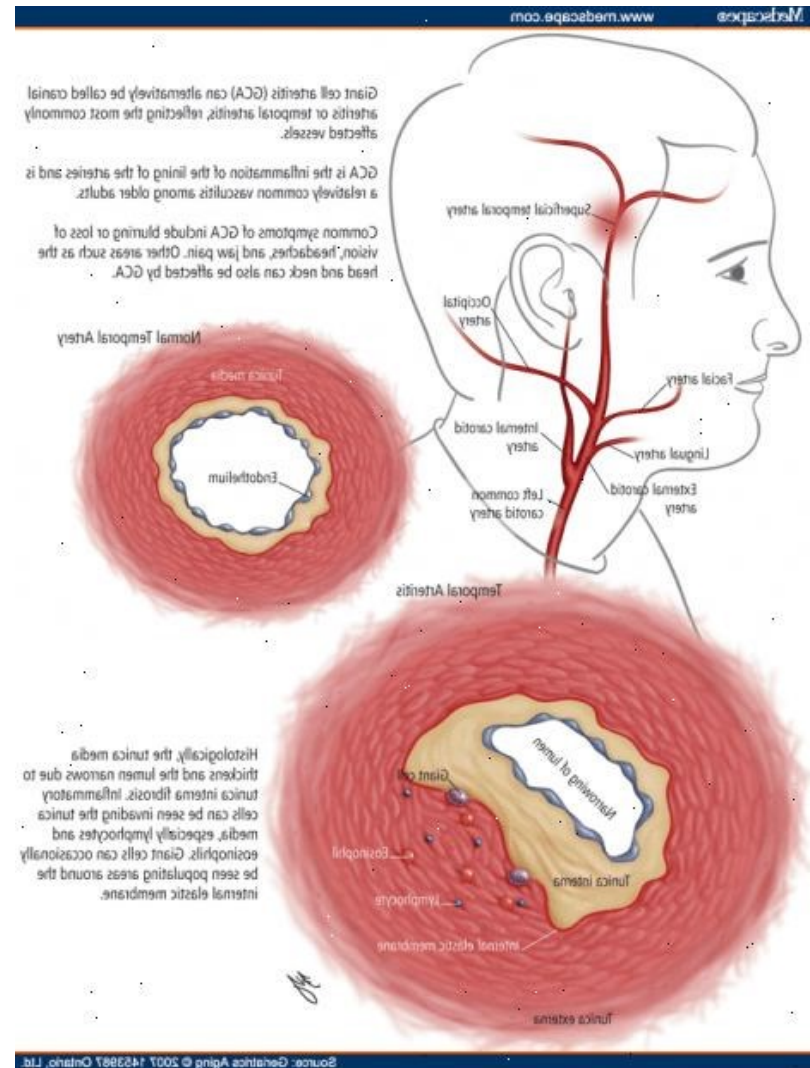
- erhöhte Werte für BSG und CRP, Anämie, Thrombozytose
- PMR (50 % der Patienten mit RZA haben auch eine PMR) + ischämische Manifestationen + Aortenerkrankungen + granulomatöse Vaskulitis
- Prednisondosis 40–60 mg/d oder als Stoßtherapie

Medscape

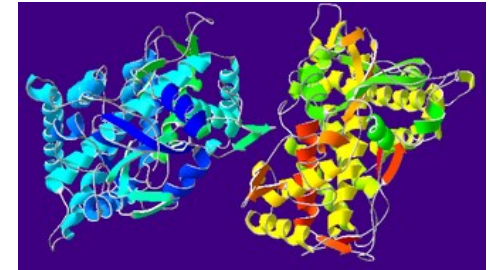
- Polymyalgia rheumatica kann zu Arteriitis temporalis werden, wenn sie nicht behandelt wird
- Prednison 15mg/Tag

Folge-Erscheinungen der Polymyalgia Rheumatica (Arteriitis temporalis)

- Entzündung der temporalen Arterie
- Erste Symptome:
 - Kopfschmerzen, Kieferschmerzen, verschwommenes Sehen
- Spätfolgen:
 - Blindheit
 - Schlaganfall
- Behandlung:
 - Prednison 15 mg/Tag



Zytochrom System (P450)



- Zytochrom – Protein im Dünndarm
 - Zerstört Fremdkörper
 - Baut Medikamente ab
- Aktivierung durch Medikamente
 - wie Antibiotika, Antidepressiva, Antiepilepsie
- Zerstört Langzeit-Guai im Darmbereich
 - Kann zum Stillstand der Reinigung kommen
 - Dosis muss erhöht werden mit Kurzzeit-Guai

Dosierungsempfehlung

- Mit **Langzeit-Guai** von 300mg 2x pro Tag beginnen
- Max. **Langzeit-Guai** 1200mg 2x pro Tag, danach mit **Kurzzeit-Guai** weitersteigern, außer
- Wenn niedere Schmerzgrenze vorhanden, dann mit **Langzeit-Guai** steigern (weniger Schmerzen)
- Wenn hohe Schmerzgrenze vorhanden mit **Kurzzeit-Guai** steigern (mehr Schmerzen)
- **Kurzzeit-Guai** 3 bis 4 Mal pro Tag nehmen
- **Kurzzeit-Guai** wird nicht von CYP 450 zerstört