



Fische  
(z.B. Hering,  
Lachs, Sardine)  
und Sonnenlicht  
versorgen uns mit  
VITAMIN D.

Einsatz. Außerdem ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Vitamin-D-Spiegel auch bei Brust- und Dickdarmkrebs eine Rolle spielt.“

Um garantiert zu unverfälschten Ergebnissen zu kommen, gab es bei den CEOPS-Forscher im Orthopädischen Spital Speising eine Placebo-Gruppe, und nicht einmal die behandelnden Mitarbeiter/innen (nur die Studienaufsicht) wussten, wer nun tatsächlich Vitamin-D-Tropfen verabreicht bekommt. Die endgültigen Forschungsergebnisse werden gegen Jahresende 2013 in einem Fachjournal publiziert werden, Studienleiter Friedrich verrät schon einige Details: „Binnen Wochen haben sich bei den Frauen mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel, die Vitamin D bekommen haben, die Schmerzen verringert. Ihre Lebensqualität hat sich deutlich verbessert, sie haben mit einem Schlag weniger Schmerz- und Schlafmittel genommen. Wir haben insgesamt fünfmal Blut abgenommen und kontrolliert, wie sich der Vitamin-D-Spiegel verhält.“

#### Keine unerwünschten Nebenwirkungen

Nach einem halben Jahr haben die Expertinnen und Experten die Vitamin-D-Zufuhr wieder gesenkt, um zu sehen, ob sich etwas ändert: „Mein Kollege Florian Wepner hat beobachtet, dass die alten Symptome wieder zurückgekehrt sind.“ Martin Friedrich interpretiert die Ergebnisse als eindeutig und appelliert an alle Frauen und Männer, die an den Dauerschmerzen eines Fibromyalgiesyndroms leiden: „Unbedingt den Vitamin-D-Spiegel von einer Ärztin oder einem Arzt checken lassen! Diese Tropfen haben überhaupt keine Nebenwirkungen, sie kosten weniger als die Rezeptgebühr und können die Lebensqualität enorm verbessern.“

Der Orthopäde warnt allerdings vor unbedachten Aktionen: „Achtung, es hat überhaupt keinen Sinn, irgendwelche Vitamintropfen in sich hineinzuschütten! Der Vitamin-D-Spiegel muss optimal eingestellt werden und das kann nur eine Ärztin oder ein Arzt.“



## Von der Seele geschrieben



Schwester Cordula,  
Barmherzige Schwestern

Generaloberin der Kongregation der  
Barmherzigen Schwestern vom heiligen  
Vinzenz von Paul seit Mai 2013

## Über die Kunst des Lassens

Der Herbst und die Erntezeit lehren uns jedes Jahr in besonderer Weise die Kunst des „Lassens“. Oft wird von der Wichtigkeit des Loslassens gesprochen. Dabei wird vergessen, dass Loslassen nur eine Seite der Medaille ist, die dazu meist noch negativ besetzt ist. Die Kunst des Lassens ist mehr als Loslassen und birgt eine Weite, die letztlich zu tiefer Freude und Erfüllung führt. Als Christin habe ich zu diesem Thema aus der Heiligen Schrift viel gelernt.

Vier Aspekte seien hier angeführt:

**Zulassen, dass Gott mein Leben lenkt.** Sehnsüchte zulassen, Veränderung und Neues zulassen, Lob und Anerkennung zulassen. Zulassen, dass mein Leben in vieler Weise wunderbar ist und dass vieles gelungen ist. Zulassen, dass nicht nur meine Meinung gilt. Zulassen, dass ich nicht alles selber machen kann. Zulassen, dass meine Kräfte schwinden und es Zeit ist, anderen eine Aufgabe zu übertragen.

**Mit jedem Schritt hinterlassen wir Spuren.** Wunderbare, gute, nachahmenswerte, bisweilen armselige oder gar schreckliche. Welche Spuren möchte ich hinterlassen?

**Schuldenerlass und Neubeginn.** Wer wünscht sich das nicht? Der Mensch kann nur gut in die Zukunft gehen, wenn er nicht allzu sehr belastet ist.

**Überlassen und Vertrauen** gehören untrennbar zusammen. Ein Kind, das dem Vater vertraut, kann unbekümmert in seine Hände springen. Wer hingegen sein Haus vererben will und kein Vertrauen zum Erben hat, wird es ihm nur schwer überlassen können. Wem überlasse ich was? Im Gehen sind wir bei jedem Schritt gefordert, vertrauensvoll einen Fuß loszulassen. Nur so können wir in Bewegung bleiben und uns die neue Welt erschließen. Was wir im Alltag so unbewusst machen, fällt uns in manchen Situationen oft sehr schwer.

Voll Vertrauen dürfen wir aber auch die großen Schritte unseres Lebens wagen, weil wir im Glauben die Gewissheit haben, dass der, der uns das Leben geschenkt hat, uns auch ans Ziel führen wird. Die Kunst des Lassens wird uns dabei helfen.