

1804/3/3 www.schleimer.de  
Bildnachweis: Getty Images; Titel; iStockphoto: S. 4, 5; shutterstock: S. 2

# Vitamin D

„Sonnenvitamin“ mit Vielfach-Wirkung



[www.gesund-bleiben.de](http://www.gesund-bleiben.de)

2.08

2.08

Patientenratgeber

Unsere Reihe für Ihre Gesundheit



## VITAMIN D

# „Sonnenvitamin“ mit Vielfach-Wirkung

Vitamin D – ein Wunderelixier im menschlichen Organismus? Soweit ist es sicher nicht, dennoch steht fest: Aktuell wird keine zweite organische Substanz wegen ihrer Wirkung auf den Körper so stark beachtet.

Seit mehr als 100 Jahren ist der Zusammenhang zwischen Knochenaufbau und Vitamin D bekannt. Dieses Vitamin ermöglicht die Aufnahme von Kalzium, das für die Festigkeit unserer Knochen wichtig ist. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Vitamin D darüber hinaus bei der Vorbeugung von einer ganzen Reihe schwerer Erkrankungen eine tragende Rolle spielt. So wurde in Studien nachgewiesen, dass Menschen mit guter Vitamin-D-Versorgung eine höhere Lebenserwartung haben. Hier aber liegt das Problem: Fast 60 Prozent der Deutschen haben zu wenig Vitamin D im Blut. Das hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) festgestellt.



*Unterversorgt: Ein Großteil der Deutschen leidet an Vitamin-D-Mangel.*

## Wie Vitamin D gebildet wird

Vitamine sind Stoffe, die der menschliche Organismus nicht selbst herstellen kann. Er nimmt sie von außen auf – meist über die Nahrung. Für das Vitamin D trifft dies allerdings nur teilweise zu. Der Bedarf lässt sich über den Verzehr von Fisch und anderen tierischen Lebensmitteln wie Eier, Käse und Joghurt nicht ausreichend decken. Die deutlich größere Menge stellt der Körper mit Hilfe der Sonneneinstrahlung in den oberen Hautschichten selbst her. Streng genommen handelt es sich bei Vitamin D eher um einen Stoff mit Hormoncharakter.

## Winterzeit – Mangelzeit

Scheint die Sonne nicht, kann kein Vitamin D entstehen. Die jahreszeitliche Intensität der Sonneneinstrahlung spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. In den Wintermonaten steht die Sonne tief. Aufgrund des ungünstigen Sonnenwinkels wird die für die Vitamin-D-Entstehung notwendige UV-B-Strahlung gefiltert und trifft nicht auf unsere Haut. Die Folge ist eine Unterversorgung bei vielen Menschen, besonders in den sonnenarmen Monaten des Jahres (Oktober – März). Hilf



*Raus ans Licht: Um Vitamin D zu bilden, benötigt unser Körper Sonne – genau genommen UV-B-Strahlung.*



*Nicht unterschätzen: Im Sommer gibt es viele Gelegenheiten, sich in der Sonne aufzuhalten, so dass Vitamin D gebildet werden kann. Achten Sie bei längeren Aufenthalten jedoch auf ausreichenden Sonnenschutz.*

reich können hier Nahrungsergänzungsmittel sein, die den Vitamin-D-Status stabilisieren können. Ein möglicherweise vorliegender Mangel kann dadurch allerdings nicht behoben werden.

### **Sonne tanken**

Im Sommer reicht ein kurzes Sonnenbad: 10 bis 15 Minuten (je nach Hauttyp) auf Gesicht, Hände und Unterarme in der Mittagszeit genügen der Haut, um Vitamin D zu bilden. Bitte beachten Sie, dass gerade im Sommer, bereits nach einem kurzen Sonnenbad, ein Sonnenbrand entstehen kann.

### **Warum Vitamin D fehlt**

- Im Winter: verringerte UV-B-Strahlung
- Im Sommer: zu viel Sonnenschutzmittel
- Bei Frauen: die Zeit nach der Menopause
- Bei Schwangeren: gesteigerter Bedarf
- Bei dunkler Hautfarbe: die Haut bildet zu wenig Vitamin D
- Bei über 60-Jährigen: hier ist die Hautsynthese von Vitamin D vermindert
- Bei chronischer Nierenerkrankung

### **Worauf sich Vitamin D positiv auswirkt**

- Osteoporose (Knochenabbau)
- Diabetes
- Tumorhemmende Wirkung bei Darmkrebs
- Tumorhemmende Wirkung bei Brustkrebs
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Autoimmunerkrankungen (z. B. Multiple Sklerose)

### **Schutz vor Krankheiten**

In einer Reihe von Studien finden sich Hinweise auf einen besseren Schutz vor schweren Erkrankungen bei einer guten Vitamin-D-Versorgung. Die große Bandbreite der Erkrankungen macht die Wichtigkeit des Vitamin D deutlich.

### **Schwer zu erkennen**

Die in unseren Breiten übliche Unterschreitung des Mindestgehaltes im Körper zeigt keine Symptome. Erst ein permanenter Mangel über viele Jahre kann die Entstehung der erwähnten Krankheitsbilder begünstigen.

### **Was tun?**

Der Vitamin-D-Spiegel (25-OH-Vitamin-D) kann einfach im Blut bestimmt werden. Mehrere Untersuchungen im Jahresverlauf geben Aufschluss über die häufig starken Schwankungen zwischen Sommer- und Winterhalbjahr. Gemeinsam mit Ihrem Arzt sollten Sie das weitere Vorgehen beraten. Häufig ist die Einnahme eines Vitamin-D-haltigen Präparates die einzige Möglichkeit, das Defizit auszugleichen.

### **Prävention ist einfach**

1. Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel von Ihrem Arzt ermitteln.
2. Besprechen Sie die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates mit Ihrem Arzt.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er berät Sie gerne.