

# Vitamin D



Vitamin D hat eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit. Es ist im menschlichen Körper an Tausenden von Regulierungsvorgängen beteiligt. Folglich erhöht ein Vitamin-D-Mangel das Krankheitsrisiko ganz erheblich - vor allem im Winter, wenn die Sonne in den nördlichen Regionen der Erde viel zu tief steht, um für die erforderliche UV-Strahlung zu sorgen. Genau auf diese UV-Strahlung aber ist der Körper angewiesen, denn Vitamin D wird zu rund 90 Prozent in der Haut gebildet – jedoch nur unter dem Einfluss der Sonne.

Den meisten Menschen ist der gesundheitliche Aspekt des Sonnenlichtes leider überhaupt nicht bewusst. Im Gegenteil, sie fürchten die Sonne. Insbesondere die Medien, aber auch Hautärzte lassen keine Gelegenheit aus, ständig auf die "Gefahren" der Sonnenstrahlung hinzuweisen. Manche empfehlen sogar, die Sonne ganz zu meiden.

Natürlich ist übertriebenes Sonnenbaden gesundheitsschädlich, weil es tatsächlich zu Hautkrebs führen kann. Aber Sonnenlicht in wohldosierten Mengen ist nicht nur "erlaubt", sondern unverzichtbar, da es den Vitamin-D-Spiegel und damit unsere Vitalität auf einem hohen Level hält.

Das Robert-Koch-Institut in Berlin hat im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums eine repräsentative Studie über die Vitamin-D-Versorgung in Deutschland durchgeführt:

Bei mehr als der Hälfte der über 4.000 untersuchten Personen aller Altersstufen wurde ein teilweise erhebliches Defizit an Vitamin D festgestellt: Der Vitamin-D-Spiegel im Blut von 57 Prozent der untersuchten Männer und 58 Prozent der Frauen lag unterhalb des kritischen Grenzwertes. Bei den über 65-jährigen Frauen waren 75 Prozent unterversorgt. In den Wintermonaten waren die festgestellten Defizite noch höher.

Vitamin D ist möglicherweise der am meisten unterbewertete Vitalstoff überhaupt. Vielleicht auch deshalb, weil Sonnenlicht kostenlos zur Verfügung steht und man es nicht verkaufen kann. Deshalb gibt es auch keine Werbung für den gesundheitlichen Nutzen der Sonne, sondern nur für den Nutzen von Sonnencremes.

Doch selbst Sonnenschutzmittel mit einem relativ geringen Lichtschutzfaktor von 8 sollen die Produktion von Vitamin D stark vermindern und somit zu allen gesundheitlichen Folgen eines Vitamin-D-Mangels beitragen können. Lichtschutzfaktoren um die 15 blockieren die Vitamin-D-Produktion gar bis zu 100 Prozent.

Dadurch entsteht nicht nur ein höheres Risiko für Erkältungen und Grippe-Erkrankungen. Vitamin D hat auch eine stark schützende Wirkung für unsere Knochen und bei Mangel können z.B. Osteoporose und Arthrose entstehen. Inzwischen belegen mehrere Studien,

dass Vitamin D in der Krebs-Prävention und Krebs-Bekämpfung gerade bei Prostata-, Brust- und Darmkrebs eine wichtige Rolle spielt. Auch sinkt hier bei ausreichender Versorgung des Körpers die Sterblichkeitsrate, ebenso wie bei Herzinfarkt.

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und wird daher im Körperfett gespeichert. Sind die Vitamin-D-Speicher wirklich einmal voll, dann kommt man mit diesem Vorrat recht gut über den Winter.

Bei Fettleibigkeit funktioniert das allerdings nicht: Vitamin D wird zwar im Körperfett eingelagert, bei Übergewicht aber oft nicht mehr ans Blut abgegeben. Deshalb leiden übergewichtige Menschen besonders häufig an Vitamin-D-Mangel. Und schon eine Gewichtszunahme um 10 Prozent kann bereits dazu führen, dass der Vitamin-D-Spiegel um mehr als vier Prozent sinkt, was bei einem ohnehin schon niedrigen Spiegel gravierend sein kann.

Es wird geraten, im Sommer täglich zehn bis fünfzehn Minuten wenigstens die Arme und das Gesicht einem Sonnenbad auszusetzen, wobei eine Ganzkörper-Besonnung natürlich besser wäre. Dunkelhäutige Menschen jedoch müssen deutlich länger in der Sonne bleiben, um an dieselbe Menge Vitamin D zu gelangen, nämlich gar bis zu zwei Stunden. Die Abendsonne nützt dabei nicht viel, da die Sonne relativ hoch stehen sollte, damit die erforderliche UVB-Strahlung auch die Erde und damit die Haut erreicht.

Übrigens: Glas ist undurchlässig für die benötigte UV-Strahlung der Sonne. Bei geschlossenen Fenstern im Auto oder im Haus kann die Haut also kein Vitamin D bilden.

Von Oktober bis März fehlt dem Körper die Sonne, um mit Hilfe der UVB-Strahlung Vitamin D zu synthetisieren. Selbst wenn die Sonne im Winter scheint, steht sie zu tief für eine ausreichende UV-Strahlung, mit der die Haut die Vorstufe von Vitamin D bildet. Im Winter lebt ein gesunder Mensch daher von seinen Vitamin-D-Vorräten im Fettgewebe. Je länger der Winter dauert, desto eher schwindet dieser Vorrat. Deshalb entstehen womöglich auch Grippewellen überwiegend im Februar und im März.

Manche Ärzte meinen, dass Vitamin D in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden kann. Das ist theoretisch richtig, aber praktisch nichtig. Denn dazu müssten täglich mindestens 22 Liter Milch getrunken oder drei- bis fünfmal pro Woche jeweils deutlich mehr als 1 Kilogramm fetter Fisch gegessen werden, um sich eine hilfreiche Vitamin-D-Dosis einzuverleiben.

Wenn es Ihnen nun nicht möglich ist, im Sommer ausreichend Vitamin D zu tanken, dann wäre es in jedem Fall weniger anstrengend und deutlich günstiger für Ihre Figur, wenn Sie sich mit einem hochwertigen Vitamin-D-Präparat versorgen und – je nach Bedarf – die für Sie erforderliche Vitamin-D-Dosis einnehmen.

**Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu Vitamin D und zu den Folgen eines Mangels. Meine Beratung bezieht sich ganz speziell auf Ihre Lebenssituation.**