

Vitamin D – Sorgenkind in Deutschland

In den Wintermonaten haben mehr als 30 Prozent der Deutschen zu wenig Vitamin D im Blut. Zeichen für einen Vitaminmangel können Abgeschlagenheit und Gliederschwäche sein.

Flensburg. Im trüben und dunklen Winter haben wir nur selten Gelegenheit, ausreichend Sonne zu tanken. Das schlägt sich nicht nur auf die Stimmung vieler Menschen nieder, sondern auch auf die Gesundheit. Mehr als 30 Prozent der Deutschen leiden im Winter an einem schweren Vitamin-D-Mangel (< 10 ng/ml). 80 Prozent der

Deutschen haben gar über das ganze Jahr gesehen ein Defizit am »Sonnenvitamin«, zeigen Studien.

Wer zu wenig Vitamin D im Blut hat, fühlt sich abgeschlagen und vermindert leistungsfähig, aber auch morgendliche Schmerzen in Knochen und Gliedern können auf einen Vitamin-D-Mangel hindeuten. Auch Müdigkeit, Kopfschmerzen, Haarausfall und Stimmungsschwankungen bis hin zur Depressivität gehören zu den Symptomen.

Keine Sonne, kein Vitamin D

Sonnenlicht bzw. die UV-B-Strahlung spielt bei der Vitamin-D-Produktion eine ganz entscheidende Rolle. Liegt der UV-B-Index unter 3, kann in der Haut kein Vitamin D gebildet werden. Tägliches Sonnenbaden im Sommer für 15 bis 30 Minu-

ten ist nach Ansicht von Experten in der Mittagszeit am effektivsten, um die Vitamin-D-Produktion anzukurbeln. Allerdings sollte in dieser Zeit auf den Gebrauch von Sonnenschutzmitteln verzichtet werden. Bereits Sonnenschutzfaktor 8 reduziert die Vitamin-D-Produktion um 95 Prozent, Faktor 15 gar um 99 Prozent.

Empfindlichen Hauttypen werde daher empfohlen, Vitamin D zu ergänzen.

Alleskönner Vitamin D

Vitamin D reguliert den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und beugt in jungen Jahren Rachitis sowie im Alter Osteoporose und dem langsamen Verlust der Muskelkraft vor. Gleichzeitig stärkt Vitamin D die Immunkraft und wirkt vorbeugend bei Krebserkrankungen, da

es die Zellteilung von Tumorzellen reduziert.

Gleichzeitig hilft Vitamin D, den Blutdruck zu senken, fördert die Ausschüttung von Insulin und schützt so vor Diabetes mellitus.

Eine »Perle« pro Tag

Schon eine Tablette Vitamin D pro Tag hilft, den Vitamin-D-Spiegel im optimalen Versorgungsfenster zu halten. Produkte, wie zum Beispiel Vitamin D3 Pharma Nord D-Pearls, enthalten zwischen 700 und 1000 I.E. und sind meist in kleinen Perlen erhältlich. Dieses Vitamin D ist fettlöslich, daher sind Kapseln mit 1 oder Fettanteil vorzuziehen.

*Dr. med Edmund Schmidt
Nathalie Schmidt*