



Vitamin D

...viel mehr als ein Knochen-Vitamin



© panthermedia.net/ Diego Cervo

*Weil Ihre Gesundheit
es Ihnen Wert ist.*

Vitamin D

Vitamin D kann vom Körper selbst gebildet werden, wenn die Haut dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Allerdings scheint in Mittel- und Nordeuropa die Sonne nicht oft und intensiv genug, um den Bedarf des Körpers zu decken. Hinzu kommt, dass die westliche Lebensweise (viel Aufenthalt in Gebäuden) zusätzlich den Kontakt mit Sonnenlicht senkt. Eine Vitamin D-arme Kost (wenig Fisch) führt in unserem Land zu einer unzureichenden Aufnahme des Vitamins über unsere Nahrung. Die Folge ist, dass sehr viele Menschen unter einem unerkannten Vitamin D-Mangel leiden.



Fisch - eine der wichtigsten Vitamin D-Quellen!

Vitamin D - das Knochen-Vitamin

Diese Aussage ist richtig, denn Vitamin D ist verantwortlich für die Aufnahme von Calcium durch den Darm und die Speicherung im Körper (insbesondere im Skelett). Ein ausreichender Vitamin D-Spiegel stellt einen wichtigen Schutz gegen Osteoporose dar.

Die Wirkung von Vitamin D beschränkt sich nicht ausschließlich auf die Knochengesundheit. Dieses Vitamin spielt an vielen anderen Stellen im Körper eine wesentliche Rolle, es beeinflusst u. a. das Immunsystem, das Nervensystem und das Herz-Kreislaufsystem.

Folgende Erkrankungen werden mit einem Vitamin D-Mangel in Verbindung gebracht:

- erhöhte Infektanfälligkeit, chronische Infekte
- Parodontitis, Zahnausfall
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Rachitis (Knochenerweichung bei Kindern im Wachstumsalter)
- Hauterkrankungen
- Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)
- Rheuma und verschiedene Autoimmunerkrankungen

Vielleicht brauchen auch Sie mehr von dem „Sonnenvitamin D“

Ein Test auf Vitamin D im Blut gibt Auskunft, ob Sie ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. Besonders Menschen, die von den beschriebenen Lebensumständen oder Erkrankungen betroffen sind, wird empfohlen einen solchen Test durchzuführen.

Wird ein Vitamin D-Mangel festgestellt, wird Ihr Arzt mit Ihnen relevante Ursachen klären und Ihnen gegebenenfalls die Einnahme eines Vitamin D-Präparates empfehlen.

Ein Vitamin D-Mangel könnte bei Ihnen vorliegen, wenn Sie ...

- sich selten draußen bei Tageslicht aufhalten (z. B. weil Ihr Arbeitsplatz in einem Gebäude ist).
- sich meist durch Kleidung vor der Sonne schützen.
- in der Sonne Sonnencreme mit Faktor 8 oder mehr benutzen.
- eine sehr dunkle Hautfarbe haben.
- im Winter ganz besonders wenig Sonne abbekommen.
- älter als 50 Jahre sind (mit steigendem Lebensalter bildet die Haut immer weniger Vitamin D).
- sich eingeschränkt ernähren (z. B. fettarm, vegetarisch, milchfrei oder häufig Diäten machen).
- häufig Alkohol trinken.
- Fett nicht gut vertragen oder unter Fettverwertungsstörungen leiden.
- eine Darm-, Leber-, oder Nierenerkrankung haben.
- Medikamente gegen Epilepsie, Depressionen, Neurosen sowie Immunsystem unterdrückende Medikamente einnehmen müssen.