

Vitamin D – Das Sonnenhormon



Vitamin D ist das einzige Vitamin, bei dem die Versorgung nicht vorwiegend über die Ernährung, sondern über die Sonne erfolgt. Massgebend dafür verantwortlich ist die Intensität der im Sonnenlicht enthaltenen UV-B-Strahlung. Die **Produktion über das Sonnenlicht** ist aber viel nachhaltiger als die Aufnahme über Lebensmittel oder Vitamin-D-Präparate.

Durch die städtische Lebensweise und langen Arbeitstage in geschlossenen Räumen bekommen die meisten Menschen heute nicht mehr genügend Sonne. Besonders in den nördlichen Industrienationen leidet ein Grossteil der Bevölkerung unter einem Vitamin-D-Mangel.

Also raus an die frische Luft – Licht und Bewegung verhelfen uns zu mehr guter Laune und stärkt unser ganzes Körpersystem.

Vitamin D für die Knochen

Vitamin D steuert die Aufnahme und Verwertung von **Calcium** und Phosphat, und ist für die Gesundheit der Knochen und Zähne verantwortlich. Ohne Vitamin D können Calcium und Phosphat im Darm nicht ausreichend aus der Nahrung aufgenommen werden. Vitamin D steuert damit indirekt den Phosphat- und Calciumspiegel im Blut.

Steht nicht ausreichend Calcium durch die Nahrung bereit, oder wird aufgrund eines Vitamin-D-Mangels nicht genügend Calcium aufgenommen, wird das Hormon aus den Knochen gelöst. Das heisst, der Organismus greift auf seine Notreserve, das Knochengewebe. Die Knochensubstanz geht verloren, was Krankheiten wie **Osteoporose** begünstigt.

Vitamin D im Sport

Früher kannte man das Vitamin D nur als Knochenvitamin, denn bei einem langanhaltenden Vitamin D Mangel verformen sich die Knochen. Die vielen Forschungen der letzten Jahre führten aber dazu, dass man weitere Wirkungen dieses Vitamins entdeckte. Ausreichend Vitamin D unterstützt den **Muskel-Stoffwechsel** und wird deswegen in sportlicher Hinsicht zunehmend thematisiert.

Bei starker Ermüdung im Sport wird heute nicht nur an einen Eisenmangel gedacht sondern auch an das Vitamin D. Ein Mangel führt zu einer **verminderten Eisenresorption**, was den ganzen Stoffwechsel sowie die Leistung beeinträchtigt.

Laut einer aktuellen Studie im Schweizersport haben 50% der Sportler einen Vitamin D Mangel. Weniger als 75 nmol/L Vitamin D im Blut gilt als ungenügender Gehalt.

Vitamin D für unser Immunsystem

Viele Aspekte des Immunsystems werden durch Vitamin D gesteuert. Vitamin D ist für unsere Abwehr zuständig und verhindert chronische Entzündungen. Es zeigt Wirkung in der Prävention und Behandlung von **viralen und bakteriellen** Erkrankungen, und wird heute aber auch zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose eingesetzt.

Vitamin D und seine Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem

Seit einiger Zeit ist bekannt, dass viele Herz-Kreislauferkrankungen mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einhergehen. Vitamin D beteiligt sich an der **Regulation des Blutdrucks**, schützt Blut-Gefässe und Herzmuskulatur.

Weitere positive Eigenschaften von Vitamin D

- Steuerung oder Beeinflussung der Neubildung von Nervenzellen
- Steuerung von Zellteilung, Zellwachstum, Zelltod
- Steuerung des Haarzyklus (Haarausfall)
- Steuerung des Hormonspiegels (Depression)
- Beeinflussung von Entzündungsmechanismen
- Aktivierung des Stoffwechsels (Gewichtsreduktion)

Vitamin D und Sonnenschutzmittel

Die UV-Strahlung ist nicht nur für die Vitamin-D-Produktion und damit die Gesundheit wichtig, sie ist paradoxerweise gleichzeitig auch potenziell schädlich, weil sie bei übermässiger Sonneneinstrahlung mit der Hautalterung und der Entstehung von Hautkrebs in Verbindung gebracht wird. Die diesbezüglichen Berichterstattungen waren in den letzten Jahren leider wenig ausgewogen. Während eine regelrechte Angst vor der Sonne gemacht wurde, gerieten die vielen positiven Wirkungen des Sonnenlichts oftmals in Vergessenheit.

Das hat leider dazu geführt, dass viele Menschen die Sonne eher meiden und übertrieben oft Sonnenschutzmittel verwenden. Diese filtern aber genau jene Wellenlängen heraus, die für eine Produktion von Vitamin D nötig wären. Also zwischendurch mal kurz ohne Sonnenschutzmittel an die Sonne macht absolut Sinn.

Supplementierungen mit Vitamin D

Bei einem Verdacht auf Vitamin D Mangel sollte man durch eine Fachperson einen Test machen lassen. Eine Blutanalyse gegen Ende des Herbstes zeigt auf, ob man im Sommer genügend Vitamin D zur Überbrückung der dunklen Jahreszeit gebildet hat.

Dosierung von Vitamin D - Präparaten

Mittlere Dosierungen liegen pro Tag bei 400-1000 IE (internationale Einheit) im Sommer und 3000-4000 IE im Winter.

Vitamin D reiche Nahrungsmittel

Da der Hauptteil des Vitamins durch UV-Strahlung erzeugt wird, kann die regelmässige Aufnahme Vitamin-D-haltiger Lebensmittel die Versorgung nur ergänzen. Speziell in den lichtarmen Jahreszeiten sind Vitamin-D-reiche Lebensmittel wichtig.

Vitamin D befinden sich sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Lebensmittel

Tierische Lebensmittel

- Innereien (besonders Leber)
- Eier
- Käse und Butter
- Aal geräuchert, Hering, Sardinen, Lachs, Forelle
- Emmentaler

Pflanzliche Lebensmittel

- Pilze (Pfifferlinge, Champignons, Morcheln)
- Avocados
- Margarine (angereichert)

Vitamin D und Vitamin K2 bilden eine gute Kombination. Vitamin K2 ist vor allem in allen grünen Gemüsen und Salaten enthalten. Wichtig ist, dass Vitamin-D-haltige Lebensmittel immer mit einer gewissen Menge **Fett** aufgenommen werden sollte, da Vitamin D ein **fettlösliches Vitamin** ist.