

**Thema:**           **Lass die Sonne rein! – Denn wir brauchen mehr Vitamin D**

**Beitrag:**           1:59 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen spürbar kühler und die Sonne lässt sich auch viel weniger blicken. Kein Wunder, dass der Herbst vielen aufs Gemüt schlägt. Neben dem altbekannten Herbstblues macht die dunkle Jahreszeit aber auch unserer Gesundheit zu schaffen. Viele leiden jetzt wieder unter einem Vitamin D-Mangel. Welche Folgen der haben kann und was Sie dagegen machen können, weiß meine Kollegin Jessica Martin.

**Sprecherin: Deutschland ist ein echtes Vitamin D-Mangel-Land. Laut Robert Koch Institut sind 60 Prozent der Deutschen unzureichend mit dem Sonnen-Vitamin versorgt. Dabei ist das extrem wichtig für ein langes, gesundes Leben, sagt der Ernährungswissenschaftler und Leiter des Instituts für ernährungsmedizinische Information in Oldenburg Dr. Jörg Hüve.**

**O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 0:18 Min.):** „Vitamin D ist ein wahres Multitalent, ein unverzichtbarer Baustein für die Erhaltung der Gesundheit. Es ist entscheidend für eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen. Zum Beispiel wird es benötigt, um den Mineralstoff Kalzium für den Stoffwechsel bereitzustellen und ist damit unverzichtbar für gesunde Knochen und Zähne.“

**Sprecherin: Menschen mit einem Vitamin D-Mangel tragen ein erhöhtes Risiko. Denn:**

**O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 0:18 Min.):** „Es kann zu Störungen des Knochenstoffwechsels, Stichwort: Osteoporose, Infektanfälligkeit, Konzentrationsproblemen und vielen weiteren Erkrankungen kommen. Vitamin D Mangel ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Demenz oder sogar Parkinson und es gibt eine nachgewiesen erhöhte Gesamtsterblichkeitsrate.“

**Sprecherin: Das lässt sich aber ganz einfach verhindern, indem man regelmäßig Vitamin D einnimmt.**

**O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 0:20 Min.):** „Vitamin D ist vor allem in Fisch, Fleisch, Ei- und Milchprodukten, Avocados und Champignons. Allerdings sind täglich bis zu 370 Gramm Hering oder sogar 600 Gramm Lachs nötig, um den Tagesbedarf zu decken. Zum Glück kann der Organismus den Stoff teilweise in der Haut selbst bilden. Dafür ist die Sonne wichtig, genauer die UVB-Strahlen.“

**Sprecherin: Doch gerade in der dunklen Jahreszeit reichen die Sonnenstrahlen allein eben nicht mehr aus. Deshalb ist es wichtig, noch genauer auf die Ernährung zu achten.**

**O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 0:23 Min.):** „Auf der anderen Seite gibt es ein neues Produkt aus der Apotheke, das eine einmalige wöchentliche Dosis an Vitamin D enthält. Mit ‚vitamin D-loges® 5.600 Einheiten‘ stellt man die tägliche Versorgung mit dem lebenswichtigen Vitamin D sicher – ohne jeden Tag daran denken zu müssen! Es ist eine schmackhafte, weiche Geltablette zum Kauen oder Lutschen. Ideal auch für Kinder ab einem Jahr.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wem das jetzt zu schnell ging: Alle Informationen finden Sie auch im Netz unter [medizin-ernaehrung.de](http://medizin-ernaehrung.de).

**Thema:** **Lass die Sonne rein! – Denn wir brauchen mehr Vitamin D**

**Interview:** 2:11 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen spürbar kühler und die Sonne lässt sich auch viel weniger blicken. Kein Wunder, dass der Herbst vielen aufs Gemüt schlägt. Neben dem altbekannten Herbstblues macht die dunkle Jahreszeit aber auch unserer Gesundheit zu schaffen. Viele leiden jetzt wieder unter einem Vitamin D-Mangel. Welche Folgen der haben kann und was Sie dagegen machen können, verrät uns der Ernährungswissenschaftler und Leiter des Instituts für ernährungsmedizinische Information in Oldenburg Dr. Jörg Hüve, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

### **1. Herr Dr. Hüve, warum ist Vitamin D für uns so wichtig?**

**O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 0:33 Min.):** „Neueste Studien zeigen, dass Vitamin D extrem wichtig für ein langes, gesundes Leben ist. Vitamin D ist ein wahres Multitalent, ein unverzichtbarer Baustein für die Erhaltung der Gesundheit. Es ist entscheidend für eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen. Zum Beispiel wird es benötigt, um den Mineralstoff Kalzium für den Stoffwechsel bereitzustellen und ist damit unverzichtbar für gesunde Knochen und Zähne. Neuere Forschungen belegen, dass Menschen mit einem Mangel an Vitamin D ein erhöhtes Risiko tragen, an Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden oder sogar Krebs zu erkranken.“

### **2. In welchen Lebensmitteln steckt Vitamin D?**

**O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 0:25 Min.):** „Vitamin D ist vor allem in Fisch, Fleisch, Ei- und Milchprodukten, Avocados und Champignons. Allerdings sind täglich bis zu 370 Gramm Hering oder sogar 600 Gramm Lachs nötig, um den Tagesbedarf zu decken. Zum Glück kann der Organismus den Stoff teilweise in der Haut selbst bilden. Dafür ist die Sonne wichtig, genauer die UVB-Strahlen. Doch gerade in der dunklen Jahreszeit ist der Spiegel oft deutlich zu niedrig.“

### **3. Ist Deutschland ein Vitamin D-Mangel-Land?**

**O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 0:06 Min.):** „Ja! Laut Robert Koch Institut sind 60 Prozent der Bevölkerung unzureichend mit Vitamin D versorgt.“

### **4. Welche Folgen hat so ein Mangel?**

**O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 0:20 Min.):** „Der ist wirklich vielfältig! Es kann zu Störungen des Knochenstoffwechsels, Stichwort: Osteoporose, Infektanfälligkeit, Konzentrationsproblemen und vielen weiteren Erkrankungen kommen. Vitamin D Mangel ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Demenz oder sogar Parkinson und es gibt eine nachgewiesenen erhöhte Gesamtsterblichkeitsrate.“

### **5. Was sollte man tun?**

**O-Ton 5 (Dr. Jörg Hüve, 0:30 Min.):** „Auf der sicheren Seite ist jedermann, wenn er regelmäßig Vitamin D einnimmt. Das kann einmal über eine optimierte Ernährung erfolgen. Auf der anderen Seite gibt es ein neues Produkt aus der Apotheke, das eine einmalige wöchentliche Dosis an Vitamin D enthält. Mit ‚vitamin D-loges® 5.600 Einheiten‘ stellt man die tägliche Versorgung mit dem lebenswichtigen Vitamin D sicher – ohne jeden Tag daran denken zu

müssen! Es ist eine schmackhafte, weiche Gelltablette zum Kauen oder Lutschen. Ideal auch für Kinder ab einem Jahr.“

***Das war Dr. Jörg Hüve über Vitamin D und warum das für uns so wichtig ist.  
Vielen Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Ich danke Ihnen!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wem das jetzt zu schnell ging: Alle Informationen finden Sie auch im Netz unter [medizin-ernaehrung.de](http://medizin-ernaehrung.de).



im Auftrag von

**na•news aktuell**

Ein Unternehmen der dpa-Gruppe