

Das Sonnenvitamin D: Nackte Haut für starke Knochen und Immunabwehr

Die dunkle Jahreszeit ist da, die Tage werden immer kürzer und die Sonneneinstrahlung nimmt täglich ab. Rund 30 Prozent der Deutschen haben im Winterhalbjahr aufgrund des fehlenden Sonnenlichts einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Denn allein durch die Einwirkung von Sonnenlicht auf unsere Haut, kann unser Körper bis zu 90 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs selbst herstellen.

Warum Vitamin D so wichtig für unsere Gesundheit ist, welche Symptome bei einem Vitamin-D-Mangel auftreten, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was man selbst tun kann, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, erklärt Constanze Ebert, Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin im Helios MVZ am Fernsehturm in Schwerin.

Was ist Vitamin-D und welche Funktionen hat es im Körper?

Vitamin D umfasst eine Gruppe an fettlöslichen Vitaminen, zu den wichtigsten Formen gehören Vitamin D2 und Vitamin D3. Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Kalzium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Es fördert den Einbau von Kalzium und Phosphat in die Knochen – die Knochen und Zähne werden hart und stark. Auch für die Immunabwehr ist Vitamin D wichtig. Ist der Körper ausreichend mit Vitamin D versorgt, ist er weniger anfällig für Infekte.

Was sind Ursachen für einen Vitamin-D-Mangel?

Die fehlende Sonneneinstrahlung an den kürzeren Tagen der Wintersaison trägt zu einem niedrigeren Vitamin-D-Spiegel bei. Auch verbringen wir im Winter weniger Zeit im Freien und wenn wir uns dann dick eingepackt draußen bewegen, kann auch der stärkste Sonnenstrahl nicht bis auf unsere Haut durchdringen. Ein weiterer wesentlicher Faktor ist unser Lebensstil. Heutzutage verbringen generell viele Menschen einen Großteil ihres Tages in Innenräumen und nicht draußen. Zudem nimmt im Alter die Eigenproduktion von Vitamin D ab. Etwa 60 Prozent der Bewohner und Bewohnerinnen, die in Pflegeheimen leben, haben einen Vitamin-D-Mangel. Hinzu kommt, dass wir beim „Sonnenbaden“ häufig Sonnencreme verwenden. Schon ein Lichtschutzfaktor 10 blockiert etwa 99 Prozent der Vitamin-D-Produktion der Haut.

Wie äußert sich der Vitamin-D-Mangel?

Vitamin-D-Mangel äußert sich zunächst durch Müdigkeit, Erschöpfung und Infektanfälligkeit. Ist der Mangel anhaltend, kann es bei Erwachsenen zu Knochenschmerzen, Muskelschwäche, Kraftverlust und schließlich zu Osteomalazie führen. Diese Störung des Knochenstoffwechsels führt zu einer Demineralisation und damit einer Erweichung der Knochen. Bei Säuglingen und Kindern kann ein Mangel schwerwiegende Störungen des Knochenwachstums und Rachitis auslösen, bis hin zu bleibenden Skelettverformungen. Auch die Psyche leidet bei einem Vitamin-D-Mangel. So kann es zu gedrückter Stimmung, Schlafproblemen, aggressivem Verhalten bis hin zu einer Winterdepression kommen.

Wie kann man einen Vitamin-D-Mangel feststellen?

Der Vitamin-D-Spiegel wird mit Hilfe eines Bluttestes bestimmt. Der betreuende Arzt bzw. die betreuende Ärztin nimmt Blut ab und bestimmt dann die Konzentration von 25-Hydroxyvitamin-D im Blutserum. Liegt der Wert unter 30 Nanomol pro Liter, geht man von einem Mangel aus.

Was tun bei einem akuten Vitamin-D-Mangel?

Wenn ihr Hausarzt einen akuten Vitamin-D-Mangel feststellt, sollte dieser möglichst schnell ausgeglichen werden, um das Risiko von schweren Folgeerkrankungen so gering wie möglich zu halten. Dies geschieht meist mit Hilfe von Vitamin-D-Präparaten in Tabletten- oder Tropfenform, auch Weichgummis sind erhältlich. Bei einem akuten Mangel durch eine Aufnahmestörung stellt die Vitamin-D-Infusion eine sichere Behandlungsform dar, die Versorgung mit Vitamin D zu verbessern. Da das hochdosierte Vitaminpräparat durch die Umgehung der Darmpassage über die Vene direkt in den Blutkreislauf gelangt, verteilt es sich sofort im Körper und stellt eine schnelle Aufnahme des Vitamins sicher.

Wie kann man einem Vitamin-D-Mangel vorbeugen?

Um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, reichen fünf bis zehn Minuten Sonne täglich auf nackter Haut, am besten in den Sommermonaten. Dann wird durch die UV-B-Strahlung ausreichend Vitamin-D im Körper produziert. In den Wintermonaten greift der Körper dann auf die Reserven zurück. Zu einem geringen Anteil kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden. Einen hohen Gehalt an Vitamin D weisen beispielsweise fettreiche Fische, Eier, Rinderleber und Avocados auf.

Eine weitere Möglichkeit, den Vitamin-D-Spiegel zu verbessern, ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Bevor man Vitamin-D-Präparate einnimmt, sollte man zuerst mit

seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt sprechen und gegebenenfalls den Vitamin-D-Spiegel prüfen lassen. Zudem ist es wichtig zu beachten, dass eine übermäßige Zufuhr von Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel zu einem Überschuss führen kann. Dieser beeinträchtigt die menschliche Gesundheit kurz- und langfristig.

Was kann passieren, wenn man zu viel Vitamin D zu sich nimmt?

Eine Überdosis Vitamin D kann zu einer Vergiftung führen, was mit Übelkeit, Appetitlosigkeit, Bauchkrämpfen und Erbrechen einhergeht. In schweren Fällen kann die übermäßige Zufuhr Nierenschädigungen und Herzrhythmusstörungen zur Folge haben. Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, vorsichtig mit Vitamin-D-Präparaten umzugehen. Es sollte nur bei einem nachgewiesenen Mangel und unter Kontrolle des Kalziumspiegels eingenommen werden, da eine erhöhte Kalziumkonzentration im Blut das Kind im Mutterleib schädigen kann. Daher ist die gezielte Behandlung unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll.

Helios ist Europas führender privater Gesundheitsdienstleister mit insgesamt rund 126.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Gruppe in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Mehr als 24 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2022 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von rund 11,7 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 86 Kliniken, rund 240 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit etwa 600 kassenärztlichen Sitzen, sechs Präventionszentren und 27 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,5 Millionen Menschen behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios setzt seit seiner Gründung auf messbare, hohe medizinische Qualität sowie Transparenz der Daten und ist bei 87 Prozent der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt. In Deutschland beschäftigt Helios mehr als 76.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von rund 7,0 Milliarden Euro. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 58 Kliniken, davon acht in Lateinamerika, über 100 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 18,9 Millionen Patient:innen behandelt, davon 17,8 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 47.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von 4,4 Milliarden Euro.

Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 44 Kliniken und 37 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten. Mit rund 1.800 Beschäftigten bietet das Unternehmen ein breites Spektrum modernster Dienstleistungen auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin an und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von 250 Millionen Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Annette Kary

Referentin Unternehmenskommunikation & Marketing

Tel: +49 175 98 31 564

E-Mail: annette.kary@helios-gesundheit.de