

## Der Sonnenstoff Vitamin D

- [Dr. Wolfgang Feil](#)
- 18. Dezember 2012



Vitamin D ist ein Vitamin, das der Körper normalerweise selbst in hohem Maße produziert. Allerdings nur dann, wenn er genügend Sonnenstrahlen mit UVB Anteil abbekommt. Daher gilt: Wer im Frühjahr und Sommer dauernd in T-Shirt und kurzer Hose unterwegs ist, der ist in der Regel gut mit Vitamin D versorgt. Da viele Menschen im Sommer die Sonne jedoch meiden und bei Verwendung einer Lichtschutzcreme mit Faktor 8 keine körpereigene Vitamin D Produktion mehr stattfindet, ist die körpereigene Vitamin D Produktion auch im Sommer häufig zu gering.

Im Winter dagegen steht die Sonne generell in einem so ungünstigen Winkel, dass bei uns keine UVB Strahlen ankommen. Dadurch fällt die körpereigene Vitamin D Produktion im Körper aus. Da Lebensmittel in der Regel darüber hinaus viel zu wenig Vitamin D liefern, sind im Winter die meisten Menschen mit Vitamin D deutlich unterversorgt.

Dies wiederum hat zur Folge, dass wir anfälliger sind für Krankheiten, Stimmungsschwankungen und ein schwaches Immunsystem. Doch welche Krankheiten kann Vitamin D beeinflussen? Und welche Strategie sollten wir anwenden, um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein?

### ***Vitamin D stärkt das Immunsystem***

Da Vitamin D die Reifung von Immunzellen sowie deren Abwehrleistung steigert, ist Vitamin D besonders in der kalten Jahreszeit wichtig. Durch die erhöhte Abwehrleistung kann ihr Körper so eingedrungene Viren besser vernichten, wodurch sich eine mögliche Infektanfälligkeit deutlich verringert.

### ***Vitamin D schützt vor Krankheiten***

Viele Studien zeigen, dass eine gute Vitamin D-Versorgung vor Zivilisationserkrankungen schützt. Bei ausreichendem Vitamin D-Status verringert sich so auf diese Weise das Risiko für:

- [Depressionen](#) (besonders Winterdepression)
- Herzinfarkt
- Krebs
- weitere Krankheiten wie [Alzheimer](#), MS, Osteoporose und Gelenkbeschwerden

Warum ein Vitamin auf so viele Erkrankungen schützend wirken und somit auch ihr Leben deutlich verlängern kann, ist durch den entzündungssenkenden Effekt von Vitamin D erklärbar. Denn wer Entzündungsreaktionen im Körper senkt, ist geschützt vor Krankheiten.

## **Wie viel Vitamin D brauchen wir, um geschützt zu sein?**

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lag bis 2012 bei einer Vitamin D Aufnahme von 5 µg täglich. Da dieser Wert viel zu gering war korrigierte die DGE im Jahre 2012 ihre Empfehlung auf 20 µg Vitamin D pro Tag.

Aufgrund zahlreicher Forschungsergebnisse, die uns vorliegen und eigener Vitamin D Analysen, empfehlen wir in der Forschungsgruppe Dr. Feil allerdings mit 100 µg täglich eine noch viel höhere Dosierung zur Vorbeugung von Krankheiten. Dies entspricht 4000 I.E. pro Tag.

Bei einem ärztlich nachgewiesenen Vitamin D Mangel sowie zur Überwindung einer Entzündungserkrankung wie Krebs, Alzheimer oder Herzinfarkt sollte die tägliche Vitamin D Aufnahme zudem nochmals erhöht werden auf 125 µg (5000 I.E.). Entscheidend ist letztendlich ihr Vitamin D-Wert im Blut. Diesen sollten Sie zweimal pro Jahr untersuchen lassen. Der Blutwert sollte nicht unter 50 µg / Liter liegen, bei Entzündungserkrankungen nicht unter 80 µg / Liter.

## **Die besten 3 Vitamin D-Strategien**

Um Ihren Körper darin zu unterstützen, eine effektive Gesundheitsvorbeugung zu betreiben, sollten Sie sich Vitamin D reich ernähren, täglich eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D3 nehmen und regelmäßig in die Sonne (im Winter 2 x pro Monat auf die Sonnenbank) gehen.

### **Vitamin D-reiche Lebensmittel (Gehalt pro 100 g)**

- Hering: 35 µg
- Lachs: 25 µg
- Thunfisch: 7 µg
- Ei: 4 µg
- Käse, Milch: 2 µg

### **Tägliche Vitamin D Ergänzung im Bereich 25 – 50 µg**

Wer pro Woche mehrmals eine große Portion Hering oder Lachs isst, hat bereits eine relativ gute Vitamin D Basis und kann auf eine tägliche Ergänzung von 75µg Vitamin D gehen. Wenn Sie diese Fischarten allerdings nicht regelmäßig verzehren, sollten Sie täglich 100 µg Vitamin D ergänzen.

### **Regelmäßige Besonnung bzw. moderater Einsatz von Sonnenbänken mit UVB Lampen**

Achten Sie auf eine regelmäßige Besonnung (im Frühjahr/Sommer mehrmals pro Woche 15-20 Minuten ohne Lichtschutzcreme; im Winter 2 x pro Monat 8 Minuten mit UVB Sonnenlicht – da die Mehrzahl der Sonnenbänke nur UVA-Licht liefern und die körpereigene Vitamin D-Bildung nur durch kurzwellige UVB Strahlung entsteht, ist es wichtig, dass Sie in Ihrem Sonnenstudio nach einer Kabine mit UVB Strahlen fragen und diese dann auch nutzen).

## **Vitamin D3 im Sport**

Auch Sportler profitieren von einer guten Vitamin D Versorgung. Bei einer zu geringen Vitamin D-Versorgung kommt es zu Muskelschwäche, Muskelermüdung und zu verminderter Koordinationsfähigkeit.

*Aktualisiert am 8. April 2013*

## **Studien**

Als, O.S. et al. (1987): Serum concentration of vitamin D metabolites in rheumatoid [arthritis](#). Clinical Rheumatology, 6, 2, 238-243. Bertone-Johnson, E.R. et al. (2005): Plasma 25-hydroxyvitamin D and 1,25-dihydroxyvitamin D and risk of breast cancer. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.

Aug;14(8):1991-7. Bischoff-Ferrari, H.A. et al. (2005): Fracture prevention with vitamin D supplementen-

tation: a meta-analysis of randomized controlled trials. JAMA 11;293(18):2257-64. Bischoff, H.A. et al. (2003): Effects of vitamin D and calcium supplementation on falls: a randomized controlled trial. J Bone Miner Res. Feb;18(2):343-51. Bischoff-Ferrari, H.A. et al. (2004): Effect of Vitamin D on falls: a meta-analysis. JAMA. Apr 28;291(16):1999-2006. Dietrich, T. et al. (2005): Association between serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D and gingival inflammation. Am J Clin Nutr. Sep;82(3):575-80. Gysemans, C.A. et al. (2005): 1,25-Dihydroxyvitamin D<sub>3</sub> modulates expression of chemokines and cytokines in pancreatic islets: implications for prevention of diabetes in nonobese diabetic mice. Endocrinology. Apr;146(4):1956-64. Holick, M.F. (2006): High prevalence of vitamin D inadequacy and implications for health. Mayo Clin Proc. 2006 Mar;81(3):353-73. Holick, M.F. (2004): Vitamin D: importance in the prevention of cancers, type 1 diabetes, heart disease, and osteoporosis. Am J Clin Nutr. Mar;79(3):362-71. Holick, M.F. (2005): Vitamin D: important for prevention of osteoporosis, cardiovascular heart disease, type 1 diabetes, autoimmune diseases, and some cancers. South Med J. Oct;98(10):1024-7. Miggiano, G.A., Gagliardi L. (2005): Diet, nutrition, and rheumatoid arthritis. Clin Ter. 156(3):115-23. Schleithoff, S.S. et al. (2006): Vitamin D supplementation improves cytokine profiles in patients with congestive heart failure: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Am. J Clin Nutr. 83, (4), 754-9.