



Foto: 123i/urok

VITAMIN D

Lass die Sonne scheinen

Wer im Winter häufig müde ist, hat vielleicht zu wenig davon. Vitamin D reguliert wichtige körpereigene Prozesse und unterstützt die Zellteilung. Und: Unser Körper produziert es selbst – doch dafür braucht er Hilfe von ganz oben.

Feld und Wiesen schwinden unter einer dicken weißen Schicht, die Vögel sind in den Süden geflogen. Die Temperaturen rutschen Richtung 0 Grad Celsius und darunter: Der Winter ist da. Während die Kinder begeistert jeder Schneeflocke hinterher rennen und sich aufs Rodeln und Ski fahren freuen, ist diese Jahreszeit für viele Erwachsene der Inbegriff von Kälte und Dunkelheit. Und das kommt nicht von ungefähr. Während uns in Deutschland laut Deutschem Wetterdienst die Sonne im Juni und Juli mit etwa sieben Stunden am Tag verwöhnt, ist sie im Januar gerade einmal knapp zwei Stunden anwesend. Wenn dicke Schneewolken den Himmel bedecken, bekommen wir sie manchmal gar nicht zu Gesicht. Wer es nicht schafft, in dieser knappen Zeit nach draußen zu gehen, um ein paar Sonnenstrahlen zu erhaschen, bei dem kann sich nach einiger Zeit Müdigkeit und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte bemerkbar machen.

Hauptproduzent sind wir

Bei der Suche nach der Ursache dieser Symptome steht der Mangel an Vita-

min D ganz oben auf der Liste. Denn dieses fettlösliche Vitamin produziert unser Körper selbst. Allerdings nur mithilfe von Sonneneinstrahlung. Die beiden wichtigsten Formen sind Vitamin D3 – auch Cholecalciferol genannt – und Vitamin D2 (Ergocalciferol). D3 wird in der Haut gebildet oder über tierische Lebensmittel aufgenommen. Dagegen gelangt das Vitamin D2 über pflanzliche Lebensmittel in unseren Körper. Vitamin D hat eine ganze Reihe Aufgaben in unserem Organismus zu erfüllen. Zum Beispiel stärkt es die Knochen und hat Einfluss auf die Muskelkraft. „Dieses Vitamin spielt zudem eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und -erneuerung, denn jede Minuten werden etwa 40 000 Hautzellen erneuert“, erläutert die Karlsruher Hautärztin Dr. Ellen Meyer-Rogge (ein Interview mit ihr gibt es auf Seite 43).

Raus aus dem Haus

Menschen, die regelmäßig draußen unterwegs sind, produzieren 80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D selbst. Um das zu erreichen, muss sich niemand stundenlang im Freien

und in der Kälte aufhalten. Es reicht tatsächlich, ein paar Minuten in der Sonne zu verbringen und Hände, Gesicht und – im Sommer – Arme und Beine bestrahlen zu lassen. Ein längeres Sonnenbad ist, wie manch einer glaubt, gar nicht notwendig. Und gerade im Sommer schon wegen der Gefahr eines Sonnenbrandes auch nicht zu empfehlen.

Dass Vitamin D gebildet wird, hängt grundsätzlich neben dem Aufenthalt in der Sonne vom Hauttyp, der Wetterlage, dem Breitengrad und der Tageszeit ab.

Praktisch: Vitamin D wird im Körper nicht sofort verbraucht oder abgebaut, sondern in der Regel für einige Monate gespeichert. In Nord-Europa sollte deshalb jeder von Frühling bis Herbst dafür sorgen, dass der Vitamin-D-Speicher aufgefüllt wird. Das heißt: 15 bis 20 Minuten pro Tag raus und Gesicht und Arme unbedeckt Richtung Sonne halten, rät das Robert-Koch-Institut. Die fehlenden 10 bis 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs können wir über die Ernährung decken. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten – wie Lachs, Hering oder Makrele. Auch Leber, Eigelb und Speisepilze wie Pfifferlinge



Gute Laune und Glücksgefühle dank ihrer Strahlen

Bereits wenige Strahlen schaffen es, dass wir uns wohl und glücklich fühlen. Ultraviolette Strahlen des Sonnenlichts aktivieren die Atmung, regen Durchblutung, Stoffwechsel und Drüsentätigkeit an und stimulieren – in Maßen genossen – die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen. Blutdruck und Cholesterinspiegel werden gesenkt. Vermehrte Hormonausschüttungen dank der Sonne sorgen für gute Laune, entspannen uns und bringen pure Lebensfreude.

Illustration: 123i / mmighsky

VITAMIN D

Der Hauptproduzent von Vitamin D sind wir selbst. Kleinere Mengen davon können wir jedoch auch durch den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel einnehmen, etwa über fette Fischarten. Dazu gehören Hering, Lachs und Makrele. Wer's mag, trinkt Lebertran.

FISCH & CO. Rauf auf den Speiseplan

Lecker schmeckt Lebertran nicht jedermann, aber das Fischöl enthält vergleichsweise viel Vitamin D.

Aal, Lachs, Thunfisch, Hering und Heilbutt sollten regelmäßig auf den Speiseplan.

7 Hühnereier müssten täglich gegessen werden, um auf die empfohlene Dosis von 20 Mikrogramm zu kommen.

Lebertran? Es gibt zum Glück Alternativen



15 Minuten täglich Sonne tanken – die optimale Vitamin-D-Versorgung.

Alles Käse, am besten Emmentaler und Gouda, die enthalten am meisten Vitamin D.

Pilze sammeln müssen Sie nicht unbedingt, denn Champignons und Pfifferlinge gibt es auch zu kaufen.

180 Grad Celcius hält Vitamin D gut aus. Bei der Zubereitung warmer Speisen eignen sich deshalb reichhaltige Speiseöle gut.

Foto: 123rf/Anayard

und Champignons enthalten einen hohen Anteil des Vitamins.

Wie groß der Tagesbedarf an Vitamin D ist, der über die Nahrung abgedeckt werden muss, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Da spielt der Wohnort – also ob im Norden oder Süden Deutschlands – eine Rolle, der Sonnenstand ... Dazu die jeweiligen Lebensgewohnheiten, der Hauttyp und das Alter. „Ältere Menschen sind grundsätzlich eher gefährdet, einen Mangel zu bekommen. Denn die Vitamin-D-Bildung nimmt mit den Jahren ab“, erklärt Dr. med. Ellen Meyer-Rogge. Auch bei Kindern ist erhöhtes Augenmerk wichtig.

Vorbeugen und Spaß haben

Auch wenn die meisten Menschen in Deutschland keinen Vitamin-D-Mangel aufweisen, empfiehlt es sich doch, einer möglichen Unterversorgung konsequent entgegen zu wirken.

Der Besuch eines Solariums gehört allerdings grundsätzlich nicht dazu. Im Gegenteil: Das erhöht nach Einschätzung des Bundesinstituts für Strahlenschutz das Hautkrebsrisiko. Für Kinder und Jugendliche ist es generell verboten, die Sonnenbank zu nutzen.

Also ist ein täglicher Spaziergang wohl die beste Lösung. Nicht nur, weil dadurch die Produktion von Vitamin D in unserem Körper angeregt wird, sondern es grundsätzlich sinnvoll ist, sich im Freien zu bewegen, viele Muskeln zu beanspruchen und so den Organismus mit einer Extraportion Sauerstoff zu versorgen.

Und: Die durch die Heizungsluft trockenen Schleimhäute werden ebenfalls besänftigt. So kommt der Körper gesund und munter durch den Winter. Und wer sich jetzt noch wie die Kinder an den hübschen Schneeflocken erfreuen kann und hin und wieder eine Runde Rodeln geht, ist in der Winterzeit rundum gut gelaunt. Probieren Sie es aus. ■



KURZ NACH GEFRAGT
bei Dr. med. Ellen Meyer-Rogge

Schützt Haut und Knochen

Was bewirkt Vitamin D in unserer Haut und warum brauchen wir es?

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und -erneuerung. Es kontrolliert verschiedene Abläufe in der Zelle. Es erhält die gesunde Mikroflora der Haut durch Aktivierung des Immunsystems, schützt vor Wunden und Infektionen und begünstigt die Wundheilung. Als Antioxidans schützt es vor freien Radikalen wie schädlichen UV-Strahlen, die die Zellen und das Erbgut schädigen können.

Unsere Haut braucht Vitamin D zudem, um feucht und weich zu bleiben. Ohne ausreichend Vitamin D wird die Haut dünner, trockener, bildet Fältchen und verliert die Barrierefunktion, also den Schutz gegen Fremdkörper und Keime.

Um einem möglichen Mangel im Winter an Vitamin D vorzubeugen, reicht es da aus, sich besonders vitaminreich zu ernähren?

Vitamin D hat eine Sonderstellung unter den Vitaminen und ist eigentlich ein Hormon – oder besser: ein Prohormon, das durch den Stoffwechsel erst zum Hormon umgewandelt werden muss. Allein über die Nahrung können wir nicht genügend Vitamin D zu uns nehmen, da es nur begrenzt in Lebensmitteln vorkommt – zum Beispiel in fetten Fischarten.

Jedoch kann der Körper es mithilfe von Sonnenlicht selbst herstellen. Bei Menschen, die regelmäßig in die Natur gehen, produziert die Haut unter den hierzulande typischen Lebensbedingungen 80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D selbst. Also täglich eine Runde im Freien gehen und möglichst Hände, Gesicht und Teile von Armen und Beinen von der Sonne bestrahlen lassen.

Das ist im Winter sicherlich etwas schwieriger, aber durchaus machbar. Gehen Sie beispielsweise einfach für eine gewisse Zeit mal ohne Handschuhe spazieren.

Wie äußert sich ein Vitamin-D-Mangel?

Vor allem ältere Menschen sind gefährdet, einen Mangel zu bekommen, da die Vitamin-D-Bildung mit den Jahren abnimmt. Das gilt auch für Menschen, die sich nur selten draußen aufhalten oder die ihren Körper dabei gänzlich bedecken beziehungsweise verschleiern. Das gleiche gilt für dunkelhäutige Menschen.

Vitamin D ist an der Regulierung des Kalzium- und Phosphatspiegels beteiligt und sorgt dafür, dass Kalzium aus der Nahrung aufgenommen und in den Knochen eingebaut wird.

Bei deutlichem Vitamin-D-Mangel kann es daher zu einer Osteomalazie also Knochenerweichung kommen, einhergehend mit Muskelschwäche und Knochenschmerzen. Darüber hinaus ist das Osteoporose-Risiko erhöht. Besteht schon in der Kindheit ein solcher Mangel, droht die sogenannte Rachitis, eine Verformung der Knochen.

Kann Vitamin D überdosiert werden?

Dass das durch zu starke Sonnenbestrahlung oder gesteigerten Verzehr natürlicher Vitamin-D-Lieferanten passiert, ist unwahrscheinlich. Daher ist eine Überdosis eigentlich nur möglich, wenn jemand zu viele Vitamin-D-Präparate einnimmt. Die Folgen davon können sein, dass Nierensteine gebildet werden oder es zur Nierenverkalkung kommt. Daher sollten Erwachsene insgesamt nicht mehr als 100 Mikrogramm Vitamin D pro Tag über die Nahrung und/oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

Kinder bis zum zehnten Lebensjahr sollten maximal 50 Mikrogramm pro Tag aufnehmen.

Würden Sie statt einer Creme lieber Tabletten empfehlen, um einem Mangel vorzubeugen?

Im Prinzip schon, weil damit mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen werden. Neben der positiven Wirkung auf die Haut wird damit zum Beispiel auch der Knochenstoffwechsel angeregt.

Dr. med. Ellen Meyer-Rogge, ist Fachärztin für Dermatologie in Karlsruhe und Autorin zahlreicher Fachbücher. www.meyer-rogge.de

Schützend Die Ice-cream (Sonderedition 100 ml) von Dr. Spiller überzeugt mit neuer Rezeptur und bringt dank Vitamin-D-Aktivator Sonnenlicht auf die Winterhaut. Erhältlich in Kosmetikinstitutionen, Day-Spas und Wellnesshotels weltweit. www.dr-spiller.com



Ergänzend Die innovative Nahrungsergänzungsmittel-Kur „Doctor Babor All In One +“ enthält vier Kapseln für schöne Haut: Drei Kapseln enthalten alle Vitamine, so auch Vitamin D3, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren für den täglichen Bedarf. Die vierte ist eine Spezialkapsel mit einer Anti-Aging-Formel. Alle Kapseln sind vegan, gluten- und sojafrei. 30 Tagekur, 89 Euro. www.babor.com



Vitalisierend Die Linie D-Force der dänischen Hautpflege Beauté Pacifique hilft dabei, die sonnenarmen Wintermonate besser zu überstehen. Zusätzlich zum Vitamin D enthält die Anti-Aging-Tagespflege Vitamin A sowie Vitamin E. 50 ml, ca. 95 Euro. www.parfumdreams.de



Power Pills für schöne Haut