

## Unsere Empfehlung!

### Sonnenlicht

Vitamin D wird im Körper nicht sofort verbraucht oder abgebaut, sondern in der Regel für einige Monate gespeichert. In Nord-Europa sollte jeder von Frühling bis Herbst für eine Auffüllung der Vitamin-D-Speicher sorgen. Dazu genügt ein Aufenthalt von etwa 15-20 Minuten pro Tag im Freien, wenn Gesicht und Arme unbedeckt sind. Dies hängt aber vom Hauttyp, der Wetterlage, dem Breitengrad und der Tageszeit ab. Eine Rötung der Haut oder gar ein Sonnenbrand sollten unbedingt vermieden werden!

Die Zeitangaben von 15-20 Minuten am Tag stellen dabei Durchschnittswerte dar, die sich aus Hochrechnungen auf der Grundlage von Studien zum Zusammenhang zwischen künstlichem UV-Licht und Vitamin D-Serumkonzentrationen ableiten.

### Nahrung und Nahrungsergänzung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Fisch enthält zwar kleine Mengen an Vitamin D, genügt aber meist nicht, um einem Mangel vorzubeugen oder diesen zu beheben.

Bei einem ärztlich diagnostizierten Mangel erfolgt eine Behandlung mit geeigneten Vitamin D Präparaten.



## IGeL-Leistungen (Individuelle Gesundheits-Leistungen)

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht mehr in jedem Fall übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden (als sogenannte IGeL-Leistungen). Ihr Haus- oder Facharzt entscheidet, welche ärztliche Leistung bei Ihnen kurativ erforderlich ist.

Diese Untersuchung ist nicht im Vorsorgeprogramm der gesetzlichen Krankenkassen während einer Schwangerschaft enthalten.

Für Versicherte der Privaten Krankenversicherung erfolgt eine Kostenübernahme, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

## Für die Laboranalysen verantwortlich



MEDIZINISCHES LABOR  
Prof. Schenk / Dr. Ansorge & Kollegen GbR  
Medizinisches Versorgungszentrum für Labormedizin,  
Mikrobiologie, Hygiene und Humangenetik

Schwiesaustrasse 11 • 39124 Magdeburg  
Telefon: 0391 244680 • Fax: 0391 24468110

[info@schenk-ansorge.de](mailto:info@schenk-ansorge.de)  
[www.schenk-ansorge.de](http://www.schenk-ansorge.de)

Gestaltung: [www.jankova-visual.de](http://www.jankova-visual.de)

Stand: 06/2018

## Vitamin D - das Sonnenhormon

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Vitamin D ist den meisten Menschen als Mittel zur Rachitisprophylaxe bekannt. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckte man, dass Lebertran Kinder von der so genannten „Knochenerweichung“ schützt. Noch heute erhalten Säuglinge eine Prophylaxe in Tablettenform.

In den letzten Jahren gab es viele Studien, die sich mit der Rolle des Vitamin D in unserem Körper beschäftigt haben. Die Ergebnisse sind erstaunlich: Neben der Regulierung des Kalziumstoffwechsels wird das Vitamin in fast allen Organen und Geweben benötigt. Es beeinflusst das allgemeine Wohlbefinden und die Entstehung verschiedener Krankheitsbilder wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Tumorerkrankungen oder Autoimmunerkrankungen.

## Was ist Vitamin D?

Vitamin D wird unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet (80-90 % des Bedarfs) oder über bestimmte Lebensmittel aufgenommen (10-20 % des Bedarfs).

Es ist ein fettlösliches Vitamin, das im Körper zu biologisch wirksamen Hormonen umgewandelt wird.

- In der Haut entsteht diese Umwandlung unter UV-Lichtwirkung (Sonnenlicht).
- Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) stellt im Körper den Hauptanteil von Vitamin D. Aus der Nahrungsaufnahme kommend, wird Cholecalciferol in der Leber in 25-OH-Vitamin D umgewandelt. In der Niere wird es weiter in 1,25-Dihydroxy-Vitamin D, die biologisch aktive Form des Vitamins D, umgewandelt.

## Wie viel Vitamin D braucht der Körper?

Da die Aufnahme über Lebensmittel im Allgemeinen nicht ausreicht, ist das Sonnenlicht für die Bildung von Vitamin D von entscheidender Bedeutung. In nördlichen Ländern mit wenig Sonnenlicht kommt es in den Wintermonaten generell zu einem Mangel, wenn nicht von außen Vitamin D zugeführt wird.

Im Alter lässt die Fähigkeit der Haut zur Bildung von Vitamin D deutlich nach.

In der Fachwelt wird derzeit stark diskutiert, ob die geltenden Richtlinien für die Zufuhr von Vitamin D noch aktuell sind. Viele Experten gehen davon aus, dass wir mehr Vitamin D benötigen als bisher angenommen.

Zur Beurteilung der Konzentration im Blut werden folgende Werte vorgeschlagen:

< 25 nmol/l	Mangel an Vitamin D
25-50 nmol/l	unzureichende Versorgung
51-100 nmol/l	ungenügende Reserve
101-250 nmol/l	genügende Reserve
> 250 nmol/l	toxisch

## Welche Risiken birgt ein Vitamin D Mangel?

Wie bereits erwähnt, ist Vitamin D am Knochenstoffwechsel beteiligt. Bei einem Mangel kommt es zu einem unzureichenden Knochenaufbau, dessen Folgen Knochenschwäche, Schmerzen und Brüche sein können. Dies wird bei Kindern als Rachitis, bei Erwachsenen als Knochenerweichung (Osteomalazie) bezeichnet.

Darüber hinaus hat Vitamin D nach aktuellen Studien auch für folgende Bereiche einen starken Einfluss:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Immunabwehr und Autoimmunerkrankungen
- Diabetes
- Krebserkrankungen
- Gehirnleistung
- Depressionen
- Atemwegserkrankungen

## Folgende Risikogruppen sind besonders gefährdet:

- Säuglinge und Kleinkinder
- Alte Menschen
- Schwangere
- Anwohner sonnenarmer Regionen
- Menschen mit dunklem Teint
- Menschen mit Darmerkrankungen
- Menschen mit Nierenerkrankungen
- Menschen mit starkem Übergewicht
- Vegetarier
- „Stubenhocker“
- Berufstätige in Gebäuden