

Aktuelles im März 2013

**Thema: Vitamin D – Mangelland Deutschland**

In Verbindung mit unserer Gesundheit wird das Thema Ernährung und Bewegung hinlänglich thematisiert. Weitgehend unbekannt ist, dass das Leben in geschlossenen Räumen ein weiteres Risiko in sich trägt – das Risiko in einen dramatischen Vitamin-D-Mangel zu geraten!

Als unsere Ur-Ahnen den Großteil ihres Lebens im Freien verbrachten sei es bei der Jagd, bei der Feldarbeit oder einfach nur bei der Fortbewegung (und das alles ohne Lichtschutzfaktor!), war die Menschheit großzügig mit dem Vitamin D ausgestattet. Erst als der moderne Mensch in einer Rekordzeit die Entwicklung vom Leben in der Natur zum Leben in klimatisierten Räumen vollzog, kam dieses neue Problem auf. Die Aufenthaltsdauer im Freien schrumpfte auf eine erschreckend kurze Zeit und die Sonneneinwirkung auf unsere (unbedeckte und ungeschützte) Haut reduzierte sich drastisch.

**Fakten:**

Vitamin D wird unter dem Einfluss von UVB-Licht in der Haut hergestellt. Es ist nicht nur für die Knochengesundheit unbedingt nötig (Einbau des Kalziums in die Knochen) sondern auch bei einer Vielzahl von Regelungssystemen im Körper, in vielen Organsystemen wie z.B. dem Darm und somit unserem Immunsystem, Herz-Kreislauf-System, bei der hormonellen Regulation; ein guter Vitamin-D-Status gilt außerdem als ein Präventionsfaktor vor Brust- und Darmkrebs. Bei einem UV-Index unter 3 kann der Körper kein Vitamin D bilden. Das ist in Deutschland (selbst wenn die Sonne scheint) in den Monaten Oktober bis April der Fall. Sie können den aktuellen UV-Index erfahren unter: [http://www.bfs.de/uv/uv2/uv\\_messnetz/uvi/messnetz.html/](http://www.bfs.de/uv/uv2/uv_messnetz/uvi/messnetz.html/)

Ein hoher Lichtschutzfaktor verhindert die Vitamin D-Synthese in der Haut.

Von einem erhöhten Bedarf kann man bei Menschen ausgehen, die sich wenig draußen aufhalten (oftmals Bewohner von Alten- und Pflegeheimen), bei älteren Menschen allgemein, Säuglingen, Frühgeborenen, Kleinkindern, Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Menschen mit dunkler Hautfarbe (das Melatonin der Haut blockiert die UVB-Aufnahme), bei Körperverhüllung, Übergewicht, Bettlägerigkeit u.a.

Menschen mit Vorerkrankungen wie z.B. Asthma bronchiale, Arthrose, CED (z.B. M. Crohn), COPD, Diabetes Typ I und Typ II, Herzinsuffizienz, Influenza, Makuladegeneration, Myopathien, Multiple Sklerose, Osteopathien, Psoriasis, rheumatoide Arthritis, Verbrennungen wird insbesondere geraten, ihren Vitamin D-Spiegel testen zu lassen.

Mögliche Symptome eines Vitamin D-Mangels sind allgemein oftmals eine erhöhte Infektanfälligkeit (z.B. der oberen Atemwege), depressive Verstimmungen, erhöhte allgemeine und kardiovaskuläre Mortalität, Fertilitätsstörungen, Müdigkeit und Schlafstörungen.

**Fazit:**

**Zwischen Oktober und April ist in Deutschland eine körpereigene Herstellung von Vitamin D durch Sonneneinstrahlung nicht möglich. Trotzdem benötigt eine Vielzahl von Organsystemen und Funktionen unseres Körpers dieses Vitamin durchgehend.**

**Eine gezielte Substitution sollte nur unter therapeutischer Beratung und Kontrolle des Blutwertes stattfinden.**

**Ihre Therapeutin berät Sie gerne!**

18.03.2013 Barbara Peters