

# Blick ins Licht



© Jonas Graubitz / fotolia.com

**Der Organismus bildet das Vitamin in der Haut mithilfe von UV-B-Strahlung – im Winter ist die Synthese daher eingeschränkt. Um einen Mangel zu vermeiden, muss die Zufuhr dann gesichert werden.**

**S**onnenlicht ist die wichtigste Vitamin-D-Quelle: Immerhin 80 Prozent des Bedarfs werden durch die körpereigene Produktion abgedeckt, lediglich ein kleiner Teil wird über die Nahrung zugeführt. Viele Kunden glauben dennoch, dass sie mit einer gesunden Ernährung eine ausreichende Zufuhr an Vitamin D (Cholecalciferol) gewährleisten. Jedoch reichen selbst die wichtigsten Lieferanten (Pilze, Milch, Innereien, Eier, Hering oder Makrele) in der Regel nicht aus, um den Organismus adäquat mit dem Nährstoff zu versorgen.

Ist der Mensch ausreichend mit Vitamin D versorgt, hat dies positive Auswirkungen auf den Organismus: Die Immunabwehr ist gestärkt, obendrein steigert Cholecalciferol die Kalziumaufnahme im Darm und sichert eine adäquate Mineralisierung der Knochen. Außerdem korreliert eine Unterversorgung möglicherweise mit Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 1, Krebs, Autoimmun- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erste Symptome einer unzureichenden Zufuhr sind Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder Schlafstörungen, bei einem

schweren Defizit kommt es zur Entkalkung der Knochen.

**Was tun?** Wie erwartet ist der Vitamin-D-Spiegel von der Jahreszeit abhängig – im Winter sind die Werte niedriger, im Sommer höher. Bestätigt wird dies beispielhaft an folgenden Ergebnissen aus Untersuchungen des Robert Koch-Institutes: In der kalten Jahreszeit besteht bei 31 Prozent der Frauen im Alter von 65 bis 79 Jahren ein schwerer bis moderater Vitamin-D-Mangel (Werte unter 25 nmol/l). Im Sommer hingegen lag der Anteil bei 23 Prozent. Immerhin bei 4 Prozent der

Mädchen zwischen 3 und 17 Jahren und 3,6 Prozent der Jungen derselben Alterskategorie ist es um die Vitamin-D-Aufnahme schlecht bestellt. Auch bettlägerige und in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen (wie Personen in Pflegeheimen) sowie die ältere Bevölkerung sind oft schlecht versorgt, denn die Fähigkeit der Haut, Vitamin D herzustellen, nimmt mit steigendem Alter ab. Hinzu kommt, dass sich Senioren häufig nicht genügend im Freien aufhalten. Personen mit dunkler Haut sind ebenfalls gefährdet: Sie kann es leichter treffen, da sie im Vergleich zu Hellhäutigen eine vielfach höhere Sonnenstrahlung benötigen, um eine ähnliche Synthese zu erreichen.

**Empfehlungen** Für Kinder ab einem Jahr und Erwachsene aller Altersstufen gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ein Schätzwert von 20 Mikrogramm (800 Internationale Einheiten) pro Tag an, der Schätzwert bei Säuglingen beträgt 10 Mikrogramm täglich. In den sonnenreichen Monaten ist bei ausreichender endogener Bildung von Vitamin D laut DGE davon auszugehen, dass der geschätzte Bedarf ausreichend gedeckt ist. Eine generelle Empfehlung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D liegt daher nicht vor – ob und in welcher Dosierung gerade daher im Winter Präparate notwendig sind, sollte der Arzt entscheiden. Untersuchungen haben allerdings gezeigt, dass ältere Menschen dadurch weniger stürzen und seltener Knochenbrüchen erleiden. Auch Bettlägerige könnten von einer generellen Supplementierung profitieren. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

# Reizhusten?\*

## Phytohustil® – Sofort wirksam!



Phytohustil®  
Die kluge  
Entscheidung!

- Sofort und direkt wirksam
- Befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- Mit der starken Heilkraft der Eibischpflanze

\* Phytohustil®: Zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten.

## Mit dem beruhigenden Schutzfilm.

**Phytohustil® Hustenreizstiller Pastillen. Wirkstoff:** Eibischwurzel-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Pastille enthält folgenden Wirkstoff: Trockenextrakt aus Eibischwurzel (3 - 9 : 1) 160,0 mg. Auszugsmittel: Wasser. Die sonstigen Bestandteile sind: Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser, mittelkettige Triglyceride, Maltitol-Lösung, schwarzes Johannisbeeraroma, Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend), Citronensäure. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. Das traditionelle Arzneimittel ist ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert und zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren bestimmt. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte der Anwender einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Gegenanzeigen:** Die Pastillen dürfen nicht angewendet werden, wenn eine Allergie gegenüber Eibischwurzel-Trockenextrakt oder einem der sonstigen Bestandteile besteht. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Treten diese Symptome im Verlauf der Behandlung auf, sollte das Arzneimittel abgesetzt und ein Arzt informiert werden. Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion dürfen die Pastillen nicht nochmals eingenommen werden. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält Maltitol-Lösung und Sorbitol-Lösung; Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 09/2013.

**Phytohustil® Hustenreizstiller Sirup. Wirkstoff:** Eibischwurzel-Auszug. **Zusammensetzung:** 100 g (entsprechend 76,44 ml) Sirup zum Einnehmen enthalten folgenden Wirkstoff: Auszug aus Eibischwurzel (1 : 19,5-23,5) 35,61 g (Auszugsmittel: Gereinigtes Wasser). Sonstige Bestandteile: Ethanol 90 Vol.-% (V/V), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Sucrose (Saccharose). Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten. Bei Beschwerden, die länger als drei Tage anhalten oder periodisch wiederkehren, sowie bei Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Der Sirup darf nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit gegen Eibischwurzel, Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat sowie einen der sonstigen Bestandteile. Der Sirup sollte nicht eingenommen werden bei einer seltenen erblichen Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharase-Isomaltase-Mangel. **Nebenwirkungen:** Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Des Weiteren können Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit sowie Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Juckreiz, Dermatitis auftreten. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat; Packungsbeilage beachten! Das Arzneimittel enthält Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 02/2014.

Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.