



# Eine Brücke über dunkle Zeiten

Halloween ist vorbei. Weihnachten ist vorbei. Silvester ist vorbei. Jetzt will ich nur noch Sommer! Dieser Instagram-Spruch – gepostet von „Vollzeitprinzessin“ – spricht in diesen Tagen wohl vielen aus dem Herzen. Hilft **Vitamin D** aus dem Stimmungstief?

**W**ir alle freuen uns über Sommer, Sonne und warme Temperaturen. Seit Jahren hören und lesen wir jedoch immer wieder, wie schädlich die Sonnenstrahlen sein können und dass wir aufpassen müssen, nicht zu viel davon ungeschützt zu erwischen. Das ist auch absolut richtig. Aber wie bei fast allem im Leben geht es auch bei der Sonnenbestrahlung um die Dosis, darum, dass man sich nicht unbedacht und übermäßig der Sonne aussetzt. Denn ohne Sonne können wir nicht leben, auf fehlende Sonne reagiert unser Körper mit Mangelerscheinungen, und wir werden

schlecht gelaunt oder gar schwermütig.

Das fettlösliche Vitamin D wird auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet, da es hauptsächlich über die Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet wird. Dieses Vitamin erfüllt diverse Aufgaben, zu denen unter anderem gehört, das Gleichgewicht zwischen Calcium und Phosphat und damit die Mineralisierung und den Knochenaufbau zu steuern. Auch die Funktionen der Muskulatur und des Immunsystems sind eng mit dem Vorhandensein von Vitamin D im Körper verbunden, was Sie unter **SLO1**/Suche „Diese 13 Symptome“ nachlesen können. Ja, selbst der berühmte Win-

terblues kann neben weiteren Symptomen durch einen Mangel an Vitamin D ausgelöst werden. Es lohnt sich also, sich dieses Multitalent einmal genauer anzuschauen.

**Der Vielkönner** Da der Körper Vitamin D in die biologisch aktive Form, nämlich das Hormon Calcitriol, umwandelt, müsste es eigentlich als Prohormon bezeichnet werden. Der Begriff Vitamin D hat sich jedoch allgemein durchgesetzt und ist in der Medizin etabliert. Vitamin D ist in erster Linie bei der Bildung und Reifung von Knochenstammzellen vonnöten. In Anlehnung an die bereits erwähnten Symptome bei Vita-

min-D-Mangel lassen sich folgende auch darüber hinausgehende Aufgaben definieren:

- Stärkung des Immunsystems
- Kräftigung der Muskulatur
- Schutzwirkung für Gehirnnervenzellen
- positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System
- Verringerung von Gefäßerkrankungen
- Schutzwirkung gegen Krebs
- Schutz vor Rachitis
- positive Beeinflussung der Psyche, was **SLO2**/Suche „Vitamin D“ darstellt.

**Vitamin oder nicht Vitamin?** Das ist hier die Frage und wird unter demselben Link analysiert. Vitamin D ist nämlich

eigentlich nicht die korrekte Bezeichnung, da Vitamine lebensnotwendige organische Verbindungen sind, die vom Körper nicht oder nicht in ausreichender Menge hergestellt werden können und ihm somit regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Hier erfahren Sie jedoch, dass der Körper sogar bis zu 90 Prozent des Vitamin D selbst produzieren kann und nur der kleine Rest von 10 bis 20 Prozent über die Nahrung aufgenommen werden muss. Lebensmittel mit hohem Vitamin-D-Gehalt sind zum Beispiel Atlantikhering, Lachs, Eigelb, Makrele, Hühneri, Pfifferlinge, Champignons, Rinderleber, Käse oder Butter. Mehr dazu und wie Lebensmittel gelagert und verarbeitet werden sollten – Vitamin D kann zum Beispiel Temperaturen von bis zu 180° Celsius problemlos aushalten – können Sie unter **SL03/** Suche „Vitamin D“ studieren.

### Corona und Vitamin-D-Mangel

Wir leben seit bald zwei Jahren mit Corona und haben uns in weiten Teilen schon damit arrangiert, dass dieses Virus unser Leben massiv beeinflusst. Lockdowns zwangen uns, mehr zu Hause zu sein, viele Menschen sind im Homeoffice. Sonnenbestrahlung wird Mangelware – bei dem je nach Region zum Teil vorherrschenden Grau-in-grau-Wetter der letzten Monate erst recht. Das führt zwangsläufig dazu, dass der Körper reagiert, und zwar mit entsprechenden Mangelerscheinungen, wenn man nicht gegensteuert.

Aktuell wird untersucht, ob eine intensive Vitamin-D-Gabe das Risiko senkt, eine SARS-CoV-2-Infektion zu erleiden. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) hat dazu zwar, basierend auf diversen Studienergebnissen, bereits vor einem Jahr eine Stellungnahme, **SL04/**

Suche „Vitamin-d-corona“, abgegeben, die besagt, dass es noch keinen „eindeutigen Beweis für einen Vorteil von Vitamin D außerhalb der belegten Wirkung auf den Knochen“ gibt. Allerdings „bleibt es natürlich unbestritten, dass die unklare Studienlage es auch nicht erlaubt, kleinere Effekte oder einen möglichen Vorteil von Vitamin D in bestimmten Subgruppen auszuschließen“. Das heißt, dass aktuell zwar keine Kausalität zwischen einem Vitamin-D-Mangel und einer COVID-19-Erkrankung bestätigt werden kann, dass jedoch die grundsätzliche Kontrolle des Vitamin-D-Spiegels und damit auch die Gabe entspre-

chender Ergänzungsmittel durchaus sinnvoll ist.

Die Frage nach dieser Kausalität wird vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) dahingehend bewertet, dass der Mangel an Vitamin D „viele verschiedene Auswirkungen auf den Körper“ hat. Eine von der Stuttgarter Universität Hohenheim durchgeführte Studie kommt zu dem Schluss, dass es nicht der Vitamin-D-Mangel selbst ist, der das Corona-Risiko erhöht, sondern dass es vielmehr die mit dem Mangel verbundenen Erkrankungen sind, was in einem Bericht der Frankfurter Rundschau mit entsprechend weiterführenden Links unter **SL05/** Mehr/Ratgeber/Gesundheit/

Suche „Verwirrung um Vitamin D“ dargestellt wird. Lesenswert ist in diesem Zusammenhang auch ein aktueller Überblick über die Studienlage, den die Gesellschaft für Ernährung unter **SL06/**Suche „Vitamin D und COVID 19,4. Fachinformation herausgegeben hat.

Zu guter Letzt steht die Erkenntnis, dass neben einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung im Freien die Erhaltung der allgemeinen Gesundheit im Fokus stehen sollte. ■

*Wolfram Glatzel,  
freier Journalist*

*Ursula Tschorn,  
Apothekerin*

## Übersicht Links

- SL01** [www.vital.de/gesunde-ernaehrung/vitamine-naehrstoffe/vitamin-d-mangel-diese-13-symptome-koennen-auftreten-1707.html](http://www.vital.de/gesunde-ernaehrung/vitamine-naehrstoffe/vitamin-d-mangel-diese-13-symptome-koennen-auftreten-1707.html)
- SL02** [www.netdokter.de/laborwerte/vitamin-d/](http://www.netdokter.de/laborwerte/vitamin-d/)
- SL03** [www.eatbetter.de/vitamin-d-lebensmittel-die-top-10-mit-hohem-gehalt](http://www.eatbetter.de/vitamin-d-lebensmittel-die-top-10-mit-hohem-gehalt)
- SL04** [www.endokrinologie.net/pressemitteilung/vitamin-d-bei-covid-19.php](http://www.endokrinologie.net/pressemitteilung/vitamin-d-bei-covid-19.php)
- SL05** [www.fr.de/ratgeber/gesundheit/vitamin-corona-studien-covid-naehrstoffe-verwirrung-90657559.html](http://www.fr.de/ratgeber/gesundheit/vitamin-corona-studien-covid-naehrstoffe-verwirrung-90657559.html)
- SL06** [www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/vitamin-d-und-covid-19/#c10349](http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/vitamin-d-und-covid-19/#c10349)

## Weitere interessante Links

- [www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-dprodukte-wann-sind-sie-sinnvoll-5446](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-dprodukte-wann-sind-sie-sinnvoll-5446)
- [www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/](http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/)
- [www.patientenberatung.de/de/gesundheit/fall-des-monat/archiv/Vitamin-D-auf-Rezept-](http://www.patientenberatung.de/de/gesundheit/fall-des-monat/archiv/Vitamin-D-auf-Rezept-)
- [www.vitalstoff-lexikon.de/Vitamine-A-C-D-E-K/Vitamin-D/Lebensmittel.html](http://www.vitalstoff-lexikon.de/Vitamine-A-C-D-E-K/Vitamin-D/Lebensmittel.html)
- [www.osteoporose-vorsorge.ch/knochengesund-ernaehren.html](http://www.osteoporose-vorsorge.ch/knochengesund-ernaehren.html)
- [www.osteoporose-vorsorge.ch/files/osteo/pdfs/Osteoporose\\_naehrw\\_leporello\\_seiten\\_dt.pdf](http://www.osteoporose-vorsorge.ch/files/osteo/pdfs/Osteoporose_naehrw_leporello_seiten_dt.pdf)
- [www.vital.de/gesundheit/vitamin-d-vorsicht-vor-wechselwirkungen-5369.html](http://www.vital.de/gesundheit/vitamin-d-vorsicht-vor-wechselwirkungen-5369.html)
- [www.vital.de/gesundheit/vitamin-d-mangel-krankheiten-als-moegliche-ursache-5390.html](http://www.vital.de/gesundheit/vitamin-d-mangel-krankheiten-als-moegliche-ursache-5390.html)