

Das Sonnenvitamin – ein Multitalent, aber kein echtes Vitamin

Was Sie über Vitamin D wissen sollten

Vor ziemlich genau 100 Jahren wurde Vitamin D entdeckt. Damals war man auf der Suche nach einem Stoff, der die berüchtigte Knochen-erweichung (Rachitis) bei Kindern verhindern könnte – und fand ihn mit Vitamin D. Recht schnell stellte sich auch heraus, dass man das Vitamin nicht unbedingt in Form von Fisch oder Lebertran aufnehmen müsste, sondern dass es unser Organismus unter dem Einfluss von UVB-Strahlung selbst bildet. So kam in gesundheitsbewussten Haushalten der Nachkriegszeit neben dem Löffel Lebertran auch eine Höhensonne zum Einsatz. Beides scheint heute überholt, doch die Suche nach einer gesunden Strategie geht weiter.

Gut für Knochengesundheit und Immunsystem

Dass der Zusammenhang von Vitamin D und Knochengesundheit auch für Erwachsene gilt, ist schon viele Jahre fester Bestandteil der Medizin. Insbesondere Frauen in und nach den Wechseljahren, deren Osteoporose-Risiko deutlich erhöht ist, wird daher eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D empfohlen, sofern sie nicht ausreichend Sonne tanken. Was „ausreichend“ ist, darüber sind sich Wissenschaftler und Mediziner nicht einig. Fakt ist: Für unseren Vitamin-D-Status spielt die Ernährung eine untergeordnete Rolle, selbst durch regelmäßigen Fischverzehr lassen sich nur etwa 20 % des Bedarfs decken – den „Rest“ müssen wir selbst produzieren oder durch Präparate aufnehmen.

Im Sonnenhalbjahr von März bis September ist in unseren Breitengraden die Eigenproduktion „eigentlich“ kein

Problem: Gehen wir mit unbedecktem Oberkörper zwischen 10 und 14 Uhr für 20 Minuten auf den Balkon, werden an diesem Tag 10.-20.000 IE Vitamin D (Cholecalciferol) gebildet – ein längeres Sonnenbad nützt nichts, wohl aber, wenn wir die Übung täglich wiederholen. Die Sonne muss dafür einigermaßen steil stehen, daher bringt es nichts, lange in der Abendsonne zu liegen, und aus gleichem Grund versiegt die Eigenproduktion im Herbst mehr und mehr.

Lange Zeit ging die Medizin davon aus, dass wir im Sommer Vitamin-D-Vorräte für das dunkle Halbjahr aufbauen. Aufgrund der modernen Lebensweise ist das immer weniger der Fall. Außerdem hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gezeigt: Das Sonnenvitamin ist nicht nur am Knochenstoffwechsel, sondern an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt. Selbst wenn im Sommer ein Speicher

angelegt wurde, reicht dieser möglicherweise nur für den Erhalt der Knochenfestigkeit, nicht aber für die optimale Regulation anderer Funktionen. An prominentester Stelle steht dabei der Einfluss von Vitamin D auf das Immunsystem: Es hilft unsere Abwehr zu „modulieren“ – es aktiviert Teile des Immunsystems, die für die Infektabwehr benötigt werden, gleichzeitig kann es aber auch Teile begrenzen, die bei zu viel Aktivität z.B. Autoimmunkrankheiten begünstigen. Spätestens zum Winterende sollte Vitamin D regelmäßig, eingenommen werden, um unsere Abwehrleistung gegen grippale Infekte zu stärken.

Dosierung

Eine oft ziemlich verwirrende Streitfrage ist die nach der richtigen Dosis. Die Antwort darauf hängt davon ab, was man für einen ausreichenden Blutwert hält. Offizielle Bundesinstitute (BfR, RKI u.a.) schätzen Werte ab 20 ng/ml (das entspricht 50 nmol/l) für gut und solche ab 12 ng/ml (30 nmol/l) für ausreichend ein. Vitamin-D-Forscher weltweit plädieren dagegen dafür, bei jedem Menschen mindestens einen Wert von 30 ng/ml (75 nmol/l) anzustreben. Wichtig zu wissen: Wenn man seinen Wert bestimmen lässt, was etwa 20-30 Euro kostet und von der

Kasse nicht erstattet wird, muss man beim Ergebnis auf die Einheit achten – ng/ml oder nmol/l, sonst lässt sich nicht beurteilen, wie gut oder schlecht der Wert ist.

Je niedriger der Blutwert, desto höher sollte dann die tägliche Dosis liegen. Wem das zu kompliziert ist, der kann auf eigene Faust eine „pi-mal-Daumen-Strategie“ fahren: Im Oktober pro Tag 1000 IE nehmen, ab November sollten es 2000 IE sein. Bis 4000 IE pro Tag gilt Vitamin D laut der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA, die auch für Nahrungsergänzungen zuständig ist, als sicher.

Multitalent

In 100 Jahren hat sich das Wissen über Vitamin D vervielfacht. Demnach scheint es sich um ein Multitalent zu handeln, dass von Blutdruck bis zur Stimmung in viele Regulationskreisläufe eingreift. Die wichtigste Erkenntnis setzt sich aber immer noch sehr langsam durch: dass Vitamin D eigentlich gar kein Vitamin ist, denn Vitamine nehmen wir mit der Nahrung auf. Wir müssen es je nach Jahreszeit vor allem selbst produzieren oder ergänzen.

*Christoph Wagner (HP), Heilpraktiker, Medizinjournalist
und 1. Vorsitzender des NHV Taunus e.V. mit Sitz in Oberursel
www.nhv-taunus.de*