

Fehlendes UV-Licht

Grau, trübe, ungemütlich: Winterwetter verursacht Vitamin-D-Mangel bei Groß und Klein – wie schädlich ist dieser Zustand?

Hamburg, 16. Januar 2012. Wer bei diesem Wetter noch nicht einmal den sprichwörtlichen Hund vor die Tür jagt, ist nicht alleine. Sich schnell ins Trockene zu retten, ist derzeit ein häufiger Wunsch der meisten Deutschen. Doch was macht der düstere Winter mit unserer Gesundheit? Die Antwort ist einfach: „Wem Sonnenlicht fehlt, der leidet schnell unter Vitamin-D-Mangel“, so Dr. Thomas Meier, Experte für Präventivmedizin und Gastroenterologe am Diagnostik Zentrum Fleetinsel Hamburg. Denn ohne den Kontakt der Haut mit ultravioletter Strahlung kann der Körper kein Vitamin D bilden. „Der Körper braucht Vitamin D, um Kalzium in den Knochen einlagern zu können“, erklärt Dr. Meier. „Außerdem hat Vitamin D positive Wirkungen auf Immunsystem und Stimmungslage.“ Deshalb sollte man gerade im Winter auf eine Vitamin-D-reiche Ernährung achten und sich zu regelmäßiger Bewegung im Freien aufrufen.

Bei einem gesunden Menschen reguliert der Körper seinen Vitamin-D-Haushalt zu 80 Prozent selbst – und zwar mithilfe des Sonnenlichts. Nur die restlichen 20 Prozent werden über die Nahrung aufgenommen. „Wenn die Haut regelmäßig mit UV-Strahlung in Kontakt kommt, bildet der Körper ausreichend Vitamin D“, erläutert Dr. Meier. „Streng genommen ist Vitamin D die Vorstufe des Hormons Calcitriol, das besonders für die Entwicklung und Erhaltung eines gesunden Skelettes wichtig ist.“

Müde, unkonzentriert und ständig erkältet? – Vitamin-D-Mangel könnte schuld sein

Wer nördlich des 46. Breitengrades (Norditalien) lebt, ist grundsätzlich stärker gefährdet, nicht genug Vitamin D bilden zu können. Ebenso betroffen sind Menschen, die sich häufig in geschlossenen Räumen aufhalten. Aber auch eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre sind mögliche Ursachen für zu wenig Vitamin D im Körper. Denn durch die Hormonumstellung kann der Vitamin-D-Haushalt beeinträchtigt werden. „Dauerhafte Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Unkonzentriertheit und erhöhte Infektanfälligkeit können erste Anzeichen eines Vitamin-D-Mangels sein“, so Dr. Meier. „Menschen, die solche Veränderungen an sich bemerken, sollten beim Arzt einen Bluttest durchführen lassen“, empfiehlt der Experte. „Denn ein Mangel beeinträchtigt nicht nur die Stabilität der Knochen sondern auch die Infektabwehr und die allgemeine Muskelkraft.“

Schwere Folgeschäden: Rachitis, Osteomalazie und Osteoporose

Bei Kindern mit Vitamin-D-Mangel treten häufig Wachstumsstörungen und Verformungen der Knochen auf, die sogenannte Rachitis. „Deshalb ist es in Deutschland üblich, dass Kinderärzte Säuglingen im ersten Lebensjahr eine tägliche Dosis Vitamin D verschreiben“, so Dr. Meier. Im Erwachsenenalter kommt es bei ausgeprägtem Vitamin-D-Mangel oft zu einer schmerzhaften Knochenerweichung, medizinisch Osteomalazie. „Hierbei entstehen schleichend krankheitsbedingte Knochenbrüche“, erklärt Dr. Meier das Krankheitsbild. „Im höheren Alter tritt häufig Knochenschwund ein, in der Fachsprache Osteoporose genannt. Durch den

Vitamin-D- und damit verbundenen Kalzium-Mangel nimmt die Knochendichte ab, die Knochen und oft sogar das gesamte Skelett werden brüchiger.“ Deutlich erkennbar ist dies am umgangssprachlichen „Witwenbuckel“, der bei älteren Frauen ein Zeichen einer ausgeprägten Osteoporose ist.

Gezielte Ernährung und Bewegung im Freien füllen den Vitamin-D-Speicher

„Was früher der tägliche Löffel Lebertran war, sind heute der Tiefseefisch und Milchprodukte“, erklärt Dr. Meier. „Sie enthalten viel Vitamin D. Allerdings ist es nicht möglich, den gesamten Vitamin-D-Bedarf über die natürliche Nahrung zu decken.“ Selbst bei Bewölkung, so Dr. Meier weiter, gebe es UV-Strahlung, die regelmäßig ausgenutzt werden sollte. Büroarbeit, Stubenhockerei und Hallensport sind Vitamin-D-Killer. Deshalb sollte jeder, der sich wenig im Freien aufhält, in Absprache mit einem Arzt Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

Über das Diagnostik Zentrum Fleetinsel:

Das 1994 gegründete Diagnostik Zentrum Fleetinsel Hamburg ist mit seinem jährlichen Check-Up-Aufkommen Norddeutschlands führendes Zentrum im Bereich Präventivmedizin. In Zusammenarbeit mit dem ärztlichen Direktor und Kardiologen Dr. med. Tomas Stein führen weitere Fachärzte aus den Bereichen Gastroenterologie, Kardiologie, Dermatologie und Augenheilkunde die halbtägigen Medical Check-Ups durch. Zur Referenzliste gehören die größten Unternehmen aus der Region, aber auch überregionale Firmen schätzen seit vielen Jahren die Kompetenz des Diagnostik Zentrums. Der aktuell veröffentlichte Präventions-Spiegel stellt ausführlich die Ergebnisse einer internen Langzeitstudie zum Thema Gesunderhaltung durch regelmäßige Vorsorge vor.

Weitere Informationen unter www.diagnostik-zentrum.de

Pressekontakt

DIAGNOSTIK ZENTRUM Fleetinsel Hamburg GmbH

Elisabeth Hillen, Leiterin Marketing / PR
Stadthausbrücke 3
20355 Hamburg
Telefon: +49(0)40/36 97 29 19
Telefax: +49(0)40/36 97 29 22
E-Mail: hillen@diagnostik-zentrum.de

Straub & Linardatos GmbH

Stephanie Schähle
Kirchentwiete 37-39
22765 Hamburg
Telefon +49(0)40 39 80 35 51
Telefax +49(0)40 39 80 35 44
E-Mail: schaehle@sl-kommunikation.de