VITAMIN D

Das Sonnenvitamin im deutschen Winter



DEIN AHA-MOMENT

„Von Oktober bis März macht die Sonne in Deutschland Pause: Denk an dein Vitamin D, aber mit Maß und nicht mit Masse."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Dein Vitamin-D-Kompass

In Deutschland reicht die Sonne ungefähr von Oktober bis März kaum, damit die Haut genug Vitamin D bildet. Diese Punkte helfen dir, den Überblick zu behalten.

Den UV-Index zeigen die meisten Wetter-Apps an. Ab drei kann die Haut Vitamin D bilden, darunter macht die Sonne gute Laune, aber kein Vitamin D.

Im Sommer

- [ ] Gesicht, Hände und Arme regelmäßig kurz in die Sonne, ohne Sonnenbrand.
- [ ] Bei längeren Zeiten draußen an Sonnenschutz denken.
- [ ] Den UV-Index in der Wetter-App im Blick behalten.

Für das Gespräch in der Praxis

- [ ] Gehöre ich zu einer Gruppe mit erhöhtem Risiko, etwa wenig Zeit draußen, höheres Alter, dunkle Haut oder Übergewicht?
- [ ] Ist es sinnvoll, meinen Wert bestimmen zu lassen, und in welcher Einheit steht er im Laborbericht (ng/ml oder nmol/l)?
- [ ] Welcher Bereich ist für mich das Ziel, und wie oft kontrollieren wir?
- [ ] Passt eine Ergänzung zu meinen Medikamenten?

Vitamin D ist kein Wundermittel, und zu viel kann schaden. Ob und wie viel du ergänzt, legst du gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt fest. Mehr zu Blutwert und Zielbereichen kommt in einer eigenen Folge.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Kurzer Selbsttest

1. **Woher bekommen wir normalerweise den größten Teil unseres Vitamin D?**
   Antwort: Aus der eigenen Haut, durch Sonnenlicht.

2. **Warum bringt Vitamin D nicht jedem etwas?**
   Antwort: Weil es vor allem denen hilft, die einen Mangel haben. Wer gut versorgt ist, hat von mehr keinen Vorteil.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Rabenberg M et al. (2015): Vitamin D status among adults in Germany: results from the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1). BMC Public Health 15:641. Link
- EFSA Panel on Nutrition (2023): Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin D. EFSA Journal 21(8):e08145. Link
- LeBoff MS et al. (2022): Supplemental vitamin D and incident fractures in midlife and older adults (VITAL). New England Journal of Medicine 387(4):299 bis 309. Link
- Manson JE et al. (2019): Vitamin D supplements and prevention of cancer and cardiovascular disease (VITAL). New England Journal of Medicine 380(1):33 bis 44. Link
- Jolliffe DA et al. (2021): Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: a systematic review and meta-analysis of stratified aggregate data. The Lancet Diabetes and Endocrinology 9(5):276 bis 292. Link
- Raulio S et al. (2017): Successful nutrition policy: improvement of vitamin D intake and status in Finnish adults over the last decade. European Journal of Public Health 27(2):268 bis 273. Link
- Okereke OI et al. (2020): Effect of long-term vitamin D3 supplementation vs placebo on risk of depression or clinically relevant depressive symptoms (VITAL-DEP). JAMA 324(5):471 bis 480. Link
- Neale RE et al. (2019): The effect of sunscreen on vitamin D: a review. British Journal of Dermatology 181(5):907 bis 915. Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel