

fit & gesund mit Brinja Weiglein

# Das Sonnenvitamin

Vitamin D – Supplementierung im Winter



Das nenne ich mal Timing: Es regnet in Strömen, während ich diese Zeilen schreibe. Perfekt passend zum November-Beitrag erzähle ich Euch ein paar Fakten zu Vitamin D. Wusstet Ihr, dass das Vitamin in unseren Breitengraden tatsächlich nur von April bis Oktober in unserem Körper gebildet werden kann?

Kleiner Einblick in die Natur des Menschen: Der Urmensch trat zuerst in Äquatornähe auf, als Nomade war er fast ständig der Sonne ausgesetzt, außerdem gab es in der Region kaum Jahreszeiten, da sich der Sonnenstand dort nur wenig ändert. Der frühe Mensch war mit seiner dunklen Hautfarbe der starken, zenitalen Einstrahlung auch angepasst. Der Nomade bewegte sich an Flüssen entlang (Omega-3 durch Fisch – das wird noch wichtig) auf Nahrungssuche und, um sehr viel später sesshaft zu werden und neue Landschaften zu besiedeln, Richtung Norden. So gelangte er über die Beringstraße auf den amerikanischen Kontinent. Auf seiner langen, generationenübergreifenden Reise wurde die Haut heller. Dies erlaubte eine bessere Vitamin-D-Produktion bei weniger Sonne.

Als der Mensch dann vom ständig wandernden, sammelnden und manchmal jagenden Wildbeuter zum sesshaften Bauern wurde und sich häufig und mit steigender Dauer in Behausungen aufhielt (landwirtschaftliche Revolution, dann industrielle Revolution, Dienstleistungssektor, steigender Komfort), kam der ehemalige Nomade zunehmend in einen Mangel an Vitamin D.

Die große Bedeutung der Sonne und des Lichts ist noch immer präsent. Viele alte Kulturen verehren die Sonne seit Tausenden von Jahren. Auch hierzulande und in Nordeuropa feiert man die Rückkehr des Lichts mit der Wintersonnenwende am 21. Dezember. Schließlich bedeutet Sonne (neben Sauerstoff und Wasser) Energie und Leben. Kein Leben ohne Licht. Pflanzen bilden aus der Lichtenergie ihr Pflanzenblut, das Chlorophyll. Und dieses ist wiederum für unsere Existenz ebenfalls grundlegend. Sonnenlicht ist eine unserer wichtigsten Gesundheitsquellen.

Dabei ist Vitamin D (was eigentlich ein Hormonvorläufer, ein Prohormon, ist) eines unserer stärksten Antioxidantien als Schutz für unsere Zellen und ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit. So soll dieses für das reibungslose Funktionieren aller Stoffwechselprozesse der Zelle mitverantwortlich sein. So wird UVB-Strahlung über die Haut aufgenommen und unter Zuhilfenahme von körpereigenem Cholesterin über die Leber und später über

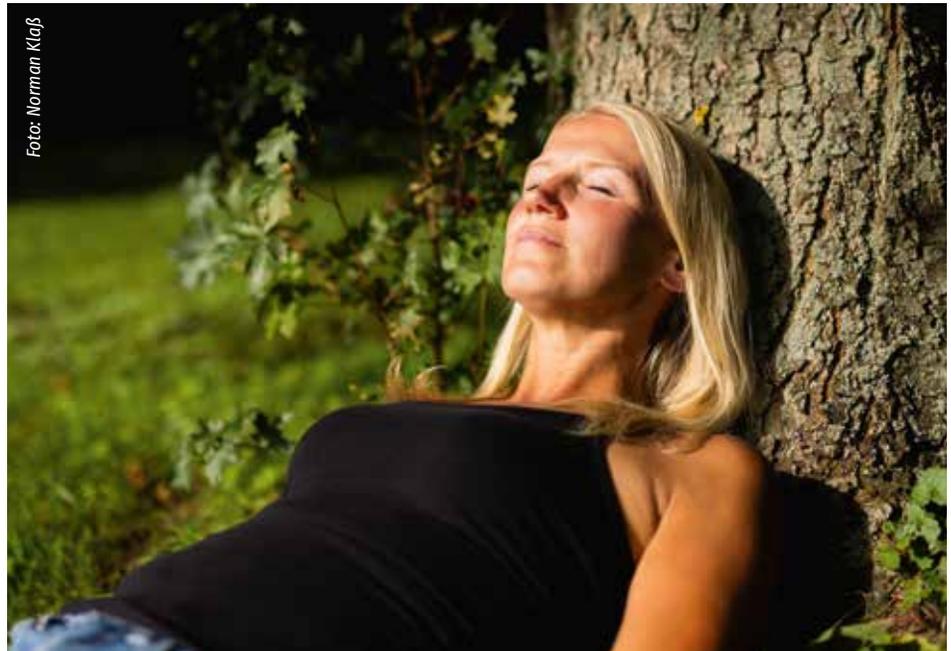


Foto: Norman Klafß

die Nieren in das Endprodukt und hormonaktiv wirksame 1,25(OH)<sub>2</sub>D Vitamin D<sub>3</sub> umgewandelt.

Vitamin D hilft dem Immunsystem bei der Infektabwehr. Zum Ende des Winters hin, wenn das letzte gewinnbringende Sonnenbad bereits Monate zurückliegt, sind wir schließlich besonders infektanfällig. Daher kommt es oftmals im Februar zu den berüchtigten Grippewellen, wenn der Vitamin-D-Wert im Keller ist. Auch für die Knochengesundheit (Osteoporose-Schutz) ist Vitamin D immens wichtig, so schleust es Calcium in die Knochen ein. Dafür ist zudem Vitamin K<sub>2</sub> vonnöten, ansonsten schwimmt das Calcium gerne mal im Blut herum, lagert sich in den (entzündeten) Blutgefäßen an und kann so Arteriosklerose begünstigen. Außerdem verbessert Vitamin D die Glukoseverwertung und den Stoffwechsel bei Diabetes und wirkt blutdruckausgleichend, es steigert auch die Herzmuskelleistung.

Sonne und Vitamin D machen glücklich! Das psychische Wohlbefinden wird ebenfalls gesteigert. Wichtig: Zum Aktivieren des Vitamins D ist ausreichend Magnesium vonnöten. Da auch dieses höchstwahrscheinlich im Mangel ist, sollte es ebenfalls zugeführt werden (zu Magnesium später).

Es gibt ein paar Fakten, die man sich leicht merken kann, als Voraussetzung für die Produktion von dem hormonaktiven Vitamin D im Körper: Der UV-Index, der in der Mittagszeit von etwa 11 bis 15 Uhr am höchsten ist, muss über dem Wert von 3 liegen. Außerdem sollte der Schatten kürzer sein als der Körper. Nur dann kann der Körper selbst

Vitamin D bilden. Natürlich muss man im Sommer aufpassen, sich keinen Sonnenbrand zuzuziehen, wenn man ein Sonnenbad nimmt. Trotzdem tut die Sonne unserer Psyche das ganze Jahr über gut – so wirkt UVA-Strahlung blutdrucksenkend.

Es ist ratsam, Vitamin D über den Winter zu supplementieren. Man sollte allerdings möglichst seinen aktuellen Wert kennen. Dieser kann für etwa 35 Euro beim Arzt mit einer Blutabnahme getestet werden. Im Internet gibt es Rechner (z. B. [www.sonnenallianz.de](http://www.sonnenallianz.de)), die die nötige Zufuhr berechnen, um den Wunschwert zu erreichen, der prinzipiell zwischen 40 und (besser) 60 Nanogramm pro Milliliter liegen sollte. Der Durchschnittswert der Deutschen am Ende des Winters liegt allerdings bei nur 16 Nanogramm/ml ...

Vitamin-D-Experten wie Professor Dr. Spitz raten zu einer täglichen Einnahme von 1000 IE (Internationalen Einheiten) pro 10 kg Körpergewicht, also 7000 IE bei 70 kg. Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel ist fettlöslich, daher zum Essen mit kleiner Fetteinheit einnehmen.

Sonnt Ihr noch oder supplementiert Ihr schon?

**Herbstliche Grüße und bleibt gesund, Brinja**

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)

[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)

[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

