

VITAMIN D3

DAS MULTITALENT

Vitamin D3 ist eigentlich gar kein Vitamin im Sinne der Definition, denn Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen sondern muss sie über die Nahrung aufnehmen. **Vitamin D3** wird aber nur zu einem kleinen Teil über die Nahrung (fette Fischarten wie Hering, Makrele, Lachs) zugeführt, den weitaus größeren Teil produziert der Körper selber aus Vorstufen wie z.B. Cholesterin mit Hilfe von Sonnenbestrahlung (UVB). Durch diesen Umstand bedingt ist jedoch, dass Kleidung und Sonnenschutzfaktor die **Vitamin D3** Produktion in der Haut massiv einschränken können, sodass trotz Aufenthalt an der Sonne oftmals kaum **Vitamin D3** produziert werden kann.

Die positive Wirkung von **Vitamin D3** auf den Knochen ist schon lange bekannt. In Zusammenarbeit mit Calcium wird die Knochenfestigkeit erhöht und so Rachitis (bei Kindern) und Osteoporose (bei Älteren) vorgebeugt. Doch dass dieses Vitamin noch viel mehr kann, ist erst vor kurzem erforscht worden.

Es handelt sich bei **Vitamin D3** in Wirklichkeit um ein Hormon, das an über 2000 Rezeptoren im Körper binden kann und so beinahe jeden Stoffwechselfvorgang beeinflusst. **Vitamin D3** Mangel spielt eine Rolle bei chronischen Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Allergien, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen, Rheuma und Krebserkrankungen, aber auch bei häufigen Erkältungskrankheiten. Der Zusammenhang zwischen **Vitamin D3** Mangel und der erhöhten Infektanfälligkeit in den Wintermonaten lässt sich sehr einfach durch eine verminderte Sonnenexposition erklären. Je weniger wir uns also der Sonne aussetzen, desto weniger **Vitamin D3** entsteht im Körper. So wird unser Körper anfällig für die oben genannten Erkrankungen.

Vor allem ältere Menschen und Kinder, aber auch Menschen mit dunkler Hautfarbe produzieren weit weniger **Vitamin D3** als der Körper benötigen würde, aber auch viele andere Menschen sind unterversorgt, da berufsbedingt die meiste Zeit im Büro oder anderen Räumlichkeiten verbracht wird anstatt in die Sonne zu gehen. Weiters kommt noch hinzu, dass in unseren Breiten der notwendige UVB-Gehalt im Sonnenlicht in den Wintermonaten absinkt und so die **Vitamin D3** Produktion erheblich verringert wird.

Eine zusätzliche **Vitamin D3** Zufuhr von mindestens 1000 I.E. (entspricht 25µg) pro Tag ist daher jedem zu empfehlen um den Stoffwechsel ausreichend mit **Vitamin D3** zu versorgen und so nicht nur chronischen Erkrankungen wie Osteoporose und Herz-Kreislauferkrankungen sondern ganz einfach der

nächsten Erkältung vorzubeugen. **Vitamin D3** stärkt das **Immunsystem** und unterstützt die Produktion von körpereigenen Antibiotika nicht nur gegen Bakterien sondern auch gegen Viren. Kurzes (15-20 Minuten) aber regelmäßiges - zumindest 3-mal pro Woche – Sonne tanken ohne Sonnenschutz hilft mit, die körpereigene Produktion zu steigern.

Auch für Schwangere ist eine gute Versorgung mit **Vitamin D3** unerlässlich für das Wohl des Kindes. Nur eine tägliche Zufuhr von 6000 I.E. gewährleistet bei Stillenden, einen genügend hohen **Vitamin D3** Gehalt der Muttermilch. Nicht zuletzt wegen der Unterversorgung der meisten Mütter mit **Vitamin D3** ist die Gabe an Neugeborene in den ersten Lebensjahren lebensnotwendig um ein gesundes Heranwachsen zu gewährleisten.

Wenn wir unser **Vitamin D3** nicht selber produzieren können, müssen wir umso mehr davon über die Nahrung aufnehmen, was bedeutet, wir müssten für eine Zufuhr von nur 1000 I.E. pro Tag z.B. 100 g Hering, 150 g Lachs, 800 g Steinpilzen oder 2 kg Butter essen

Viel einfacher geht das allerdings mit **Vitamin D3** Tropfen oder Tabletten aus der Apotheke.