

Vitamin D3

Wirkung und Notwendigkeit in der kalten Jahreszeit

Zweiter Teil der Serie zu alltäglichen Themen rund um Ihre Gesundheit von Dr. Hellmut Münch.

Vitamin D kann im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen nur etwa zu zehn Prozent der Gesamtversorgung über unsere Ernährung aufgenommen werden. Auch mit der



Dr. Hellmut Münch

besten gesunden Ernährung kann die notwendige Versorgung mit Vitamin D nicht erreicht werden. Die Lösung, um dennoch genügend Vitamin D zu speichern, ist, auf das Sonnenlicht zu setzen. Der Körper kann Vitamin D in der Haut herstellen, 90 bis 95 Prozent des Vitamin-D-Vorrats werden so selbst produziert. Dafür sollte man sich täglich

zwischen 15 und 30 Minuten der UVB-Bestrahlung der Mittagssonne aussetzen. Genau hier liegt aber das Problem: In unseren Breitengraden, gerade im Winter, bei unserem Tagesablauf mit langem Aufenthalt im Haus, im Büro oder in der Schule, ist es schwierig, vom „richtigen“ Sonnenlicht genügend abzubekommen.

Das Sonnenvitamin

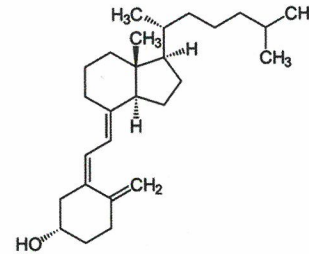
Nur ein kleiner Anteil der Sonnenstrahlen, die UVB Strahlen, sind für die Vitamin-D-Herstellung in unserem Körper geeignet. Dies bedeutet, dass in Mitteleuropa zwischen November und April eine Vitamin-D-Synthese nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich ist, da in diesem Zeitraum die Sonne in einem Winkel zur Erdoberfläche steht, in dem uns die UVB-Strahlung gar nicht erst erreicht. Im Sommer verhindern desweiteren Schutzkleidung und Sonnencreme die ausreichende Produktion von Vitamin D.

Im Alter kommt noch eine nachlassende Fähigkeit der Haut zur Vitamin-D-Synthese hinzu, was die zunehmende Osteoporose bei Senioren mit erklären kann. Insgesamt zeigen Untersuchungen, dass 60 bis 80 Prozent

der deutschen und mitteleuropäischen Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel aufweist.

Die Umwandlung

Alle Formen des Vitamin D, ob über Nahrung, Sonne oder Substitution gelangen über die Blutbahn in die Leber. Dort wird es in



25-Hydroxyvitamin D (25OHD) umgewandelt. Vitamin D ist dann ein Pro-Hormon und wandert in dieser Speicherform teils ins Fettgewebe und teils in die Nieren. Hier wird es in eine biologisch aktive Form zu einem echten Hormon umgewandelt, und zwar in das 1,25-Dihydroxy-Vitamin D bzw. Calcitriol, das uns bekannte Vitamin D. Leider gehen bei diesen Umwandlungsprozessen bis zu 70 Prozent des Vitamin D verloren.

Die Funktionen im Körper

Vitamin D ist an tausenden von Regulierungsvorgängen in Körperzellen beteiligt und spielt deshalb eine Schlüsselrolle für die Gesundheit. Wie immer mehr Studien nachweisen, hat ein Mangel an Vitamin D ein erhöhtes Krankheitsrisiko zur Folge. Eine steigende Grippeanfälligkeit, Kardiovaskuläre (Herz-, Kreislauf) Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose und sogar Krebs können aus einem zu niedrigen Vitamin D-Spiegel hervorgehen.

Es gibt sogar Studien über einen bedeutenden Effekt von Vitamin D auf die Psyche des Menschen.

Vorbild Muttermilch

Vitamin D zählt zu den fettlöslichen Vitaminen. Verabreicht als Emulsion, wie das Vorbild Muttermilch, kann sogar der First-Pass-Effekt durch die Leber verhindert werden. Es gehen nicht wie bei dem herkömmlichen Weg durch Blutbahn und Leber (z.B. Tablettenform oder Öl) bis zu 70 Prozent verloren. Durch die direkte Aufnahme über die Schleimhaut und damit über den Lymphweg wird eine volle Bioverfügbarkeit erreicht. Die Medizinische Enzymforschungsgesellschaft aus Grassau hat Vitamin-Emulsionen bionisch der Muttermilch nachempfunden, um diese 100-prozentige Aufnahme zu erreichen (zum Beispiel innova Mulsin® Vitamin D3).

Durch eine gezielte Substitution von Vitamin D (Blutbildkontrolle) kann man dem Körper auch im Winter einen konstanten Vitamin D-Spiegel ermöglichen und fällt erst gar nicht in eine Mangelsituation.

Zielwert sollte ein Vitamin D-Spiegel von über 60 µg/l Blut sein.

Bericht: Dr.med. Hellmut Münch
Niedergelassener Arzt in Unterwössen, Leiter der Enzymforschungsgesellschaft, Referent und Buchautor.

Weitere Infos:
www.dr-h-muench.de

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Erkältungszeit – wie kann ich mein Immunsystem unterstützen.

Salzgrotte

KIRCHWEIDACH

Gewinnen Sie mit dem Besuch unserer Salzgrotte wieder an Lebensqualität und Vitalität zurück.

Salzerlebnis Dunst

Salzgrotte mit Salzladen

Edt 2 / 84558 Kirchweidach

Testen Sie unsere Speisesalze und Gewürzsalze

Tel: 08623/7021 Besuch nach Terminvereinbarung

www.salzgrotte-kirchweidach.de

STEMMER

Ihr Holzfachmarkt

Alaska All in One

Massivsauna (Stemmers Hausmodell)
Vollmassiv Kabine nordische Fichte,
Inneneinrichtung Linde. Inklusive Verdampferofen & Vollspektrumstrahler.

nur **4.995,- €**
inklusive Ofen und Infrarot.
Basispreis Kabine 4190,- €

ALLES AUS EINER HAND

Planung · Beratung
Dienstleistung

SEIT 1857

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung und erleben z.B.: die neue TrioSol Infrarotkabine.

Obermüllerstraße 9, 83549 Eising, Tel.: (080 71) 92 88 0
www.stemmer-holz.de