

## Vitamin D: Das „Super“-Vitamin

Vitamin D das „Sonnenvitamin“ wird unter Einfluss des Sonnenlichts (UV-Strahlung) aus Vorstufen in unserer Haut gebildet. Zum kleineren Teil wird dieses lebenswichtige Vitamin auch über die Ernährung zugeführt. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen bei uns einen Mangel an Vitamin D haben. Rachitis (Knochenerweichung) ist, wie man seit über 100 Jahren weiß, eine schwerwiegende Folge eines Vitamin-D-Mangels vor allem bei Kindern, aber nur die „Spitze des Eisberges“.

### Was bewirkt Vitamin D?

In unserem Körper wird Vitamin D in den Nieren zum eigentlich wirksamen Vitamin D-„Hormon“ umgebaut. Dieser Stoffwechselschritt hängt eng mit der Nierenfunktion zusammen. Vitamin D beeinflusst neben der Regelung des Kalziumhaushaltes und des Knochenaufbaus sehr viele Vorgänge in fast allen Organen unseres Körpers, unter anderem: Die Blutgefäße und den Blutdruck, die Immunabwehr über die weißen Blutkörperchen (Lymphozyten), die Muskelfunktion. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist daher wichtig zur Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten und Krebs sowie von Knochenbrüchen durch Festigung des Knochens und Verringerung des Risikos von Stürzen.

Vitamin D ist besonders wichtig für ältere Menschen, Diabetiker, stark Übergewichtige, Schwangere, Schulkinder und Nierenkranke.

Es gibt viele Gründe für einen Vitamin-D-Mangel, besonders auch bei Erwachsenen: Unsere Lebensweise mit wenig Aufenthalt im Freien, Hautpflege mit viel UV-Schutz, die Luftverschmutzung in Städten und die vor allem im Winter schon natürlich geringe Sonnenscheindauer bei uns, Nierenerkrankungen und manche Medikamente.

### Was sollte man tun?

Es gibt frei verkäufliche Vitamin-D-Tabletten mit 400 bis 1000 Einheiten, die sich besonders zur Prophylaxe im Winter empfehlen. Die Kosten für ein so wirksames und nahezu nebenwirkungsloses Medikament sind verschwindend gering. In besonderen Fällen kann es auch vom Arzt verschrieben werden.

In vielen internationalen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass die beschriebenen Wirkungen nur mit einer ausreichenden Dosierung erreicht werden. Diese wird am besten durch eine Blutuntersuchung (Messung der Konzentration von Vitamin D im Blut)

Herausgegeben vom  
Diözesan-Caritasverband Regensburg e.V.  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

#### Redaktion:

Marcus Weigl (verantwortlich)  
Telefon-Durchwahl 0941 5021-145  
Telefax-Durchwahl 0941 5021-245  
presse@caritas-regensburg.de  
Von-der-Tann-Straße 7  
93047 Regensburg  
Telefon-Zentrale (0941) 5021-0  
Telefax-Zentrale (0941) 5021-125  
www.caritas-regensburg.de

#### Ansprechpartner im Caritas-Krankenhaus St. Josef:

Susanne Haggenmiller  
Assistentin der Geschäftsführung  
Telefon 0941 782-2011  
[shaggenmiller@caritasstjosef.de](mailto:shaggenmiller@caritasstjosef.de)  
Landshuter Straße 65  
93053 Regensburg

[www.caritasstjosef.de](http://www.caritasstjosef.de)

---

festgelegt. Diese neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse kommen auch unseren ambulanten und stationären Patienten in Diagnostik und Therapie zugute.

Dr. Michael Eichhorn