

DIE KRAFT DER SONNE

Erschöpfungszustände, Migräne, Haarausfall, Knochenschwund: Die Symptome eines Vitamin-D-Mangels jetzt bekämpfen!

Strenge genommen ist Vitamin D gar kein Vitamin. „Vielmehr handelt es sich dabei um eine hormonähnliche Substanz, eine Hormon-Vorstufe“, erklärt Mag. Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin im Trinicum, dem Wiener Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie. Unter den Sammelbegriff Vitamin D fallen mehrere fettlösliche Verbindungen: Eine davon ist das für den Körper besonders wichtige Vitamin D3 (oder Cholecalciferol). Zudem unterscheidet sich Vitamin D von anderen Vitaminen dadurch, dass es im Körper gebildet werden kann. „Die wichtigste Quelle für Vitamin D ist die

tem.“ Ein Mangel an Vitamin D darf also nicht unterschätzt werden, betont die Expertin. Muskelschwäche bzw. -schmerzen, eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Haarausfall, Migräne, Knochenschwund oder auch eine schlechte Wundheilung sind mögliche Symptome. „Vor allem sind die Betroffenen sehr stark erschöpft und müde, schleppen sich regelrecht durch den Tag“, weiß Kraus-Bochno. Wissenschaftlich erwiesen ist zudem, dass Psoriasis-, Akne- und Neurodermitis-Betroffene einen Mangel an Vitamin D aufweisen. Auch bei Osteoporose gehört eine Vitamin-D-Therapie zu den Fixsäulen der Behandlung.



„BETROFFENEN EINES VITAMIN-D-MANGELS SIND SEHR STARK ERSCHÖPFT UND MÜDE.“

Mag. Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin

Sonne!“, betont die Expertin. Bei Sonnenschein gelangt die wichtige UV-B-Strahlung in die oberste Hautschicht des menschlichen Körpers. Diese UV-B-Strahlung wandelt eine Form von Cholesterin in Vitamin D um.

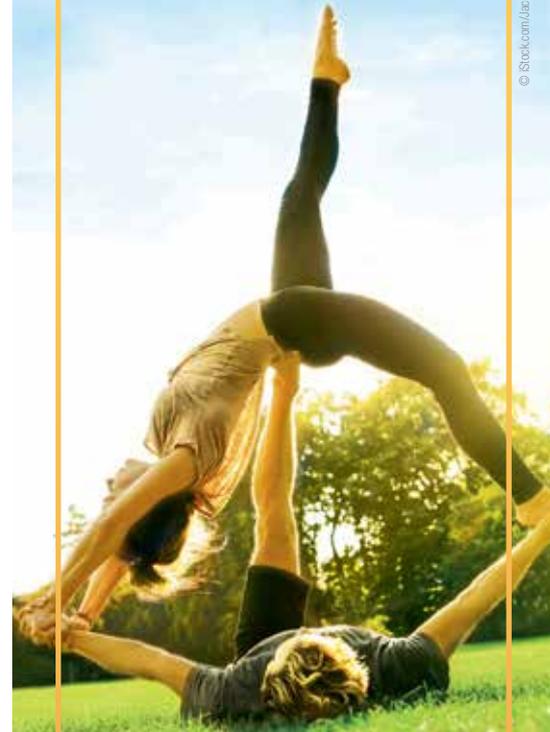
GEFÄHRLICHER MANGEL

Vitamin D ist für unseren Körper essenziell, betont Kraus-Bochno: „Das Prohormon ist allen voran am Stoffwechsel der Knochen sowie der richtigen Entwicklung unserer Muskulatur beteiligt. Zudem reguliert es einen Großteil unserer Gene, verstärkt die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, sorgt dafür, dass eine bessere Zellantwort auf die weißen Blutkörperchen stattfindet, wirkt anti-entzündlich und schützt die Blutgefäße. Insgesamt stärkt es unser Immunsys-

JETZT VITAMIN D TANKEN!

Rund 80 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs werden über körpereigene Speicher, 20 Prozent über Nahrung abgedeckt. Vitamin D ist in hochwertigen fetten Meeresfischen wie Hering und Lachs enthalten, aber auch in Eiern, Pilzen, Milchprodukten, Avocados und hellem Fleisch. Experten empfehlen Erwachsenen eine Tagesmenge von 20 bis 25 Mikrogramm. Da man sehr viel der genannten Lebensmittel zu sich nehmen müsste, um einen optimalen Vitamin-D-Spiegel zu erreichen, aber auch, weil die Sonne in unseren Breitengraden zu wenig intensiv scheint, rät Kraus-Bochno zu Nahrungsergänzungsmitteln wie hochwertigen Tropfen oder Kapseln. Aber vor allem: „Runter von der Couch und raus ins Freie!“

STEFAN STRATMANN ■



Mein Duo für Knochen & Immunsystem



Exklusiv in Ihrer Apotheke

- Kombination aus Vitamin D3 & K2
- mit praktischer Dosierpumpe

multi.at