



Vitamin D – die Sonne macht's!

Ich werde immer wieder gefragt, was denn der Unterschied zwischen Vitamin D, D2 und D3 wäre. Zu Recht, denn es gibt Unterschiede, die auch Auswirkungen haben. Alle D-Vitamine sind fettlöslich. Dein Körper benötigt sie für vielfältige Aufgaben, u.a. die Erhaltung gesunder Knochen oder eines funktionierenden Immunsystems [1]. Ein Mangel kann sich durch viele Krankheiten bemerkbar machen [2]. Eine Studie aus dem Jahr 2020 kam zu dem Schluss, dass Vitamin D auch das Risiko von Influenza und Covid-19-Infektionen reduziert [3].

Vitamin D wird in Deinem Körper durch Sonnenlicht erzeugt. Wer aber in nördlichen Breiten lebt, erhält nicht genügend Sonne, vor allem in den Monaten Oktober bis März, um die zur Erzeugung des täglichen Bedarfs nötige Sonnenbestrahlung zu erhalten. Eine Anfang 2020 veröffentlichte Studie zeigte, dass bis zu 40 % der Europäer einen Vitamin-D-Mangel haben [4]. Wenn Du im Sommer UV-resistente Sonnenschutzmittel benutzt, hinderst Du Deine Haut daran, die UV-Strahlen aufzunehmen, die die Vitamin-D-Produktion anregen.

Ist Vitamin D in Lebensmitteln?

Vitamin D2, auch bekannt als Ergocalciferol, ist in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, insbesondere in Wildpilzen. Auch mit gezüchteten Speisepilzen und Sonne kannst Du, wenn Du VegetarierIn bist, selbst essbares Vitamin D2 herstellen [5].

Vitamin D3, auch bekannt als Cholecalciferol, ist in tierischen Lebensmitteln enthalten, z. B. in Eigelb, Rinderleber, fettem Fisch oder Fischöl.

Was ist der Unterschied zwischen Vitamin D2 oder D3?

In einer vom National Institute of Health 2008 durchgeführten Studie [6] wurde untersucht, welche Form von Vitamin D vom Körper besser aufgenommen wird. Vitamin D3 war beinahe doppelt so effektiv wie Vitamin D2. Eine weitere Studie [7] aus dem Jahr 2012 kam zu einem ähnlichen Ergebnis.

Wie kannst Du Deinen Vitamin D-Spiegel optimieren?

Lass Dich wann immer es geht von der Sonne bescheinen mit so viel freier Haut wie nur möglich. Bereits 20-30 Minuten reichen aus, damit Deine Haut genügend Vitamin D 3 produzieren kann. Wenn die Sonne nicht scheint, kannst Du Deine tägliche Dosis durch die Einnahme von Vitamin D3-Präparaten decken. Achte beim Kauf solcher Produkte darauf, dass Du Vitamin D3 und nicht Vitamin D2 erhältst (es ist preiswerter, aber weniger wirksam).

Die sichere Dosierung

Mit 5000 IE (Internationale Einheiten) am Tag deckst Du Deinen Bedarf, ohne Schaden zu nehmen [8]. Die offiziell empfohlene Menge liegt wesentlich niedriger, bei nur 800-1000 IE.

Brauchst Du vorab eine Untersuchung Deines aktuellen Vitamin D-Status?

Die Bestimmung von Vitamin D im Blut kostet ca. 50 €. Wenn Du in nördlichen Breiten lebst, kannst Du davon ausgehen, dass Du unter einem Mangel leidest und Dir die oben genannte Dosis täglich zuführen.

Wenn Du Dich kurz und knapp, aber gut verständlich beschrieben und mit wissenschaftlichem Nachweis über die gesundheitsfördernde Anwendung von Vitamin D informieren willst, lohnt sich das Schmökern in einem spannenden Büchlein [9].

Quellenangaben

- [1] <https://www.singlecare.com/blog/vitamin-d-vs-d3/>
- [2] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/vitamine/vitamin-d-uebersicht/vitamin-d-die-richtige-einnahme>
- [3] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32252338>
- [4] <https://www.nature.com/articles/s41430-020-0558-y>
- [5] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/vitamine/vitamin-d-uebersicht/vitamin-d-pilze>
- [6] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18492750>
- [7] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22552031/>
- [8] <https://europepmc.org/article/MED/30611908>
- [9] Von Helden, Gesund in sieben Tagen Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

