

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
01.10.2024

Wie versorgen wir uns im Herbst mit Vitamin D? Warum das Sonnenvitamin unverzichtbar ist und wir Mangel vermeiden sollten

Die Tage werden kürzer und dunkler. Was im Sommer schnell gemacht ist, wird spätestens ab Oktober schwierig: Wir müssen Sonne und Tageslicht tanken, um unseren täglichen Vitamin-D-Bedarf zu decken. Was dieses Sonnenvitamin genau mit uns macht, und wie wir uns damit versorgen können, weiß Gunnar Mollenhauer, Pressesprecher der IKK gesund plus.

Warum ist Vitamin D für uns so wichtig?

Gunnar Mollenhauer: Es schützt unseren Knochenbau, senkt den Blutdruck und das Diabetesrisiko. Vitamin D ist auch für unser Immunsystem unverzichtbar. Es ist das einzige Vitamin, das unser Körper selbst herstellen kann. Er speichert es im Muskel- und Fettgewebe. Das funktioniert aber nur, wenn unsere Haut ausreichend die Sonne sieht. Im Herbst und Winter bekommen wir oft zu wenig davon. Wenn unsere Speicher leer sind, entsteht ein Mangel.

Was passiert bei einem Mangel mit uns?

Gunnar Mollenhauer: Vitamin D beeinflusst unser Immun- und Hormonsystem, die Psyche und den Stoffwechsel. Ein Mangel kann Müdigkeit und Erkältungssymptome erzeugen, die Stimmung trüben und über Jahre sogar chronische Krankheiten hervorrufen.

Was können wir dagegen tun?

Gunnar Mollenhauer: Wenn es irgendwie geht, sollte man täglich mindestens 15 Minuten unter freiem Himmel unterwegs sein und Tageslicht auftanken. Auch einige Lebensmittel sind wichtige Vitamin-D-Lieferanten. Fetter Fisch,

Leber, Eigelb, Käse und Butter enthalten unter anderem das Sonnenvitamin. Wichtig ist auch: Um falsche Dosierungen zu vermeiden, sollte niemand einfach zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Tabletten greifen. Dafür muss man seinen Vitamin D-Spiegel kennen und vorher einen Arzt fragen.