

Vitamin D ist für den Stoffwechsel und die Gesundheit von entscheidender Bedeutung

Wir wissen schon lange, dass Vitamin D wichtig für unsere Knochen ist und ein Mangel im Kleinkindalter als Rachitis bleibende Schäden verursacht. Beispiele dafür sind O-Beine oder die Trichterbrust. Deswegen wurde Kindern früher Lebertran gegeben und heute werden D-Fluoretten verordnet. Patienten mit Osteoporose bekommen routinemäßig Vitamin D in Form von Vigantolekten. Das ist aber nur ein Teilaspekt des großen Themas „Vitamin D“.

Vitamin D-Mangel

- fördert Bluthochdruck
- fördert Durchblutungsstörungen am Herzen (Herzinfarkt) und im Gehirn (Schlaganfall)
- verursacht eine Abwehrschwäche mit Infektanfälligkeit
- fördert die Entwicklung einer Demenz
- und verschlechtert Asthma bronchiale und Multiple Sklerose

In den letzten Jahren gibt es immer wieder neue und interessante Erkenntnisse zum Vitamin D, die aber leider noch nicht konstruktiv im Alltag berücksichtigt werden.

Vitamin D im Blut testen

Jeder sollte seinen Vitamin D-Wert kennen. Die Gesellschaft für Knochengesundheit benennt einen Normwert von über 75ng/ml. Das Bundesgesundheitsministerium hält 25ng/ml für ausreichend. Die zugrundeliegende Studie hat den Vitamin D-Wert von Blutspendern untersucht und gemittelt. Damit wird aber nur unser allgemeiner Vitamin-D-Mangel dokumentiert.

Norddeutschland ist ein Vitamin-D-Mangelgebiet

Um uns auf natürliche Weise mit genügend Vitamin D zu versorgen, müssten wir uns täglich von 10 bis 14 Uhr mit nackten Armen und Beinen in der Sonne aufhalten. Selbst wenn wir nicht berufstätig sind, ist dies bei unserem Klima utopisch. Durch die flachere Sonneneinstrahlung haben wir in unseren Breiten ohnehin eine deutlich geringere Vitamin D-Aufnahme als im Mittelmeerbereich. Auch Sonnenschutzmittel verringern die Aufnahme von Vitamin D, ab Faktor 20 um 70%.

Die Aufnahme von Vitamin D über die Ernährung spielt generell nur eine untergeordnete Rolle. Es kommt vor allem in Lebertran und in fettreichen Fischarten wie Hering, Sardine oder Lachs vor. Relevante Mengen lassen sich nur über Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Vitamin-D-Testungen und -Therapien in unserer Praxis

Wir sind überzeugt, dass eine ausreichende Menge Vitamin D im Blut das persönliche Gesundheitsrisiko reduziert. In unserer Praxis überprüfen wir Ihren Vitamin D-Wert und gleichen einen Mangel bei Bedarf mit entsprechenden Tabletten oder Spritzen aus.

- Gerade bei älteren Menschen oder bei chronischen Magendarmkrankungen kann Vitamin D nicht ausreichend aus dem Magendarmtrakt aufgenommen werden. Es sollte dann mindestens vorübergehend gespritzt werden.

Wenn Sie Interesse haben, machen Sie gerne einen Termin aus.

Die Vitamin-D-Testung und -Behandlung wird von den privaten Krankenkassen übernommen. Für die gesetzlich Versicherten ist es bis auf wenige Ausnahmen als IGeL-Leistung selbst zu bezahlen. Bedenken Sie aber, dass es eine wichtige Investition in Ihre Gesundheit und Zukunft ist.