



**SCHWANKUNGEN**  
des Vitamin-D-Levels  
übers Jahr sind laut  
DGE normal, man  
muss nicht sofort  
Pillen schlucken

# Vitamin D: Wer braucht jetzt wie viel?

*Zwischen Oktober und März bekommen wir in Deutschland viel zu wenig Sonnenlicht im Winter fällt unser Vitamin-D-Spiegel daher auf den Tiefststand. Wie gefährlich ist das? Der Hype – und die neuesten Erkenntnisse ...*

rät davon ab, präventiv hoch dosierte Präparate mit Nebenwirkungen wie Aderverkalkung zu schlucken. „Man sollte den Vitamin-D-Spiegel im Blut vorher zumindest kontrollieren lassen“, sagt Experte Prof. Dr. Curt Diehm. Die Kosten (ca. 25 Euro) sind Privatsache.

## Was passiert, wenn der Vitamin-D-Spiegel im Winter sinkt?

„Es geht Menschen nicht schlecht, nur weil ihr Vitamin-D-Spiegel zu niedrig ist. Das ist durch keine Studie belegt“, sagt Diehm. „In seltenen Fällen können Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, fehlender Antrieb und Schlafstörungen auftreten.“ Gefährdet sind chronisch Kranke, Menschen über 65, Menschen mit dunkler Hautfarbe, Versleierte und Säuglinge.

## Kann man den Vitamin-D-Speicher im Sommer vorsorglich füllen?

„Es gibt einen gut funktionierenden Mechanismus: In

der Sommersonne füllen sich die Vitamin-D-Speicher so weit auf, dass der Vorrat den ganzen Winter reicht“, sagt der Experte. Dafür genügt es, Gesicht, Handrücken und Unterarme im Sommer täglich zehn bis fünfzehn Minuten lang ungeschützt in die Sonne zu halten. Vorsicht: „Die ideale Expositionszeit hängt von Sonnenintensität, Breitengrad und Hautfarbe ab.“

## Sind im Winter kurze Einheiten auf der Sonnenbank sinnvoll?

„Nein. Es gibt vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) eine klare Empfehlung, die dringend von starker, nicht ärztlich kontrollierter UV-Bestrahlung zum Zweck der Vitamin-D-Bildung abrät. Die Hautkrebsgefahr ist viel zu hoch. Für Kinder und Jugendliche sind Sonnenbänke verboten.“



**PROF. DR. CURT DIEHM**  
Ärztlicher Direktor der Max-Grundig-Klinik nahe Baden-Baden und Professor an der Uni Heidelberg

TEXT ANKE SÖRENSEN

**D**as Big Business mit Supplements rollt. So ging 2017 in deutschen Apotheken Vitamin D für 177 Millionen Euro über den Tresen! Das Sonnenvitamin mit hormonähnlicher Wirkung wird vor allem durch UV-Strahlen gebildet – nur 20 Prozent decken wir ab über Nahrung, etwa fetten Fisch wie Hering, Eigelb, Avocado. Vitamin D gilt als Wunderwaffe gegen Krebs, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Doch die aktuellen Ergebnisse einer der größten Studien zum Thema,

der amerikanischen VITAL-Studie, zeigen: Vitamin D verhindert weder Krebs noch Herz-Kreislauferkrankungen. Fakt ist: Wir brauchen das Vitamin für gesunde Knochen und Muskelfunktionen, echter Vitamin-D-Mangel ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Osteoporose und Rachitis. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt einen Blutwert von 20 Nanogramm/Milliliter, Werte unter 12,5 Nanogramm/Milliliter zeigen einen Mangel. Aber: Daran leiden laut Statistik des Robert-Koch-Instituts nur zwei Prozent der Erwachsenen! Die Stiftung Warentest