

Espresso Vitalis



Vitamin D und mehr!

VON GERALD FINGERLOS

Das Sonnenvitamin D ist ein interessanter Stoff, da es sich einerseits wie ein Vitamin verhält und andererseits eine hormonähnliche Wirkung hat.

Vitamine müssen von aussen zugeführt werden, beim Vitamin D passiert das zum kleineren Teil durch die Nahrung, zum großen Teil durch die Sonneneinstrahlung. Durch die darin enthaltene UV-B Strahlung wird die Bildung des Vitamin D angeregt.

Vitamin D ist an vielen körperlichen Prozessen beteiligt, die sich auf den gesamten Organismus auswirken. Von den ca. 23.000 Genen ist Vitamin D an etwa 1000 - 3000 beteiligt.

Ohne ausreichend Vitamin D sind wir nur schwer in der Lage, gesund, fit und leistungsfähig zu sein.

Folgende Systeme sind aktiv auf Vitamin D angewiesen:

- Knochen
- Immunsystem
- Hormone
- Krebsvorbeugung
- Darmgesundheit

Ein Mangel an Vitamin D kann bei folgenden Symptomen beteiligt sein:

Leaky Gut, Entzündungen, Depressionen und schlechte Gemütszustände, Schlafstörungen und chronische Müdigkeit, Knochendichte und Knochenbrüche, Haarausfall, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Hormonstörungen, Libidoverlust, Wachstumsstörungen, epileptische Anfälle, Autoimmunerkrankungen und mehr.



Gut zu wissen

Sonnencreme blockiert die UVB Strahlung und damit die Produktion von Vitamin D.

In Europa findet die Vitamin D Produktion im Körper vor allem in den Monaten von März bis September statt, und das vor allem am späteren Vormittag bis frühen Nachmittag. Dabei sollte man 20 - 30 Minuten möglichst mit dem ganzen Körper in der Sonne verbringen.



Durch unseren modernen Lebenswandel nützen wir auch im Sommer kaum die Fähigkeit ausreichend Vitamin D zu bilden. Gerade in der Zeit, in welcher der Sonnenstand am höchsten ist, befinden wir uns im Büro. Im Laufe der Abendstunden ist aber der Einstrahlungswinkel der Sonne unter 45° und unsere Haut kann nur noch wenig Vitamin D bilden.

Dazu kommt, dass wir immer öfter Sonnencremes mit sehr hohen Lichtschutzfaktoren benutzen, auch diese blockieren die natürliche Vitamin D Produktion.

Die richtige Dosis der UV-Exposition hängt von vielen Faktoren ab, wie z.B. Hauttyp, unbedeckte Hautfläche, geographische Lage, Seehöhe, der optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen und mehr.

Optimal wäre es, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen und dann die ersten 10-30 Minuten möglichst viel Haut der Sonne auszusetzen. In dieser kurzen Zeit wird bereits ein Maximum an Vitamin D gebildet. Erst danach sollte Sonnencreme verwendet werden. Sonnenbrände sind natürlich unbedingt zu vermeiden.

Auch die Wahl der Sonnencreme sollte gut überlegt werden, da hier unterschiedliche chemische Substanzen verwendet werden, die wiederum eine Auswirkung auf unseren Organismus haben können.

Natürliche Vitamin D Quellen sind vor allem fettreicher Fisch, aber auch Milchprodukte und Eier. Allerdings sind die damit zugeführten Mengen nicht besonders hoch.

Wird Vitamin D substituiert, dann empfiehlt es sich auf Präparate zurückzugreifen, die auch begleitende Mikronährstoffe mit sich bringen. Dazu gehören Magnesium und ggf. Vitamin K2.

Ganz einfach geht das mit dem Zinzino Gesundheitskonzept, das durch das Vitamin D Präparat ZinoShine ergänzt wird. Besonders empfehlenswert in den Wintermonaten.

Literaturempfehlung: Gesund in sieben Tagen:
Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie
Dr. med. Reinhard von Helden

Vitamin D messen

Der Vitamin D Spiegel lässt sich sehr einfach feststellen. Manche Apotheken bieten diesen Service sehr kostengünstig an.

Alternativ gibt es von Zinzino den Test für den Hausgebrauch.

Vitamin D Spiegel

Je nach Literatur sind Spiegel um 50ng/ml, manche sprechen von 80 - 100ng/ml empfehlenswert.

Werte $<30\text{ng/ml}$: subklinischer Mangel

Werte $<20\text{ng/ml}$: klinischer Mangel

Werte $<10\text{ng/ml}$: kritischer Mangel, der jedoch sehr selten auftritt.

Einheiten

Vitamin D wird in ng/ml oder nmol/l angegeben.
2,5 nmol/l entspricht 1 ng/ml



Doris Aitzetmüller
www.von-herzen-doris.com

Gerald Fingerlos
www.fingerlos.at

