



„Wann ist es am besten, mit der VITAMIN D-Einnahme zu beginnen, Herr Doktor?“

Gerade jetzt zum Herbstanfang werde ich oft auf das Thema Vitamin D angesprochen. Ein Mangel ist ungesund, und die Sonne schützt davor. So viel ist sicher. „Doch was, wenn die Tage trüber werden?“, fragt mich meine heutige Patientin. „Wann soll ich damit beginnen, ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen?“ Meine Antwort: „Wer zu einem zu niedrigen Vitamin-D-Wert neigt, sollte Anfang Oktober damit beginnen. Doch nicht jeder hat einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel.“

„Und woher weiß ich, ob mein Vitamin-D-Wert zu niedrig ist?“

„Gibt es Symptome? Kann ich das spüren?“, fragt sie. „Leider nein. Doch mit einer einfachen Blut-Untersuchung lässt sich das ermitteln. 20 bis 50 µg/l gilt als normaler Wert. Liegt er jetzt, am Ende des Sommers, bei etwa 30 µg/l, spricht man von einem normal-niedrigen Wert. Dann besteht die Gefahr, dass der Vitamin-D-Spiegel in den kommenden sonnenarmen Monaten weiter absinkt. Die möglichen Folgen wäre: Infektanfälligkeit, Osteoporose, Depressionen und andere Erkrankungen“, erkläre ich. Meine Patientin bittet um eine Blutanalyse. Am nächsten Tag erhalte ich das Ergebnis vom Labor: Ihr Wert liegt bei 15 µg/l. Der Vitamin-D-Spiegel sollte angehoben werden. Das ist über die Nahrung allein kaum zu erreichen: Vitamin D muss zusätzlich in der Haut gebildet werden. Das funktioniert jedoch nur, wenn ausreichend UV-B-Strahlung aus dem Sonnenlicht auf die Haut trifft. In Deutschland ist das ledig-

lich im Sommer (von März/April bis Oktober) und zudem nur etwa zwischen 12.00 Uhr und 15.00 Uhr der Fall. In den übrigen Monaten steht die Sonne zu tief.

„Zunächst gleichen wir Ihren Mangel mit Medikamenten aus. Für acht Wochen nehmen Sie 20 000 I.E. (internationale Einheiten), einmal pro Woche. Dann sollte der Wert wieder über 30 liegen. Wir kontrollieren dann noch einmal.“

„Was kann ich bis zum Frühjahr noch tun?“

„Grundsätzlich speichert unsere Leber Vitamin D für etwa sechs Monate und gibt es langsam ab. Nach einem sonnigen Sommer kommen wir damit meist gut durch den sonnenarmen Winter. Überdosieren können Sie die Zufuhr nicht. Wenn Ihr Spiegel wieder normal ist, können Sie deshalb ohne Bedenken täglich 1000 I.E. nehmen“, erkläre ich meiner Patientin. „Und gehen Sie in den kommenden Wochen mittags etwa für zehn Minuten in die Sonne. Die Strahlung auf Gesicht und Armen genügt. Achten Sie aber darauf, dass Sie dann keine Tagescreme oder ein Make-up mit höherem Lichtschutzfaktor als acht auftragen, da die Haut sonst kein Vitamin D bilden kann“, gebe ich ihr als weitere Empfehlung mit auf den Weg.

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.

www.ihr-hausarzt-in-mainz.de