

## Vitamin D das "Sonnenhormon"

ein Multitalent für Ihre Gesundheit



### Ihr Ansprechpartner:

Wünschen Sie weitere Informationen oder haben Sie noch Fragen, sprechen Sie uns an – wir werden Sie gern eingehender beraten.



### Zuständig für die Laboruntersuchungen:

**MVZ Dr. Schubach und Kollegen**

Wörth 15 94034 Passau

Tel.: 08 51 / 95 93 00

Fax.: 08 51 / 95 93 261

e-mail: [info@labor-schubach.de](mailto:info@labor-schubach.de)  
Homepage: [www.labor-schubach.de](http://www.labor-schubach.de)

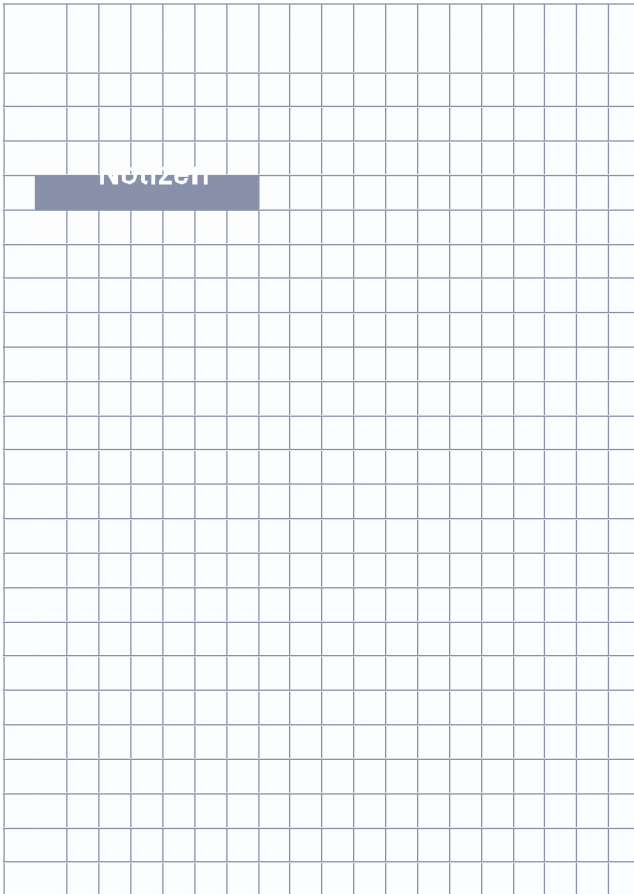


© MVZ Dr. Schubach und Kollegen Stand: 2009

Dr. Schubach und Kollegen



Medizinisches Versorgungszentrum



## Vitamin D - das "Sonnenhormon"

Besonders im Winterhalbjahr sind weite Teile der Bevölkerung mit **Vitamin D** unterversorgt - ohne es zu wissen oder sich der Folgen dieser Unterversorgung bewusst zu sein!

Vitamin D sorgt nicht nur für den Einbau von Kalzium in die Knochen, sondern fördert ebenso die Zellreifung und beeinflusst das Immunsystem, sowie andere Stoffwechselprozesse.

Bei **Vitamin D** handelt es sich nicht um ein Vitamin im eigentlichen Sinn, sondern um ein Hormon. Anders als Vitamine, die ausschließlich mit der Nahrung aufgenommen werden, stellt der Körper Vitamin D mit Hilfe des Sonnenlichts aus Vorstufen selbst her. Eine ungenügende Vitamin D-Bildung in den Wintermonaten beruht auf der relativ geringen UV-Strahlung in unseren Breiten. Viele Personen (insbesondere ältere Menschen) halten sich im Winter zudem wesentlich weniger im Freien auf, was dazu führt, dass die Vitamin D-Speicher im Laufe dieser Monate abgebaut werden.

An **Vitamin D-Mangel** leiden häufig Ältere, Frauen nach der Menopause, Schwangere, Personen mit dunklem Teint und alle, die sich zu wenig im Freien aufhalten oder zu wenig Sonnenlicht an ihre Haut lassen!

Vitamin D-Mangel kann zu Erkrankungen wie z.B. Osteoporose führen.

Auch wird ein Zusammenhang gesehen zwischen Vitamin D-Mangel und dem Auftreten von:

- bestimmten Krebsarten (z.B. Darmkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs)
- Autoimmunerkrankungen (multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis)
- Muskelschwäche und -schmerzen
- Diabetes

<sup>1</sup> Neues zur Bedeutung von Vitamin D und zur Messung von 25-OH-Vitamin D. Prof. Dr. Heinrich Schmidt-Gayk und Heinz Jürgen Roth, Labor&More. 03/07

Da der Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und den oben aufgeführten Erkrankungen erst in den letzten Jahren durch intensive Forschung bekannt wurde, weiß man erst heute welche Bedeutung die ausreichende Vitamin D-Versorgung hat. In Studien wurde auch gezeigt, dass in den Wintermonaten 60% der Bevölkerung in Deutschland mit Vitamin D unterversorgt sind, im Sommer sind es immerhin noch 40%. Aus diesem Grund empfiehlt sich die **Bestimmung des Vitamin D-Spiegels**.

**Die Kontrolle** Ihres Vitamin D-Spiegels ist eine wichtige **Vorsorgemaßnahme**. Durch eine einfache Blutuntersuchung kann Ihr Arzt rechtzeitig und zielgerichtet Maßnahmen zur Behebung des Vitamin D-Mangels ergreifen. Vitamin D-Spiegel können Sie das ganze Jahr über bestimmen lassen. Falls die Werte an der unteren Grenze liegen (unter 30 ng/mL), kann an eine Wiederholung der Messung zwischen Januar und April gedacht werden, da nach den Wintermonaten die Vitamin D-Spiegel am niedrigsten liegen<sup>1</sup>.

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt bezüglich der Möglichkeit einer **Vitamin D-Bestimmung**!