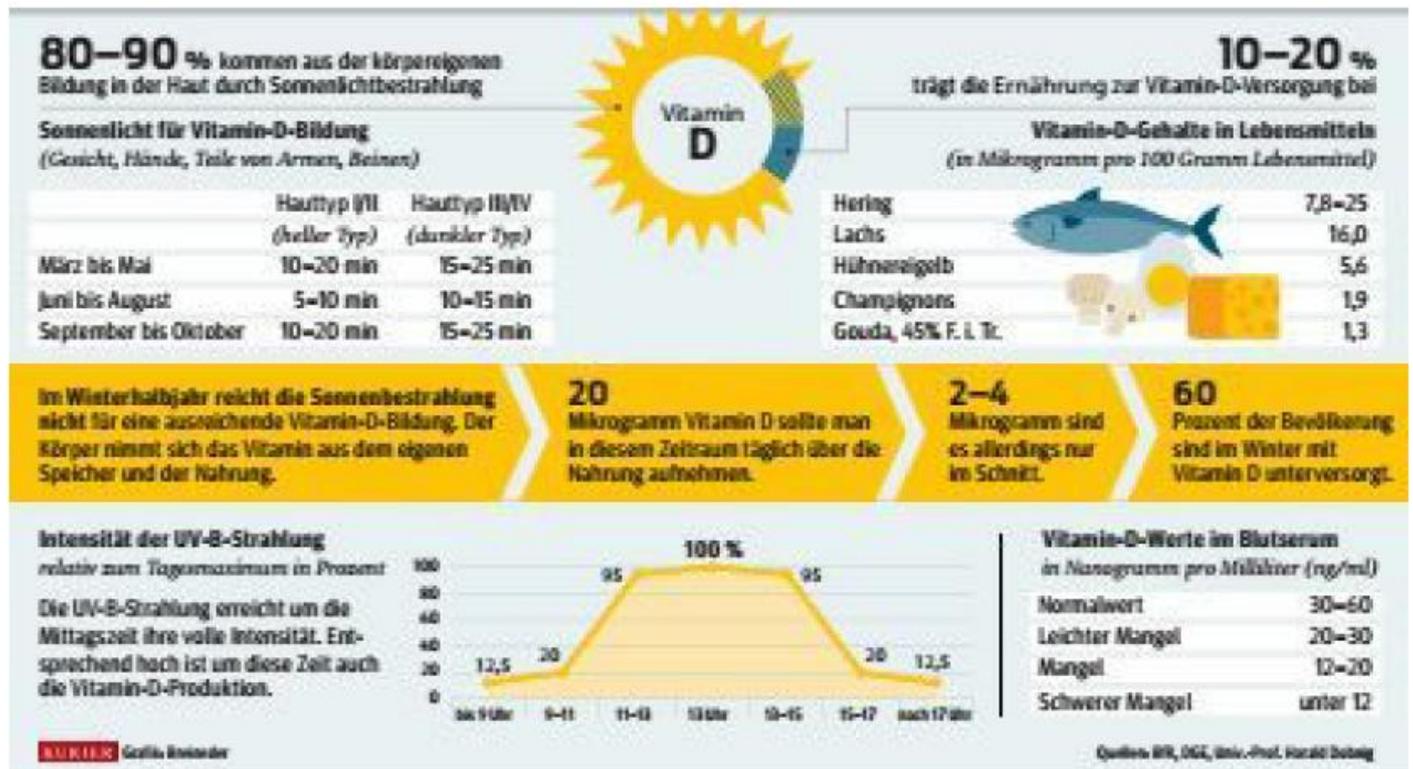


Mangel bleibt oft unentdeckt

Vitamin D. Häufig Unterversorgung in Wintermonaten; Sonne ist besser als Substitute



VON CLAUDIA STELZEL-PRÖLL

Es ist nur eine simple Blutabnahme, etwa im Labor, beim Hausarzt oder der Hausärztin, dann ist alles klar: Haben wir genug Vitamin getankt oder sind wir eventuell komplett unterversorgt?

Extreme, drückende Kopfschmerzen, ein Zucken rund um die Augen, eine ausgeprägte Müdigkeit und Motivationslosigkeit oder auch eine vermehrte Sturzneigung können Anzeichen dafür sein, dass dem Körper genau dieses eine Bauteilchen fehlt. Angelika Reitböck ist niedergelassene Allgemeinmedizinerin in Steyring und Präsidentin des österreichischen Hausärz-

teverbandes. In ihrer Praxis sieht sie zum Teil Fälle einer extremen Unterversorgung: „Ein normaler Wert liegt zwischen 30 und 50. Ich hatte schon ältere Menschen, aber auch Kinder und Jugendliche mit einem Wert von 7 oder 8, das ist wirklich erschreckend.“

Über die Haut

Rund 60 Prozent der heimischen Bevölkerung gilt während der Wintermonate als unterversorgt mit Vitamin D (siehe Grafik oben). Denn zum Großteil und am besten wird Vitamin D durch Sonnenlicht über die Haut aufgenommen: „Es reicht, sich 10, 15 Minuten mit unbedeckten Armen und bestenfalls



Allgemeinmedizinerin
Angelika Reitböck

auch Beinen in die Sonne zu setzen. Da kann nichts passieren und der Speicher wird wieder aufgefüllt“, empfiehlt Reitböck. Sonnenbäder hinter Fensterscheiben wirken nicht, der Körper braucht UVB-Strahlen.

Jenes Vitamin D, das nämlich über die Haut zugeführt ist, ist im Körper langlebiger und es kann auch nie zu einer Überpro-

FOTO: MARKER

duktion kommen. Was bei künstlich zugeführtem Vitamin D sehr wohl passieren kann. „Wer zu viele Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt und einen Wert über 100 erreicht, kann Nierensteine oder andere Beschwerden bekommen. Deswegen ist es wichtig, seinen Spiegel zu kennen und sich an die entsprechende Dosierung zu halten“, sagt die Allgemeinmedizinerin.

Ab nach draußen

Ein interessantes Detail: Es gibt eine wissenschaftliche Studie, die einen Zusammenhang zwischen Vitamin D und Atemwegsinfekten belegt, sprich ein passender Vitamin-D-Spiegel kann zu weniger Infekten

dieser Art führen. Menschen mit Übergewicht, Diabetes oder chronisch Kranke hätten ein verstärktes Risiko, an einem Vitamin-D-Mangel zu leiden.

Den teilweise hohen Vitamin-D-Mangel bei Kindern und Jugendlichen führt Expertin Angelika Reitböck auf fehlende Zeit im Freien zurück: „Wer nicht nach draußen geht, sich durchgehend in geschlossenen Räumen vielleicht noch vor einem Bildschirm aufhält, dem fehlt das Sonnenlicht als natürliche Vitamin-D-Quelle.“ Von Supplements seien keine Wunder zu erwarten, „aber eine stetige, spürbare Verbesserung des Zustandes gibt es auf jeden Fall, wenn der Spiegel stimmt.“