



## Wieso wir Vitamin D brauchen

Von *rsia*

Erstellt am 21 Mär 2018 - 16:54

Hamburg, 21.03.2018. Viele Menschen denken Obst und Gemüse sind die besten Vitalstoff-Lieferanten. Aber auch Sonneneinwirkung kann zur Vitalstoffversorgung beitragen – nämlich zur Versorgung mit dem lebensnotwendigen Vitamin D. Dabei ist Vitamin D - das man auch Vitamin D3 nennt - kein Vitamin im herkömmlichen Sinne, sondern Vitamin D ist eher ein Hormon. Der Körper kann Vitamin D selber bilden – vorausgesetzt, es gelangt ausreichend Sonnenlicht an die Haut: In Deutschland scheint die Sonne durchschnittlich 128 Stunden pro Monat. Die Deutschen sollten also gut mit dem Sonnenvitamin versorgt sein. Eine repräsentative Studie des Berliner Robert-Koch-Instituts beschreibt jedoch bei rund 41% der Teilnehmer suboptimale Vitamin D-Blutwerte. „Besonders in den kalten und dunklen Wintermonaten sind viele Menschen unterversorgt was die Vitamin D-Produktion des Körpers betrifft“, bestätigt Oliver Hanke, der Geschäftsführer beim Hamburger Hersteller für Nahrungsergänzungsmittel [GloryFeel](#) [1] ist. Der Experte erklärt warum:

„Vitamin D ist ein Sammelbegriff. Vitamin D3 kommt zwar in tierischen Lebensmitteln vor, ist aber die Form von Vitamin D, die der Körper selber herstellen kann, wenn ausreichend Sonnenlicht auf unsere Haut einwirkt. Vitamin D2 ist dagegen in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Es wird im Körper in das proaktive Vitamin D3 umgewandelt, welches dann in Leber und Niere in die biologisch aktive Form überführt wird.“

„Wir müssten uns von April bis September jeden Tag möglichst um die Mittagszeit 15 – 20 Minuten in der Sonne aufhalten und dabei ein Viertel der Körperoberfläche unbedeckt lassen. Dann wären wir in unseren Breitengraden wenigstens im Sommer gut mit Vitamin D3 versorgt“, sagt Oliver Hanke. Zu dieser Uhrzeit arbeiten aber viele Menschen und halten sich in geschlossenen Räumen auf. Um die Haut im Sommer vor Sonnenbrand oder vorzeitiger Hautalterung zu schützen wird außerdem häufig Sonnenschutz verwendet. Sonnenmilch & Co. verhindern jedoch die Vitamin-D3-Versorgung über die Haut: Sie lassen die für die Vitamin D3-Bildung wichtigen UV-B Strahlen der Sonne nicht durch. Also findet im Sommer kaum ein Auftanken der Vitamin D3-Speicher statt – und sie sind im Winter bald leer. In der aktuellen Jahreszeit lugt die Sonne zumindest in unseren Breitengraden zu selten durch die Wolken und steht viel zu niedrig am Himmel als dass ihre UVB-Strahlen die Haut erreichen und die Vitamin D3-Synthese anregen würden. Das heißt spätestens jetzt gegen Ende des Winters sind unsere Vitamin D-Vorräte deshalb aufgebraucht. „Im Vergleich zur Sonneneinwirkung spielen Lebensmittel für die Vitamin-D-Versorgung die kleinere Rolle“, fährt Oliver Hanke fort. In wirklich nennenswerten Mengen kommt Vitamin D in solchen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, die wir traditionell selten auf den Tisch bringen: Etwa in Dorschleber oder in Shiitake-Pilzen. In fettreichen Fischarten, Innereien, Eiern oder Champignons ist Vitamin D in überschaubarer Menge enthalten. Man müsste täglich 6-7 Eier, 10 kg Quark oder 1 kg Champignons essen, um den Schätzwert für den Vitamin D-Bedarf bei fehlender Eigensynthese durch den Körper zu erreichen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt dieser Wert bei 20µg pro Tag.

„Für Personen, die sich viel in geschlossenen Räumen aufhalten oder die sich vor dem Sonnenbad mit Sonnencreme eincremen und bei denen keine Vitamin D Eigensynthese in der Haut stattfindet, kann es daher sinnvoll sein, den Körper mit Vitamin D3 in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu versorgen“, erklärt Oliver Hanke. Vitamin D3 Tropfen und Kapseln von GloryFeel sind unter anderem im Online-Shop des Unternehmens <https://www.gloryfeel.de/de/produkte> [2] erhältlich.

### Pressekontakt:

GloryFeel GmbH

Dorotheenstraße 48 - 22301 Hamburg

Telefon: +49 (0)40 - 30 39 79 97

Telefax: +49 (0)40 - 30 39 79 35



E-Mail: [redaktion@gloryfeel.de](mailto:redaktion@gloryfeel.de) [3]

Web: <https://www.gloryfeel.de> [1]

Über GloryFeel: GloryFeel mit Sitz in Hamburg stellt Nahrungsergänzungsmittel in hochwertiger Qualität her und vertreibt diese weltweit. Das Unternehmen wurde 2014 von Oliver Hanke und Ulrich Iven gegründet.

1 Zugriff 05.03.2018: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5578/umfrage/durchschnitt...> [4]

2 Zugriff 05.03.2018: [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin\\_D/Vitamin\\_D\\_FAQ-Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:01):** <http://medkom24.eu/node/23079>

### Links:

[1] <https://www.gloryfeel.de>

[2] <https://www.gloryfeel.de/de/produkte>

[3] <mailto:redaktion@gloryfeel.de>

[4] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5578/umfrage/durchschnittliche-monatliche-sonnenscheindauer-in-deutschland/>

[5] [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin\\_D/Vitamin\\_D\\_FAQ-Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html)