

# Das "sonnenhungrige" Vitamin D sorgt für den Knochenbau

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 3: **Nicht alles ist gesund, was kleidet**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557577>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Das «sonnenhungrige» Vitamin D sorgt für den Knochenbau

Sonnenlicht wurde zu allen Zeiten mit Gesundheit und Wohlergehen in Verbindung gebracht. Und wer sehnt sich auch heute, in der Ära des Ozonlochs und der gefährlichen UV-Strahlung, nicht nach Sommer, Sonne und braungebrannter Haut? Solange man sich nicht sinnlos «braten» lässt, ist das auch in Ordnung, denn manches Vitamin scheut das Licht, nicht aber Vitamin D. Vitamin D ist zwar nicht der Stoff, aus dem die Bräune ist, aber es sorgt für die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm und deren Einlagerung in den Knochen, was für das Knochenwachstum sehr wichtig ist.

Die Symptome eines Vitamin-D-Mangels bei Kindern sind als Rachitis zu trauriger Berühmtheit gelangt: Durch das Fehlen von Vitamin D entsteht eine Störung des Knochenkalkstoffwechsels, so dass die kindlichen Knochen zu weich bleiben, sich zu X- oder O-Beinen deformieren, Missbildungen des Beckens und Brustkorbs oder Wirbelsäulenverkrümmungen entstehen können. Ausserdem ist das Wachstum der Zähne verzögert.

Diese Symptome sind früher häufig epidemieartig unter den Kindern aus benachteiligten sozialen Verhältnissen, besonders in Grossstädten wie Berlin und Wien während und nach den beiden Weltkriegen aufgetreten. Dabei entdeckten Ärzte, dass Kinder, die einer milden UV-Strahlung ausgesetzt waren, rasch gesund wurden. Damit war man dem Vitamin D auf der Spur: In der Sonne wandelt sich eine wirkungslose Vorstufe des Vitamins in wirksames Vitamin D um. Bereits 10-15 Minuten Sonneneinstrahlung auf Arme und Gesicht reichen pro Tag aus, um einen Mangelzustand zu verhindern. Also nichts wie raus, auch wenn es draussen noch richtig winterlich kalt ist!

Die künstliche Zufuhr von Vitamin D ist nicht unproblematisch und kann bei langer Einnahmedauer zu übermässigen Kalkablagerungen in den Blutgefässen und Nieren, Missbildungen der Zähne und anderem führen, während der tägliche Spaziergang eine «Vitamin-D-Vergiftung» natürlich niemals bewirken kann. Voraussetzung für die ausreichende Versorgung mit dem «Lichtvitamin» ist eine Ernährung, die genügend Vorstufen des Vitamins enthält, insbesondere Hefe, Pilze, Eidotter, Milchprodukte und Fische.

Wenn Sie an Vitamin-D-Mangel leiden, also zum Beispiel Muskelschmerzen fühlen, eine Muskelschwäche Ihrer Beinmuskulatur oder Erweichung Ihrer Knochen festgestellt wird, dann sollten Sie mehr an die Sonne gehen und im Winter eventuell zusätzlich Vitamin-Präparate unter ärztlicher Kontrolle einnehmen. ●

Ein Hund ist das beste Mittel, um den täglichen «Sonnenbedarf» zu decken.



*Da wir mit der natürlichen Nahrung so viele verschiedene lebenswichtige Vitamine und Vitalstoffe aufnehmen können und müssen, ist es ganz wichtig, sich nicht einseitig, sondern möglichst breitgefächert, aber wertvoll, d.h. naturbelassen und vollwertig zu ernähren.*