

Vitamin-D-Mangel erkennen, gesünder leben

BERLIN – Kunstlicht statt Sonne: Vor allem in der dunklen Jahreszeit bekommen viele Menschen in Deutschland selten ausreichend Tageslicht zu sehen. In der Folge kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen. Studien sprechen dafür, dass Vitamin D nicht nur für die Knochengesundheit, sondern für den gesamten Organismus eine wichtige Rolle spielt. So kann zu wenig Vitamin D im Körper etwa Stoffwechselerkrankungen oder Bluthochdruck begünstigen und beeinträchtigt das Immunsystem. Ein Bluttest zeigt, ob der Organismus ausreichend mit Vitamin D versorgt ist.

Vitamin D kann mehr als Knochen

Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin – Fachleute zählen den Stoff zu den Hormonen. Vorteil: Der Körper kann diesen wichtigen Baustein selbst herstellen. Dazu braucht er aber UVB-Strahlung. Studien zeigen, dass ein ausgewogener Vitamin-D-Spiegel das Immunsystem positiv beeinflusst, entzündliche Prozesse hemmt, Typ-2-Diabetes stabilisiert. Umgekehrt kann ein Mangel an Vitamin D an Autoimmunerkrankungen wie multipler Sklerose (MS), systemischer Lupus erythematodes (SLE) und rheumatoider Arthritis (RA) beteiligt sein.

Labortest klärt Vitamin-D-Versorgung

Zu wenig Vitamin D muss nicht gleich in geschädigten Knochen oder mit Bluthochdruck enden. Auch Beschwerden wie Haarausfall, Schwächegefühl und Muskelschmerzen können auf einen Mangel hindeuten. Auf keinen Fall sollten Menschen, die bei sich einen Mangel vermuten, eigenmächtig Ergänzungspräparate einnehmen. Sinnvoll behandeln lässt sich der Mangel erst, wenn die Diagnose gesichert ist. Dazu messen Ärzt*innen den 25-Hydroxycholecalciferol-Wert (25-OH-VitD) im Blut. Anhand der Werte lässt sich individuell abwägen, ob und wie viel zusätzliches Vitamin D dem Organismus hilft. Ordnen Ärzt*innen den Test aufgrund eines konkreten Krankheitsverdachts an, übernehmen die Krankenkassen die Kosten.

Weitere Informationen zu Autoimmunerkrankungen enthält das IPF-Faltblatt „Autoimmunerkrankungen“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

17.01.2022

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de