

Das Vitamin vom Himmel

07. Juli 2010



D heisst es ganz kurz, aber lang ist die Liste der Leiden, gegen die es schützt – von Arteriosklerose bis Zuckerkrankheit. Umso schöner, dass wir im Sommer bloss an die Sonne gehen müssen, um es uns zu holen. Text Ginette Wiget

Ein Hut auf dem Kopf, eine Sonnenbrille auf der Nase und eine dick eingeschmierte Haut: So schützen sich gesundheitsbewusste Menschen vor der Sonne. Denn sie haben gelernt, dass Sonnenstrahlen gefährlich sind: Sie lassen die Haut schneller altern und können Krebs verursachen.

Doch die Sonne besitzt auch heilende Kräfte: Mit Hilfe der kurzwelligen UVB-Strahlung stellt unsere Haut Vitamin D her. Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst produziert. Mit der Nahrung wird es nur in geringen Mengen aufgenommen. Seit gut hundert Jahren wissen die Mediziner, dass Vitamin D wichtig für starke Knochen ist. Andere nützliche Wirkungen schrieben die Forscher dem Sonnenvitamin lange Zeit nicht zu. Das hat sich in der letzten Zeit geändert. Der einst unterschätzte Nährstoff geniesst in der Forschung plötzlich den Ruf eines Wundervitamins – und das in einer Zeit, in der die Wissenschaft wundersame Wirkungen anderer Vitamine – vor allem der Vitamine A, C und E – immer mehr in Zweifel zieht.

Neueste Studien deuten darauf hin, dass Vitamin D nicht nur Knochenschwund (Osteoporose) vorbeugt. Es soll auch vor Infektionen, Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Krebs schützen. Das sind erfreuliche Neuigkeiten. Doch leider gibt es auch eine schlechte: Unserer Bevölkerung fehlt es genau an diesem Wundervitamin. «Schätzungsweise fünfzig bis siebzig Prozent der Menschen leiden an einem Vitamin-D-Mangel», sagt die Ärztin Heike Bischoff-Ferrari, eine der führenden Forscherinnen auf dem Gebiet Vitamin D und Leiterin des Zentrums Alter und Mobilität der Universität Zürich.

Grassierender Mangel unter Senioren

In einer Studie untersuchte die Altersmedizinerin 173 Senioren, die einen Hüftbruch erlitten hatten. Nur zwei von ihnen hatten zu Beginn einen genügend hohen Vitamin-D-Spiegel. Heike Bischoff-Ferrari und ihr Team liessen den Hüftbruch-Patienten ein Jahr lang täglich Vitamin D verabreichen. Verglichen wurde eine Dosis von 800 Einheiten mit einer hohen Dosis von 2000 Einheiten. Die Forscher konnten nachweisen, dass die Senioren nach dem Hüftbruch von der hohen Dosis Vitamin D profitierten. Es schützte sie vor weiteren Sturzverletzungen sowie vor schweren Infektionen.

Vitamin D kann auch Kinder vor Infekten bewahren. Das zeigt eine neue Studie aus Japan, an der 334 Schulkinder teilnahmen. Eine Gruppe bekam 1200 Einheiten Vitamin D, die andere ein Scheinmedikament. In der Vitamin-D-Gruppe steckten sich elf Prozent der Kinder mit dem Grippevirus Influenza A an, in der Placebo-Gruppe dagegen fast doppelt so viele. Zudem zeigte sich, dass Kinder mit Asthma, die Vitamin D einnahmen, über achtzig Prozent weniger Asthma-Anfälle hatten als die Kinder in der Vergleichsgruppe.

Noch nicht hieb- und stichfest belegt ist die schützende Wirkung auf das Herz. «Es gibt jedoch zahlreiche Beobachtungsstudien, die darauf hindeuten, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel die Gefahr für Herzkreislauf-Erkrankungen erhöht», sagt der Herzspezialist Frank Ruschitzka vom Universitätsspital Zürich. Fast als gesichert gilt, dass mit einem fallenden Vitamin-D-Spiegel der Blutdruck ansteigt.

Weitere Langzeitbeobachtungen ergaben, dass Menschen mit hohen Vitamin-D-Werten seltener an Krebs erkranken. Eine schützende Wirkung wurde beispielsweise bei Brustkrebs, Darmkrebs und sogar bei Hautkrebs beobachtet. «Diese Ergebnisse erklären, warum die Krebsraten in sonnenärmeren, nördlichen Regionen wie etwa Skandinavien höher sind als in südlicheren Ländern», sagt Kardiologe Ruschitzka.

Gerade ältere Leute, die besonders anfällig für Knochenbrüche, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind, leiden am häufigsten an einem Vitamin-D-Mangel. Das verwundert nicht. Im Alter lässt die Fähigkeit der Haut nach, das Sonnenvitamin herzustellen. Ein 80-Jähriger produziert bei gleicher UVB-Einstrahlung nur noch ein Viertel der Menge eines 20-Jährigen. Durch die Nahrung lässt sich der Bedarf an Vitamin D nicht decken. Nur wenige Lebensmittel wie etwa Wildlachs sind reich an Vitamin D. «Senioren müssten täglich zwei Portionen Fettfisch essen, um genügend Vitamin D zu sich zu nehmen», sagt Heike Bischoff-Ferrari.

Nicht nur Senioren, auch viele jüngere Leute sind heutzutage mit dem Sonnenvitamin unterversorgt. Denn in unserer industrialisierten Welt sehen wir die Sonne kaum noch. Gearbeitet wird meist drinnen. Und wer sich in der Freizeit an die Sonne wagt, crèmt sich meist vorher mit einem Sonnenschutzmittel ein, um sich gegen Hautkrebs zu schützen. Das Problem dabei: Sonnencrèmes filtern die UVB-Strahlung heraus, die es braucht, um Vitamin D herzustellen. Bereits ein Sonnenschutzfaktor 15 (SPF) reduziert die Herstellung um 98 Prozent.

Im Winter Vitamin D als Tropfen

Um genügend Vitamin D zu bilden, würde es in der Regel reichen, im Sommer zweimal die Woche für zehn Minuten Gesicht, Arme und Hände in die Mittagssonne zu halten. Doch viele Hautärzte raten, die Sonne möglichst ganz zu meiden. Frank Ruschitzka findet das übertrieben. «Wie in vielen Dingen in der Medizin ist die Dosis entscheidend: Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Ich sage den Leuten: Geht raus, genießt die Sonne, aber holt euch keinen Sonnenbrand.»

Von November bis April ist in Europa die UVB-Strahlung aufgrund der geografischen Lage zu schwach, sodass unser Körper kein Vitamin D herstellen kann. «Er kann zwar im Sommer Vitamin D speichern, diese Reserven reichen aber nur wenige Wochen», sagt die Ärztin Heike Bischoff-Ferrari.

Um auch im Winter ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein, gibt es Vitamin D als Tropfen. Heike Bischoff-Ferrari empfiehlt allen Menschen ab sechzig Jahren, täglich 800 Einheiten Vitamin D in Tropfenform einzunehmen. «Das ist eine einfache und billige Gesundheitsvorsorge und entspricht den neuesten wissenschaftlichen Empfehlungen.»

Eine Flasche Vitamin-D-Tropfen, die in dieser Dosierung knapp drei Monate reicht, ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und kostet weniger als 5 Franken. «In einer Dosierung von 800 Einheiten sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Sie treten erst auf, wenn Tagesdosen von mehr als 10 000 Einheiten verabreicht werden», sagt die Ärztin.

Sie empfiehlt den Senioren, sich auch im Sommer mit Vitamin-D-Tropfen zu versorgen und Sonnenschutz zu tragen, so, wie es die Hautärzte empfehlen. «Das ist die sicherste Lösung.» Und was ist mit jüngeren Menschen? «Für diese Altersgruppe gibt es zur Zeit noch zu wenige Studien», sagt die Expertin. Vermutlich würden aber auch jüngere Leute vor allem im Winter von Vitamin-D-Tropfen profitieren. Die 42-jährige Ärztin nimmt selbst täglich 800 Einheiten ein. Auch im Sommer.

Buchtipps:

Nicolai Worm, Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt. Systemed Verlag 2009. 28.90 Franken.