

Ein ganzer Kerl dank Vitamin D

Ausreichend hohe Versorgung mit Vitamin D beeinflusst Testosteronwerte positiv

Veldhoven, 1. Februar 2010 (SRF) – Eine ausreichend hohe Versorgung des männlichen Körpers mit Vitamin D hat positive Auswirkungen auf die Testosteronwerte. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Medizinischen Universität Graz. Der Untersuchung zufolge weisen Männer, die über einen Vitamin D-Spiegel von mindestens 30 Nanogramm pro Milliliter Blut verfügen, signifikant höhere Testosteronwerte auf als Geschlechtsgenossen, deren Vitamin D-Level niedriger ausfallen. Zudem belegt die Studie, dass der Durchschnittswert des wichtigsten männlichen Sexualhormons im Jahresverlauf den gleichen Schwankungen unterliegt wie der Vitamin D-Pegel. Beide Werte sinken ab Oktober, mit Beginn des Winterhalbjahres, und erreichen ihre Tiefststände im März. „Männer, die auf eine zumindest ausreichende Versorgung ihres Körpers mit Vitamin D achten, tun also auch ihrem Testosteronhaushalt und damit unter anderem ihrer Libido Gutes“, erläutert Ad Brand, der Sprecher des Sunlight Research Forums (SRF). Die im Winterhalbjahr sinkenden Vitamin D-Werte seien, so Brand weiter, durch die in dieser Jahreszeit schwächere Sonnenstrahlung bedingt.

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon. Es ist beim Mann hauptsächlich verantwortlich für die Entwicklung der Geschlechtsorgane, die Ausbildung und Erhaltung der typischen männlichen Geschlechtsmerkmale, die Samenproduktion und die Steuerung der männlichen Lust.

Vitamin D wird, angeregt durch UV-Strahlung, zu 90 Prozent über die Haut gebildet. Ein durchschnittlicher Vitamin D-Spiegel von 30 Nanogramm pro Milliliter Blut (30 ng/ml) gilt in der Wissenschaft als Wert, ab dem Vitamin D seine positiven Wirkungen ausreichend entfalten kann. Als optimal gelten Werte von 40 bis 60 ng/ml.

Das Sunlight Research Forum (SRF) ist eine Non-Profit-Organisation mit Sitz in den Niederlanden. Ihr Ziel ist es, die neuesten medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Effekte maßvoller UV-Strahlung auf den Menschen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Hinweis:

Eine Zusammenfassung der Studie „Wehr E, Pilz S, Boehm BO, März W, Obermayer-Pietsch B. (Department of Internal Medicine, Division of Endocrinology and Nuclear Medicine, Medical University Graz, Graz, Austria): Association of vitamin D status with serum androgen levels in men.“ findet sich auf der SRF-Webseite www.sunlightresearchforum.eu zum Download.

Medienkontakt:

Ad Brand

Sunlight Research Forum (SRF)

Tel.: +31 (0)651 358 180

info@sunlightresearchforum.eu

www.sunlightresearchforum.eu