



## SONNENNEWS – 28. SEPTEMBER 2015

### Die Rolle von Vitamin D im Krafttraining

*Forscher einer neuen japanischen Studie belegen, dass Krafttraining Vitamin D-Rezeptoren in den Muskeln vermehrt und so die Vitamin D-Synthese im gesamten Körper verbessert.*

Eine interessante Studie, durchgeführt von Wissenschaftlern um den Forscher *Dr. Satoshi Fujita* von der *Ritsumeikan Universität* in Japan, widmete sich jetzt einem bisher wenig erforschten Thema der Vitamin D-Forschung: der Auswirkung von Krafttraining auf den Vitamin D Stoffwechsel.



Bisher bekannt war, dass sich ein Vitamin D-Mangel nicht nur negativ auf Gesunderhaltung der Knochenstrukturen auswirkt, sondern auch zu einem Muskelabbau führt, welcher die Sturzgefahr vor allem bei älteren Menschen erhöht.

Neu ist jedoch, und das konnte die Studie positiv belegen, dass sich nicht nur Vitamin D auf die Muskelmasse sondern auch Kraftsport und Muskeltraining sich positiv auf die Vitamin D-Rezeptoren auswirkt. Bereits eine Runde Krafttraining regt die intramuskuläre Expression der Vitamin D-Rezeptoren an.

Die Studie wurde mit 10 Wochen alten Ratten durchgeführt, welche durch elektrische Impulse einem Krafttraining und einem Ausdauertraining unterzogen wurden. Durch Gewebeproben vor und nach dem Training wurde die Veränderung an den Vitamin D-Rezeptoren beobachtet.

Studienleiter *Dr. Satoshi Fujita* berichtet zu den Studienergebnissen:

**„Das ist eine neue und wichtige Erkenntnis. Sie könnte darauf hinweisen, dass Krafttraining möglicherweise den Vitamin-D-Stoffwechsel sogar ohne eine Nahrungsergänzung in Schwung bringen kann. Ob Vitamin D als Nahrungsergänzung oder aus körpereigener Produktion, gesteigert durch das Training, effizienter ist, gilt es noch zu beweisen.“**

Künftige Untersuchungen sollen die Studienergebnisse weiter beleuchten. Fest steht, dass Vitamin D für das Krafttraining einen unentbehrlichen Faktor darstellt.

Quelle:

<https://www.medizinaktuell.info/news/beitrag/302-krafttraining-verbessert-den-vitamin-d-stoffwechsel.html>

Bildquelle:

[www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)