

## Vitamin D und die Herzgesundheit

*In den vergangenen Jahren nahm die Forschung um das Sonnenschein-Vitamin, kurz Vitamin D, immer mehr zu. Man kam zu immer neueren und vielversprechenden Erkenntnissen.*

Wer sich mit Vitamin D ein wenig auskennt, der weiß, dass die Bildung dieses Vitamins mit Hilfe von UVB-Strahlung, wie die Sonne oder das Solarium sie bereitstellt, in unserer Haut stattfindet.

Eigentlich ein sensationelles Phänomen, dass der Körper einen Stoff, den er täglich benötigt, auch selbst herstellen kann, wenn man ihn nur lässt. Hierfür ist gar keine lange Besonnung notwendig. Wenige Minuten genügen hier schon, um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein. Die Natursonne hat hierfür von April bis Oktober genug Kraft, das Solarium bietet auch im Winter eine ausreichende Versorgung.

Dennoch wird der Ruf danach, die Sonne zu meiden und nur noch eingecremt das Haus zu verlassen, in den Medien stetig lauter. Das Internet ist voll von teils schlechter und negativer Berichterstattung zu Sonne oder Solarium und UV-Licht im Allgemeinen.



Schaut man aber genauer hin, ist ein langsames und vorsichtiges Umdenken zu beobachten. Aufrufe zum Sonnenverzicht werden immer öfter hinterfragt. Man nimmt Meinung nicht mehr nur hin, sondern beginnt sich zu informieren. Und das ist auch gut so, denn Vitamin D-Mangel ist nicht nur auf einen modernen Lebensstil und die Tatsache zurückzuführen, dass

wir uns durch Fernseher, Computerspiele und Arbeit fast ausschließlich drinnen aufhalten, sondern auch darauf, dass die Menschheit immer und immer wieder dazu

aufgefordert wird, sich immer nur eingecremt nach draußen zu begeben, um so Schäden der Haut zu vermeiden. Eine sehr einseitige Wahrheit, denn Sonnenschutzmittel können die Vitamin D-Bildung in der Haut blockieren!

Die Krux: verschiedene Studien zeigen, dass eine Vermeidung der Sonne nicht nur einen Vitamin D-Mangel verursacht, sondern auch das Risiko für verschiedene Krebsarten, auch Hautkrebs, steigen lässt. (1) (2) (3) (4)

Ein Vitamin D-Mangel wird aber nicht nur mit verschiedenen Krebsarten assoziiert, sondern auch mit verschiedenen anderen Erkrankungen. Hierzu gehören allem voran Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von welchen auch schon die Kleinsten betroffen sein können.

### Ein Vitamin D-Mangel im Kindesalter sagt einen hohen Blutdruck voraus

In einer Studie, die in der Zeitschrift *Hypertension* der *American Heart Association* veröffentlicht wurde, stellten die Forscher fest, dass ein Mangel an Vitamin D im Säuglingsalter, in späteren Kindheits- und Jugendjahren zu hohem Blutdruck führen kann. (5)

Eine Studie, die zu denken geben sollte, denn kranke Kinder werden zu kranken Erwachsenen.

#### Quelle:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2019/07/22/vitamin-d-essential-for-your-heart.aspx>

#### Wissenschaft:

- 1 Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology, 2009;28(2):133
- 2 Journal of the National Cancer Institute, 2018;111:158
- 3 WebMD, October 4, 2011
- 4 Melanoma Management, 2015;2(1):51
- 5 Hypertension, 2019;doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.13120; 74:421

#### Bild:

[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) Fotograf: Billy Pasco