

Vitamin D: Allheilmittel der Sonne?

Eine kürzlich durchgeführte Erhebung in der Provinz Alicante, Spanien, hat alarmierende Ergebnisse zutage gebracht¹: Trotz des hohen Sonnenscheins in der Region leiden dort vier von zehn Erwachsenen und drei von zehn Kindern an einem Vitamin-D-Mangel. Dieser Mangel kann schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkte und Krebs haben. Denn: Das Sonnenvitamin hat positive Effekte auf eine Vielzahl von Geweben und Organen.²

Die spanische Erhebung untersuchte den Vitamin-D-Status von Erwachsenen und Kindern in Alicante. Es wurden Fragebögen zur Ernährung und Sonneneinstrahlung verwendet, um den Zusammenhang mit dem Vitamin-D-Level zu analysieren.

Die wichtigsten Ergebnisse:

- 40 % der Erwachsenen und 30 % der Kinder in Alicante haben einen Vitamin-D-Mangel.
- Trotz des sonnigen Klimas ist die natürliche Sonneneinstrahlung allein nicht ausreichend, um einen Mangel zu verhindern.
- Eine tägliche Aufnahme von gesunden Lebensmitteln und eine ausreichende Sonnenexposition sind entscheidend, um einen Vitamin-D-Mangel zu vermeiden.

Die Studie zeigt, dass Vitamin D für die Gesundheit unerlässlich ist und sowohl durch Sonneneinstrahlung als auch durch die Ernährung aufgenommen werden kann. Es wird deutlich, dass die Vermeidung eines Vitamin-D-Mangels eine ganzheitliche Herangehensweise erfordert und Vitamin D zugleich zahlreiche positive Effekte für den gesamten menschlichen Körper mit sich bringt.

Die positiven Effekte von Vitamin D²:

- Vitamin D beeinflusst Reproduktion, Wachstum, Immunantwort, Verdauung, endokrine Regulation und zentrale Nervenfunktionen.
- Es wirkt sich auf eine Vielzahl von Geweben im Körper aus, nicht nur auf die Knochen.
- Vitamin D sollte als „ganzheitliches Hormon“ betrachtet werden.

Weitere Vorteile von Vitamin D¹:

- Prävention von Herzinfarkten und Krebs
- Stärkung des Immunsystems
- Regulierung des Calciumspiegels im Blut



Es ist wichtig, sowohl auf ausreichende Sonneneinstrahlung als auch auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um die Vorteile von Vitamin D voll auszuschöpfen und Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns. Schalten Sie vom Alltag ab und genießen Sie Ihre sonnige Auszeit bei uns.

¹ Trelinski A (2024). How taking in the sun daily can help prevent cancer and heart problems, according to scientists in Spain. In: The OlivePress. <https://www.theolivepress.es/spain-news/2024/04/21/how-taking-in-the-sun-daily-can-help-prevent-cancer-and-heart-problems-according-to-scientists-in-spain/> (30.04.2024)

² Stumpf WE (2012) Vitamin D and the scientific calcium dogma: understanding the “Panacea” of the sun. In: European Journal of Clinical Nutrition 66, 1080-1081. Bildquelle, lizenzfrei: <https://pixabay.com/photos/calpe-alicante-spain-264061/> (30.04.2024)