

Bewegung verhindert Vitamin-D-Mangel

Vitamin D ist in vielen Studien aktuell ein „hot topic“ – aber wie Sport den Umgang mit dem Sonnenvitamin im Körper beeinflusst, war bislang kaum untersucht. Die VitaDEx-Studie bringt jetzt Klarheit: Regelmäßiges Training zahlt sich aus, indem es den typischen

Vitamin-D-Abfall im Winter bremst.¹

Forscher der VitaDEx-Studie von der Uni Kopenhagen haben untersucht: Kann Ausdauertraining den Vitamin-D-Rückgang im Winter stoppen, ohne dass sich das Gewicht ändert? Sie haben vor allem folgende Formen von Vitamin D im Blut im Blick gehabt: Die „Vorratsform“ 25(OH)D und die aktive Variante 1,25(OH)₂D plus eine Abbau-Form 24,25(OH)₂D.

Über 100 gesunde Briten haben an der Studie teilgenommen und waren in zwei Gruppen aufgeteilt:

- **Sport-Gruppe:** 10 Wochen lang 4-mal pro Woche Cardio-Training, wie Joggen oder Radfahren, mit Check-ups.
- **Normal-Gruppe:** Hat einfach den Alltag weitergelebt, ohne zusätzlichen Sport.

Beobachtet wurde alles im Winter (Oktober bis April), wenn bei uns in Deutschland die Sonne zu schwach ist, um ausreichend Vitamin D in der Haut zu produzieren. Alle Studienteilnehmer sollten ihre Ernährung und ihr Gewicht stabil halten – bei den Sportlern gab es einige extra Kalorien, um das Körpergewicht stabil zu halten.

Die Ergebnisse: Sport hält den Vitamin-D-Spiegel oben!

In der Normal-Gruppe fielen die Vitamin-D-Werte (1,25(OH)₂D₃) im Winter wie erwartet um 15 % ab. In der Sport-Gruppe wurde hingegen keine Veränderung festgestellt: der aktive Vitamin-D-Spiegel blieb erhalten. Diese Ergebnisse waren in vergleichbarer Weise auch bei der „Vorratsform“ Vitamin D festzustellen: die Normal-Gruppe verzeichnete einen signifikanten

Abfall der Werte um 5,6 ng/ml (14 nmol/L), wohingegen die Sport-Gruppe stabil blieb bzw. der Vitamin-D-Spiegel signifikant weniger sank mit Werten um 3,3 ng/ml (8,3 nmol/L).

Ein Gewichtsverlust wurde in keiner der Gruppen festgestellt, sodass man zu dem Schluss kommen kann, dass sich Sport direkt auf den Vitamin-D-Haushalt auswirkt: **Sport bremst den Zerfall von Vitamin D und pusht die Umwandlung in die gute, aktive Form.**

Warum hat Sport aber so einen positiven Effekt auf Vitamin D? Hierzu kamen die Forscher zu folgenden Überlegungen:

- Muskelaktivität aktiviert Enzyme, die an der Umwandlung in Vitamin D beteiligt sind.
- Mehr Blutfluss und Tempo im Stoffwechsel holen Vitamin D besser aus den Fettdepots raus.
- Training boostet die Kraftwerke in den Zellen (Mitochondrien) und Hormone, die den Vitamin-D-Stoffwechsel begünstigen.

So schafft Sport eine Art „Schutzschild“ für Vitamin D! Sport macht nicht nur das Herz gesund, sondern fängt auch den Vitamin-D-Verlust im Winter ab. Schon moderates Training hält den Stoffwechsel am Laufen und dämpft den Abfall.



Die Winter-Zeit haben wir nun endlich hinter uns gelassen. Starten Sie gesund und fit in den Frühling!

¹ Perkin OJ et al. (2025). Exercise without Weight Loss Prevents Seasonal Decline in Vitamin D Metabolites: The VitaDEx Randomized Controlled Trial. In: Advanced Science. Vol. 12, Issue 22. <https://doi.org/10.1002/advs.202416312>

² Bildquelle: Freepik (2026). Nahaufnahme einer Radfahrerin im Freien. <https://tinyurl.com/273trypn> (28.02.2026)