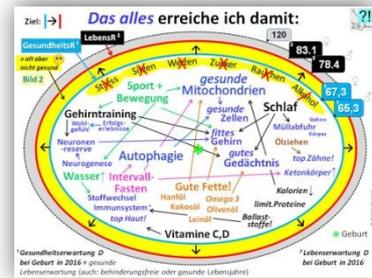


Vitamin D

Unser Körper produziert ausreichend Vitamin D selbst, wenn er genug Sonne abbekommt. „Sonne“ ist in Nordeuropa aber oft Mangelware, vor allem in den dunkleren Monaten des Jahres. Dann, sagen Mediziner, sollte man Vitamin D zuführen, damit der Körper nicht unterversorgt ist. Manche Experten meinen, dass bis zu 80 Prozent der Menschen in Nordeuropa einen Vitamin-D-Mangel haben. Über die Nahrung kann man Vitamin D nur schlecht aufnehmen.



Vitamin D sorgt zum einen dafür, dass der Kalziumstoffwechsel besser funktioniert, dass Kalzium ins Blut aufgenommen und in die Knochen eingebaut wird. Wichtig: zusammen mit Vitamin D muss man das Vitamin K2 einnehmen und ausreichend Magnesium, und man muss genug Kalzium aufnehmen, was über die Nahrung leicht möglich ist.

Desweiteren stimuliert Vitamin D unsere angeborene Immunabwehr und sorgt dafür, dass die *Phagozyten* eifriger ans Werk gehen (*Phagozyten* heißen auch „Fresszellen“).

Da ich persönlich seit etwa 2004 die Sonne weitestgehend meide und mich, falls das nicht geht, mit Lichtschutzfaktor 50 eincreme, nahm ich schon seit vielen Jahren täglich 1.000 Einheiten, seit etwa zwei Jahren täglich 5.000 Einheiten und in den letzten Wochen sogar 10.000 Einheiten. Jetzt aber gehe ich wieder zurück auf 5.000 Einheiten.

Bis 4.000 Einheiten sollen unbedenklich sein, so die Europäische Gesundheitsbehörde. Andere Quellen sagen, dass auch bei längeren Dosierungen von täglich 10.000 Einheiten keine Nebenwirkungen aufgetreten sind. Erst ab täglich 50.000 Einheiten und Einnahme über einen längeren Zeitraum soll es zu Vergiftungserscheinungen kommen.

Nun, am besten also läßt man den eigenen Vitamin-Wert im Blut bestimmen und sich dann von seinem Arzt oder seiner Ärztin beraten. Dann ist man auf der sicheren Seite und läuft nicht das Risiko einer – nicht ungefährlichen – Überdosierung.

Eine gute Übersicht zum Thema Vitamin D inklusive einer detaillierten Tabelle habe ich hier gefunden: <https://www.vitamind.net/dosierung/>

Aus der Pharmazeutischen Zeitung (PZ, Artikel aus April 2020) stammen die beiden nachstehenden Zitate zu den beiden wichtigsten Funktionen von

Vitamin D. (Link zu diesem in sehr technischer Sprache verfassten Artikel: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/kritische-betrachtung-116884/seite/3/>)

>> Vitamin D ist als **Regulator des Calciumstoffwechsels** bekannt, der die Calciumresorption aus dem Darm erhöht und den Calciumspiegel im Blut steigert. <<

Diese Funktion ist wichtig für die Verhinderung von Osteoporose. Eine starke Überdosierung über längere Zeit kann aber zur Hyperkalzämie führen, die die Nieren zerstören kann, siehe die beiden Arztberichte auf „gelbe Liste“:

<https://www.gelbe-liste.de/nachrichten/vitamin-d-ueberdosierung>

>> Es gilt zudem als Immunmodulator, der die angeborene Immunantwort stimuliert und das adaptive Immunsystem inhibiert. ... **Die Stimulation der angeborenen Immunantwort durch Vitamin D** und die damit verknüpfte Verbesserung der antimikrobiellen Aktivität von Phagozyten ist eine naheliegende Erklärung für die beobachtete **Verbesserung der Infektabwehr bei Vitamin-D-Supplementierung**. <<

In der nachstehenden Tabelle aus der PZ finden Sie eine Übersicht der Serumwerte:

Vitamin-D-Spiegel		Klassifizierung	Folgen
ng/ml	nmol/l		
< 5	< 12,5	schwerer Mangel	Osteomalazie, Rachitis
5 bis 10	12,5 bis 25	ausgeprägter Mangel	erhöhtes Osteoporose-Risiko
10 bis 20	25 bis 50	leichter Mangel	
30 bis 50	75 bis 125	Normbereich	
70 bis 150	175 bis 375	Überdosierung	
> 150	> 375	Intoxikation	Erbrechen, Durchfälle, Kopf- und Gelenkschmerzen, Calciumablagerungen in der Niere und den Gefäßen