

Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

## Sonnenvitamin trifft Darmgesundheit

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind aktuell besonders bei der „antientzündlichen Ernährung“ hoch im Kurs. Das Immunsystem verliert seine Toleranz gegenüber harmlosen Bakterien, die natürlich im Darm leben – und beginnt stattdessen, gegen sie vorzugehen. Genau das verursacht Entzündungen. Betroffene haben oft niedrige Vitamin-D-Spiegel und ein Mangel geht mit einem schwereren Verlauf einher. Eine neue Studie zeigt nun erstmals, warum das so sein könnte.<sup>1</sup>

### Die Studie auf einen Blick

Die Studie der renommierten Mayo Clinic untersuchte 48 Patientinnen und Patienten mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung und niedrigem Vitamin-D-Spiegel. Über 12 Wochen erhielten sie wöchentlich Vitamin D. Vor und nach dieser Phase analysierten die Forschenden Blut- und Stuhlproben und beobachteten dabei zwei Dinge:

- welche Darmbakterien das Immunsystem mit Antikörpern markierte und
- welche Abwehrzellen besonders aktiv waren.

### Die zentralen Ergebnisse

- Die Krankheitsaktivität ging bei erhöhtem Vitamin D zurück – Entzündungswerte im Blut und ein Marker im Stuhl verbesserten sich.
- Das Immunsystem stuft die Bakterien neu ein – mehr „freundliche“ Markierungen (Antikörper Immunglobulin A/IgA) und weniger entzündungsnahe (Immunglobulin G/IgG).
- Die Zusammensetzung verschob sich günstig – hilfreiche Bakteriengruppen nahmen zu, potenziell problematische wurden seltener als Bedrohung eingestuft.

- Beruhigende Abwehrzellen wurden aktiver – jene Zellen, die überschießende Reaktionen im Körper herunterregeln.
- Unterm Strich kehrte ein Stück Toleranz zurück – das Immunsystem nahm die eigene Darmflora wieder eher als Partner statt als Gegner wahr.

### Was steckt dahinter?

IgA ist der diplomatische Antikörper: Er hält Bakterien an den Schleimhäuten in Schach, ohne Großalarm auszulösen. IgG dagegen ist die Eingreiftruppe und oft mit Entzündung verbunden. Mehr IgA und weniger IgG sprechen also für eine ausgeglichene Abwehrlage. Vitamin D scheint zugleich die regulatorischen Immunzellen zu stärken, die das Gleichgewicht zwischen Abwehr und Selbstschädigung halten.

Es handelte sich allerdings um eine kleine Studie ohne Vergleichsgruppe. Sie liefert Anhaltspunkte, aber keine endgültigen Beweise.



**Vitamin D ist weit mehr als ein „Knochen-Vitamin“: Es wirkt als Regulator des Immunsystems und kann offenbar helfen, das Gleichgewicht zwischen Abwehr und Darmflora zu unterstützen.** Entscheidend ist dabei ein guter Vitamin-D-Spiegel – und den erreicht der Körper am natürlichsten über UVB-Licht auf der Haut. Lassen Sie sich im Studio zu einer dosierten Besonnung beraten. Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht, denn: Licht ist Leben!

<sup>1</sup> Gubatan, J. et al. (2026): „Multi-omics reveal vitamin D regulation of immune-gut microbiome interactions and tolerogenic pathways in inflammatory bowel disease.“ Cell Reports Medicine. DOI: 10.1016/j.xcrm.2026.102703.

Bildquelle: Pixabay lizenzfrei:  
<https://pixabay.com/photos/toilet-paper-role-hygiene-empty-3675180/> (01.06.2026)