

Das Sonnenvitamin D – ein Allroundtalent!

Die Vorteile von Vitamin D sind vielfältig. Eine weitere Forschergruppe fordert evidenzbasierte Überarbeitungen der Empfehlungen öffentlicher Gesundheitsinstitutionen rund um Vitamin D ein.¹

Vitamin D bietet zahlreiche, wenig beachtete gesundheitliche Vorteile, die über die bekannte Rolle für die Gesundheit des Bewegungsapparats hinausgehen. Die Vorteile auf den menschlichen Körper zeigen sich schon im Mutterleib beim ungeborenen Kind, reichen von der Unterstützung der Gehirnfunktionen, über die Stärkung des Immunsystems bis hin zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Bestehende Richtlinien von Regierungs- und Gesundheitsorganisationen zeigen jedoch einige Limitationen und Einschränkungen, was ihre Empfehlungen zu Vitamin D betreffen:

- Sie konzentrieren sich auf die Knochen und übersehen die Vorteile außerhalb des Skeletts.
- Sie berücksichtigen nicht immer die optimalen Schwellenwerte für Vitamin D.
- Sie stützen auf Studien, die wegen hoher Ausgangswerte des Vitamin-D-Status' und moderater Supplementierung keine Vorteile zeigen.
- Sie nutzen nicht die optimalen Studiendesigns zur Untersuchung der Vitamin-D-Gesundheit.

Vitamin D ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers und hat weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit.

Die Übersichtsarbeit hebt die Ergebnisse aus prospektiven Kohortenstudien hervor, die zeigen, dass höhere Vitamin-D-Konzentrationen das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen und Mortalität, einschließlich Schwangerschafts- und Geburtsergebnissen, senken.

Serumkonzentrationen > 30 ng/ml senken das Krankheits- und Sterberisiko im Vergleich zu <20 ng/ml signifikant. Da 60 % der Mitteleuropäer niedrige

Werte von <20 ng/ml aufweisen, sollten die Konzentrationen auf mindestens über 30 ng/ml angehoben werden. Die Vielzahl der Gesundheitsergebnisse, die bei Werten über 30 ng/ml Verbesserungen zeigen, deutet darauf hin, dass 30 ng/ml die empfohlene Mindestkonzentration von 25(OH)D im Serum sein sollte. Die Anzahl der positiven Ergebnisse auf eine große Gruppe von Erkrankungen, die sich bei Werten über 40 ng/ml verbessert haben, rechtfertigt es aber auch, 40 ng/ml als Mindestkonzentration zu empfehlen. **Dies kann Erkrankungen und auch Todesfälle verhindern.** Weiterhin zeigen die Studienergebnisse die Notwendigkeit höherer Schwellenwerte für ältere Menschen und Personen mit einem hohen Body-Mass-Index.



Dabei bleibt Vitamin-D-Produktion durch UVB-Strahlung der Sonne der effizienteste Weg, Vitamin D aufzunehmen. Dies gilt besonders, wenn der Sonnenstandwinkel 45° überschreitet. Vitamin D wird jedoch auch bei niedrigeren Winkeln produziert, wenn auch in geringerer Menge, und durch die Exposition größerer Hautflächen lässt sich die Produktion steigern.

Die kontrollierte, künstliche Besonnung bietet eine gesunde Möglichkeit, die kürzer werdenden Tage auszugleichen. Eine individuelle Hautanalyse bestimmt die für Sie optimale Besonnung. Bleiben Sie gesund!

¹ Brant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ (2025). Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. In: Nutrients, 17(2), 277. <https://doi.org/10.3390/nu17020277> (zuletzt 30.09.2025)

Bildquelle: Freepik. Sunlight passing through autumn trees. <https://is.gd/7w77iO> (zuletzt 30.09.2025)