

Gesunde Vorsätze für das neue Jahr: Vitamin D stärkt Muskeln und Rücken

Viele unter uns kennen das: Rückenschmerzen, steife Muskeln oder eingeschränkte Beweglichkeit – dies kann auf Probleme der Lendenwirbelsäule deuten. Bereits ab dem 30. Lebensjahr nehmen Muskelkraft und Stabilität ab. Mit zunehmendem Alter können dann auch einfache, alltägliche Dinge wie Bücken, Gehen oder längeres Sitzen zur Belastung werden. Aber: Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Gesundheit des Rückens und der Muskulatur!

Das „Sonnenvitamin“ hilft unserem Körper, Kalzium in die Knochen einzubauen, stärkt die Muskeln und unterstützt die Nervenfunktion. Fehlt Vitamin D, werden wir schneller müde, unbeweglicher – und der Rücken beschwert sich ebenfalls.

Eine neue Studie zeigt nun: Mehr Vitamin D hilft gegen Rückenschmerzen und unterstützt sogar den Muskelaufbau.¹

In einer aktuellen Untersuchung mit 115 Patientinnen und Patienten im Alter von 50 bis 80 Jahren, die Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule hatten, zeigten sich nach sechs Monaten Vitamin-D-Gabe (wöchentlich 40.000 IE Vitamin D2) deutliche Verbesserungen.

Studienteilnehmer mit mehr Vitamin D...

- **Hatten signifikant mehr Muskelmasse**
- **Hatten einen geringeren Taillenumfang und weniger Körperfett**
- **Konnten sich signifikant besser bewegen und hatten spürbar weniger Schmerzen**
- **Berichteten, dass sie sich im Alltag aktiver und belastbarer fühlten und ihre Lebensqualität insgesamt spürbar anstieg**

Im Verlauf der Studie traten keine relevanten Nebenwirkungen bei den Teilnehmenden auf.

Das bedeutet: Wer seinem Körper regelmäßig Vitamin D zuführt – entweder durch gezielte Besonnung oder Nahrungsergänzungsmittel –, tut seinen Muskeln und Knochen einen Gefallen und kann Rückenschmerzen nachhaltig lindern.

Im Sommer reicht oft schon ein ausgiebiger Spaziergang in der Sonne oder der Besuch im Sonnenstudio, um den Vitamin-D-Spiegel auf einem gesunden Niveau zu halten. In den Wintermonaten hingegen kann eine ergänzende Einnahme von Vitamin D sinnvoll sein. Wichtig ist es, den Vitamin-D-Spiegel regelmäßig durch Bluttests ärztlich überprüfen zu lassen, damit sich das Sonnenvitamin optimal entfalten kann.



Ob natürlich durch Licht oder als Zusatz: Vitamin D stärkt den Rücken, verbessert die Muskelkraft und steigert insgesamt die Lebensqualität. Wer auf einen ausreichenden Vitamin-D-Status achtet, kümmert sich um die eigene Gesundheit: für einen aktiven Alltag mit mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und besserem Wohlbefinden – echte Energie fürs Leben!

Wir wünschen Ihnen für das neue Jahr viel Gesundheit, Energie und Erfolg!

¹ Dechsupa S. et al. (2025) Vitamin D Supplementation Improves Muscle Mass, Physical Function, and Quality of Life in Patients With Degenerative Lumbar Disease. In: Clinical and Translational Science. <https://doi.org/10.1111/cts.70315>

Bildquelle: cookie_studio in: freepik (lizenzfrei, 2025) <https://ti-nyurl.com/23b8qhcm>