



PRESSEINFORMATION

Fit und leistungsfähig im Winter

Zu wenig Vitamin D macht müde und depressiv

Essen, 07.01.2015 – Sind Sie müde, antriebslos und häufig erkältet? „Viele denken dann zuerst an einen Eisenmangel oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse“, sagt Professor Baumgart. Er ist Internist und Kardiologe und leitet das Zentrum für Individualisierte Medizin Preventicum. „Nur selten wird die Vitamin D Konzentration im Blut gemessen. Dabei steckt gerade bei Kombination dieser Symptome häufig ein Vitamin-D-Mangel dahinter. Und auch bei depressiven Verstimmungen spielt Vitamin D eine entscheidende Rolle“, so der erfahrene Präventionsspezialist weiter.

Vitamin D brauchen wir alle. Es fungiert wie eine Art Botenstoff, ohne den lebenswichtige Vorgänge im Körper nicht ablaufen können. Zum Beispiel sorgt es dafür, dass Kalzium aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann. Ein schwerer Mangel kann bei Kindern zu Rachitis und im Alter zu Osteoporose führen. Außerdem ist Vitamin D wichtig für die Immunabwehr und unsere Leistungsfähigkeit. Ein Zuwenig macht müde, schlapp und mitunter sogar depressiv.

Aufnahme durch Nahrung kaum möglich

Vitamin D wird zu 90 Prozent durch Sonneneinstrahlung gebildet. Warum es gerade im Winter häufig zu Mangelerscheinungen kommt, kann Baumgart erklären: „In unseren Breitengraden steht die Sonne von Oktober bis März nicht hoch genug am Himmel, um uns ausreichend mit den notwendigen UVB-Strahlen zu versorgen. Ein Ausgleich über die Nahrung ist ebenfalls schwierig. Selbst wer viel fetten Fisch isst, wie Lachs oder Hering, wird es kaum schaffen auf die empfohlene Menge von 20 Mikrogramm pro Tag zu kommen.“

Schmerzende Knochen

Neben Müdigkeit und Infekten sind Schmerzen in Knochen und Muskeln weitere typische Anzeichen, gerade wenn man sich morgens nach dem Aufstehen steif und unbeweglicher fühlt als normalerweise. Auch starkes Schwitzen am Kopf kann ein Hinweis sein. Ab 50 Jahren steigt das Risiko einer Unterversorgung. Wenn man älter wird, bildet die Haut weniger Vitamin D. Zudem können die Nieren das Vitamin im Alter nicht mehr so effizient verwerten.



Wer mehr Vitamin D braucht

„Menschen, die sich häufig in geschlossenen Räumen aufhalten sind meist anfälliger, genauso wie Menschen mit dunkler Haut“, berichtet Baumgart. Denn die natürliche Pigmentierung wirkt wie ein Sonnenschutz. Um die gleiche Menge an Vitamin D zu bilden, muss jemand mit sehr dunkler Haut etwa zehn Mal mehr Zeit in der Sonne verbringen als jemand, der eher blass ist. Übergewichtige Menschen mit erhöhtem Fettanteil brauchen in der Regel ebenfalls mehr Vitamin D als schlanke Menschen, da das Vitamin fettlöslich ist und so quasi vom Körperfett verdünnt wird. Auch Patienten, mit gestörter Fettaufnahme, etwa bei entzündlichen Darmerkrankungen, nehmen möglicherweise weniger Vitamin D auf als nötig.

Wenn Sonne tanken nicht reicht

Das Einzige, was wirklich gegen den Mangel hilft, ist eine vernünftige Zeit in der Sonne zu verbringen. Und das mit möglichst vielen Körperteilen für 10 bis 30 Minuten ohne Sonnenschutz. Wie viel für jeden individuell ratsam ist, hängt vom Hauttyp ab. Natürlich sollte niemand einen Sonnenbrand riskieren. Im Winter hilft wenn überhaupt nur die stärkere Mittagssonne oder ins Hochgebirge zu fahren. „Für viele Patienten ist daher hier in Mitteleuropa von Oktober bis März die Gabe von Vitamin sinnvoll und notwendig“, rät der Internist. „Vorab sollte man aber den Vitamin D-Spiegel im Blut bestimmen lassen.“

Weitere Informationen auch unter www.preventicum.de

Der Abdruck ist frei, ein Beleg wird erbeten.

Der medizinische Inhalt basiert auf dem aktuellen Kenntnisstand von Prof. Dr. med. D. Baumgart und seinem Ärzteteam. Er darf nicht zur Diagnose oder Therapie eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems verwendet werden und ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.



Preventicum
Zentrum für
Individualisierte Medizin

Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart

ist Kardiologe, Internist und Vorsorgemediziner. Er war lange Jahre Oberarzt des Westdeutschen Herzzentrums Essen und führt heute zusammen mit dem Radiologen Dr. Thomas Zadow-Eulerich das Zentrum für individualisierte Medizin Preventicum in Essen und Düsseldorf. Er wurde als Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (European Society of Cardiology, ESC) berufen und ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V.

Über Preventicum

Das Medizinische Zentrum für Individualisierte Medizin Preventicum wurde 2003 gegründet und ist heute mit über 20.000 untersuchten Patienten und einem jährlichen Untersuchungsvolumen von über 2.000 Patienten eine der führenden Kliniken für Diagnostik und moderne Medizin in Deutschland. Unter Leitung des Kardiologen und Internisten Prof. Dr. med. D. Baumgart und des Radiologen Dr. med. Th. Zadow-Eulerich untersucht und therapiert ein Team von Professoren und Fachärzten Unternehmenskunden wie auch Privatpatienten aus dem In- und Ausland. In nur vier Stunden können die verschiedensten medizinischen Fragestellungen umfassend und effizient abgeklärt werden. Darüber hinaus hat Preventicum sich einen Namen auf verschiedenen Therapiegebieten der Inneren Medizin, der Kardiologie, Gastroenterologie, der Nephrologie, der Diabetologie, und der interventionellen Radiologie gemacht.

HERAUSGEBER

Preventicum
Prof. Dr. med. D. Baumgart,
Dr. med. Th. Zadow-Eulerich
Theodor-Althoff-Straße 47
45133 Essen
Telefon 0201.84717-0
info@preventicum.de

PRESSEKONTAKT

Preventicum
Katja Geßner
Tönneskamp 1
46487 Wesel
Telefon 01 72.24 59 578
gessner.katja@t-online.de