



## Vitamin D – Warum es oft nicht wirkt...

**Die Studienlage zu Vitamin D ist eindeutig und umfassend. Und doch ranken sich immer noch Legenden und Mythen.**

Vitamin D zeigt häufig keinen Effekt, weil Dosierungen viel zu niedrig gewählt werden oder relevante Kofaktoren fehlen wie zum Beispiel Magnesium. Der individuelle Bedarf lässt sich anhand des Körpergewichts und Zielspiegels mit einer Formel gut berechnen und mit einer Laborkontrolle sicher nachprüfen.

Ein Mangel ist assoziiert mit erhöhter Infektanfälligkeit, Muskelschwäche, Erschöpfung, Haut- und Haarproblemen sowie Knochenerkrankungen. Eine Überdosierung ist bei sachgerechter Einnahme und Laborkontrollen äußerst selten und meistens ein "Unfall". Wer sich an die angegebenen Dosierungen, besser an die Anweisungen eines erfahrenden Vitamin D-Therapeuten hält und seinen Blutspiegel regelmäßig kontrollieren lässt, ist auf der sicheren Seite.

In Deutschland ist eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung über Sonne oder Ernährung praktisch nicht möglich – zwischen September/Oktober und März/April fehlt die notwendige UVB-Strahlung vollständig.

Hätten Sie es gewusst? Vitamin D ist ein Verbrauchsmaterial. Der Spiegel halbiert in der Regel in 4 Wochen bei fehlender Zufuhr...

Wenn Sie weitere Fragen dazu haben, sprechen Sie mich gerne an.

Ihre Hautärztin Sonja Albert

Quellen:

- Holick MF, NEJM 2007
- Pilz S et al., Nutrients 2019
- EFSA Scientific Opinion 2016

