

Physiotherapie von Behr

Über Vitamin D ...

... und seine Rolle in der Prävention und Therapie von Muskel- und Gelenkerkrankungen

Das Thema Vitamin D kommt in unserer Praxis immer häufiger zur Sprache. Das ist gut, denn es zeigt, dass bei unseren Patienten das Bewusstsein für die zentrale Stellung des Sonnenvitamins für die Gesundheit und insbesondere den Muskel- und Bewegungsapparat gewachsen ist. Da während der Behandlungstermine oft nicht genug Zeit bleibt, um unsere Patienten zum Thema Vitamin D und seine positiven Aspekte aufzuklären, möchten wir an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, um etwas ausführlicher darauf einzugehen. Im Gespräch mit unserem Gesundheitsexperten Arthur Jankowski erfahren Sie im folgenden Beitrag aus erster Hand, was es mit Vitamin D und dessen Bedeutung in der Therapie und Prävention auf sich hat.

Was ist das Besondere an Vitamin D?



Arthur Jankowski: Im Unterschied zu allen anderen Vitaminen, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen, wird Vitamin D hauptsächlich über die Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Als sogenanntes Pro-Hormon ist es dann im Körper an der Steuerung anderer Hormone und zahlreicher Prozesse beteiligt. Vitamin D wird daher auch als Sonnenhormon bezeichnet. Gerade diese Besonderheit macht es aber für Mangelzustände empfänglich. Darauf kommen wir noch zurück.

Wie ist die Versorgungslage mit Vitamin D in der Bevölkerung?

A. J.: Studien kommen immer wieder zu dem Ergebnis, dass ein Großteil der Bevölkerung nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt ist. Zwar variieren die Ergebnisse je nach Region und den festgelegten Grenzwerten für einen Mangel, insgesamt zeigt sich jedoch eine defizitäre Vitamin-D-Versorgung.

Wieso sind Mangelzustände so weit verbreitet?

A. J.: Obwohl wir hinsichtlich der Ernährungsmöglichkeiten und Nährstoffversorgung gut aufgestellt sind, sind Vitamin-D-Mangelzustände ein Problem. Das hängt insbesondere mit unserem Lebensstil zusammen. Wir halten uns viel in geschlossenen Räumen auf und wenn wir dann mal in die Sonne gehen, cremen wir uns oft mit Sonnenschutz ein. So kann der Körper im Sommer keine nennenswerten Depots aufbauen und im Winter wird die Vitamin-D-Reserve schnell knapp.

Kann ich durch gezielte Ernährung etwas tun?

A. J.: Es ist leider eine Täuschung zu glauben, man könne sich durch gezielte oder gesunde Ernährung ausreichend mit Vitamin D versorgen. Dazu ist der Gehalt in Lebensmitteln zu gering. Unser Körper ist darauf ausgerichtet, Vitamin D über die Haut zu bilden. Die Ernährung spielt hier eine untergeordnete Rolle.

Ich bin viel draußen, genügt das nicht?

A. J.: Grundsätzlich ist es gut, sich der frischen Luft und der Sonne auszusetzen. Dabei muss jedoch berücksichtigt werden, dass wir in den seltensten Fällen größere Hautflächen direkt der Mittags-sonne aussetzen. Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor und langärmlige Bekleidung tun ein Übriges. Zudem findet in Deutschland aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung in den Monaten von Oktober bis April keine Bildung von Vitamin D statt.

Wer ist besonders von einem Mangel bedroht?

A. J.: Zunächst Personen, die sich sehr wenig in der Sonne aufhalten. Durch unseren Lebensstil sind aber nahezu alle Bevölkerungsschichten relativ wenig draußen. Ältere Menschen sind am häufigsten von einem Vitamin-D-Mangel betroffen.

Was kann bei einem Mangel passieren?

A. J.: Aufgrund der vielfältigen Aufgaben, die Vitamin D im Körper hat, kann sich ein Mangel auf ganz unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Häufige Infekte und diffuse Gelenk- und Muskelschmerzen ohne erkennbare Ursache

können erste Hinweise sein. Später können ernsthafte Erkrankungen, auch am Muskel- und Bewegungsapparat, hinzukommen. Um das allgemeine Erkrankungsrisiko durch Vitamin-D-Mangel gar nicht erst zu

Wie kann ich feststellen, ob ich einen Mangel habe?

A. J.: Ein Vitamin-D-Mangel muss zunächst nicht spürbar sein. Erst durch einen Bluttest bekommen Sie deshalb Gewissheit darüber, wie es wirklich um Ihre Versorgung steht. In unserer Praxis "Physiotherapie von Behr" können wir Ihren Vitamin-D-Spiegel innerhalb von 15 Minuten bestimmen. Auch beim Arzt ist es möglich, Ihren Vitamin-D-Spiegel messen zu lassen.

Übliche Mangeler- scheinung

Wie kann ich Mangelzustände vermeiden?

A. J.: Ein gezielte Sonnenexposition der Haut kann dazu beitragen, den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen. Dabei ist es wichtig, möglichst viel Hautfläche der Sonne auszusetzen und auch gezielt die Mittags-sonne zu nutzen, denn diese enthält deutlich höhere UV-B-Anteile. Auf Sonnencreme sollten Sie bei diesen gezielten Bestrahlungen

Anzeige

EINBRUCH VERHINDERN!

ALARMANLAGEN MIT AUSSENÜBERWACHUNG VON ASK - VERHINDERN DEN EINBRUCH BEVOR ER PASSIERT!

Jetzt unter
030-306 978-50
Beratungstermin
vereinbaren!

Bei Fragen rufen Sie uns an:
030 / 306 978 - 50
www.ask-systems.de

oder schreiben uns eine E-Mail:
security@ask-systems.de

ASK-Systems GmbH
Spreebogen Plaza
Pascalstraße 10
10587 Berlin

ASK
SYSTEMS



Benedikt von Behr und Anne-Katrin Irmischer

verzichten, da sie die Vitamin-D-Bildung unterdrückt. Sonnenbrände sollten aber unbedingt vermieden werden. Nahrungsergänzungsmittel können insbesondere in den Wintermonaten helfen, die Versorgung erheblich zu verbessern.

Besteht die Gefahr von Überdosierung und Nebenwirkungen?

A. J: Wenn Sie sich an die Dosierungsempfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten halten, nicht. Verzichten Sie deshalb auf die selbstständige dauerhafte Einnahme hoch dosierter Präparate, wie sie mitunter im Internet angeboten werden. Idealerweise lassen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel in regelmäßigen Abständen messen. So erhalten Sie und Ihr Therapeut einen ausgezeichneten Überblick und können die Dosierung optimal anpassen.

Welche Dosis bzw. welcher Blutwert sollte angestrebt werden?

A. J: In der Medizin herrscht keine Einigkeit über die optimalen Vitamin-D-Werte im Blutserum. Der vom RKI definierte Mangel bei weniger als 20 ng/ml im Blutserum gilt bei den meisten Spezialisten als überholt. Häufig werden mindestens 30 ng/ml empfohlen, oft auch höhere Werte. Die Mehrheit der Bevölkerung erreicht diese Blutwerte aber nicht. Die Dosierung der

Vitamin-D-Präparate hängt vom gemessenen Wert im Blut und dem erwünschten Vitamin-D-Spiegel ab.

Kann ich durch Vitamin D auch Grippe- oder sogar Coronaviren bekämpfen?

A. J: Vitamin D kann keine Impfung ersetzen und auch nicht immun gegen Infekte und Krankheiten machen. Sehr wohl kann ein gutes Vitamin-D-Niveau aber die allgemeinen Abwehrkräfte und auch die Regenerationsfähigkeit des Körpers verbessern. Das Zusammentreffen der jährlichen Grippesaison im Winter mit niedrigen Vitamin-D-Werten in der Bevölkerung zu dieser Jahreszeit ist ein zusätzliches Argument, hier gegenzusteuern.

Was sollte ich jetzt tun?

A. J: Der Spätherbst ist ein guter Zeitpunkt, die Vitamin-D-Versorgung zu überprüfen. Durch einen Test bekommen Sie einen Einblick in Ihren Versorgungsstatus. Berücksichtigt werden muss dabei, dass Ihr Körper im Herbst und Winter keine nennenswerten Mengen Vitamin D mehr produzieren wird. Es sei denn, Sie planen mehrwöchige Urlaubsreisen in den Süden. Anhand Ihres im Blut bestimmten Vitamin-D-Wertes können wir Ihnen Angaben zu einer für Sie sinnvollen Einnahme machen.

Für alle weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Physiotherapie von Behr ■



PHYSIOTHERAPIE VON BEHR
SPORTPHYSIO · ATHLETIK · KRYOTHERAPIE · PERSONAL-TRAINING

Kontakt

Physiotherapie von Behr

Drakestr. 33 a

12205 Berlin

Folgen Sie uns auf Instagram: physiovonbehr

Tel.: 030 / 499 533 93

info@physio-behr.de

www.physio-behr.de