

Das große Vitamin- und Mikronährstoff-ABC, Teil 3

Dunkle Monate begünstigen Infektionskrankheiten – darum braucht Deutschland jetzt mehr „Sonnen-Vitamin“ D

Hamburg, Oktober 2020 – Jüngst hat eine Meta-Studie der Uni Hohenheim ermittelt, dass ein Defizit an Vitamin D das Risiko eines schweren Verlaufs einer Covid-19-Infektion steigern kann. Dem „Sonnen-Vitamin“ D kommt eine Schlüsselrolle für ein gut funktionierendes Immunsystem zu. Und es darf als rares Gut in einem Land gelten, in dem die Menschen die spärlichen Sonnenstunden meist in Räumen verbringen. Wie wir „Schattengewächse“ hier gegensteuern, darüber will die Reformhaus® Informationskampagne über Vitamine und Mikronährstoffe aufklären.

Deutschland ist wegen seiner geographischen Lage Mangelgebiet – an Sonne und deshalb auch an Vitamin D. Gerade einmal von März bis September führt die Sonneneinstrahlung zu einer nennenswerten Vitamin-D-Bildung über unsere Haut. Hinzu kommt: Sonnencreme, oft unerlässlich als Schutz vor Hautkrebs, reduziert ab dem Lichtschutzfaktor LSF 15 die Bildung von Vitamin D um 80 bis 90 Prozent. Nicht zuletzt arbeiten viele Deutsche in Büros oder verbringen viel Zeit zu Hause hinter Glas – so werden die für die Eigenproduktion von Vitamin D entscheidenden UVB-Strahlen gefiltert.

Studien belegen Unterversorgung

Die dramatischen Folgen des Defizits an Vitamin D sind seit vielen Jahren in Studien nachzulesen. Eine Studie der Universität zu Lübeck für Norddeutschland zeigte, dass von 99.000 Untersuchten 80 Prozent unterversorgt waren, 30 Prozent wiesen gar einen schweren Mangel auf. Das Robert-Koch-Institut wertete Daten von circa 10.000 Kindern im Alter von einem bis 17 Jahren aus. 87 Prozent der Kinder waren nicht optimal mit Vitamin D versorgt. „Nach aktuellem Stand der Forschung ist es sinnvoll, eine Vitamin-D-Nahrungsergänzung nicht nur in den Wintermonaten, sondern auch im Sommer zu nutzen“, sagt Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck, bekannt aus der NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“. Denn: Ist der Himmel stark bewölkt und hält man sich nicht lange genug im Freien auf, kann in der warmen Jahreszeit ein eklatanter Vitamin-D-Mangel die Folge sein. „Ein Defizit ist vor allem bei Kindern und Jugendlichen keine Rarität“, so Anne Fleck weiter. Dabei braucht diese Altersgruppe den Mikronährstoff ganz besonders für das Knochenwachstum und die Ausbildung der Organe.

Welche Vitamin D-Dosis ist die Richtige in Infektionszeiten?

Ob jung oder alt – unerlässlich ist Vitamin D, um Makrophagen („Fresszellen“) und T-Helfer-Zellen für die Bekämpfung von Viren zu aktivieren. Es beeinflusst den Verlauf verschiedener chronischer Erkrankungen. Die Krebsforschung belegt einen Zusammenhang von Vitamin D

und Krebsabwehr. Wer unter Vitamin D-Mangel leidet, sollte sich qualifiziert zur Einnahme und Dosierung beraten lassen und regelmäßig hochwertige Vitamin D Präparate als Nahrungsergänzung zur Unterstützung des Abwehrsystems einnehmen. Zur individuell richtigen Anwendung informieren die ausgebildeten Fachberaterinnen im Reformhaus® vor Ort. Ein Tipp: Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und sollte mit einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden. Ein kleiner Löffel Bio-Leinöl verbessert die Aufnahme im Darm.

„Wir wollen für die absolute Wichtigkeit des Themas gerade für die Risikogruppen sensibilisieren und ganz praktische Empfehlungen gegen den Vitaminmangel geben“, erläutert Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG, die aktuelle Informationskampagne. „In der Grippe- und Infektionszeit ist ein ausreichend gefüllter Vitamin-D-Speicher unabdingbar für das Immunsystem.“ Seit September führt Reformhaus® seine KundInnen und die LeserInnen des Reformhaus® Magazins Monat für Monat durch den Vitalstoff-Dschungel und beantwortet Fragen wie: Wer braucht wie viel und woran erkennt man einen Mangel? Im November steht das Vitamin D im Zentrum der Beratung. Auch im Reformhaus® Internet-Portal für ganzheitliche Gesundheit ist die Serie zu verfolgen, unter anderem mit Informationen und Tipps von Dr. med. Anne Fleck unter www.reformhaus.de/vitamin-d.

Weitere Informationen zum Thema Vitamin D:

„**Wozu brauche ich Vitamin C und Vitamin D?**“ Youtube-Video der Reformhaus® Ernährungsexpertin Monique Proske. <https://www.youtube.com/watch?v=kkcAostlUzc>

Reformhaus® Magazin, November 2020, „Vitamine – Wegweiser durch den Vitalstoffdschungel. Vitamin D, S. 31-36. Das Magazin Reformhaus® lädt auch online zum Blättern und Informieren ein: <https://www.reformhaus.de/reformhaus-magazin/>

Reformhaus Wissen Kompakt, Starke Abwehr, Jetzt Fit, Gesund und aktiv. Empfohlen vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V.

Reformhaus® Podcast mit Prof. Michalsen. Starke Abwehr – Die Bedeutung der Mikro-Nährstoffe – 3. Teil Vitamin D – plus pflanzenbasierte Ernährung zur Abwehrstärkung – ab Anfang November online. Die Reformhaus® Podcasts stehen zum Download bereit unter <https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

Vitamin-Produkte mit Vitamin D von Reformhaus®

Alsiroyal® Vitamin D3 + K2 SOFORT Schmelztabletten: 2.000 i.E. Vitamin D3 doppelt stark für die Knochen

BAKANASAN Vitamin D3, 1.000 i.E. Tabletten: Vitamin D3 aus Flechten gewonnen, vegan

Dr. Wolz Vitamin D3, 1.000 i.E. plus, Kapseln: natürlich und hoch dosiert aus dem Wollfett von Schafen

SALUS® Vitamin D3 Vital-Kapseln: 1.000 i.E. veganes Vitamin D3 pro Kapsel

Hübner Vitamin D3 Liquidkapseln: 2.000 i.E. Vitamin D3; Vitamin D3 Tropfen: 800 i.E.
Beide gelöst in pflanzlichem Öl

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.010 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de