

# VITAMIN D: EINFLUSS AUF DEIN IMMUNSYSTEM

## Funktionen von Vitamin D

Vitamin D wirkt fast wie ein Botenstoff bzw. Hormon und hat Rezeptoren in nahezu allen Organen und Geweben → an vielen Stellen Einfluss auf Stoffwechsel. Studien belegen, dass ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel **vor Erkrankungen der Atemwege schützen** kann.

🍷 **Knochengesundheit:** unerlässlich für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und fördert Härtung der Knochen

👊 **Muskelfunktionen:** Trägt zu normaler Muskelkraft und –entwicklung bei

🛡️ **Immunsystem:** spielt eine Rolle bei der Infektabwehr und unterstützt das Immunsystem

⚙️ **Stoffwechsel:** reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel



## Einfluss auf unser Immunsystem

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für bestimmte Abwehrzellen. Es **aktiviert T-Lymphozyten** und **regt ihre Teilung an**. Bei Kontakt mit Krankheitserregern bilden diese Zellen spezielle **Erkennungsproteine**, die **durch Vitamin D die Vermehrung der T-Lymphozyten verstärken**. So kann der Körper **Infektionen besser bekämpfen**.

+ **Fördert antimikrobielle Substanzen** → regt Immunzellen an, kleine Stoffe wie Cathelicidin und Defensine herzustellen, welche Bakterien, Pilze und Viren direkt abtöten.

+ **Schützt vor Immunsystem-Überreaktionen** → unterstützt regulatorische T-Zellen, welche überschießende Entzündungen verhindern

Wie viel Vitamin D brauche ich?

Der Referenzwert für die Vitamin-D-Zufuhr beträgt bei fehlender körpereigener Bildung 20 Mikrogramm pro Tag.

# Bildung von Vitamin D



Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann Vitamin D aus Vorstufen, die im Körper vorhanden sind, selbst gebildet werden. Die **körpereigene Bildung** erfolgt durch **Sonnenlichtbestrahlung** der Haut. **Nicht zu unterschätzen: eine ausreichende Sonnenexposition auf der Haut** ist entscheidend.

→ Im Herbst/ Winter sind wir größtenteils von Kopf-Fuß warm angezogen und nur unser Gesicht ist dem Sonnenlicht ausgesetzt

## Mangelware im Winter?



An einem sonnigen Sommertag reicht für eine ausreichende Vitamin D Versorgung bereits etwa eine Viertelstunde in der Sonne, wenn Gesicht, Hände und Unterarme, Sonnenkontakt bekommen.

Zwischen den Monaten **Oktober bis März** wird Vitamin D jedoch schnell zur Mangelware, denn die Strahlungsintensität reicht in Deutschland in diesem Zeitraum nicht aus, um eine ausreichende Vitamin-D-Bildung sicherzustellen. Auch unsere moderne Lebensweise mit wenig Aufenthalt im freien erhöht Mangelrisiko.

## Supplementierung von Vitamin D

Die Deutschen Gesellschaft für Ernährung rät zu täglich **800 Internationalen Einheiten (IE)**.

Insgesamt sollte die **tägliche Zufuhr 4.000 IE nicht überschreiten!**



**Zu viel Vitamin D schadet:** überschüssiges Vitamin D wird nämlich nicht ausgeschieden, sondern gespeichert.

Eine zu hohe Vitamin-D-Zufuhr kann demnach zu einer akuten und schleichenden Überdosierung führen. Folge kann eine Verkalkung der Organe sein. Wir empfehlen daher immer ein Blutbild erstellen zu lassen.

DU HAST WEITERE FRAGEN ODER ANDERE ANLIEGEN?

Buche dir einen Termin in unserer Sprechstunde:



Oder kontaktiere uns unter:

☎ 02861 80933 - 282

✉ [gesundheitscampus@bgmf.de](mailto:gesundheitscampus@bgmf.de)