



Offeriert von:

Vitamin D, ein vielseitiger Wirkstoff

Es ist schwierig das Vitamin D auf eine allgemeine Art zu definieren. Das Vitamin D ist ein für das Leben unentbehrliches Molekül; nicht produziert durch unseren Körper, sondern durch unsere Haut. Man müsste es zweifellos als Hormon betrachten, aber welche Rolle spielt das schon, wenn man gerade erst anfängt, all seine Vorteile zu entdecken.

Wichtige Hinweise

Cholecalciferol (Vitamin D₃) ist ein Vitamin, das an die Sonne erinnert und das zu Recht... es wird in den tiefen Hautschichten mit Blutfetten unter Einfluss der Sonnenstrahlen (UVB) hergestellt. Dieses Vitamin ist auch in Nahrungsmitteln enthalten, z.B. in fetthaltigem Fisch (Lachs, Sardine), oder in Form von Vitamin D₂ in pflanzlichen Lebensmitteln (Pilze, Getreide).

Seine bekannteste Rolle bleibt die Phosphor-Stoffwechselsregulierung mit breiter Verwendung in der Prophylaxe gegen Rachitis, Osteomalazie oder auch osteoporotisch bedingten Knochenbrüchen dank Aufrechterhaltung der Knochengesundheit.

Neue Möglichkeiten

Zahlreiche epidemiologische Untersuchungen tendieren dazu, den Gebrauch dieses Wirkstoffes zu erweitern. Einige Beispiele: bei Senioren

konnte die Muskelkraft-Steigerung mit deutlichem Rückgang von Stürzen nachgewiesen werden. Gleichermassen konnte bei der Bevölkerung, die in den Monaten Dezember bis März Nahrungsergänzungsmittel zu sich nahm, ein Rückgang an Grippe-Erkrankungen festgestellt werden.

Man weiss auch, dass das Vitamin D für die Aktivität von mehr als 200 Genen verantwortlich ist, die das Zellwachstum beeinflussen, was die Krebsforschung sehr interessiert.

Letztlich ist ein Mangel an Cholecalciferol ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und davon sind in der Nordhemisphäre 80% der Bevölkerung betroffen. Tatsächlich verhindert Vitamin D zwei Phasen der Atherosklerose: Arterienentzündung und -verkalkung.

Der Wirkungsbereich dieses Vitamins ist sowohl aus medizinischen Gründen wie auch für den einzelnen Menschen so



Die städtische Lebensweise, der Gebrauch von Sonnenschutzmitteln und stark abdeckender Kleidung, kombiniert mit ungenügender Nahrungszufuhr, führen zu häufigem und nicht diagnostiziertem Vitamin D-Mangel.

weitreichend, dass eine regelmässige Einnahme in jedem Lebensalter wichtig ist.

Dr. Stéphane Hoën
www.vitaexpress.ch

IMPRESSUM: Deutsche, französische und italienische Ausgabe. Redaktionelle und wissenschaftliche Supervision: Rita Ducret-Costa, auf Ernährungswissenschaft spezialisierte Apothekerin und Homöopathin. Verleger: Les ateliers de la presse Sàrl. Geschäftsführer: Serge C. Ducret. Konzept und Anzeigenverwaltung: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – Tel. 026 409 77 10 – E-Mail: info@communis.ch. Backoffice Manager: Chantal Perroud. Sachbearbeiterin: Claudia Bürgisser. Graphische Gestaltung: Natalya Davydova. Verteilung: Apotheken und Drogerien. © Die vollständige und teilweise Wiedergabe der Print- oder Onlineversion ohne Einwilligung des Herausgebers ist verboten und gesetzeswidrig. Kopien und Adaptationen aller Art sind ebenfalls unzulässig.