

# Vitamin D

Unser Körper kann Vitamin-D speichern. Wenn wir (ohne Sonnenschutzmittel) im Sommer regelmäßig in die Sonne gehen. Ca. 30 Minuten müssen es dann aber auch schon sein.

Jede einzelne unserer Körperzelle hat die Fähigkeit, aktives Vitamin-D zu bilden. Vorausgesetzt die Sonne scheint lang genug auf unsere Haut und wir bekommen durch die UV-B-Strahlung genügend Provitamin D3 (Vorstufe von Vitamin D). In der Haut wird dann das sogenannte Prävitamin D3 hergestellt. Über den Blutkreislauf wird es dann in die einzelnen Zellen verteilt, die daraus schließlich das biologisch aktive Vitamin D (Calcitriol) machen.

## Wofür brauchen wir Vitamin D?

Vitamin D ist in nahezu allen Zellen unseres Körpers aktiv. Es beeinflusst damit unseren Zellstoffwechsel. Es ist entscheidend für Aufbau und Erhalt der Knochen. Vitamin D ist besonders wichtig bei den folgenden Schlüsselfunktionen:

- unterstützt die Kalziumaufnahme
- unterstützt die Erneuerung der Knochen
- übt anregenden Effekt auf die Muskulatur aus
- verbessert die Kraft und die körperliche Funktionsfähigkeit

In der Nahrung kommt Vitamin D nur in geringen Dosen vor, sodass man um den Tagesbedarf zu decken, mehr als 1kg fetten Fisch essen müsste.

Offiziell gelten Vitamin-D-Werte zwischen 50 und 75 nmol/l (20 und 30 ng/ml) als Mangelzustände.

Studien zufolge sind etwa 60% der Menschen in Deutschland unterversorgt.

Bei den älteren Menschen (über 65 Jahre) sehen die Zahlen noch schlimmer aus.

Du kannst Deinen Vitamin-D-Spiegel messen lassen. Dabei wird im Blutserum der 25-Hydroxy-Vitamin-D3-Wert festgestellt. Er sollte bei mindestens 50 ng/ml (bzw. 125 nmol/l) liegen bzw. sich optimalerweise zwischen 50 und 80 ng/ml (125 bis 200 nmol/l) bewegen. Damit stellst Du sicher, dass Du auch die Wintermonate gut überstehst.

[Hier Vitamin-D-Spiegel testen](#)

Wenn Dein Test nicht gut ausgefallen ist und Du einen Mangel hast, kannst Du dir hier Vitamin-D besorgen.

<http://vitamin-d3.gesundheitnextlevel.de/>