

# Vitamin-D

## Test in der Apotheke.

Schnell.  
Sicher.  
Zuverlässig.



Meine Apothekerinnen  
und Apotheker  
Niederösterreich

# Liebe Leserin, lieber Leser,

bestimmt haben Sie schon vom „Sonnenvitamin“ gehört. Vitamin-D spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es ist wichtig für gesunde Knochen und stärkt das Immunsystem. Zwei wichtige Faktoren, wenn es um ein gesundes Leben geht!

Deshalb haben wir für Sie diese Broschüre zusammengestellt. Sie erfahren in kompakter Form mehr über Vitamin-D, die vielfältigen Funktionen des Sonnenvitamins und wie Sie sicherstellen können, dass Ihr Körper genug von diesem essenziellen Nährstoff erhält.

Zahlreiche Apotheken bieten eine Reihe von Tests zu Ihrer Gesundheit an – darunter auch Vitamin-D. Kommen Sie vorbei und nutzen Sie dieses attraktive Angebot. In nur 15 Minuten wissen Sie, wo Sie stehen, und wie Sie Ihre Gesundheit bestmöglich unterstützen können.



*Haberfeld*

Mag. pharm. Heinz Haberfeld  
Präsident



*Biermeier*

Mag. pharm. Elisabeth Biermeier  
Vizepräsidentin



# Mein Vitamin-D-Wert. Jetzt testen!

## Kennen Sie das?

Sie fühlen sich schlapp und müde, kränkeln oft oder sind antriebslos. Und die Laune war auch schon mal besser. Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihren Vitamin-D-Status checken zu lassen?

Diesen Wert ziehen viele Menschen nicht in Betracht. Dabei ist Vitamin-D so wichtig!



In vielen Apotheken ist es möglich, den Vitamin-D-Wert zu bestimmen und so herauszufinden, ob eine ausreichende Versorgung mit dem „Sonnenvitamin“ vorliegt. Dafür ist nur ein kleiner Stich in die Fingerkuppe nötig. Mit einem modernen Point-of-Care Testgerät kann die Apotheke in nur 15 Minuten ermitteln, ob Ihre Werte im Normalbereich liegen – und das in Laborqualität.



## Sie nehmen bereits Vitamin-D-Präparate? Wunderbar!

Bitte denken Sie daran, die Einnahme mindestens 2 Tage vor dem Vitamin-D-Check zu pausieren. So schließen Sie einen verfälschten Wert aus.

# Ein Vitamin, das keines ist.

Gleich zu Beginn: Vitamin-D ist eigentlich kein Vitamin. Der Körper bildet in der Regel durch die Kraft der Sonne, besonders durch UVB-Strahlen, 80 bis 90 % der Vorstufe des Vitamins selbst. In der Leber findet eine weitere Umwandlung zu Calcidiol statt. In der Niere erfolgt die Umwandlung zur biologisch aktiven Form Calcitriol.

Der Vitamin-D-Spiegel wird immer anhand des Calcidiol-Gehalts (25(OH)D) im Blut gemessen.

Es wird in den Einheiten nmol/l (Nanomol pro Liter) oder ng/ml (Nanogramm pro Milliliter) angegeben. Zur Beurteilung der Messwerte können unterschiedliche Referenzwerte herangezogen werden. Die Apothekerkammer stützt sich bei Testungen auf die Angaben des Österreichischen Gesundheitsministeriums, veröffentlicht auf [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at).

Einen guten Überblick zur optimalen Versorgung bieten auch die Daten des deutschen Robert Koch-Instituts bzw. der US-amerikanischen National Academy of Medicine.

25(OH)D in nmol/l	25(OH)D in ng/ml	Interpretation
<30	<12	Mangelhafte Versorgung mit einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie Rachitis, Osteomalazie und Osteoporose.
30 – <50	12 – <20	Suboptimale Versorgung mit möglichen Folgen für die Knochengesundheit.
50 – <75	20 – <30	Ausreichende Versorgung in Bezug auf die Knochengesundheit.
75 – <125	30 – <50	Ausreichende Versorgung in Bezug auf die Knochengesundheit ohne weiteren Zusatznutzen für die Gesundheit.
≥125	≥50	Mögliche Überversorgung, die für den Körper negative gesundheitliche Folgen haben kann, zum Beispiel Hyperkalzämien, die zu Herzrhythmusstörungen oder Nierensteinen führen können.



# Vitamin-D - ein Tausendsassa.

Vitamin-D ist heutzutage fast jedem ein Begriff – und das aus gutem Grund! Es sorgt unter anderem für feste und stabile Knochen, indem es den Einbau von Mineralien wie Kalzium und Phosphat unterstützt. Diese Beteiligung am Knochenstoffwechsel ist die bekannteste Funktion von Vitamin-D. Doch wussten Sie, dass das fettlösliche Vitamin eine entscheidende Rolle in zahlreichen Prozessen unseres Körpers spielt?

## Wofür braucht man Vitamin-D?

Es stärkt das Immunsystem, unterstützt so die Abwehr gegen Infekte und reguliert überschießende Immunreaktionen.

Vitamin-D kann den Blutdruck regulieren und Gefäßerkrankungen vorbeugen.

Das Vitamin schützt die Nervenzellen.

Es spielt bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und männlicher Fertilität eine Rolle und auf eine ausreichende Versorgung sollte geachtet werden.

## Sonnenschein, nur du allein? Leider nein.

Die gute Nachricht: Vitamin-D ist eines der wenigen Vitamine, die der Körper selbst produzieren kann. Dafür benötigt er regelmäßige Sonnenstrahlen auf der (ungeschützten) Haut. Und hier kommt die weniger gute Nachricht: In unseren Breiten stellt diese regelmäßige Versorgung mit der benötigten UVB-Strahlung eine Herausforderung dar.



Vitamin-D ist der Oberbegriff für eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die Calciferole. Zu den wichtigsten Formen zählen Vitamin-D<sub>2</sub> (Ergocalciferol) und Vitamin-D<sub>3</sub> (Cholecalciferol).

In Österreich nimmt die Intensität und Dauer der UVB-Strahlung abhängig von der Jahreszeit ab. In Bezug auf unseren Vitamin-D-Haushalt macht sich das vor allem in den Wintermonaten bemerkbar.

# Vorsorgen für die dunkle Jahreszeit.

Das heißt: In unseren Breiten kann der Körper nur von etwa März bis Oktober bei Aufenthalt im Freien Vitamin-D produzieren.

In dieser Zeitspanne legt der Körper idealerweise auch Vitamin-D-Reserven in Fett- und Muskelgewebe an, auf die er während der dunklen Wintermonate zurückgreift.

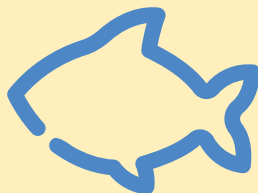


## Und was ist mit der Ernährung?

Die Antwort auf die Frage, ob Sie Ihren Vitamin-D-Bedarf auch über die Ernährung decken können, ist einfach: Nein. Leider nicht.

In Sachen Vitamin-D-Versorgung ist die Ernährung eher ein kleiner Player, mit einem Anteil von 10 % bis maximal 20 % Prozent.

Das liegt daran, dass nur wenige Lebensmittel einen nennenswerten Vitamin-D-Gehalt aufweisen. Darunter fallen Lebensmittel wie Lachs, Makrele, Thunfisch, Leber, Pilze und Eier.



# Sind Sie gefährdet?



Auch individuelle Faktoren haben großen Einfluss auf unsere Vitamin-D-Versorgung.

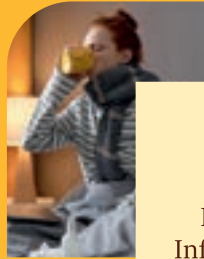
Dabei spielen unter anderem das Alter, die Hautfarbe, das Körpergewicht aber auch unser moderner Lifestyle eine wichtige Rolle. Ältere oder pflegebedürftige Menschen und Babys sind einem höheren Risiko eines Vitamin-D-Mangels ausgesetzt. Die Erklärung ist ganz einfach: Ältere Menschen verbringen oft wenig Zeit im Freien und die empfindliche Babyhaut soll nicht ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden.

Daher erhalten Neugeborene in der Regel täglich Vitamin-D-Präparate, um eine optimale Skelettentwicklung im ersten Lebensjahr zu unterstützen. Menschen mit dunklerer Hautfarbe benötigen grundsätzlich eine höhere Menge an UVB-Strahlung, um ausreichend Vitamin-D bilden zu können.

Auch unser moderner Lebensstil spielt eine zentrale Rolle. Die meisten Menschen verbringen viel Zeit in geschlossenen Räumen. Weil UVB-Strahlen nicht durch Fensterglas dringen können, reicht es nicht aus, sich in hellen, lichterfüllten Räumen aufzuhalten. Wir müssen raus! Und wenn wir draußen sind, tragen wir Sonnenschutz auf. Das ist wichtig und unabdingbar, um unsere Haut vor schädlicher UV-Strahlung zu schützen. Jedoch bilden wir durch den Sonnenschutz weniger Vitamin-D. Das betrifft auch Personen, deren Haut grundsätzlich mehr bedeckt ist, etwa aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen.

# Ein Mangel ist kein Klacks.

Einen Vitamin-D-Mangel sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Er beeinträchtigt die Knochengesundheit, erhöht die Gefahr von Krankheiten wie Rachitis bei Kindern und Osteoporose bei Erwachsenen. Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko von Knochenbrüchen, wenn die Knochenmasse abnimmt und so die Knochenstruktur geschwächt wird.



Muskelschwäche, Infektanfälligkeit und Knochenschmerzen können ebenfalls Folgen von Vitamin-D-Mangel sein.

## Zuviel des Guten? Auch nicht gut.

Neben einem Mangel besteht auch das Risiko einer Vitamin-D-Überdosierung (Intoxikation). Das liegt daran, dass Vitamin-D als fettlösliches Vitamin in unserem Fett- und Muskelgewebe gespeichert werden kann. Deshalb kann es zu einer Überdosierung kommen, wenn wir zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, ohne den eigenen

Vitamin-D-Spiegel zu kennen. Eine langfristig überhöhte Aufnahme von Vitamin-D führt möglicherweise zu einem Anstieg des Calciumspiegels im Körper, was wiederum Beschwerden wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Bauchkrämpfe und Erbrechen auslösen kann. In schweren Fällen können sogar Nierenschäden und Herzrhythmusstörungen auftreten.

## Deshalb: Checken statt raten!

Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen und unterstützen Sie Ihren Körper ganz gezielt mit dem, was er braucht.

Und zwar ganz einfach: Lediglich ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe ist nötig, um Ihren Vitamin-D-Spiegel mit einem PoC-Gerät in nur 15 Minuten zu ermitteln – in Laborqualität.

