

## Statement

**Professor Dr. med. J. Spitz**

### **Vitamin D: Mehr als nur ein „Knochen-Vitamin“**

Selbst über die seit einigen Jahrzehnten etablierte Wirkungsstätte von Vitamin D, den Bewegungsapparat, finden sich neue Aspekte in der wissenschaftlichen Literatur: Vitamin D stärkt nämlich nicht nur die Knochen, sondern kräftigt auch die Muskulatur, reduziert dadurch das Sturzrisiko und somit das Frakturrisiko auf doppelte Weise. Dies gilt insbesondere für ältere Personen.

- Einige der ganz wichtigen neuen Erkenntnisse zu Vitamin D betreffen die Onkologie. Hier bewirkt Vitamin D offenkundig bei einigen bösartigen Tumoren (z.B. Colonkrebs) eine Hemmung des Tumorwachstums – einschließlich der Metastasen. So zeigen Studien aus jüngerer Zeit deutlich, dass eine schlechte Vitamin-D-Versorgung die Entwicklung von Brust- oder Dickdarmkrebs begünstigt.
- Unser Immunsystem benötigt ebenfalls einen ausreichenden Spiegel von Vitamin D. Dies beginnt schon im Mutterleib, wo das angeborene Immunsystem geprägt wird. Ein Vitamin-D-Mangel zu dieser Zeit wird als Erklärung für die in späteren Jahren auftretenden Allergien herangezogen. Klinisch sind hier vor allem die entzündlichen Gelenkerkrankungen (Rheumatoide Arthritis) und die Darmentzündungen zu nennen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa), aber wohl auch das Asthma.
- Andererseits regt Vitamin D in den Zellen die Produktion von körpereigenen Antibiotika an (antimikrobielle Proteine). Diese richten sich sowohl gegen so schwierige Gegner wie Tuberkulosebakterien als auch gegen banale Grippeviren.

Angesichts der Fülle der Daten sowohl in Bezug auf die schlechte Versorgungssituation als auch in Bezug auf die positiven Effekte von Vitamin D erscheint bereits jetzt die gezielte Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels (Vitamin D<sub>3</sub>) im Blut indiziert, wenn die Anamnese des Lebensstils einen Mangel erwarten lässt. Wird ein Mangel nachgewiesen, empfiehlt sich eine konsequente Verbesserung der Versorgungssituation - entweder durch gezielte regelmäßige und sachgerechte UVB-Exposition oder durch Supplementation, um die aufgezeigten, ansonsten zu erwartenden, gravierenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu vermeiden.