

GESUNDHEITS-TIPP

Vitamin D ist wichtig in der Winterzeit

Im Winter ist die Strahlungsintensität der Sonne niedriger und reicht im Herbst und Winter hierzulande nicht aus, um genügend Vitamin D über die Haut zu bilden. Zudem bewegen wir uns bei tiefen Temperaturen im Durchschnitt weniger an der frischen Luft. Was können wir also tun, um eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu gewährleisten? Und für welche Personengruppen ist es besonders wichtig?

WAS IST VITAMIN D?

Vitamin D zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und wird zudem als Hormon eingestuft. Gemeinsam mit anderen Faktoren, hilft es dem Körper dabei, die Mineralstoffe Kalzium und Phosphat richtig zu verwerten und deren Aufnahme in den Darm zu fördern. Somit

▶ spielt es für die Entwicklung und Erhaltung der Knochengesundheit eine wichtige Rolle, ▶ stärkt die Muskelkraft und ▶ trägt zu einem gut funktionierendem Immunsystem bei.

Im Vordergrund steht dabei die Vitamin-D-Bildung durch Sonneneinstrahlung, um diese in der Haut bilden und speichern zu können. Durch körperliche Aktivität kann es dann aus diesem Speicher freigesetzt werden. Die körpereigene Bildung ist jedoch von Mensch zu Mensch verschieden und meist von weite-

ren Faktoren, wie
▶ Alter,
▶ Hauttyp,
▶ Tageszeit,
▶ Kleidung,
▶ Aufenthaltsdauer im Freien,
▶ Jahreszeit,
▶ Breitengrad
▶ etc.
abhängig.

In Bezug auf die Knochengesundheit, lässt sich über den Vitamin-D-Spiegel im Blut einschätzen, ob eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D gegeben ist. Die tatsächliche Aussagekraft ist jedoch etwas begrenzt, da sich die Werte je nach Messmethode des Labors, aber auch je nach Jahreszeit unterscheiden können. Wiederholte Messungen sind daher empfehlenswerter als einmalige Messungen.

Vom Robert Koch-Institut (RKI) wird die Höhe des Vitamin-D-Spiegels folgendermaßen bewertet:

▶ **ausreichende Versorgung:** Blutwerte zwischen 20 und 30 ng/ml (Nanogramm pro Milliliter) zeigen eine für die Knochengesundheit genügende Versorgung an.

▶ **ausreichende Versorgung ohne Zusatznutzen:** Ab einem Wert von 30 ng/ml ist eine für die Knochengesundheit ausreichende Versorgung gewährleistet, es gibt jedoch keinen weiteren Zusatznutzen für die Gesundheit.

▶ **mangelhafte Versorgung:** Diese ist bei einem Wert von unter 12 ng/ml gegeben und geht außerdem mit einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie Rachitis, Osteomalazie und Osteoporose einher.

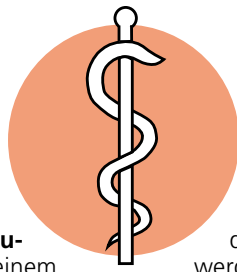
Wichtig: Ein Vitamin-D-Mangel besteht nur dann, wenn die Blutwerte niedrig sind und mit Beschwerden wie Knochen- und Muskelschmerzen einhergehen.

WIE LÄSST SICH DIE VITAMIN-D-VERSORGUNG (IM WINTER) VERBESSERN?

Möchte man die eigene Vitamin-D-Versorgung verbessern, hat man folgende Möglichkeiten:

▶ Aufenthalte im Freien,
▶ Verzehr von Vitamin-D-haltigen Lebensmitteln,
▶ Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D

In Bezug auf die Ernährung, gibt es nur wenige Lebensmittel, die Vitamin D enthalten. Man kann also über das Essen Vitamin D



aufnehmen, aber der benötigte Bedarf kann nicht allein dadurch abgedeckt werden.

Als gute Vitamin-D-Nahrungsquellen dienen:

▶ fettreiche Fische (Hering, Makrele, Lachs),
▶ Innereien (z.B. Leber),
▶ Speisepilze,
▶ Eigelb oder
▶ Margarine und Streichfette (mit Vitamin D angereichert).

Eine weitere Möglichkeit, die eigene Versorgung zu verbessern, sind Nahrungsergänzungsmittel, die Vitamin D enthalten. Diese gibt es frei verkäuflich in Form von

▶ Kapseln,
▶ Tabletten,
▶ Tropfen oder
▶ Sprays.

Manchen Personengruppen fällt es jedoch schwerer, den idealen Bedarf abzudecken:

▶ älteren Personen mit wenig Aufenthalt im Freien,
▶ Neugeborenen,
▶ Menschen mit dunkler Hautpigmentierung,
▶ Personen mit bestimmten chronischen Erkrankungen.

Benötigen Sie noch weitere Informationen zu Vitamin D? Kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken – wir beraten Sie gern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Im Netz auf Diagnosesuche

Online verlässliche Gesundheitsinformationen finden.

Zu Gesundheitsfragen online recherchieren gehört für viele zum Alltag, liefert das Internet doch Antworten rund um die Uhr, schnell und bequem. Suchergebnisse können aber auch falsche Informationen enthalten, das ist, gerade wenn es um Gesundheit geht, problematisch. Wie lässt sich die Suche im Netz sicher gestalten? Alina Gedde, Digitalexpertin bei ERGO, klärt auf.

Gesundheitsthemen zählen in der digitalen Welt zu den meistgesuchten Inhalten. Von Ratgeberportalen über Foren bis hin zu Social-Media-Beiträgen kursieren unzählige Informationen. „Viele Menschen haben Schwierigkeiten, in dieser Menge an Suchergebnissen Fachwissen von Meinungen oder Werbung zu unterscheiden“, erklärt Alina Gedde, Digitalexpertin bei ERGO. Besonders problematisch ist die fehlende Transparenz. „Häufig bleibt unklar, welche Qualifikationen die Informationsanbieter haben oder wie sie die Inhalte finanzieren“, so Gedde. Influencer-Marketing verschärft die Situation zusätzlich. Viele junge Menschen lassen sich bei Gesundheitsfragen von Online-Vorbildern beeinflussen, hinter deren Empfehlungen manchmal kommerzielle Interessen stecken.

WORAN ERKENNE ICH SERIÖSE GESUNDHEITSINFORMATIONEN?

Gesundheitsinformationen stammen idealerweise von medi-

zischen Fachleuten, die ihre Qualifikationen offenlegen. „Wer eine Seite betreibt und wie die Finanzierung geregelt ist, lässt sich meist im Impressum herausfinden. Informationen, die offensiv für bestimmte Produkte oder Verfahren werben, verdienen besondere Vorsicht,“ so die Expertin. Hochwertige Gesundheitsinformationen sind kosten- und barrierefrei zugänglich. Verlässliche Webseiten benennen offen, an wen sich ihre Inhalte richten und mit welcher Absicht sie erstellt wurden. Sie weisen außerdem deutlich darauf hin, dass ihre Informationen keinen Arztbesuch ersetzen können und kommunizieren die Grenzen ihrer Aussagen transparent. „Ernsthafte Autorinnen und Autoren belegen ihre Inhalte mit nachvollziehbaren Quellen und wissenschaftlichen Studien. Fehlen diese oder bleiben die Quellen unklar, ist Misstrauen angebracht,“ erklärt Alina Gedde. Gesundheitsinformationen benötigen darüber hinaus ein klares Veröffentlichungs- oder Aktualisierungsdatum, da medizinisches Wissen sich stetig weiterentwickelt. Veraltete Informationen können deshalb fehlerhaft und risikobehaftet sein. Vorsicht geboten ist immer dann, wenn Angebote fast wundersame Heilungen oder schnelle Erfolge versprechen, insbesondere bei direkten Produktverlinkungen und Werbung.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierte Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

Einige Präparate helfen nicht, andere können Nebenwirkungen haben, doch nicht jedes ist schlecht

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem



die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger

Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-

synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann²: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert

den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Unser Tipp: Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing