Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 3: Nicht alles ist gesund, was kleidet

Artikel: Das "sonnenhungrige" Vitamin D sorgt für den Knochenbau
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557577

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

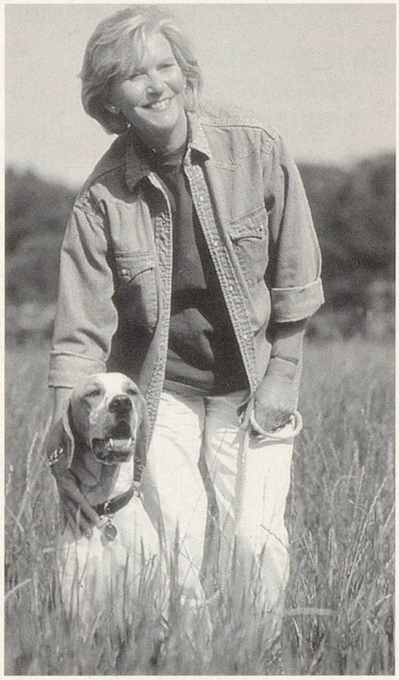
Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das «sonnenhungrige» Vitamin D sorgt für den Knochenbau

Sonnenlicht wurde zu allen Zeiten mit Gesundheit und Wohlergehen in Verbindung gebracht. Und wer sehnt sich auch heute, in der Ära des Ozonlochs und der gefährlichen UV-Strahlung, nicht nach Sommer, Sonne und braungebrannter Haut? Solange man sich nicht sinnlos «braten» lässt, ist das auch in Ordnung, denn manches Vitamin scheut das Licht, nicht aber Vitamin D. Vitamin D ist zwar nicht der Stoff, aus dem die Bräune ist, aber es sorgt für die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm und deren Einlagerung in den Knochen, was für das Knochenwachstum sehr wichtig ist.

Ein Hund ist das beste Mittel, um den täglichen «Sonnenbedarf» zu decken.



Die Symptome eines Vitamin-D-Mangels bei Kindern sind als Rachitis zu trauriger Berühmtheit gelangt: Durch das Fehlen von Vitamin D entsteht eine Störung des Knochenkalkstoffwechsels, so dass die kindlichen Knochen zu weich bleiben, sich zu X- oder O-Beinen deformieren, Missbildungen des Beckens und Brustkorbs oder Wirbelsäulenverkrümmungen entstehen können. Ausserdem ist das Wachstum der Zähne verzögert.

Diese Symptome sind früher häufig epidemieartig unter den Kindern aus benachteiligten sozialen Verhältnissen, besonders in Grossstädten wie Berlin und Wien während und nach den beiden Weltkriegen aufgetreten. Dabei entdeckten Ärzte, dass Kinder, die einer milden UV-Strahlung ausgesetzt waren, rasch gesund wurden. Damit war man dem Vitamin D auf der Spur: In der Sonne wandelt sich eine wirkungslose Vorstufe des Vitamins in wirksames Vitamin D um. Bereits 10–15 Minuten Sonneneinstrahlung auf Arme und Gesicht reichen pro Tag aus, um einen Mangelzustand zu verhindern. Also nichts wie raus, auch wenn es draussen noch richtig winterlich kalt ist!

Die künstliche Zufuhr von Vitamin D ist nicht unproblematisch und kann bei langer Einnahmedauer zu übermässigen Kalkablagerungen in den Blutgefässen und Nieren, Missbildungen der Zähne und anderem führen, während der tägliche Spaziergang eine «Vitamin-D-Vergiftung» natürlich niemals bewirken kann. Voraussetzung für die ausreichende Versorgung mit dem «Lichtvitamin» ist eine Ernährung, die genügend Vorstufen des Vitamins enthält, insbesondere Hefe, Pilze, Eidotter, Milchprodukte und Fische.

Wenn Sie an Vitamin-D-Mangel leiden, also zum Beispiel Muskelschmerzen fühlen, eine Muskelschwäche Ihrer Beinmuskulatur oder Erweichung Ihrer Knochen festgestellt wird, dann sollten Sie mehr an die Sonne gehen und im Winter eventuell zusätzlich Vitamin-Präparate unter ärztlicher Kontrolle einnehmen.

Da wir mit der natürlichen Nahrung so viele verschiedene lebenswichtige Vitamine und Vitalstoffe aufnehmen können und müssen, ist es ganz wichtig, sich nicht einseitig, sondern möglichst breitgefächert, aber wertvoll, d.h. naturbelassen und vollwertig zu ernähren.