

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 7-8: Schönheit aus dem Meer

**Artikel:** Das Sonnenhormon  
**Autor:** Eder, Angelika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554546>

### **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:** 03.05.2026

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

# Das Sonnenhormon

**Jüngste Forschungsergebnisse bringen Vitamin D-Mangel mit zahlreichen Erkrankungen in Verbindung. Neben Osteoporose scheinen auch Diabetes, Rheuma, Multiple Sklerose, Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs dadurch beeinflusst zu sein.**

Streng genommen ist Vitamin D gar kein Vitamin, sondern ein Hormon. Unser Körper kann es unter Einfluss von UV-Licht in der Haut selbst herstellen. Durch chemische Umwandlungen der Vitamin D-Vorstufen (die sich von Cholesterol ableiten) entsteht die wirksame Form des Vitamin D-Hormons, das der Mensch auch über den Verdauungstrakt aufnehmen kann.

## Noch wichtiger als gedacht

Diesem Vitamin D kommt neuen Studien zufolge eine weitaus grössere Bedeutung für die Gesundheit zu als bisher angenommen: «Ein Mangel ist an der Entstehung 17 verschiedener Tumorer-

krankungen beteiligt und hat nicht nur Konsequenzen für die Ausbildung der Osteoporose, sondern auch für Herzinsuffizienz, Diabetes, Bluthochdruck sowie das Immunsystem. Das lässt die von Hautärzten geschürte Sonnenphobie ebenso überholt erscheinen wie die bisherigen therapeutischen Dosis-Empfehlungen für die Nahrungsergänzung.»

So – etwas provokant – Prof. Dr. Jörg Spitz, einstiger Nuklearmediziner und jetzt Gründer der «Gesellschaft für medizinische Information und Prävention» in Deutschland. Er möchte dem «Sonnenhormon» bei Ärzten und Patienten zu mehr Bedeutung verhelfen.

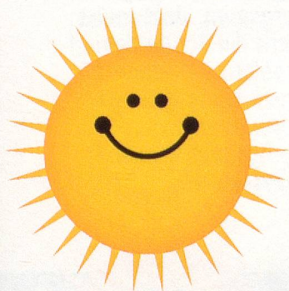
Um Vitamin D-Hormon herzustellen, braucht unsere Haut Sonnenlicht. Bei den oft beschworenen «Gefahren durch UV-Licht» wird häufig vergessen, dass meist nicht die Sonne das Problem ist, sondern unser Lebensstil zwischen Haushocker-Dasein und Sonnen-Exzessen.



### Vitamin D-Hormon und Krebs

Fand Vitamin D bisher nur hinsichtlich der Regulierung des Kalziumspiegels und des Knochenaufbaus Berücksichtigung, so zeigte laut Professor Spitz eine 2007 veröffentlichte Metaanalyse (Zusammenfassung mehrerer Studien zum gleichen Thema) den entscheidenden Stellenwert von Vitamin D in der Krebsvorsorge: Mit dessen ausreichender Versorgung sollen sich unter anderem bis zu 50 Prozent der Dickdarmkarzinome verhindern lassen, und einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg (Januar 2008) zufolge verringerte sich bei Frauen in den Wechseljahren das Risiko, einen bösartigen Brusttumor zu entwickeln, sogar um 70 Prozent, wenn genügend Vitamin D im Blut vorhanden war.

Die aktive Form des Sonnenhormons nämlich wird nicht nur, wie früher angenommen, ausschliesslich in Leber und Niere gebildet und von dort an das Blut abgegeben, sondern direkt in fast allen Körperzellen. Dort soll es unter anderem für die Zellteilung zuständig sein.



### Die andere Meinung

Eine akute oder chronische Vitamin D-Überdosierung kann zu einer Vitamin D-Hypervitaminose führen. Der Wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der Europäischen Kommission befand 2002:

Eine maximale tägliche Dosis von 50 µg (2000 IE) für Jugendliche und Erwachsene (einschliesslich Schwangere und stillende Mütter) und 25 µg (1000 IE) für Kinder in den ersten 10 Lebensjahren sind von Gesunden ohne Risiko von Nebenwirkungen auch ohne medizinische Aufsicht langfristig einnehmbar. Diese Angabe ist zumindest für Erwachsene vorsichtig und mit einem Sicherheitsfaktor von 2 versehen, das heisst, dass erst bei über doppelt so hohen Dosen Nebenwirkungen beobachtet wurden. Von den meisten Autoren wird für Erwachsene eine Zufuhr bis zu 100 µg Vitamin D3 über 6 Monate als sicher angesehen, das heisst ohne nachprüfbare Nebenwirkungen, wie z. B. eine erhöhte Calciamausscheidung im Urin. (Quelle: Wikipedia)

Somit gilt es auch laut Prof. Dr. Michael Holick, einem der weltweit führenden Spezialisten in der Erforschung dieses Vitamins, als eines der wirksamsten Mittel zur Verhütung bestimmter Krebsarten. Dazu zählt er neben den bereits erwähnten Darm- und Brusttumoren auch die Bronchial- und Prostatakarzinome, ja sogar Melanome. In diesem Zusammenhang wird auch auf «Krebs-Landkarten» von Europa und den USA verwiesen, laut derer die Häufigkeit von Brustkrebs in den südlichen Gefilden abnimmt, während z.B. Finninnen offenbar besonders gefährdet sind.

### An die Sonne

Welche Schlussfolgerungen ziehen unter anderem Holick und Spitz aus diesen Erkenntnissen? Sie empfehlen zunächst einmal, sich ausreichend oft im Freien aufzuhalten, da Vitamin D bei Sonneneinstrahlung in unserer Haut gebildet wird. Im Sommer sollte man sich mindestens dreimal pro Woche je eine halbe Stunde mit blossen Armen und Beinen draussen bewegen, was natürlich auch positive Auswirkungen auf das Herzkreislauf-System hat.

Die ständige Verwendung einer Lichtschutzcreme verhindert, so die beiden Spezialisten, dass sich Vitamin D bildet, und empfiehlt sich deshalb je nach Hauttyp, Jahres- und Tageszeit sowie Breitengrad erst bei einem längeren Aufenthalt im Freien, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Wer Hautkrebs fürchtet, sollte laut Spitz die neuen Studien berücksichtigen: Ihnen zufolge sei das Risiko durch die Sonneneinstrahlung sehr viel geringer als das, infolge eines Vitamin-D-Mangels an einem anderen Krebs zu erkranken.

### Mangel im Winter

Die erforderliche Intensität der Sonne beschränkt sich in unseren Breitengra-

den allerdings auf die Monate April bis Oktober, so dass der im Körperfett gespeicherte Vorrat in der Regel nur bis zu Beginn des Winters ausreicht. Dazu Prof. Spitz: «60 bis 70 Prozent der Bevölkerung weisen nach Untersuchungen des Robert-Koch-Instituts in Berlin zumindest im Winter einen Vitamin-D-Mangel auf.»

### Mangel bei Kindern und Jugendlichen

Positive Auswirkung hat das Sonnenhormon bei Schwangeren wohl auch auf das Immunsystem und den Knochenstoffwechsel des Embryos, überdies beugt es beim Kind einer vermehrten Allergieneigung vor.

Um Säuglinge vor einem Mangel und damit einer Rachitis zu schützen, gibt man ihnen bekanntlich zusätzlich Vitamin D, stellt diese Prophylaxe jedoch nach den ersten beiden Lebensjahren wieder ein. Deshalb haben laut Spitz «diese Kinder nach Einstellung der Supplementation praktisch alle, gemessen an einem optimalen Wert von 100 nmol pro Liter Blut, einen Vitamin-D-Mangel.» Dabei wiesen Migranten mit dunklerer Hautfarbe übrigens die schlechtesten Werte auf, weil das Pigment die UV-Strahlung zu einem Grossteil absorbiert. Bei Übergewichtigen wirkt sich der hohe Körperfettanteil negativ aus, da das fettlösliche Hormon gebunden wird und damit nur mangelhaft im Blut verfügbar ist.

### Wie hoch ist der Bedarf?

Bemühungen um Abhilfe mit der Ernährung nutzen nach Ansicht von Prof. Jörg Spitz wenig, denn in den üblichen Nahrungsmitteln kommt das Sonnenhormon nur in geringen Mengen vor. Zwar ist die z.B. von der Schweizer Ernährungsgesellschaft SGE empfohlene Tagesdosis von fünf Mikrogramm (200 IE) – wobei von einer mindestens ebenso hohen Eigenproduktion des Körpers ausgegangen

wird – beispielsweise in 30 Gramm Lachs (oder auch in 260 Gramm Champignons, 380 Gramm Butter oder 790 g Appenzeler Käse) enthalten. In den USA wird dieser Bedarf jedoch schon mit 10 Mikrogramm doppelt so hoch angesetzt, und Prof. Spitz empfiehlt sogar das Zehnfache davon, nämlich eine Tagesdosis von 100 Mikrogramm (4000 IE).

### Nahrungsergänzung empfohlen

So raten einige Experten zur «Ersatzbeschaffung», wenn der Lebensstil zur natürlichen Vitamin-D-Bildung nicht ausreicht. Dazu nennt Spitz die gezielte Zufuhr mit Hilfe künstlich hergestellter Vitamin-D-Präparate, «deren Vitamin D genauso gut funktioniert wie das körpereigene».

Im Übrigen senke ein angemessener Vitamin-D-Spiegel den Blutdruck, wirke sich positiv auf Diabetes aus und stärke das Immunsystem. Ein «Klima gegen Nahrungsergänzung» fördere «verheerende Folgen», so Prof. Spitz, wie man auch am Beispiel der Folsäure erkennen könne – einem Vitamin, an dem oft Mangel besteht, das jedoch für die gesunde Entwicklung eines Embryos unerlässlich ist.

• Angelika Eder

## A.Vogel-Tipp

Falls Sie Vitamine ergänzen müssen, empfehlen sich Multivitamin-Kapseln von A.Vogel.

Eine Kapsel enthält 900 µg Vitamin A, 50 mg Vitamin C, 5 µg Vitamin D und 12 mg Vitamin E. Die Vitamine C und E sind rein natürlicher Herkunft, die Vitamine A und D zu mindestens 50 Prozent.

