



**Praxis**  
**Dr. med. Hans - Jörg Apfeld**

Facharzt für Innere Medizin  
Hausarzt  
Ernährungsmediziner DAEM/DGEM  
Reisemedizin  
Gelbfieberimpfstelle des Landes  
NRW und der WHO

Akademische Lehrpraxis der  
Ruhruniversität Bochum

Hattinger Str. 337  
44795 Bochum

Telefon (0234) 45 98 30  
Fax (0234) 45 98 320

E-Mail: [Apfeld@telemed.de](mailto:Apfeld@telemed.de)  
Homepage: [www.apfeld-medizin.de](http://www.apfeld-medizin.de)

Sprechzeiten  
Mo 7.30-13.00 u. 14.00-17.00  
Di 7.30-13.00 u. 14.00-18.00  
Mi 7.30-13.00  
Do 7.30-13.00 u. 14.00-17.00  
Fr. 7.30-13.00

## Vitamin D

Besonders hoch ist die Mangelversorgung an Vitamin D in Deutschland. Der Vitamin D-Bedarf wird nur in zu einem geringen Teil durch Nahrung gedeckt und kommt nur in wenigen Nahrungsmitteln vor (v.a. in fettigen Fischen und deutlich weniger in Pilzen, Eiern und Milchprodukten).

Die wichtigste Quelle für Vitamin D ist das Sonnenlicht (UV-B). Aus einer im Körper gebildeten Vorstufe wird durch die UV-B-Wirkung das aktive Vitamin D gebildet.

In den Monaten April bis September reichen dazu ca. 15 Minuten Mittagssonne ohne Sonnenschutzcreme mit möglichst viel nackter Haut aus. In den restlichen Monaten reicht das UV-B-Sonnenlicht nicht aus, um wirksame Mengen Vitamin D zu produzieren. Je stärker die Hautbräunung ist, desto länger ist der Aufenthalt im Freien nötig. Sonnenschutzcreme behindert die notwendige UV-Wirkung. Natürlich muss ein Sonnenbrand vermieden werden.

Bei älteren Menschen ist die Fähigkeit der Haut Vitamin D zu bilden um den Faktor drei niedriger als bei 20-jährigen.

Vitamin D hat nicht nur eine Bedeutung für den Erhalt des Knochens und zur Osteoporosevorbeugung. Untersuchungen beschreiben bei einem Vitamin D-Mangel ein erhöhtes Risiko für Herz-/Kreislauf-Krankheiten (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall), für verschiedene Krebskrankheiten (u.a. Brustkrebs, Dickdarmkrebs), für eine Infektanfälligkeit, für eine vermehrte Sturzgefährdung durch Muskelschwäche und für Hirnleistungsstörungen.

Deshalb ist eine Vitamin D-Spiegelbestimmung im Blut für alle Menschen sehr sinnvoll.