

## Viele dunkle Winterwochen: Wann ein Vitamin-D-Mangel für Probleme sorgen kann

*Wer ein erhöhtes Risiko hat und was man tun kann – Tipps aus der Apotheke*

**PRESSEMITTEILUNG**

05.02.2025

Düsseldorf. „Vitamin D ist entscheidend für die Knochengesundheit. Es reguliert den Stoffwechsel und steuert den Einbau und die Freisetzung von Calcium in den Knochen“, erklärt Kathrin Luboldt, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Nordrhein. Doch das Vitamin kann noch mehr. „Es stärkt das angeborene Immunsystem und hilft Erreger abzuwehren.“ Das bestätigt auch die Statistik. Menschen mit einem Vitamin-D-Mangel sind anfälliger für Infekte wie Erkältungen.

In der Regel bildet der Körper in der Haut einen Großteil des Vitamins mithilfe von Sonnenlicht, genauer mit der UV-B-Strahlung. Dabei ist ein Aufenthalt im Freien notwendig. Selbst helle Innenräume reichen dafür nicht aus. Der UV-B-Anteil des Sonnenlichts kann nicht durch das Glas der Fensterscheiben dringen. Die Ernährung trägt nur einen relativ geringen Anteil zur Versorgung mit Vitamin D bei.

Auf einen weiteren Zusammenhang weisen Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg hin. Sie haben errechnet, dass die zusätzliche Einnahme von Vitamin D bei Menschen über 50 Jahren möglicherweise bis zu 30.000 Krebstodesfälle in Deutschland pro Jahr verhindern könnte.

Bestimmte Personengruppen besitzen ein höheres Risiko, an einem Vitamin-D-Mangel zu leiden. Hierzu zählen unter anderen Menschen, die sich selten im Freien aufhalten. „Aber auch bei älteren Personen oder bei chronischen Magen-Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen steigt das Risiko“, erklärt Kathrin Luboldt. Zudem beeinträchtigen einige Medikamente wie Antiepileptika oder bestimmte Krebsmittel den Vitamin D-Stoffwechsel. Tipp der Apothekerin aus Dinslaken: „Diese Gruppen lassen ihren Vitamin-D-Status am besten regelmäßig überprüfen und ergänzen in Absprache mit dem Arzt das Vitamin gezielt.“

Wann wirklich ein Mangel vorliegt, lasse sich leider nicht immer eindeutig sagen. Der Vitamin-D-Serumspiegel unterliegen starken saisonalen Schwankungen. „Wird bei der einmaligen Untersuchung des Vitamin-D-Status ein niedriger Wert gemessen, muss dies nicht zwingend bedeuten, dass bereits ein langfristiger Vitamin-D-Mangel und damit klinische Symptome vorliegen oder auftreten werden.“

Generell reicht es aus, sich in der warmen Jahreszeit zwei- bis dreimal pro Woche für etwa eine Viertelstunde bei Sonnenschein im Freien aufzuhalten, um die Vitamin-D-Speicher aufzufüllen. Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen sollten für diese Zeitspanne unbedeckt und ohne Sonnenschutz sein. „Im Winter kann der Körper dann auf die Reserven zurückgreifen, die im Sommer aufgebaut wurden“, erklärt die Kammer-Vizepräsidentin.

Bei Bedarf gibt es in der Apotheke vor Ort Präparate, die Vitamin-D enthalten. Oft enthalten sie, gerade wenn es um die Unterstützung gesunder Knochen geht, noch weitere Inhaltsstoffe. An erster Stelle steht Calcium. Auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K unterstützt den Knochenstoffwechsel. Viele Produkte enthalten auch Mangan, Zink, Kupfer oder Vitamin C. Die Teams in den Apotheken beraten zur passenden Dosierung und der richtigen Einnahme.

### Über uns: Apothekerkammer Nordrhein

Die Apothekerkammer Nordrhein (AKNR) ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts Trägerin der berufsständischen Selbstverwaltung der Apothekerinnen und Apotheker, die in den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf arbeiten oder leben. Sie vertritt die Interessen der über 12.000 Kammerangehörigen, die in öffentlichen Apotheken, Krankenhäusern, Wissenschaft, Industrie und Verwaltung oder bei der Bundeswehr tätig sind. Die Apotheke vor Ort übernimmt eine hoheitliche Aufgabe: die sichere, vom Heilberuf getragene, wohnortnahe Versorgung der Menschen mit Arznei- und Hilfsmitteln, 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

### Herausgeber

Apothekerkammer Nordrhein  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Poststraße 4  
40213 Düsseldorf

### Ansprechpartner

Jens A. Krömer  
Leiter der Stabsstelle für  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0211 8388-119  
Fax 0211 8388-299  
j.kroemer@aknr.de