

Das janusköpfige Vitamin D

Vitamin D, genauer Vitamin D3 (*Cholecalciferol*) ist zumindest bei gesundheitsbewussten Menschen buchstäblich in aller Munde. Das ist kein Wunder, denn das „Sonnenvitamin“ ist als Hormonvorstufe an unzähligen Stoffwechselfvorgängen zentral beteiligt. Fehlt es, weil der Körper mangels Sonnenlicht keines mehr produziert, die Körperspeicher geleert sind und über die Nahrung (Fisch) nicht genug aufgenommen wird, beginnt der Stoffwechselfmotor zu stottern – was sich dann unter anderem in den regelmäßigen winterlichen „Grippewellen“ äußert.

In der Szene der alternativen Gesundheitssucher wird deshalb bisweilen nicht nur die einfache Supplementierung mit täglichen 800 bis 1.000 I.E. propagiert (wie es auch die staatsnahe Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE tut), sondern im Extremfall bis zur Gabe der fünfzig- oder gar hunderfachen Dosis geraten, um bei gegebener Indikation die Körperspeicher schnell wieder aufzufüllen. Als „Mangel“ gelten Werte unterhalb 30 ng/ml im Blut.

Doch die schnelle Auffüllung kann aus mehreren Gründen problematisch sein. Einer: D3 bzw. das daraus gebaute Hormon *Calcitriol* benötigt als Mitspieler ausreichend Magnesium - das ebenfalls als Mangelmineral gilt. Die extra hohen Vitamin-D-Dosen verlangen also die parallele Aufnahme von Magnesium! Da D3 im Körper unter anderem für das Calcium-Management zuständig ist, sollte als weiterer Unterstützer auch das noch wenig bekannte Vitamin K2 in ausreichender Menge verfügbar sein. K2 ist vor allem in Obst und Gemüse enthalten.

Wirklich problematisch ist jedoch der Umstand, dass labortechnisch nicht der Blutspiegel des eigentlichen hormonellen Wirkstoffes *Calcitriol* (verkürzt 1,25D genannt) gemessen wird, sondern nur die Menge der biologisch inaktiven Vorstufe und Speicherform *Cacidiol* (25D). Wie Forschungen der letzten Jahre ergaben, ist jedoch das Verhältnis der beiden Formen invers: Ein als zu niedrig angesehener 25D-Spiegel unter 30 ng pro Milliliter Blut kann unter bestimmten Umständen nicht einfach die Ursache von *zu wenig* 1,25D sein (wie man fälschlich annahm), sondern im Gegenteil: wäre dann die Folge von *zu viel*! Der hormonelle Überschuss kann z.B. durch eine Überaktivierung des Immunsystems bei bestimmten Autoimmun-Erkrankungen ausgelöst werden, weil auch die Makrophagen (die sogenannten Fresszellen) das wertvolle Hormon produzieren. In diesem Fall wäre es gesundheitlich kontraproduktiv, den niedrigen Speicherwert mit hohen Vitamin-D-Gaben erhöhen zu wollen. Ein Indiz für solch eine krankhafte Stoffwechselkonstellation ist die instinktive Meidung des eigentlich „immer“ gesunden Sonnenlichts.

Fazit: Vitamin D3 ist im Winter ein tolles Nahrungsergänzungsmittel, doch wie immer gilt das nicht für alle Menschen!