

Cholecalciferol

Von Dr. Detlef Eichberg



Sicherlich ist dem medizinisch-biochemischen Laien die Überschrift besser als Vitamin D3 bekannt. Damit assoziiert war in der Vergangenheit hauptsächlich der Bezug zum Knochenaufbau und die Rachitis als Vitamin D-Mangel-Erkrankung. Vitamin D könnte auch als „Sonnenvitamin“ charakterisiert werden, da bei genügender Einwirkung von Sonnenlicht und -Wärme unser Organismus in der Lage ist, mit Hilfe der UV-Strahlung Vitamin D aus Cholesterin über Vorstufen in der Leber selbst herzustellen. In der sonnenärmeren Zeit von Oktober bis März kann es zu einem Mangel kommen, der sich nicht nur negativ auf unsere Knochen-substanz auswirkt, sondern in vielfacher Hinsicht unseren gesamten Organismus beeinträchtigt.

Von Kopf bis Fuß wird Vitamin D benötigt: Im Gehirn verringert es die Gefahr der Entstehung von Multipler Sklerose, Alzheimer und Schizophrenie. Vitamin D kann das Krebsrisiko verringern (besonders bei Brustkrebs nachgewiesen). Über positive Einwirkungen auf das Immunsystem werden entzündliche Prozesse wie Rheuma, Morbus Crohn und andere autoimmune Krankheiten gebremst. Auch die Abwehrkräfte profitieren von dieser Stärkung des Immunsystems. Cholecalciferol senkt das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfall und reguliert den Blutdruck. Vitamin D kann Diabetes vorbeugen und die Muskel-Kraft stärken. Und natürlich gilt nach wie vor, dass wir bei einem Mangel an Vitamin D

„weiche Knochen“ bekommen (allerdings muss diesbezüglich auch an die Kombination des Vitamins mit Kalzium gedacht werden).

Alles in allem stellt Vitamin D ein Multitalent unter den Vitaminen dar, dessen tägliche Einnahme als Nahrungsergänzung empfohlen werden kann.