



## **Pressemeldung**

### **Ein lösbares Problem: Vitamin D-Mangel**

München, 23.10.2023

Die Bedeutung von Vitamin D in der Herbstzeit

Es ist alarmierend: laut einer Publikation des Robert Koch Institut haben rund 60% der Erwachsenen in Deutschland nicht genügend Vitamin D. Bei Senioren liegt die Zahl sogar noch höher.

Während sich die sommerlichen Sonnentage dem Ende geneigt haben und der Herbst Einzug hielt, möchten wir auf die wachsende Bedeutung von Vitamin D gerade in dieser Jahreszeit hinweisen. Viele Menschen unterschätzen die wichtige Rolle, die dieses Vitamin für die allgemeine Gesundheit spielt, insbesondere wenn die Tage kürzer werden.

In den Herbstmonaten reduziert sich die Anzahl der Sonnenstunden, was zu einer geringeren körpereigenen Produktion von Vitamin D führt. Da die Haut durch die UVB-Strahlung der Sonne Vitamin D produziert, kann ein Mangel an Sonnenlicht die Versorgung mit diesem lebenswichtigen Vitamin verringern.

Was genau ist Vitamin D und warum ist es so wichtig für uns? Es handelt sich um ein fettlösliches Vitamin, das in der Gruppe der Calciferole zu finden ist. Interessanterweise kann unser Körper Vitamin D selbst produzieren – jedoch benötigt er dafür die UV-B-Strahlung der Sonne.

Trotz dieser Fähigkeit unseres Körpers, Vitamin D selbst herzustellen, reicht die Sonneneinstrahlung in unseren Breitengraden, insbesondere in den Herbst- und Wintermonaten, aber oft nicht aus. Dennoch raten Experten dazu sich regelmäßig im Freien aufzuhalten, auch wenn es bewölkt ist.

Außerdem haben Studien gezeigt, dass Vitamin D das Immunsystem stärken und somit gegen Erkältungen und Grippe schützen kann. Gerade in der kälteren Jahreszeit, wenn Krankheiten häufiger auftreten, kann eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr von Vorteil sein.

Der Mangel an Sonnenlicht im Herbst und Winter kann ferner bei einigen Menschen zu saisonalen affektiven Störungen führen. Vitamin D hat einen positiven Einfluss auf die Stimmung und kann dabei helfen, depressive Verstimmungen zu vermindern.

Um die ausreichende Zufuhr von Vitamin D sicherzustellen, empfehlen Experten, den Verzehr von Fisch, Eiern, Pilzen und Leber. Jedoch findet sich selbst in diesen Lebensmitteln Vitamin D in nur geringen Mengen. Daher ist es ratsam, gerade wenn ein erhöhter Bedarf an Vitamin D besteht, über Vitamin-D-Präparate als sinnvolle Ergänzung nachzudenken.

Ein weiterer Aspekt, der oft übersehen wird, ist der Vitamin D Rezeptor. Dieses Protein ermöglicht erst die Wirkung von Vitamin D auf unsere Gene. Ohne einen funktionierenden Vitamin D Rezeptor kann unser Körper das Vitamin nicht effektiv nutzen. Verschiedene Faktoren, wie bestimmte Erreger oder ein Übermaß an aktivem Vitamin D<sub>3</sub>, können diesen Rezeptor beeinträchtigen.

Die gute Nachricht: Es gibt Lösungen. Das Vitamin D bindende Protein (VDBP) kann Vitamin D binden und somit den Rezeptor ersetzen. Durch gezielte Supplementierung kann der Vitamin D-Haushalt optimiert werden, wodurch das Immunsystem gestärkt und das Wohlbefinden verbessert wird. Doch auch hier gilt: suchen Sie gezielte Beratung bei einem Arzt oder Therapeuten, um die optimale Dosierung zu ermitteln.

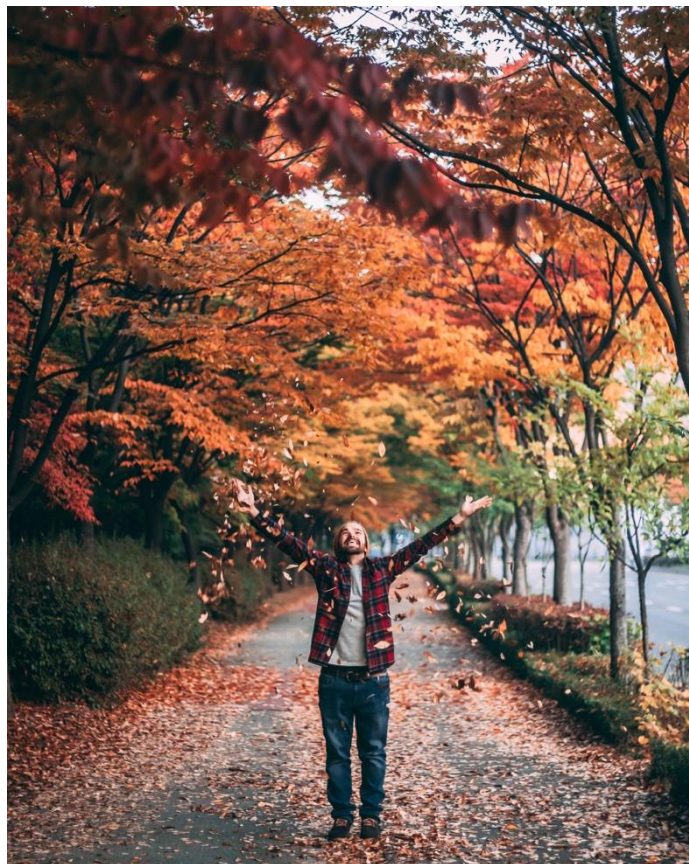
Es ist wichtig, sich über den eigenen Vitamin D- und Vitamin D Rezeptor-Status im Klaren zu sein und gegebenenfalls Maßnahmen zu ergreifen, um einem Mangel entgegenzuwirken. Eine ausreichende Versorgung mit

Vitamin D ist nicht nur für unsere Knochen, sondern für unsere gesamte Gesundheit von zentraler Bedeutung.

Abschließend möchten wir betonen, dass die Aufrechterhaltung eines gesunden Vitamin-D-Spiegels gerade in den Herbstmonaten von großer Bedeutung ist. Ein aktiver Lebensstil im Freien, eine bewusste Ernährung und eine sinnvolle Supplementierung können dazu beitragen, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden während dieser Zeit zu fördern.

Mehr Informationen zur Bedeutung von Vitamin D finden Sie unter <https://mitocare.de/blogs/wissensblog/vitamin-d-reguliert-dein-immunsystem> oder bei unserem Partner, der Deutschen Gesellschaft für Naturstoffmedizin & Epigenetik (DGName) unter <https://deutsche-gesellschaft-fuer-naturstoffmedizin-und-epigenetik.de/vitamin-d/>

Bitte beachten Sie, dass die oben genannten Informationen allgemeiner Natur sind. Individuelle gesundheitliche Bedürfnisse können variieren und es ist immer ratsam, sich von einem Fachmann beraten zu lassen.



Gerade im Herbst wichtig: Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichende Versorgung mit Vitamin D (Taryn Elliott/pexels)

## **Über MITOcare**

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

Diese Aussage verkörpert das Credo von MITOcare, dem Innovationstreiber im Segment der Mikronährstoffe und funktionellen Lebensmitteln. In der Produktentwicklung legen wir Wert darauf, so weit wie möglich auf Rohstoffe natürlichen Ursprungs und auf bioaktive Substanzen zu setzen.

Wir produzieren in der DACH-Region, was zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise beiträgt.

Gegründet im Jahr 2013, hat MITOcare seinen Hauptsitz in München und beschäftigt aktuell rund 50 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist zudem Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM). Weitere Details über uns, unsere Philosophie und Produkte können Sie unter [www.mitocare.de](http://www.mitocare.de) nachlesen.

### **Presse Kontakt**

Hans W. Friede

Senior Manager PR & Communications

Tel. +49 89 2488163345

[hans.friede@mitocare.de](mailto:hans.friede@mitocare.de)