

Vitamin D - Das Sonnen-Vitamin

30.05.2012, 17:11 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *arzneimittel.de*

Presseagentur: *medivendis.de* - Agentur für Gesundheitsmarketing



www.arzneimittel.de – So geht Gesundheit heute!

Einigkeit herrscht schon seit längerem darüber, dass exzessive Sonnenbäder der Gesundheit schaden, da zu viel UV-Strahlung Auslöser von Hautkrebs sein kann. Aber auch das Meiden der Sonne kann zu gesundheitlichen Problemen führen, da der Körper ohne Sonne zu wenig Vitamin D bildet.

Wer sich zu lange ungeschützt der Sonne aussetzt, riskiert einen Sonnenbrand, der durch zu viel UV-B-Strahlung hervorgerufen wird und vorzeitige Hautalterung, wofür wiederum die UV-A-Strahlung verantwortlich ist. Zudem bilden sich in der Oberhaut Radikale, welche zu Hautirritationen führen und die Hautzellen schädigen können. In Maßen ist die Sonne jedoch sehr gesund, sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen, regt Stoffwechsel und Kreislauf an und hilft bei der Bildung von Vitamin D, was unerlässlich für starke Knochen ist.

Die UV-B-Strahlen lösen beim Sonnenbad in der Haut chemische Prozesse aus, durch die Vitamin D gebildet wird. Damit der Tagesbedarf an Vitamin D zu 80 Prozent gedeckt wird, reichen tatsächlich täglich schon 15 Minuten in der Sonne aus. Dabei reicht es sogar aus, wenn nur Hände und Gesicht von Kleidung unbedeckt sind. Ein geringer Teil kann auch über die Nahrung, beispielsweise fetten Fisch oder Lebertran, aufgenommen werden. Wieviel Vitamin D in der Haut entsteht, ist zum einen abhängig von der Sonnenbestrahlung, zum anderen von der Hautfarbe. Hellere Hauttypen können eine größere Menge des UV-Lichts aufnehmen und dementsprechend mehr Vitamin D bilden. Wer jedoch meint, viel nütze viel, irrt sich, denn nach 20 Minuten in der Sonne wird die Produktion von Vitamin D vom Körper selbst vermindert.

Genau genommen ist Vitamin D eigentlich gar kein Vitamin, sondern ein Prohormon, also eine Hormonvorstufe. Damit es seine Funktionen im Körper erfüllen kann, muss Vitamin D erst in das sogenannte Calcitriol umgewandelt werden. Diese Umwandlung findet schrittweise in der Haut, den Nieren und in der Leber statt. So umgewandelt sorgt es für die Bildung von Knochenstammzellen, so bleiben die Knochen stark und stabil, zusätzlich wird das Immunsystem unterstützt indem Vitamin D bei der Entwicklung von Abwehrzellen hilft und es regelt zudem auch den Kalziumhaushalt.

Um den täglichen Bedarf von 20 Mikrogramm Vitamin D zu decken, wird vor allem im Winter dazu geraten, Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Aber auch für dunkle Hauttypen, Menschen, die sich nur selten im Freien aufhalten, Senioren oder Schwangere ist es ratsam, bei Bedarf auf Nahrungsergänzungsmittel zurück zu greifen.

Weitere Informationen, sowie unseren gesamten Ratgeber Gesundheit finden Sie unter www.arzneimittel.de

Portrait

www.apotheke-im-pc.de - arzneimittel.de ist die Versandapotheke der Apotheke im Paunsdorf Center. In der stationären Apotheke in Leipzig steht der Servicegedanke im Vordergrund. So werden die Kunden der Apotheke nicht nur mit Arzneimitteln und Medikamenten beliefert, sondern erhalten umfassende Unterstützung bei allen Fragestellungen in Form von freundlicher und kompetenter Beratung für Bereiche wie Arzneimittelwechselwirkungen, Diabetes, Reisemedizin und Reiseimpfschutz, sowie zu Kosmetik, Ernährungsthemen und Homöopathie. Weitere Leistungen der Apotheke im Paunsdorf Center sind unter anderem Blutdruckmessungen, Blutuntersuchungen, die Entsorgung von Altmedikamenten und Botendienste, sowie Fusspflege und der Verleih medizinischer Geräte.

www.medivendis.de - Ihre Agentur für Gesundheitsmarketing ++ medivendis versteht sich als ganzheitlicher Lösungsanbieter im Gesundheitsbereich zwischen Marketing, Öffentlichkeitsarbeit/Presse, Technologie und rechtlichen Möglichkeiten. Gerade in der heutigen Zeit unterliegt der Gesundheitsmarkt folgeschweren Umwälzungen. Aber eben diese Veränderungen bergen enormes Potential für einzelne Unternehmen, sofern man es versteht die Zeichen der Zeit zu erkennen und praxis-orientierte und rechtlich fundierte Lösungsansätze zu verfolgen und letztendlich auch zu realisieren.

News-ID: 636285 • Views: 1483 (Stand: 27.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/636285/Vitamin-D-Das-Sonnen-Vitamin.html>