

# Sonnenvitamin für starke Abwehr: Warum Vitamin D so wichtig ist

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Es haben viele Menschen in Deutschland zu niedrige Werte, besonders in der dunklen Jahreszeit. Das sogenannte „Sonnenvitamin“ ist weit mehr als nur ein Knochenstärker. Es unterstützt das Immunsystem, beeinflusst die Muskelfunktion und trägt zu einem stabilen Gemüt bei.

Wie entsteht Vitamin D?

Etwa 80 bis 90 Prozent unseres Bedarfs bildet der Körper selbst, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft. Doch von Oktober bis März steht die Sonne hierzulande zu tief, um genügend UV-B-Strahlung zu liefern. Die Folge ist, dass der Vitamin-D-Spiegel sinkt, was Müdigkeit, Muskelschwäche oder eine erhöhte Infektanfälligkeit begünstigen kann.

Über die Ernährung allein ist es kaum zu decken

Nur wenige Lebensmittel enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin D. Dazu gehören fettreiche Fische wie Lachs, Hering oder Makrele, Eigelb und bestimmte Pilze. Für die meisten Menschen reicht das jedoch nicht aus, um den täglichen Bedarf zu decken.

Gezielt vorbeugen, mit Rat aus der Apotheke

Gerade im Winter kann eine gezielte Nahrungsergänzung sinnvoll sein. In Ihrer



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Apotheke erhalten Sie Vitamin-D-Präparate in verschiedenen Dosierungen, individuell abgestimmt auf Alter, Gesundheitszustand und Lebensstil. Auch Kombiprodukte mit Calcium oder Vitamin K2 können in bestimmten Fällen empfehlenswert sein.

Tipp: Wer regelmäßig an die frische Luft geht, selbst bei bedecktem Himmel, unterstützt die körpereigene Bildung und stärkt zugleich Kreislauf und Stimmung.

Mit einem ausgewogenen Lebensstil und der richtigen Unterstützung bleibt Ihr Vitamin-D-Spiegel im Gleichgewicht für starke Knochen, ein robustes Immunsystem und mehr Lebensenergie das ganze Jahr über.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**