

## Das „Sonnenhormon“ Vitamin D: Macht eine Prophylaxe wirklich Sinn?



Vitamin D ist ein beliebtes Nahrungsergänzungsmittel, wenn es darum geht körperliche Schäden, wie etwa die nachlassende Festigkeit der Knochen, auszugleichen. Nun ist ein wenig von seinem Glanz verschwunden.

Vitamin D, das eigentlich kein Vitamin ist, sondern ein sogenanntes Prohormon, galt lange als Wunderwaffe. Es sollte die Knochen stärken, vor Krebs und Infektionen schützen, Risiken durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen senken. Insgesamt sollte es über 137 positive gesundheitliche Wirkungen verfügen.

Nun stellt sich heraus, dass alle, die hofften, mit der Beigabe von Vitamin D zum Trinkwasser könne der allgemeine Gesundheitszustand der Bevölkerung angehoben werden, ihre Erwartungen herunterschrauben müssen.

Neue Studien belegen nämlich, dass es keine überzeugenden Nachweise für den Nutzen einer Vitamin-D-Beigabe gibt. Allerdings sei es unter bestimmten Umständen möglich, dass eine Einnahme von Vitamin D3 das Sterblichkeitsalter senke.

Offen ist dabei natürlich, ob Menschen, die ihre Nahrung mit Vitaminen anreichern, nicht ohnehin einer gesünderen Lebensweise nachgehen.

(155 Wörter)

(In Anlehnung an : Vitamin-D-Prophylaxe: Zweifel am „Sonnenhormon“, von Martina Lenzen-Schulte, 10042014, <http://www.faz.net/aktuell/wissen/vitamin-d-in-pillenform-zweifel-am-sonnenhormon-12892498.html> - bearb. CS für: [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de))