Hier findet man das „Sonnenvitamin“ im Winter

Ausgleich im Vitaminhaushalt

Im Winter zeigt sich die Sonne seltener als im Sommer – das beeinträchtigt auch die lebenswichtige Versorgung mit Vitamin D.

Vitamin D wird auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet – aus dem einfachen Grund, weil der menschliche Körper es selbst produziert, wenn er genug Licht „tankt“. Das ist gerade während der tristen, kalten Wintermonate nicht ganz einfach, weshalb viele Deutsche zu dieser Zeit unter Vitaminmangel leiden – rund 50 % aller Bundesbürger sind laut Statistik unterversorgt.

Die richtige Ernährung

Das größte Problem, das sich bei der Aufnahme von Vitamin D ergibt, ist, dass nur wenige Lebensmittel existieren, in denen die überlebenswichtige Substanz in ausreichenden Mengen vorkommt. Einige der großzügigsten Lieferanten sind hierbei vor allem fettreiche Fische wie Hering und Lachs sowie andere tierische Produkte, darunter Eier und Milch. Wer den Mangel also über die Nahrungsaufnahme ausgleichen möchte, greift zu Milchprodukten und tierischen Fetten. Tatsächlich schafft man es durch den gelegentlichen Verzehr von Fisch und Eiern allerdings nur, einen kleinen Teil auszugleichen, denn 80 % aller Reserven bezieht der Körper letztlich vom Sonnenlicht. Um den Vitamin-D-Spiegel allein durch die Ernährung auf einem konstanten Niveau zu halten, müsste man täglich eineinhalb Portionen Wildlachs zu sich nehmen und seinen Körper zusätzlich auf eine dauerhafte eiweißreiche Diät umstellen.

Sonne tanken!

Trotz der Kälte, die draußen herrscht, sollte man sich im Winter daher entsprechend oft im Freien aufhalten – vor allem dann, wenn die Sonne sich zeigt. Aber auch ein ausgiebiger Spaziergang unter einem bewölkten Himmel hilft, da die UV-Strahlen in abgeschwächter Form auch durch Wolkendecken dringen. Bereits 15 Minuten an der frischen Luft reichen aus, um die Grundversorgung für einen Tag sicherzustellen. Natürlich gibt es noch andere Methoden, Vitamin D zu absorbieren – so können entsprechende Präparate aus der Apotheke unterstützend wirken. Allerdings sollten Tabletten Notfalllösungen bleiben. Wer aber in den frühen Morgenstunden zur Arbeit im Büro erscheint und erst dann nach Hause geht, wenn es schon wieder dunkel ist, der kann von den kleinen Helferchen profitieren.

Symptome für einen Vitamin-D-Mangel

Doch woran erkennt man einen Vitamin-D-Mangel? In erster Linie äußert er sich durch Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Von vielen Menschen werden diese Symptome allerdings auf die leichte Schulter genommen – das ist gefährlich. Denn ein Vitamin-D-Mangel kann zu Herz-Kreislauf-Beschwerden und schweren Erkrankungen wie Osteoporose oder Krebs führen. Wer erste Anzeichen verspürt, sich allerdings unsicher ist, kann beim Arzt seine Blutwerte testen lassen und so herausfinden, wie viel Vitamin D seinem Körper tatsächlich fehlt. Die Differenz lässt sich mit der richtigen Strategie nämlich leicht ausgleichen. Nur sollte es dann auch beim Ausgleich bleiben, denn eine Überdosierung ist ebenfalls schädlich und kann zu Nierensteinen führen. Wer insbesondere einer der Risikogruppen angehört – darunter fallen Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, immunschwache und übergewichtige Menschen – sollte einen Arzttermin vereinbaren.

Fotos: Pixabay; Thinkstock / evgenyatamanenko; Fotolia / drubig-photo / Iryna

Auch Fisch enthält viel Vitamin D

Scheint im Winter die Sonne, sollte man die Gelegenheit nutzen, um Vitamin-D zu tanken.

mein TV magazin

Zellen positiv beeinflussen

Kann Stress auch gut sein?

In der Regel wird Stress als schlecht angesehen. Doch in Maßen kann er sich sogar positiv auswirken, wie eine neue Studie nun zeigt.

✖ Mit steigendem Alter herrscht zwischen den Proteinen im Körper ein immer größeres Ungleichgewicht. Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson produzieren schädliche Bausteine. Leicht gestresste Mitochondrien, die in jeder Zelle vorhanden sind, halten diese negativen Proteine in Schach.

✖ Das Signal, das die Mitochondrien an den Körper aussenden, wird von diesem als „Überlebensstrategie“ interpretiert. Auf diese Weise werden die Zellen stressresistenter.

✖ Bisher ging man davon aus, dass anhaltender Mitochondrien-Stress ungesund sei. Inzwischen schätzt man, dass eine gesunde Balance die Lebensspanne der Zellen verdoppelt.

Diätpausen helfen beim Abnehmen

mein TV magazin

Eine Diät ist nicht zwangsläufig erfolgreicher, wenn sie konsequent durchgezogen wird. Im Gegenteil: Beim „Intermittierenden Fasten“ verbessern Pausen den Effekt sogar noch.

✖ Intermittierendes Fasten bedeutet, dass man täglich nur zwei Mahlzeiten zu sich nimmt - eine um 11.00 Uhr und eine um 17.00 Uhr. Wichtig ist, dass zwischen der letzten und der ersten Mahlzeit mindestens 15 Stunden liegen. Zwischenmahlzeiten sind verboten.

✖ Zieht man dieses Programm zwei Wochen lang durch, folgt eine zweiwöchige Diätpause, in der man nach Herzenslust zugreifen kann. Es ist angeraten von allzu ungesunden Lebensmitteln die Finger lassen - denn das aktuelle Gewicht sollte gehalten werden.

✖ Die Diätpausen helfen dem Körper bei einer langfristigen Umstellung der Stoffwechselaktivität. Dadurch wird auch der Jo-Jo-Effekt ausgehebelt.